

mittel | ⌚ 4.30 h | ↔ 10.9 km | ↑ 965 Hm ↓ 916 Hm | 🍴 Itios, Stöfeli, Chäserrugg | 📅 Jul – Okt

Wanderung mit Start in Itios ins Chäserrugg-Gebiet, welche zum Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler gehört und auf den Chäserrugg; der König der Churfirten. Der Abstieg erfolgt via Hinterrugg, Gluris, Hinterlücheren, Zinggen zur Alp Sellamatt.

Ausgangspunkt: Itios – Bergstation Standseilbahn (Verbindung von Unterwasser)

Endpunkt: Sellamatt – Bergstation Seilbahn (Verbindung nach Alt. St. Johann)

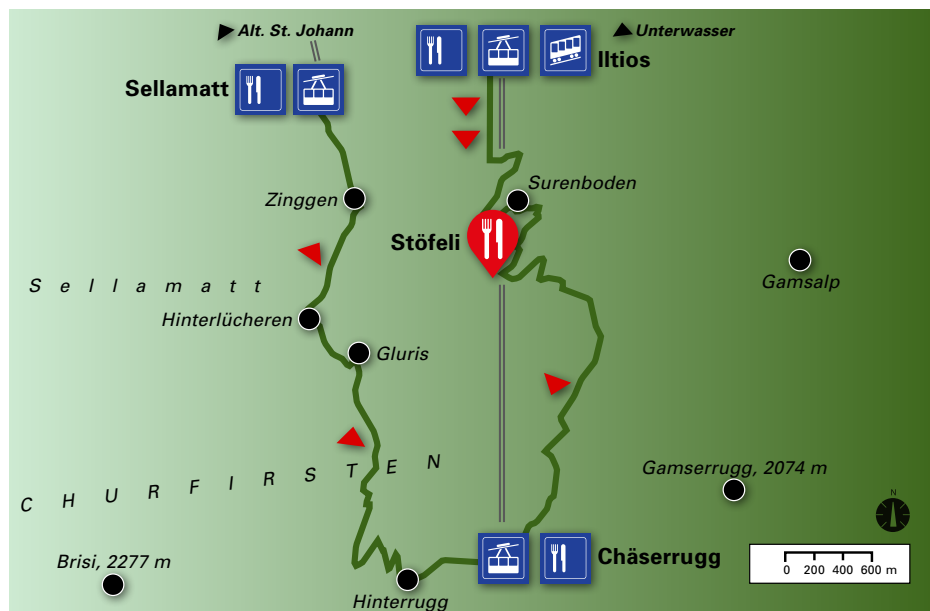
Einkehr: Unterkunft und Verpflegung: Berghaus Stöfeli, Berghaus Alp Sellamatt

nur Verpflegung: Bergwirtschaft Itios, Chäserrugg

Anforderungen: weiss-rot-weiss

00.00 h	Itios, 1342 m	  
00.45 h	Surenboden, 1770 m	
01.00 h	Berghaus Stöfeli, 1677 m	 
02.40 h	Chäserrugg, 2260 m	 
02.55 h	Hinterrugg, 2306 m	
03.50 h	Gluris, 1699 m	
04.10 h	Hinterlücheren, 1546 m	
04.20 h	Zinggen, 1428 m	
04.30 h	Alp Sellamatt, 1391 m	  

 [Wanderkarte](#)



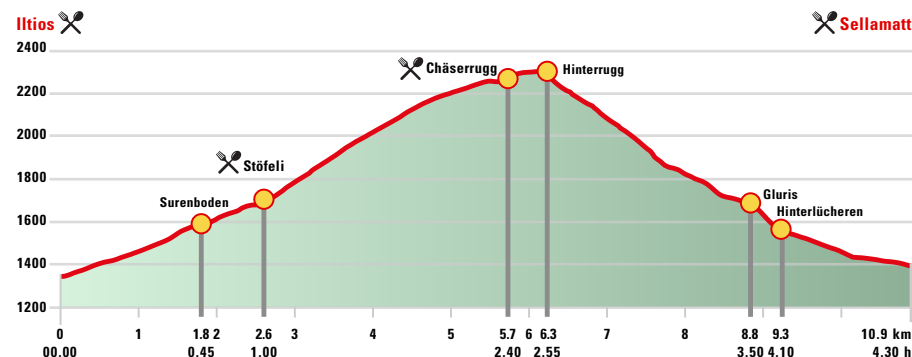
Wegbeschreibung

Wer kennt sie nicht, die imposanten und majestätischen *Churfirten* mit ihren steilen, fast senkrecht 1800 Meter hinunter ragenden Felswänden in den *Walensee*. In ihrer Mitte thront der König der *Churfirten* – der *Chäserrugg*, einer der sieben *Churfirten*. Einmal oben stehen und die Perspektive wechseln und nach unten schauen – das wär's!

Startpunkt der Wanderung ist die Bergstation der Standseilbahn *Itios*, erreichbar von *Unterwasser* im *Toggenburg*. Von der Bergstation geht es über Alpweiden mit Blick auf die Gipfel der *Churfirten* Richtung *Surenboden*. Sanft ansteigend geht es durch den Wald des *Surenboden*, entlang dem *Stöfeli* Skihang hinauf zum **Gasthaus Stöfeli** (Tel: +41 (0)71 999 11 48). Hier kann man auf der grossen Sonnenterrasse bereits den ersten Zwischenstopp einlegen.

Weiter geht der Wanderweg über ein paar gut ausgebaute Queren durch die seltene und wichtige Bergfauna von Zwergstrauchheiden auf den sanft ansteigenden Rücken des *Chäserrugg*. Oben wartet das neue, vom Architektenduo *Herzog & de Meuron* realisierte, Gipfelgebäude mit Restaurant und toller Aussicht.

Vom *Chäserrugg* ist man in wenigen Minuten bereits auf dem *Hinterrugg*, von wo aus der Abstieg in Kehren in das unberührte *Gluristal* beginnt. Über *Gluris*, *Hinterlücheren*, *Zinggen* erreicht man die **Alp Sellamatt** (Tel: +41 (0)71 999 13 30) mit Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit. Von hier gelangt man mit der Seilbahn nach *Alt St. Johann* mit Busverbindungen.



WARUM BELOHnen WIR EINEN AKTIVEN

LEBENSSTIL? WEIL GESUNDHEIT ALLES IST 

swica.ch/fit