



Wanderfreudige Familie sucht ...

Singende Steine, gruselige Sagen, dunkle Höhlen, verspielte Vierbeiner und eine abenteuerliche Nacht im Zelt: Eine Hamburger Familie wagt ihren ersten Outdoor-Urlaub in den Bergen. Und gewinnt.

Text und Fotos: Ralf Gantzhorn



Tütenessen ist cool, denn echte Bergsteiger biwakieren und verköstigen sich selbst!

EDELRID PRESENTS



EDELRID

CREATIVE TECHNOLOGY.

MEMBER OF VAUDE GROUP: VAUDE THE SPIRIT OF MOUNTAIN SPORTS

WWW.EDELRID.DE

Ob wir den Mut haben? Können wir vielleicht doch noch eine andere Familie überreden, mit uns zu kommen? Nein – wir können ganz offensichtlich nicht. Outdoor-Urlaub mit einem Vierjährigen ist zumindest in Hamburg nicht wirklich populär. Und so haben wir lange Karten und Literatur studiert, bevor wir uns als erste Mehrtagestour mit unserem Sohn Nils den Toggenburger Höhenweg ausgesucht haben. In vier bis fünf Tagen wird er unsere kleine Familie ohne große Höhenunterschiede durch die liebliche Voralpenlandschaft zwischen dem beeindruckenden Klotz des Säntis im Norden und den sieben Gipfeln der Churfürsten im Süden geleiten. Dabei kann die Länge der Tagesetappen aufgrund diverser Übernachtungsmöglichkeiten variabel gestaltet werden, ideal also für eine Tour mit Kind. Trotzdem haben wir zur Sicherheit ein Zelt und Schlafsäcke mitgenommen. Denn womit kann man ein Kind mehr motivieren als mit der abenteuerlichen Aussicht, irgendwo in der Pampas das Zelt aufzuschlagen?

SCHWER WIEGEN DIE RUCKSÄCKE, als wir unser Auto in Wildhaus verlassen und mit dem 200 Höhenmeter ersparenden Sessellift zum Oberdorf hinaufschweben. Aber kaum haben wir die richtungweisenden Schilder zum „Klangweg“, dem ersten Abschnitt des Toggenburger Höhenwegs, gefunden, ist das Gewicht auch schon vergessen. Völlig begeistert stehen wir vor einigen riesigen Klangschalen, die man mit rotierenden Holzkugeln zum Tönen bringen kann. Dabei sind die Klangschalen nur eine von insgesamt 23 verschiedenen Klangskulpturen, die wir in den nächsten Stunden auf unserem Weiterweg besuchen. Spät am Nachmittag erst erreichen wir den Gasthof Selamatt, der eigentlich nur eine Zwischenstation sein sollte, uns aber jetzt gleich zur ersten Übernachtung einlädt.

Hinter dem Gasthaus Selamatt beginnt der eigentliche Toggenburger Höhenweg. Auch hier, unterhalb der pittoresken Churfürsten, haben sich die Erbauer des Weges etwas Besonderes einfallen lassen: den „Toggenburger Sagenweg“. Klar, dass wir auch heute kaum vorwärtskommen, denn auf insgesamt zehn riesigen Tafeln werden die wichtigsten Figuren der lokalen Märchenwelt vorgestellt. Stets müssen wir halten und unserem Sohn die Geschichten vorlesen. Dass die Geschichten dabei alle gruselig „à la Gebrüder Grimm“ sind, stört vielleicht uns Erwachsene, der Begeisterung unseres Sohnes tut das keinen Abbruch. Zum Abschluss des Sagenwegs besuchen wir das Wildenmannsloch, eine 150 Meter lange Höhle. Zum Glück ist auch hier eine gemütliche Gastwirtschaft nicht weit. Der Berggasthof „Zum wilden Mannli“ bietet ein urgemütliches Ambiente mit Spezialitäten aus der heimischen Küche. Zudem tun die himmlischen Beleuchter heute alles, um uns einen stimmungsvollen Abend zu bescheren. Entspannt sitzen wir, nachdem wir das Kind ins Bett gebracht haben, bei einem Gläschen „Roten“ auf der Hüttenterrasse und beobachten, wie die letzten Sonnenstrahlen die Hänge der Churfürsten herausmodellieren. Die Berge wirken dabei wie die Zinnen einer überdimensionalen Burg.

Mit dem Wildenmannsloch enden die Themenwege und auf dem Toggenburger Höhenweg geht es nun in Richtung Westen schmaler und steiniger zu. Hoch konzentriert wandern wir durch eine Gegend, die von zahlreichen Karsterscheinungen geprägt ist. Da sind scharfkantige Karrenfelder zu umrunden und Dolinen beflügeln nach dem zuvor Gehörten die Fantasie unseres Sohnes.

Wichtigste Lektion beim wandern mit Kind: immer hübsch flexibel

Vor allen Dingen aber sind es die kleinen Beschwerlichkeiten des Weges, die uns zwar Mühe bereiten, unseren Sohn aber durch die Neugier, was hinter der nächsten Kurve steckt, weitertreiben. Hinter Arvenbüel, unserer nächsten Übernachtungsstation, knickt der Weg nach Norden um. Und obwohl die Landschaft jetzt insgesamt mehr einem Mittelgebirge ähnelt, werden die täglichen Auf- und Abs mehr. Unser nächstes Ziel ist der Speer, mit 1951 Meter der höchste Nagelfluh-Gipfel Europas. Nils ist der Nagelfluh egal, aber er ist ja auch kein Geologe wie sein Papa. Nicht egal ist ihm jedoch das Gewitter, das uns beim Abstieg vom Gipfel droht. Unheimlich wabern die dunklen Wolken auf uns zu und erst im letzten Moment finden wir einen guten Platz zum biwakieren. Schnell ist das Zelt aufgebaut und mit den ersten Tropfen schlüpfen wir unter die dünne Haut unseres tragbaren Heims. Ohrenbetäubend rollt nun der Donner durch das Gebirge. Das zuvor freudig erregte Gesicht unseres Sohnes wird immer ernster und ängstlicher. Ganz eng kuschelt er sich an uns, auch der Schlafsack ist mittlerweile ausgepackt und trägt seinen Teil zu etwas mehr Behaglichkeit bei. Aber wie Regen und Donner gekommen sind, gehen sie auch wieder. Am Abend schaut die Sonne wieder vorbei und alles ist vergessen. Nils ist so begeistert von unserem mitgeschleppten Tütensessen, dass er uns nicht Mal die Hälfte der Ration übrig lässt.

Der nächste Tag ist auch der letzte unserer Tour. Es fällt schwer, uns zu motivieren, nur mit Mühe überwinden wir die letzten kleinen Hügel. Für etwas Abwechslung sorgt eine Herde von Jungkühen, die plötzlich neugierig auf uns zurennen. Beim Anblick der wogenden Leiber werden ungeahnte Energien frei, wir rasen zum nächsten Gatter und Nils ist in Sekundenbruchteilen über den Zaun gehoben. Von der anderen Seite des Zauns wirkt dann doch alles wesentlich beruhigender. Die Kühe lassen sich streicheln und füttern, der Spieltrieb ist eben nicht nur bei Zweibeinern ausgeprägt. Nach diesem letzten kleinen Abenteuer sind wir bald unten in Ricken angelangt, dem Endpunkt der Tour. Unsere Befürchtungen, dass bei so einer Tour alles zu schwer, zu mühsam und zu anstrengend für unseren Sohn ist, haben sich nicht bewahrheitet. Geblieben sind stattdessen zahlreiche Erinnerungen und Geschichten sowie der Stolz auf das Vollbrachte. Und natürlich der Wunsch, solche Erlebnisse mit anderen Eltern und Kindern zu teilen. Traut Euch! □

Oben: drei von sieben Churfürsten. Unten: Klangweg, Sagenweg, Outdoor-Biwak, Hauptsache es ist was los, wenn gewandert werden muss.



Wandern mit Kind: bleiben!



DREI FRAGEN ZUR KUH

Viele Wanderer haben Angst vor Almkühen. Auch unserem Reporter wurde es mulmig. Für Emanuel Raaflaub gibt es dafür eigentlich keinen Grund.

ALPIN: Sind Kühe aggressive Tiere?

Raaflaub: Nein, überhaupt nicht. Ich selbst bin erst zweimal von einem weiblichen Tier angegriffen worden. Kühe sind gutmütig. Bei Stieren ist das etwas anders. Denen wird man allerdings kaum begegnen. Wenn doch, macht man besser einen großen Bogen um sie herum.

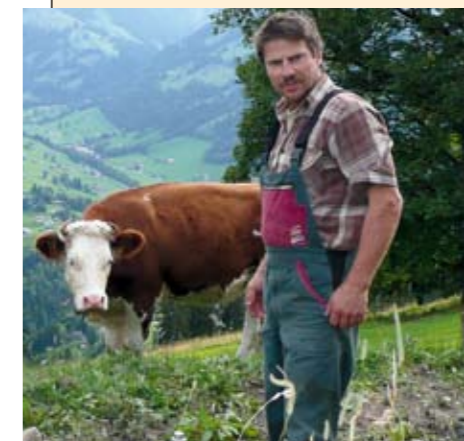
ALPIN: Gibt es Grundregeln für den Umgang mit Almvieh?

Raaflaub: Man darf Kühe nicht provozieren oder erschrecken und muss wissen, dass sie ein eingeschränktes Blickfeld haben. Machen Sie sich also bemerkbar. Kälbern sollte sich niemand nähern.

ALPIN: Wie erkennen Sie ein Tier, mit dem nicht zu spaßen ist?

Raaflaub: Es gibt Warnsignale. Wenn eine Kuh den Kopf runter nimmt und schnaubt, brummt oder mit den Hufen scharrt, dann wird es höchste Zeit zu verschwinden. Denn eine Kuh wiegt zwischen 600 und 800 Kilogramm.

Interview: Dominik Prantl

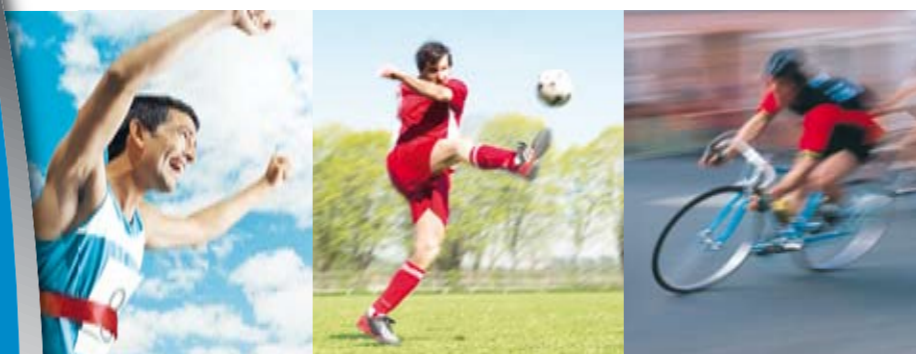


Der 49-jährige Schweizer Landwirt Emanuel Raaflaub gilt wegen seines lexikalischen Wissens über Rinder als Kuhflüsterer.

EXPERTEN-TIPP

ANZEIGE

OLBAS SPORT



Die natürlichen Tempomacher

Mit 5 reinen, hochwirksamen, ätherischen Ölen, wie Pfefferminz-, Eukalyptus-, Cajeput-, Wintergrün- und Wacholderbeer-Öl, sowie Auszügen aus Rosskastanien und Coffea.

Mit der Natur aufs Siegetreppchen



Online erhältlich unter www.olbas-sport.de
Sowie in Apotheken, Reformhäusern und ausgewählten Fachgeschäften.

TOGGENBURGER HÖHENWEG

Grandioser Familienwanderweg durch das voralpin geprägte Toggenburger Land.

ANREISE Auto: Über Lindau – Bregenz auf die Schweizer Rheintal-Autobahn bis Ausfahrt Haag. Von dort nach W bis Wildhaus.

INFO Toggenburg Tourismus, Tel. +41 71 9999911, www.toggenburg.org

ANFORDERUNGEN Einfacher Höhenweg auf gut angelegten und bestens markierten Wegen. Schwierigster Abschnitt ist der sogenannte Tritt zwischen der Selunalp und Arvenbühl.

BERGBAHN Wildhaus (1019 m) – Oberdorf (1233 m), täglicher Betrieb von 08.30 bis 17.00 Uhr, 4,30 Franken.

UNTERKÜNFTE

Berggasthaus Sellamatt, 1390 m, privat, ganzjährig geöffnet, 80 Betten, 200 Lager, Tel. +41 71 9991330, www.sellamatt.ch

Bergwirtschaft zum Wilden Mannli (Strichboden), 1638 m, privat, bew. Juni bis Oktober, 33 Lager, Tel. +41 76 4781734, www.wildmannli.ch

Berghütte Ochsen (Selunalp), 1677 m, privat, bew. Juni bis Oktober, 20 Lager, Tel. +41 79 2539056 oder +41 71 9991918;

Hotel Arvenbüel, 1273 m, privat, ganzjährig bew. – Montag Ruhetag, 40 Betten, Tel. +41 55 6116010, www.arvenbuel.ch

Alphütte Altschen, 1388 m, privat, bew. Mai bis Oktober, 22 Lager, Tel. +41 55 6111347, www.scamden.ch

Bergrestaurant Oberchäseren, 1649 m, privat, bew. Juni bis Oktober, 12 Betten, 28 Lager, Tel. +41 55

6111171 oder +41 55 2831770; **Alpwirtschaft Tanzboden**, 1443 m, privat, nahezu ganzjährig bewirtschaftet, 18 Lager, Tel. +41 55 2831218;

Bergrestaurant Oberbächen, 1227 m, privat, bew. Mai bis Oktober, 12 Lager, Tel. +41 79 6953323;

Hotel Ricken, 780 m, privat, Tel. +41 55 2841066.

LITERATUR Ralf Gantzhorn, Stephan Hagenbusch, Hütten-trekking II: Schweiz, Bergverlag Rother, 2009.

KARTEN Wanderkarte Toggenburg, 1:25 000, Kurvereine Wildhaus etc. Landeskarte Schweiz, Blätter 226, 227, 236 und 237 (unglücklicher Schnitt).

DIE ROUTE

Gesamtzeit | Höhenmeter | Schwierigkeit

1 WILDHAUS (1017 m) – STRICHBODEN (1638 m),

4 ½ – 5 STD. | 510 HM ↗, 100 HM ↘
Von Wildhaus mit dem Sessellift ins Oberdorf. Kurz auf asphaltiertem Fahrweg, dann rechts auf den „Klangweg“ zum Berggasthaus Sellamatt. Nach 5 Stunden erreicht man den Strichboden und das Gasthaus „Zum Wilden Mannli“.



2 STRICHBODEN (1638 m) – ARVENBÜEL (1273 m),

3 ½ – 4 STD. | 260 HM ↗, 630 HM ↘
Angesichts der sieben Churfürsten nach Westen, vorbei am Gasthaus „Ochsen“ geht's durch blockiges Karstgelände zu einer Wegkreuzung. Geradeaus zum Tritt, wo Drahtseile über wenige exponierte Meter helfen. Weiter geradeaus zur Alpwirtschaft Looch und in 1 Std. ins Dorf Arvenbüel.

3 ARVENBÜEL (1273 m) – OBERCHÄSEREN (1649 m)

3 ½ – 4 STD. | 480 HM ↗, 110 HM ↘
Leicht ansteigend zum Gasthaus Altschen. Dem Hauptweg nach N folgend biegt man bei der nächsten Gelegenheit links ab und erreicht den Hüttlisboden. Durch ein Hochmoor zur Hinter Höhi. Auf breitem Fahrweg nach W, nach ½ Std. links über einen Bergpfad zu einer Alm und zur Oberchäseren Alm.

4 OBERCHÄSEREN (1649 m) – TANZBODEN (1443 m)

5 STD. | 500 HM ↗, 710 HM ↘
Erst Richtung Speer, auf halber Höhe (1774 m) rechts (nach O) um den Speer herum. Schlüsselstelle ist das Leiterli, wo Stahlseile ein kurzes Stück steil hinunterhelfen. An der Alp Bütz auf die Wegzeichen achten: Ziel ist die unterhalb liegende Elisalp, wo man auf einen Fahrweg trifft. Diesem folgt man kurz, dann rechts nach „Usser Gheist“, einen Sattel nördlich des Wannensbergs. Dem Kamm folgend zum Tanzboden – kleine Bergwirtschaft.

5 TANZBODEN (1443 m) – RICKEN (780 m)

3 STD. | 160 HM ↗, 820 HM ↘
Auf einem Fahrweg in Richtung Ricken. Nach 500 m rechts zur Alp Oberbächen. Einen Bergrücken überschreitend zum Regelstein und hinunter nach Ricken.



Beste Zeit für den Toggenburger Höhenweg unter den Churfürsten ist die Bergwiesenblüte im Frühsommer.

