

# Inhalt

Über den Autor	9
Symbole	10
Vorwort	10
Der Rheintaler Höhenweg im Überblick	13
Von Rorschach nach Sargans	14
Die Berggruppen	16
Reise-Infos von A bis Z	20
Abkürzungen	21
An- und Abreise	21
Anforderungen	22
Ausrüstung	23
Essen und Trinken	25
Gehzeiten, Höhenmeter, Höhenangaben	26
Geld	27
Gesundheit	28
Informationen	28
Karten	29
Literatur und Tourenführer	30
Markierungen, Orientierung	31
Militärische Übungen	34
Notruf	34
Öffentliche Verkehrsmittel	35
Post und Telekommunikation	35
Reisezeit	36
Tier- und Pflanzenwelt	37
Umweltgerechtes Verhalten	37
Unterkunft	38
Updates	39
Wetter	39

Der Rheintaler Höhenweg in 6 Etappen	41
Etappe 1: Rorschach - Gletscherhügel / „Bodensee“	42
Etappe 2: Gletscherhügel - Altstätten / „Weinberge“	50
Etappe 3: Altstätten - Sennwald / „Hoher Kasten“	58
Etappe 4: Sennwald - Wildhaus / „Kreuzberge“	76
Etappe 5: Wildhaus - Malbun / „Alpweiden“	93
Etappe 6: Malbun - Sargans / „Falknis & Bündnerland“	104

### Varianten

Variante 3.1: Rüthi - Plona - Hoher Kasten	64
Variante 3.2: Hoher Kasten - Stauberer - Saxerlücke - Wildhaus	71
Variante 4.1: Frümser - Berggasthaus Stauberer	82
Variante 4.2: Wildhaus - Mutschen - Chreialpfist	85
Variante 4.3: Wildhaus - Gulmen	90
Variante 5.1: Voralp - Chäserrugg	98
Variante 5.2: Voralp - Höchst	101
Variante 6.1: Malbun - Margelchopf	111
Variante 6.2: Malbun - Alvier	114
Variante 6.3: Berggasthaus Aufstieg - Gonzen	117

Wie weiter nach dem Rheintaler Höhenweg?	120
--	-----

Index	124
-------	-----

 farbige Übersichtskarten	42-43
--	-------