

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Zum Geleit / Vorwort des Verfassers</b>	8
<b>Zum Gebrauch des Führers</b>	
Interpretation der Piktogramme	10
Interpretation der Routenfotos	11
Interpretation der Routenskizzen	11
<b>Sicherer unterwegs in den Bergen</b>	
SAC-Schwierigkeitsbewertung für Schneeschuhtouren	12
Planen und Entscheiden im Winter	14
Lawinenniedergang – Rettung	22
Allgemeine Informationen Winter/Notruf	23
<b>Umweltfreundlich unterwegs</b>	
Anreise	21
Campieren und Biwakieren	22
Abfall	23
Natürliche Bedürfnisse	23
<b>Schneeschuhtouren mit Rücksicht – den Wildtieren zuliebe</b>	
Bergwinter	24
Überleben im Kühlschrank	25
Wer wohnt in der alpinen Eiskälte	26
Was passiert, wenn Wildtiere gestört werden	32
Wildruhezonen und Schutzgebiete	35
Sensibilisierungskampagne «Respektiere deine Grenzen»	36
Schneeschuh- und Skitourenkarten	36
Schneeschuh- und Skispuren	37
<b>Glarerland</b>	
1 Eggbergen – Hüenderegg – Ruegig E	42
2 Sittlisalp – Rundtour E	46
3 Wannelen – Egghütte – Äsch – Unterschächen E	48
4 Urien – Klausenpass – Urnerboden E	50
6 Fisetengrat – Chamerstock – Vord. Orthalten – Urnerboden E	54
7 Schwarzenbach – Ruosalp	56
8 Brunnenberg ob Luchsingen – Oberblegisee – Leuggelstock	60
9 Glarus – Saggberg – Schwammhöchi – Glarus E	62
10 Hinter Klöntal – Chäseren – Zeinenstafel – Bächistafel – Chäseren	64
11 Obersee – Rautialp – Sulz – Obersee	66

12 Obersee – Näfelserberg – Schwändital – Lochegg – Oberurnen	68
13 Morgenholz – Mälchterli	70
14 Rundwanderung Mullerenberg – Chummenwald E	72
15 Rundwanderung Skihütte Fronalp – Fronalppass – Skihütte Schilt	74
16 Rundwanderung Wissenberg – Chamm	78
17 Elm/Ämpächli – Mittl. Blistock – Ober Stafel – Garichti	82
18 Kies – Rüfihorn	86

### **St. Galler Oberland und Fürstentum Liechtenstein**

19 Maschgenchamm – Spitzmeilen oder Wissmilen E	92
20 Schönhalde – Pfufisegg E	94
21 Spitzmeilenhütte – Lauifurggla – Guli – Cholschlag – Schönhalden	96
22 St. Margrethenberg – Chimmispitz – Zweienchöpf	98
23 St. Margrethenberg – Pizalun E	100
24 Hotel Alvier – Tschuggen	102
25 Berghaus Malbun – Fulfirst	104
26 Malbun FL – Augstenberg	106

### **Toggenburg und Zürcher Oberland**

27 Steg – Roten – Hulftegg – Hörnli (Variante E)	110
28 Libingen – Schnebelhorn	112
29 Tösstaler Haute Route	114
30 Atzmännig – Tweralpspitz – Chrüzegg	116
31 Tanzboden-Rundtour E	118
32 Wolzenalp – Tanzboden	120
33 Breitenau – Bläss-Chopf	124
34 Arvenbüel – Vorder Höhi – Gulmen – Arvenbüel oder Stein E	126
35 Alt St. Johann – Gräppelensee E	128
36 Wildhaus/Oberdorf – Gamperfirn E	130
37 Selamatt – Frümseltal	132
38 Gamplüt – Chreialp – Zwinglipass – Chreialpfirn – Gamplüt	136

### **Vom Säntis zum Bodensee**

39 Säntis – Meglisalp – Widderalpsattel – Plattenbödeli – Brülisau	142
40 Stein – Risipass – Stockberg – Luttertannen	144
41 Schwägalp – Pfingstboden – Hinterfallenchohpf – Gössigenhöchi – Ennetbühl	146
42 Hemberg – Bendel – Gössigenhöchi – Ennetbühl	148
43 Schwägalp – Hochalp – Urnäsch	150
44 Kronberg – Petersalp – Lauftegg	154
45 Kronberg – Chlosterspitz – Appenzell E	158
46 Brülisau – Resspass – Fänerenspitz	160

<b>47 Gais – Hirschberg – Eggerstanden E</b>	<b>164</b>
<b>48 Gais – Sommersberg – Schwäbrig – Gäbris E</b>	<b>166</b>
<b>49 Rehetobel – Kaienspitz – Tannenbüel – St. Anton E</b>	<b>168</b>
<b>50 Teufen – Hohe Buche – Speicher E</b>	<b>170</b>
<b>51 Gais – Saul – Oberhaslen – Teufen</b>	<b>174</b>
<b>52 Gonten – Hundwiler Höhi E</b>	<b>176</b>
<b>53 Schönengrund – Hochhamm – Schönengrund E</b>	<b>180</b>
<b>54 Degersheim – Hochwacht – Schwellbrunn</b>	<b>182</b>
<b>55 Magdenau–Moos – Chrüz – Wolfensberg E</b>	<b>184</b>
<b>56 Dicken – Wilket – Brunnadern</b>	<b>186</b>
<b>57 Heiterswil – Köbelisberg – Wasserfluh – Brunnadern</b>	<b>188</b>

(E = Einsteigertour)

<b>Inhaltsverzeichnis nach Schwierigkeit</b>	<b>190</b>
<b>Verzeichnis der Einsteigervarianten und -Touren</b>	<b>194</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>195</b>