Mutschen (2122 m)

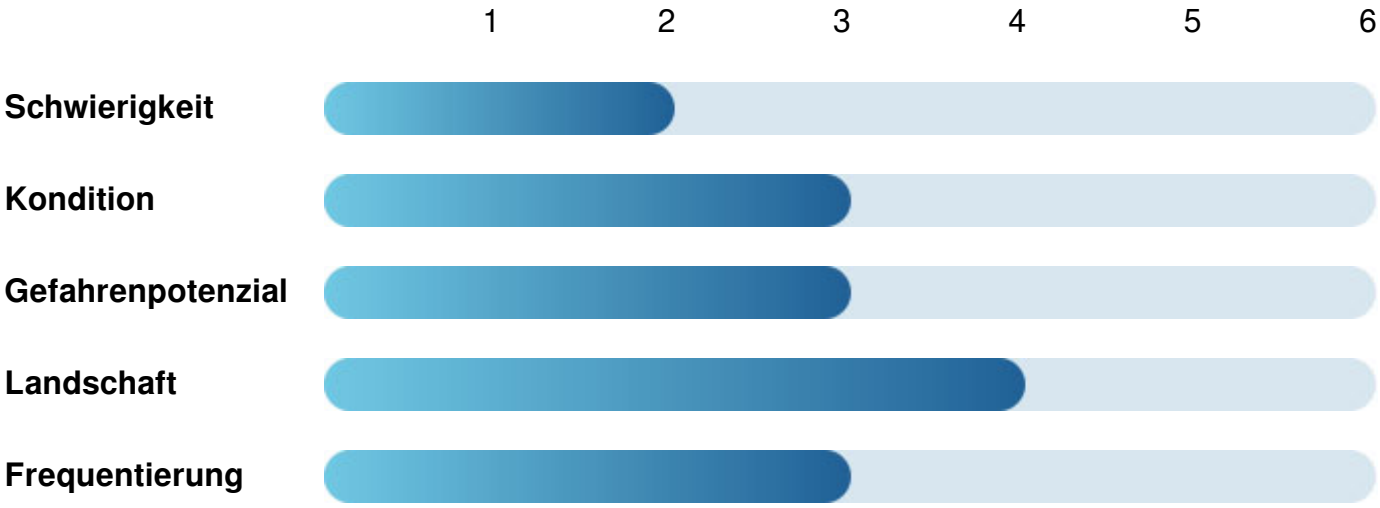
Bergtour | Appenzeller Alpen

1150 Hm | insg. 07:15 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Die Nachbarn Säntis und Altmann ziehen das Interesse auf sich, so dass der Mutschen am Südrand des Alpstein-Bergmassives eher links liegen gelassen wird. Vor allem die Einheimischen schätzen jedoch die großartige Wanderung auf diese exponierte Aussichtsloge, von der aus man natürlich auch die prominenten Nachbarn sieht. Viel eindrucksvoller ist jedoch der Tiefblick ins Rheintal – der Blick reicht vom Bodensee bis zu den Gletschern der Berninagruppe.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Über den Pfändertunnel ins Rheintal, bei der Ausfahrt Götzis wechselt man auf die Schweizer Rheintal-Autobahn A13 Richtung Chur. Von der Ausfahrt Toggenburg über Gams nach Wildhaus. In der Ortsmitte rechts Richtung Seilbahn Gamplüt, nach wenigen Metern großer, gebührenpflichtiger Parkplatz.
Navi-Adresse: 9658 Wildhaus, Schönenbodenstraße

Ausgangspunkt: Wildhaus - gebührenpflichtiger Parkplatz Chuchitobel (1096 m)

Route: Vom Parkplatz in wenigen Minuten zur Talstation der Seilbahn Gamplüt (www.gampluet.ch) und durch den Flürentobel steil hinauf zu einer Wegkreuzung im grünen Almboden zwischen Alp Fros und Alp Tesel. Alternativ mit der Seilbahn nach Gamplüt (1350 m) und auf einem Güterweg in den Almboden. Auf der Straße flach weiter zur Alp Tesel (1435 m) und immer dem Tälchen folgend auf einem Steig zu den Alphütten. An diesen rechts vorbei und ohne Orientierungsprobleme weiter in den Mutschensattel (2069 m). Von hier aus in wenigen Minuten auf den aussichtsreichen Gipfel des Mutschen, der direkt über dem Rheintal aufragt.

Abstieg: 1. Wie Aufstieg.
2. Schöner ist es jedoch eine Rundtour über den Chreialpfirst und die Zwinglipasshütte zu machen. Dazu zurück in den Mutschenattel; hier folgt man dem Wegweiser „Zwinglipass“, quert leicht ansteigend einen Hang und wandert wunderschön über den flachen Wiesenrücken des Chreialpfirst (2126 m). Die westliche Kuppe P.2105 wird nordseitig gequert, dann über den Zwinglipass (2010 m) oder auf direktem Weg zur Zwinglipasshütte (1999 m). Weiter über offenes Alpgelände, an den Hütten der Chraialpe vorbei und schließlich auf einem gut angelegten Steig durch eine Steilstufe zur Alp Tesel (1433 m). Durch den flachen Wiesenboden Richtung Gamplüt und bei der vom Anstieg bekannten Wegkreuzung links in den Flürentobel, durch man zurück zum Ausgangspunkt gelangt.

Charakter: Überwiegend einfache, höchstens mittelschwere Bergwanderung(S2), die lediglich am kurzen Gipfelaufbau des Mutschen etwas Trittsicherheit erfordert. Ebenso am schmalen, exponierten Gipfelkamm, denn hier führen steile Grashänge scheinbar direkt hinab ins Rheintal. Konditionell ist die Tour (ohne Seilbahnhilfe) nicht zu unterschätzen. Die wirklich hübsche Rundtour bietet nicht nur großartige Aussichtspunkte, sondern während der Saison (Öffnungszeiten beachten!) eine Hütte zum Einkehren.

© Tourentipp.com 2026

Gehezeit: Aufstieg 3.45 bis 4 Stunden, Abstieg 3.15 bis 3.30 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: 1150 Höhenmeter, Distanz: 15,1 km (gesamte Runde)

Jahreszeit: Juni bis Oktober

Stützpunkt: 1. Zwinglipasshütte (1999 m), geöffnet von Mai bis Ende Oktober an den Wochenenden und während der Schweizer Sommer- und Herbstferien durchgehend. Kontakt Tal: Ruth Lüthi, Telefon: +41 71 5653621, Internetseite der Zwinglipasshütte. Während der Bewartung Telefon: +41 71 9992436.
2. Alp Tesel (1433 m), nur im Sommer bewirtschaftet. Falls die Alpleute keine Zeit haben, dann stehen Getränke im Brunnen.

Wissenswertes: Die Zwinglipasshütte wurde 2017 umgebaut, erweitert und modernisiert. Kurz vor dem Ende der Bauarbeiten brach ein Feuer aus und zerstörte große Teile der neuen Fassade. Dennoch konnten die Arbeiten rechtzeitig vor dem Wintereinbruch beendet werden. Das komplette Material für die Bewartung wird traditionell durch freiwillige Helfer der Sektion Toggenburg beim Hötteträgete jeweils am letzten Samstag im Juni von der Chraialp über 200 Höhenmeter auf die Hütte getragen. Es sind zwischen acht und zehn Tonnen – von den Getränken bis zu den 14 Ster Holz, die zum Kochen benötigt werden. Bewartet wird die Hütte von ehrenamtlichen Helfern der Sektion, die sich jede Woche abwechseln. Gut zu wissen: Tagsüber gibt es eine Hüttensuppe, abends im Rahmen der Halbpension Suppe, Hauptgericht und Nachspeise – und das Brot für das Frühstück muss man selbst mitbringen.

Karte: Schweizer Landeskarte Säntis, Blatt 1115, 1:25.000 und Toggenburg, Blatt 5015, 1:50.000.

Autor: Stefan Herbke

© Tourentipp.com 2026