Hinterrugg (2306 m) - Churfirsten

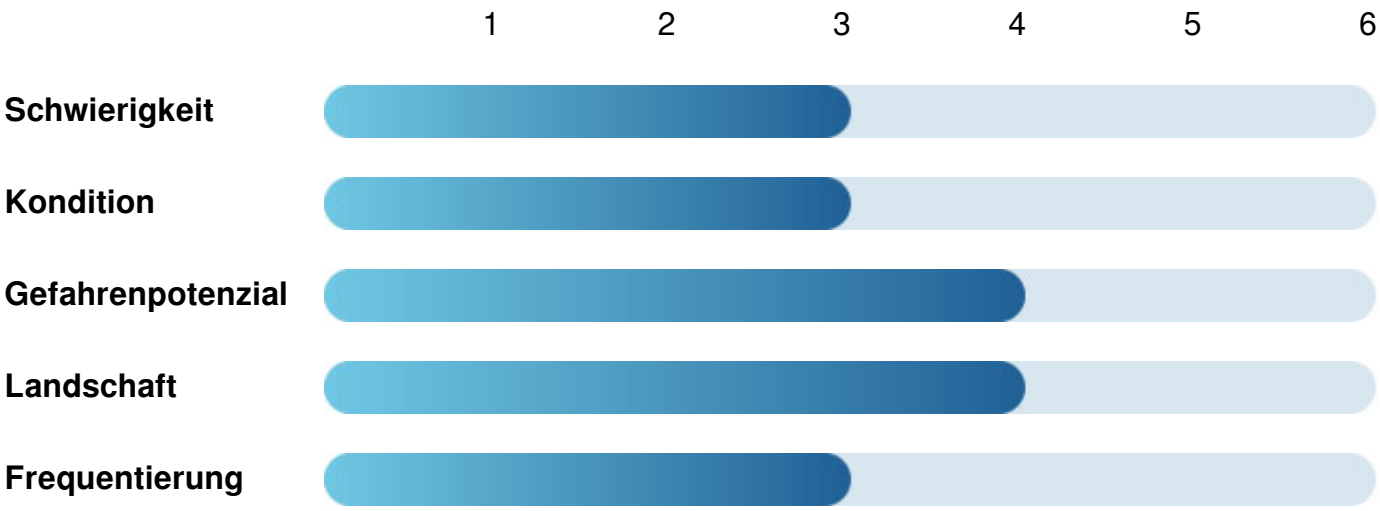
Bergtour | Appenzeller Alpen

1000 Hm | insg. 07:00 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)



Der Hinterrugg ist der Kulminationspunkt der Churfirsten mit grandiosem Tiefblick auf den 1900 m tiefer gelegenen Walensee und hinüber in die Glarner Alpen. Gleichzeitig ist er der einzige Gipfel der Churfirstengruppe, der von Süden bestiegen werden kann. Die Tatsache, dass von Norden her eine Seilbahn hinaufführt, sollte angesichts der tollen Südroute nicht überbewertet werden.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Von Lindau auf der Rheintalautobahn bis Sargans, dann weiter Richtung Zürich bis Autobahnausfahrt Walenstadt. Durch Walenstadt hindurch Richtung Norden (Walenstadt-Berg) und weiter steil, aber kaum zu verfehlen auf zunehmend schmaler Straße bis Hochrugg. Der Parkplatz liegt auf 1320 m knapp oberhalb vom Bergrestaurant Hochrugg in aussichtsreicher Lage (gleichzeitig ein Startplatz für Gleitschirmflieger).

Ausgangspunkt: Parkplatz Hochrugg (1320m), wie bei Anfahrt beschrieben.

Route: Gleich zu Beginn hat man die Wahl zwischen zwei Aufstiegsvarianten: man könnte zunächst Richtung Westen und dann weiter steil aufwärts über Wiesenhänge in nördlicher Richtung über Obersäss, von dort nach Osten zur Alp Tschingla gehen; diesen Weg hebt man sich aber besser für den Abstieg auf. Der trittsichere Bergsteiger wählt für den Aufstieg die anspruchsvollere Route über den Sitzstein, die im folgenden beschrieben wird. Beide Wege führen ungemein aussichtsreich immer unter den Südwänden der Churfirsten entlang und treffen auf der Alp Tschingla wieder zusammen.

Vom Parkplatz Hochrugg folgt man der Beschilderung zum Sitzstein. Der Bergpfad führt etwa 20 Minuten zunächst durch Almgelände und Wald an den Beginn einer seilversicherten Wandstufe, die nun ohne wesentliche Schwierigkeiten, immer den Drahtseilen und Klammern folgend, durchstiegen wird. Nach weiteren 20 Minuten biegt der aussichtsreiche Pfad nach Norden in eine klammartige Rinne ein, die zunächst weiterhin problemlos, aber steil aufwärts verfolgt wird. Dann sperrt eine schräg liegende Felsplatte den Weiterweg auf 3m Länge und muss überklettert werden (Schwierigkeit I. UIAA). Am Ende der Rinne dann nach rechts hinaus und wieder auf einem Bergpfad weiter bis zum Sitzstein (1468m). In der Folge weniger steil, teilweise sogar etwas bergab durch Wiesen und über abschüssige Gesteinsplatten Richtung Alp Tschingla (1527m). Danach geht es zunächst auf deren Zufahrweg horizontal Richtung Osten weiter, bis nach kurzer Zeit ein Wegweiser schräg aufwärts Richtung Chäserrugg, Iltios und Unterwasser weist. Man folgt diesem Wegweiser und steigt einige Minuten sehr steil durch Buschwerk, danach weiter über Wiesen, durch Baumbestand und über Gesteinsplatten hinauf zur Almhütte Vals (1742m). Das bisherige Grasgelände weicht nun Schrofen und Felsen, und es geht steil hinauf zum Beginn des Valslochs. Hier in anregender Kraxelei steil empor. Zunächst verlangen ein paar (klettertechnisch unschwierige) Felspassagen Aufmerksamkeit, danach sind es blockige Schrofen, die etwa 200 Hm unter dem Gipfel nochmals ganz ordentlich anstrengend sind. An deren oberem Rand angelangt, führt der Pfad auf einem Schrofenband oberhalb einer Felsstufe für kurze Zeit westwärts, um dann endgültig hinauf auf das Gipfelplateau zu leiten. Man erreicht dieses etwas

© Tourentipp.com 2026

oberhalb des Chäserrugg, wo sich die Bergstation der Seilbahn befindet, die nordseitig von Unterwasser heraufführt. Für wenige Minuten geht man noch hinüber zum höchsten Punkt und hat dort den Gipfel des Hinterrugg (2306m) erreicht.

Abstieg: Wie Aufstieg. Von der Alp Tschingla wird man zweckmäßigerweise nicht über den Sitzstein zurückgehen, sondern wesentlich bequemer unter den Südwänden der Churfirsten (hier: Schibbenstoll, Zuestoll, Brisi und Frümsel) bis hinüber nach Obersäss (1727m) dahinwandern, obwohl diese Routenwahl mit 150 Hm Gegenanstieg verbunden ist. Erst danach steigt man dann steil, aber problemlos hinunter und zuletzt auf der geteerten Almstraße zurück zum Parkplatz Hochrugg.
Wer nicht unbedingt zum Parkplatz Hochrugg zurückgehen muss, kann nun auf einer der vielen Wegvarianten absteigen; etwa nach Norden gen Unterwasser, oder über Lüsis zurückwandern.

Charakter: Die Besteigung des Hinterrugg von Süden ist als leichte Bergtour (oder sehr anspruchsvolle Bergwanderung) einzustufen, die Kondition, absolute Trittsicherheit und alpine Erfahrung verlangt. Klettertechnische Schwierigkeiten sind nicht vorhanden, eine Stelle I. (UIAA). Die Route über den Sitzstein verlangt jedoch ein gewisses Maß an Gewandtheit, Schwindelfreiheit und Routine. Bei erheblicher Nässe ist im Hinblick auf die Steilheit des Geländes von der Bergfahrt abzuraten.
Die Seilbahn nimmt der Tour übrigens nichts. Zum einen ist die Station ein ganzes Stück vom Gipfel entfernt, zum andern hat ein eindrucksvoller Aufstiegsweg diesen kleinen Makel mehr als wettgemacht. Und dann die grandiose Aussicht am Gipfel! Nordseitig steht das Massiv des Säntis, und im Süden breitet sich das ganze Panorama der Glarner Alpen mit dem alles beherrschenden Tödi aus. Bei klarer Sicht sieht man weit im Osten die gesamte Berninagruppe mit dem Biancograt und den Pfeilern der Palü-Nordwand, weiterhin Ortler mit Gran Zebru und Königsspitze - ein gutes Fernglas ist in diesem Moment besonders wertvoll! Mehr als erwähnenswert natürlich auch die weiteren Churfirstengipfel im Westen - und dann erst der Tiefblick auf den Walensee!

Gehezeit: Aufstieg: 3,5 Stunden über Sitzstein; für die Route über Obersäss etwa 4 Stunden. Abstieg: 3,5 Stunden.

Tourdaten: knapp 1000 Höhenmeter, dazu 150 Hm Gegenanstieg bei der Route über Obersäss

Jahreszeit: Mai bis Oktober, wegen der südseitigen Lage sogar manchmal bis November.

Stützpunkt: Alp Tschingla (1527m), privat bewirtschaftet von Mai bis Oktober. Übernachtungsmöglichkeit im Lager, 35 Plätze. Telefon: +41 (0)81 735 21 61 oder +41 (0)79 440 72 67.

Karte: Landeskarte der Schweiz, Blatt 2514 "Wanderkarte Obertoggenburg - Appenzell" (1:25.000). Oder Landeskarte der Schweiz, Blatt 2512 "Wanderkarte Flumserberg - Walensee" (1:25000)

Autor: Dr. Georg Rothe

© Tourentipp.com 2026