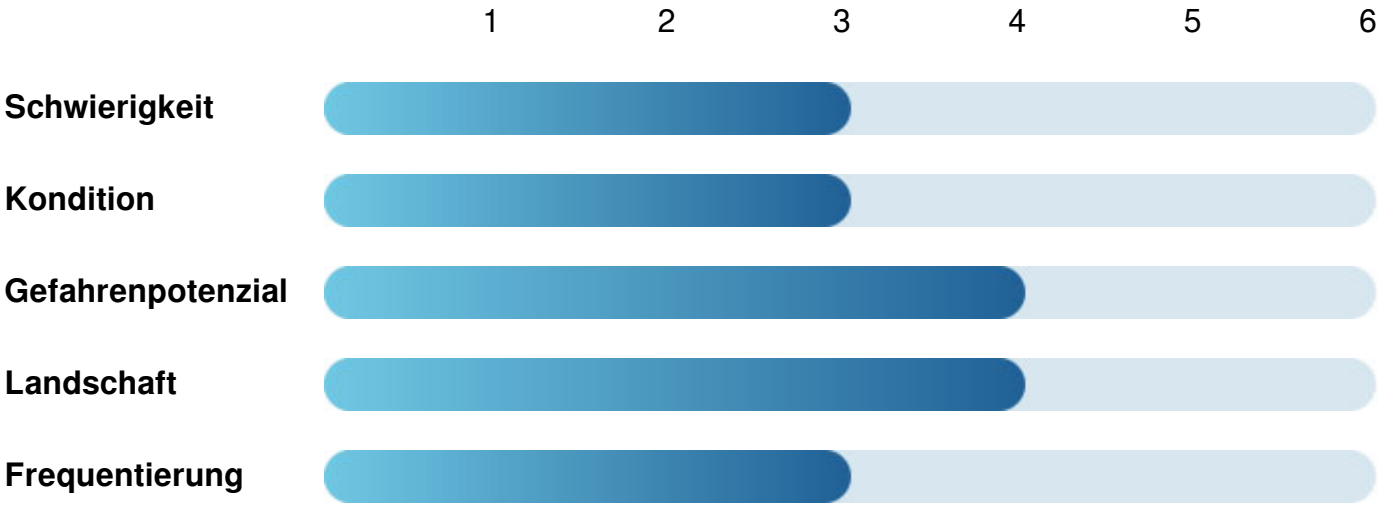
Selun (2205 m) - Frümsel (2267 m)

Bergtour | Appenzeller Alpen

1300 Hm | insg. 05:30 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)

Selun und Frümsel sind zwei Gipfel in der Gruppe der Churfirsten, die wie alle anderen dortigen Berge mit einem herrlichen Panorama aufwarten können. Doch während der Selun zu einer einfachen Tour einlädt, ist der Frümsel wegen seines steilen Wiesengeländes schon eine anspruchsvolle Wanderung. Konditionsstarke können die beiden Touren miteinander verbinden.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Von Lindau auf der Rheintalautobahn bis Haag, danach Landstraße weiter über Grabs, Wildhaus, Unterwasser und Alt St.Johann bis Starkenbach-Säss. Der Parkplatz liegt an der Talstation der Selunbahn.

Ausgangspunkt: Parkplatz (906m) an der Talstation der Selunbahn bei Starkenbach, Ortsteil Säss.

Route: Ständig gut markiert und beschildert, geht man immer den Wegweisern Richtung Selun nach. Teils über Wiesengelände, vorwiegend durch Wald immer dem Weg folgend, erreicht man nach etwa 90 Minuten einen großen Wegweiser, der die Vordere Selunalp (1577 m) markiert. Hier hat man die Wahl zwischen vielen verschiedenen Zielen; wir folgen den Markierungen Richtung Selun, Frümsel und Brisi. Schon kurze Zeit danach muß man sich entscheiden, welchen dieser drei Gipfel man besteigen möchte.

Um den **Selun** zu besteigen, wendet man sich nun südwärts. Man sieht den Gipfel des Selun ständig vor sich, es ist der Kulminationspunkt des Wiesenhanges, den man fortwährend hinaufläuft bis zum Gipfel. Ostseitig genau gegenüber erkennt man den Frümsel-Gipfel (mit riesigem Steinmann und Gipfelkreuz) sowie gerade noch erkennbar Brisi (2279 m) und ganz hinten Hinterrugg (2306 m). Aufstieg wie Abstieg.

Frümsel: Von der Vorderen Selunalpe (bei ca. 1620 m) auf dem Weg ostwärts Richtung Frümsel und auch Brisi. Vorbei an der sagenumwobenen Gegend des Wildemannlislochs und den Alphütten Hag (1650 m) und Torloch (1820 m) gelangt man auf gut befestigten Almstraßen zum Beginn des Frümsel-Schlußhanges. Schon die ganze Zeit über hat man die Zickzack-Serpentinen des Pfades gesehen, der nun 400m hoch sehr anstrengend zum Gipfel hinaufleitet. Eine leichte Kraxelstelle gleich zu Beginn, und dann geht es zielstrebig hinauf. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Vertrautheit mit steilem Grasgelände (Hangneigung ca. 30 Grad) sind unabdingbar, obwohl der Pfad selber sehr gut, teilweise fast zu tief, ausgetreten ist. Im unmittelbaren Gipfelaufbau geht das Gras in Schrofen über, gleichzeitig läßt die Steigung etwas nach - und dann hat man es geschafft: knapp 90 Minuten nach der Stallung Torloch steht man auf dem aussichtsreichen Gipfel des Frümsel in 2267 m Höhe. Ein überdimensionaler Steinmann und eine Blechfahne etwas westlich unterhalb des allerhöchsten Punktes, ein Steinmann normaler Größe unmittelbar ganz oben und ein Holzkreuz über dem Abbruch der Südwand zieren den Gipfel, der zwar geräumig, aber in alle Richtungen recht exponiert ist. Aufstieg wie Abstieg.

© Tourentipp.com 2026

Charakter: Die Besteigung des Selun von Norden ist als einfache Bergwanderung einzustufen, die Kondition verlangt. Schwierigkeiten irgendwelcher Art sind nicht vorhanden. Wegen des zuletzt steilen Grasgeländes verlangt der Aufstieg zum Frümsel neben Kondition auch absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Diese Tour wird daher als anspruchsvolle Bergwanderung eingestuft. Es gibt auch hier einen guten Bergsteig, der aber bei erheblicher Nässe im Hinblick auf die Steilheit des Geländes problematisch einzustufen ist. Die Wege zu beiden Gipfeln sind bestens markiert und nicht zu verfehlen. Schöne Aussicht vom Gipfel: Im Süden liegen die Glarner Alpen mit Ruchen, Clariden, Tödi und - viel niedriger und näher - das Gebiet um den wenig auffälligen Spitzmeilen. Mit am imposantesten ist - wie auf allen Churfirsten - der Tiefblick zum Walensee.

Gehezeit: Aufstieg Selun: gut 3 Stunden; Aufstieg Frümsel: 3,5 Stunden.
Abstieg ins Tal: jeweils 2,5 Stunden; Abstieg bis zur Vorderen Selunalpe: etwa 1 1/4 Std.

Tourdaten: 1300 Höhenmeter pro Gipfel; bei Kombination etwa 2000 Hm.

Jahreszeit: Ende Mai bis November, jedoch nicht nach herbstlichen Schneefällen!

Stützpunkt: Diverse Rasthütten auf der Vorderen Selunalp, im weiteren auch im gesamten Wandergebiet nordseitig der Churfirsten.

Hinweis: Die beiden Gipfel lassen sich entweder einzeln oder (von Konditionsstarken) auch in Kombination besteigen. Dazu muß man aber wieder bis zur Vorderen Selunalpe absteigen und bei ca. 1600m den Aufstieg erneut beginnen. Dadurch ergibt sich eine Anstiegsleistung von etwa 2000 Hm.

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

Autor: Dr. Georg Rothe

© Tourentipp.com 2026