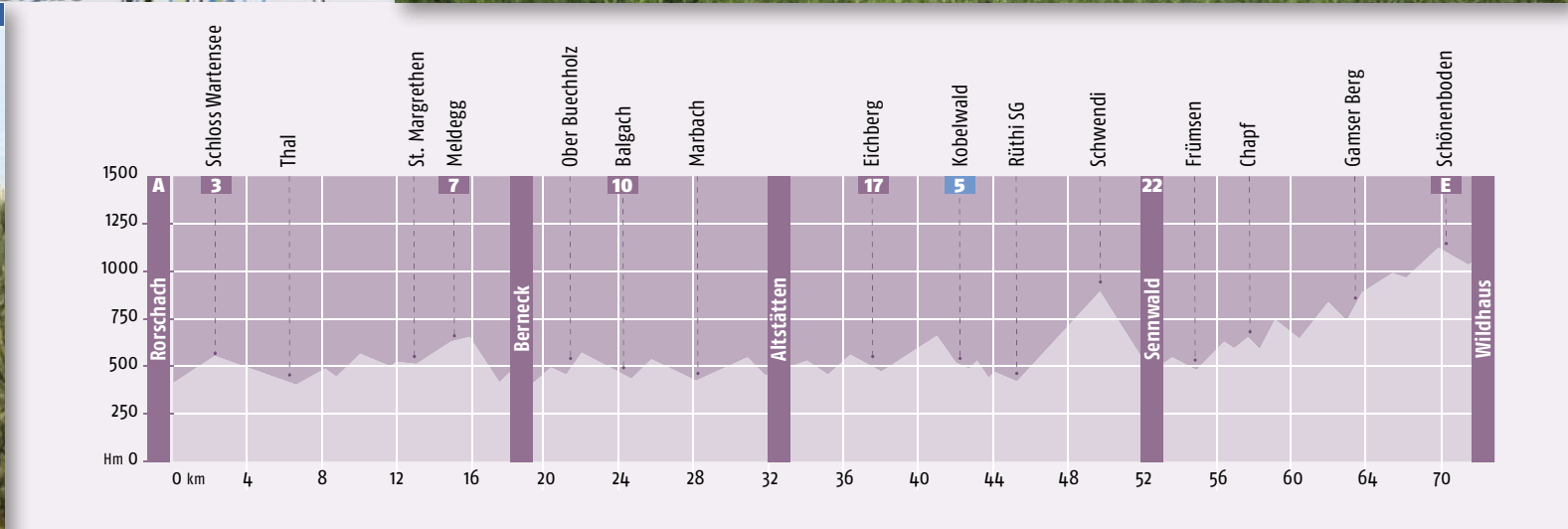
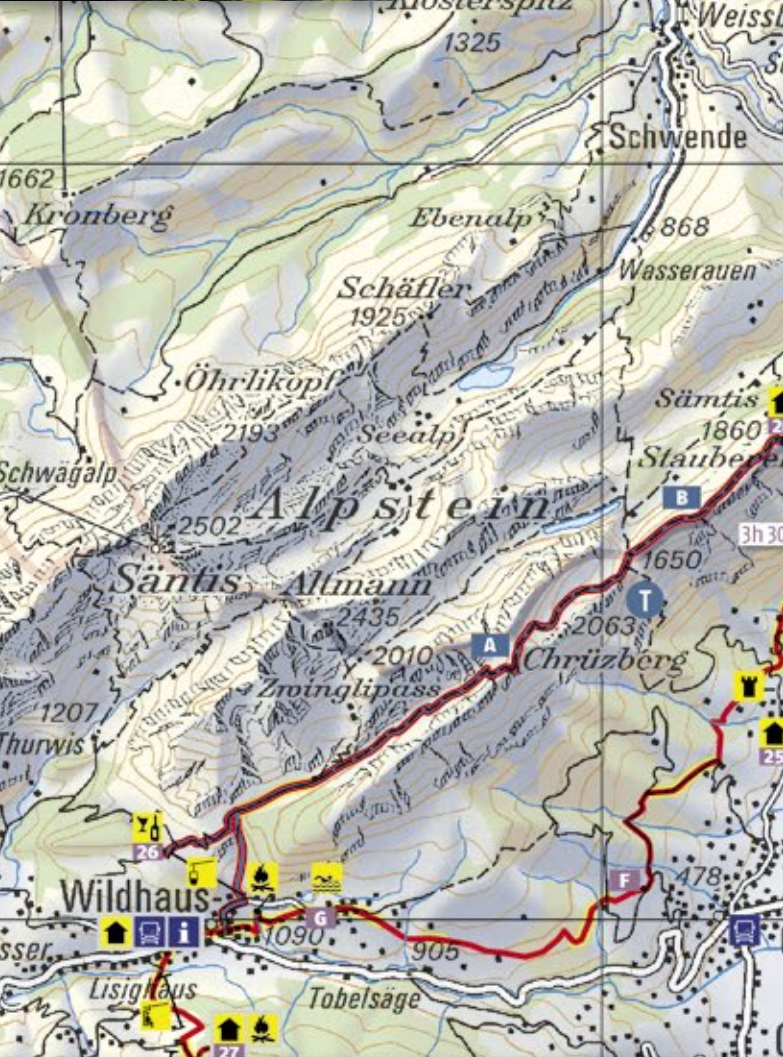
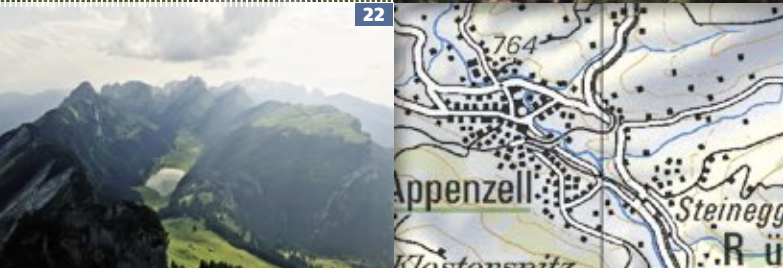
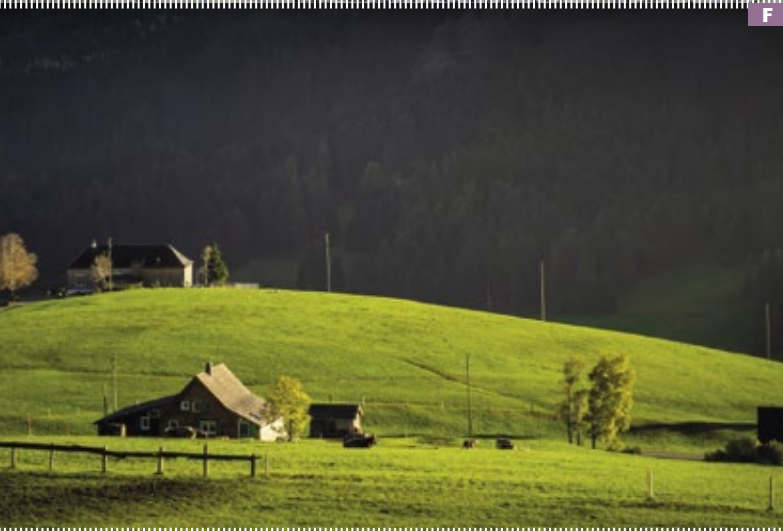




ETAPPE 1 BIS 4 RHEINTALER HÖHENWEG

Willkommen im St.Galler Rheintal!
Der Rheintaler Höhenweg verbindet den Bodensee über das Rheintal, das Obertoggenburg und das Werdenberg mit dem Sarganserland. Die Wanderung ist dadurch äusserst vielfältig: Der Überblick über das imposante «Schwäbische Meer» und die beiden Rheinmündungen fasziniert ebenso, wie die herrlichen Rebhänge, die fruchtbaren Ebenen oder die wildromantischen Berggebiete und die alten Dorfbilder.

Rorschach – Berneck 6 h 10 min
Wir verlassen den Bahnhof Rorschach **A** (evt. mit Aufzug) bergseitig und wandern in östlicher Richtung aufwärts zum Schloss Wartensee. Im 13. Jh. für die Abtei St. Gallen erbaut, dient es heute als evangelische Heimstätte. Weiter gehts durch den Krienwald Richtung Buechberg. Der markante Felseinschnitt Buechstiggass ist unser nächstes Ziel. Vor uns liegt die weite Mulde von Thal. An den Weilern Boden und Talmüli vorbei wandern wir der Kantonsgrenze entlang zum Dorfplatz des Weinbaurdorfes, das die Siedlungen Thal, Altenrhein, Buechen und Stadt umfasst. Über das Quartier Kruft gehts aufwärts zum Sandbüchel und zum oberen Teil des alten Festungs- und Schiffsfahrtsstädtchens Rheineck, das mit einer sehenswerten Altstadt zu einem Abstecher einlädt. Weiter gehts aufwärts zum «Sonnenheim», durch den Schutzwald eines alten Bauernhofs aus dem 15. Jh mit einer fantastischen Rundschau und hoch zur Ruine Grimmenstein aus dem 13. Jh. sowie zur Meldegg, einem weit herum bekannten Aussichtspunkt. Über einen Wald- und Wiesenweg wandern wir zur Staatsstrasse und steigen ab über Trüß nach Rüden. Unter uns liegt das bekannte Winzerdorf Berneck.

Variante: Wer sich die zu zwei Dritteln geteerte Strecke ersparen will, kann die Wanderung an der Haltestelle Wartensee beginnen.

Berneck – Altstätten 4 h 15 min
Oberhalb der Rebberge führt der Weg entlang des Westabhanges nach Oberrüden-Tigelberg und aufwärts zum 670m hohen Sattelberg, dann gehts nach Taa-Nördli-Husen, aufwärts nach Klee und durch den Balgacher Wald abwärts nach Nonnenbommert. Unter uns liegt Balgach **B** mit den imposanten Rebhalden. Mehrere Holzhäuser des 17. und 18. Jh., das Rathaus von 1566 und die beiden Pfarrkirchen zählen zu den Sehenswürdigkeiten der zweitgrössten Weinbaugemeinde des Kantons St.Gallen. Unser Weg führt weiter durch die Rebberge, aufwärts zum Schloss Grünenstein (1270), dann zur Siedlung Schluch über dem Dorf Rebstein und über Hüb-Elmatt-Hirschen zum Schloss Weinstein (1375). Von hier steigen wir hinunter ins Dorf Marbach und nehmen im oberen Dorfteil den Weg nach Ober-Lüdingen und zur Burg Neu-Altstätten **C**, die nach der Zerstörung 1404 wieder aufgebaut wurde. Über Burgfeld passieren wir das Mültobel und gelangen nach Altstätten.

Abwechslungsreiche Strecke mit mehreren Ruinen und Schlössern

AUSSICHTSREICH VON BALGACH – ST. ANTON – ALTSTÄTTEN

Berneck – Altstätten 7 h 40 min
Nach dem Rathaus Balgach biegen wir nach wenigen Metern links ab und folgen dem Weg unter den Reben bis zum Schloss Grünenstein. Bei Schluch verlassen wir den Rheintaler Höhenweg und starten die Variante über St.Anton. Wir folgen dem Wanderweg rechts und steigen das Rappentobel hinauf bis Knollhusen. Wir queren das Strässchen und biegen dann nach wenigen Metern ab. Beim baldigen Waldeingang geht es wieder links durch den Wald und über Weiden bis zum Weiler Fegg. Wir wandern leicht ansteigend nach St.Anton hoch. Dort geniessen wir eine fantastische Aussicht über das Rheintal. Der Abstieg startet bei der Bushaltestelle in Richtung Altstätten. Wir steigen hinunter zur Ruine «Hoch Altstätten». Weiter führt der Weg das Mültobel hinunter. Dort treffen wir wieder auf den Rheintaler Höhenweg und folgen diesem bis nach Altstätten. Der Hauptbahnhof liegt südöstlich der Altstadt und ist in 10 min Fussmarsch rasch zu erreichen.

Fakten	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Balgach – Altstätten	12,7 km	812	757	4 h 30 min

Infrastruktur	Bildlegende
I Infopoint	A Rorschach
B Bahnhof	B oberhalb Balgach
C Postauto	C vor Altstätten
D Burg, Schloss	D Krans (2 Bilder)
E exklusive Aussicht	E Hirschsprung
F Gasthaus (ohne Übernachtung)	F Gamser Berg
G Unterkunft, Verpflegung	G Schönenboden
H vgl. Liste mit Kontaktdaten	
I Feuerstelle (Schweizer Familie)	A Blick zum Hohen Kasten
J Schwimmbad/Badestelle/Therme	B Blick(e) auf Kreuzberge
K Seilbahn	22 Aussicht in den Alpstien
L Gondelbahn	24 Aussicht ins Rheintal
M Sessellift	

Attraktionen	
1 Forum Würth	36 Rheintaler Höhenweg
2 Mineralheilbad St. Margrethen	S Variante ab Höhenweg
3 Haus des Weines	T Variante ab Höhenweg
4 Schmidheiny Weingut	... Verbindung ins Tal / Alternativen
5 Kristallhöhle	... Hartbelag
	... Zeitangabe Abstieg ab Höhenweg
	... Zeitangabe Aufstieg zu Höhenweg



Altstätten – Sennwald 6 h 40 min
Altstätten wurde 1270 vom Abt von St. Gallen zur Stadt erhoben und befestigt, 1404 aber von den Österreichern zerstört. Die sehenswerte Altstadt zeugt von der Hochblüte zur Zeit der Leinwandindustrie und der Handstickerei. Unsere Route führt zur spätmittelalterlichen Forstkappelle, entlang den Altstätter Rebhalden nach Brand und hinauf zum Strick. Ein guter Weg führt zum Dorf Eichberg. Durch schöne Mischwälder gelangen wir über Oberau-Wattwald-Fuchsplatz-Kessiloch zum Tanzplatz. Unterwegs statten wir der berühmten Kristallhöhle Kobelwald **E** einen Besuch ab und freuen uns an den bizarren Tropfsteingebilden und den herrlichen Kristallen. Unsere Route führt nach Kobelwald und weiter zum Hirschsprung, nach Plona, dann zweigen wir in Furnis nach Lienz ab, wo wir die weite Rheinebene betreten. Der ebene Weg führt uns zum Dorf Sennwald.

Die Kristallhöhle Kobelwald ist von Ostern bis 30.10 geöffnet. Beachten Sie die Öffnungszeiten: www.kristallhoehle.ch

Sennwald – Wildhaus 6 h
In Löger, bei Augstried entspringt eine Quelle, die als einziger Abfluss des Sämtisersees im Alpstien gilt. Ein abwechslungsreicher Weg führt nun den Kreuzbergen entlang durch verstreute Siedlungen zur Ruine Hohensax. Die einst grösste Burg im Rheintal wurde im 12. Jh. gegründet und 1446 zerstört. Wir wandern weiter über den Gadöl-Bergbach, dann hinunter nach Unter Bühel und wieder hoch über Suweid zur Felsbachbrücke. Oberhalb von Gams führt der Weg durch die Weiler Ord, Hardegg und Rotenberg. Dann durchqueren wir den Hinterwald nach Obwald, folgen dem alten Römerweg und gelangen schon bald zum bekannten Kurort Wildhaus.

Tipp: Machen Sie in Frümsen einen Abstecher (mit der Seilbahn) zum Berghaus Staubern, wo Sie übernachten können. www.staubern.ch

IN ZWEI ETAPPEN VON OBERRIET – WILDHAUS

Oberriet – Hohen Kasten – Stauberkanzel 6 h 30 min
Von Oberriet her steigen wir hoch nach Kobelwald und weiter in Richtung Kristallhöhle – die letzten Meter davon auf dem Rheintaler Höhenweg. Nach der sehenswerten Höhle steigen wir in Richtung Oberriet Strüssler hoch durch den Wald bis zum beliebten Ausflugsziel Montlinger Schwamm **20**. Gönnen wir uns auf der Gartenterrasse eine Verschnaufpause! Über offene Wiesen und einem teilweise steilen Weg erreichen wir bald, via Zapfen und Stofel, den Kamor – der kleine Bruder des Hohen Kastens **23**. Die letzten paar Meter auf den Hohen Kasten sind steil, doch die grossartige Aussicht auf dem Gipfel lohnt sich. Um weiter in Richtung Stauberkanzel zu gelangen steigen wir wieder den gleichen Weg ab und wandern, oft auf der Krete, hoch über dem Sämtisersee und mit bester Aussicht, in Richtung Stauberkanzel.

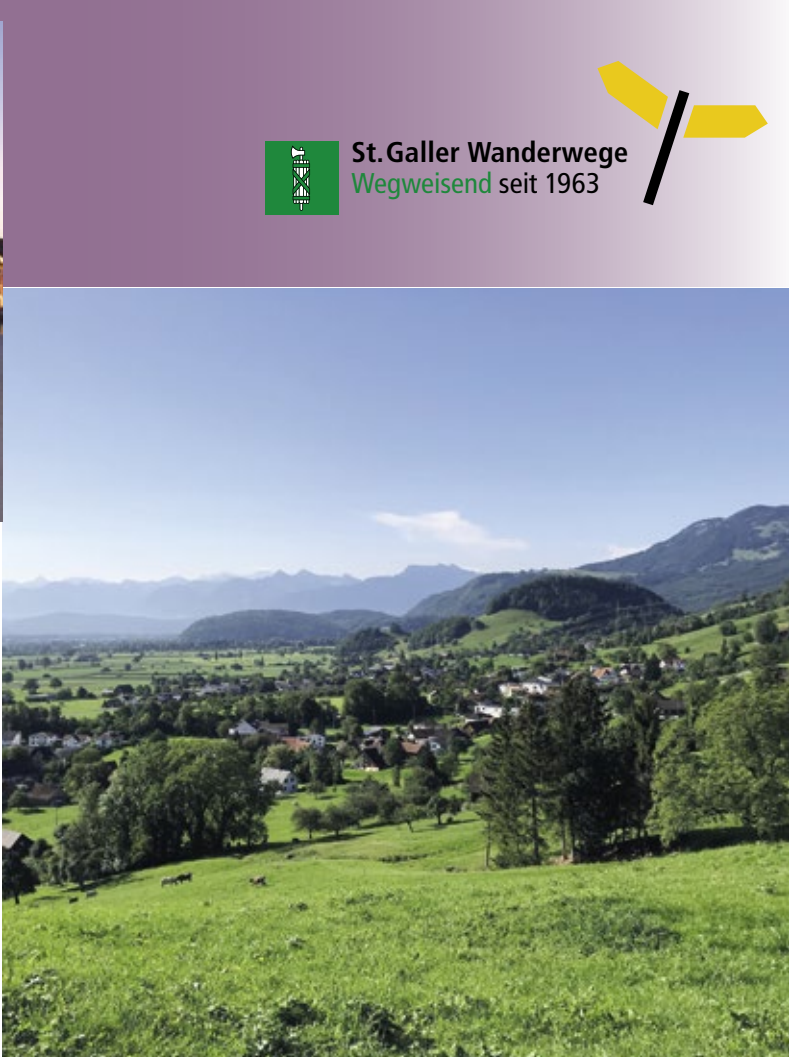
Tipp: Es lohnt sich, werktags zu gehen, da die Tour am Wochenende gut besucht ist. Übernachtung in BGH Staubern einplanen!

Fakten	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Oberriet – Stauberkanzel	16,6 km	1674	346	6 h 30 min

Stauberkanzel – Mutschensattel – Wildhaus 4 h 30 min
Das exponierte Berggasthaus Staubern **24** lädt ein zum Übernachten (Reservation empfohlen), damit wir am frühen Morgen zeitig hinüber zur Saxerlücke traversieren können. An vereinzelt Stellen kann es hier steil und rutschig sein. Gutes Schuhwerk ist daher Pflicht. Weit unten im Tal, sehen wir auf der nördlichen Seite den Fählensee mit dem bekannten Berggasthaus Bollenwees. Südlich öffnet sich uns die Sicht ins St.Galler Rheintal. Wir steigen aber weiter hinauf, entlang dem beliebten Klettergebiet bei den Kreuzbergen, vorbei an der Roslenalp und hinauf zum Mutschensattel (2068 m.ü.M) **A**. Wer Lust und Zeit hat, kann noch einen Abstecher auf den Mutschen (2121 m) machen. Wir gönnen uns auf der flachen Passhöhe eine Verschnaufpause, bevor wir hinunter ins ruhige Gruental steigen. Schon bald sehen wir die Teselalp auf dem flachen Talboden. Wir haben die Möglichkeit, direkt über das Flurentobel nach Wildhaus hinunterzusteigen oder von der Gamplüt Bergstation die letzten 300 Höhenmeter mit der Seilbahn oder dem Mieltrottinett zu überwinden.

Hinweis: Das Berggasthaus Staubern ist auch mit der Seilbahn ab Frümsen erreichbar (7 – 22 Uhr). Die letzten Talfahrt von der Gamplüt Bergstation ist um 16.30 Uhr.

Fakten	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Stauberkanzel – Wildhaus	11,8 km	637	1293	4 h 30 min



WANDERN IM RHEINTAL

RHEINTALER HÖHENWEG ALPSTEIN WERDENBERG

KONTAKTE UND ÜBERSICHTSKARTE

Öffentlicher Verkehr
SBB, www.sbb.ch
Thurbo, www.thurbo.ch
Postauto, www.postauto.ch

Notfallnummern
Rettungsdienst, Sanitätsnotruf 114
REGA Notruf 1414
Internationale Notfallnummer 112
Polizei Notruf 117

Koordinatennetz: 10 cm = xxx km

Informationen zur Region Rheintal-Werdenberg
Tourist Info Werdenberg
Städtli 42, CH-9470 Werdenberg
www.werdenberg.ch

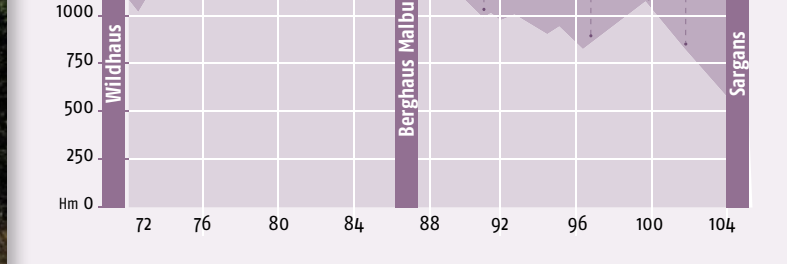
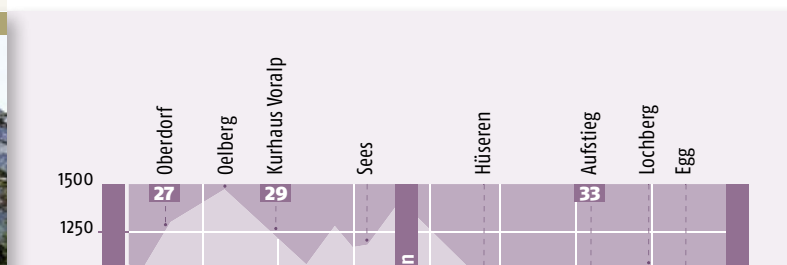
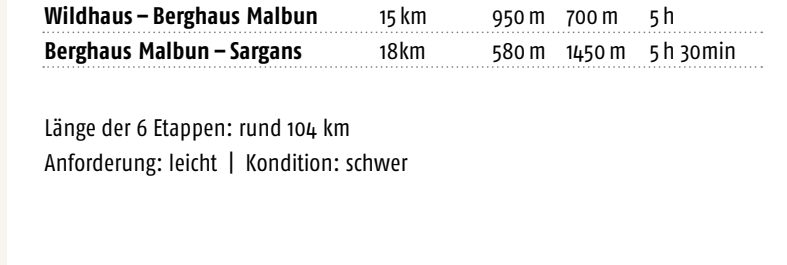
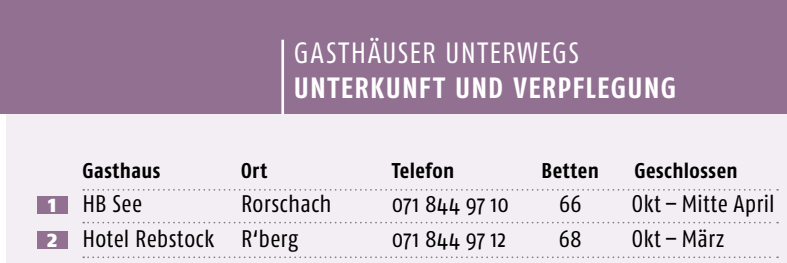
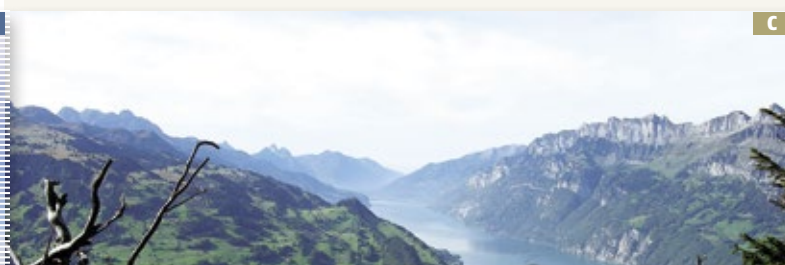
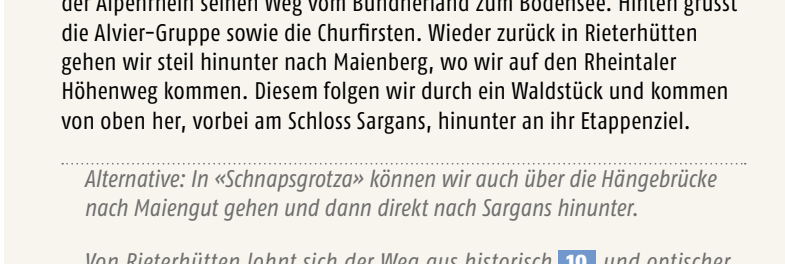
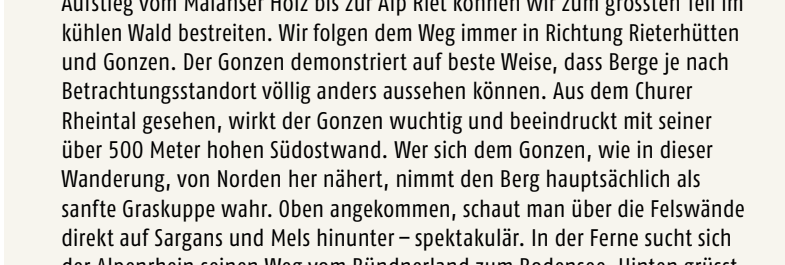
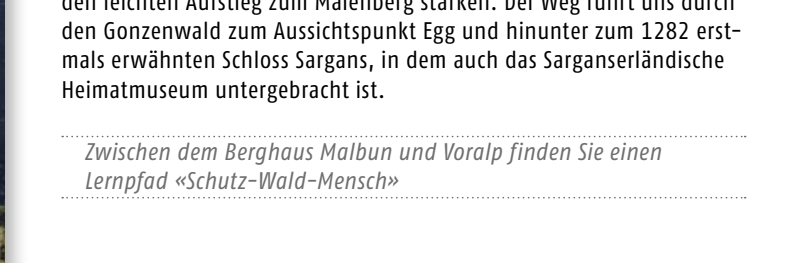
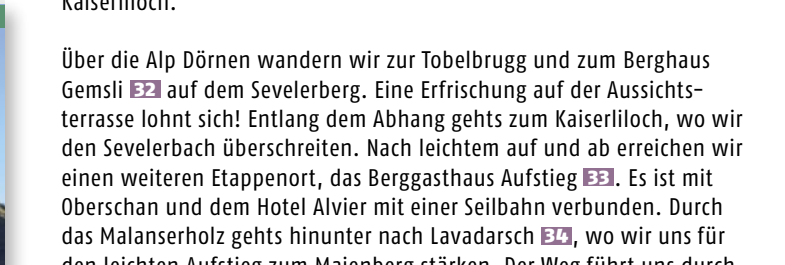
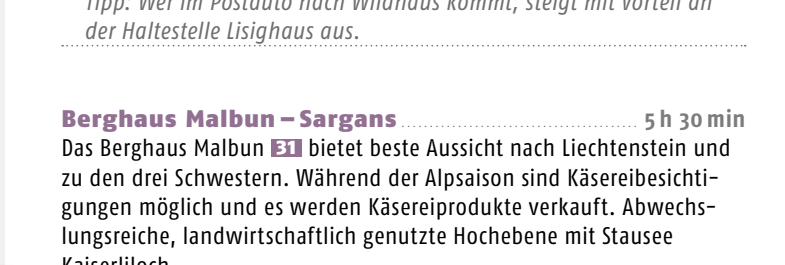
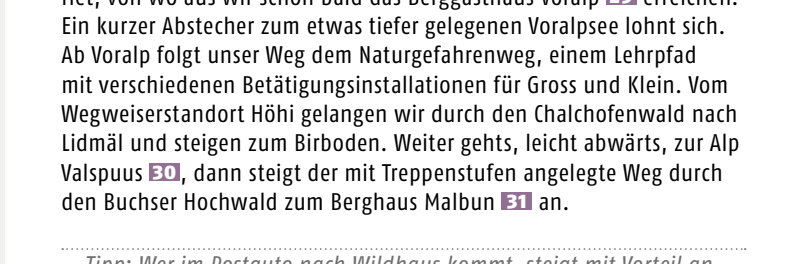
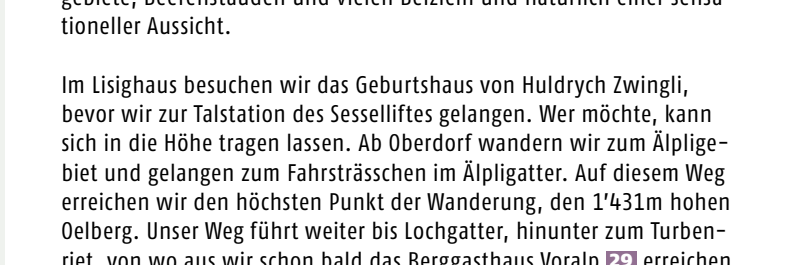
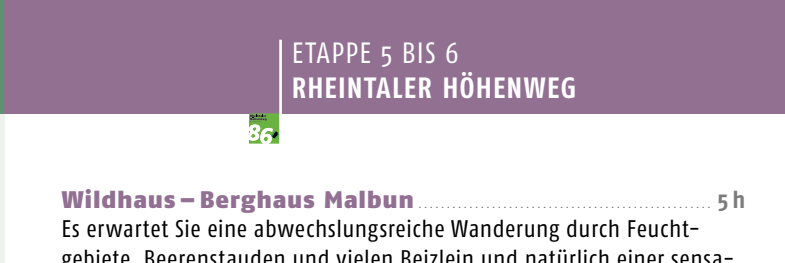
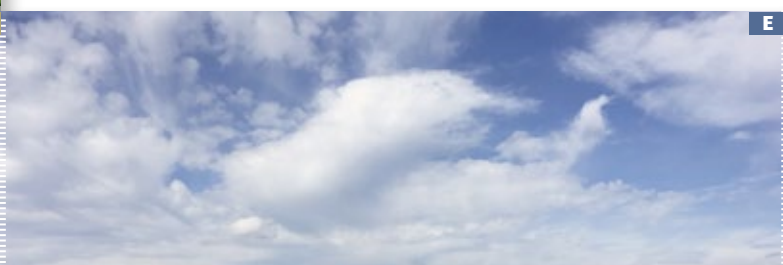
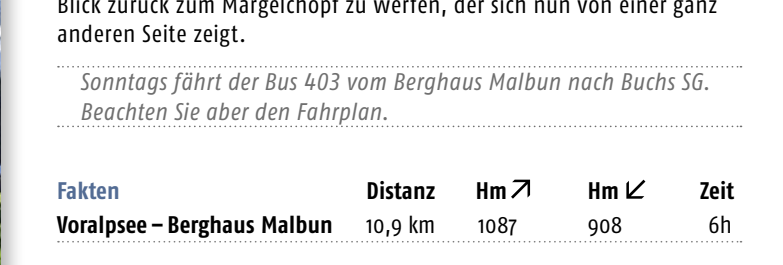
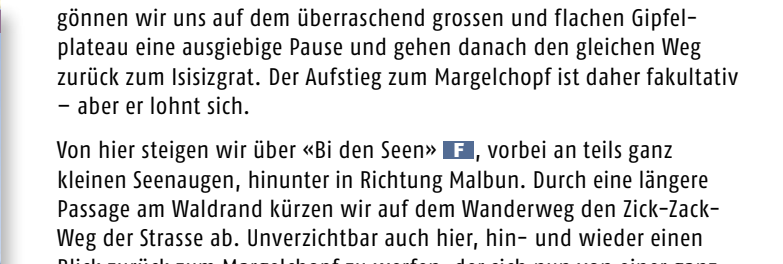
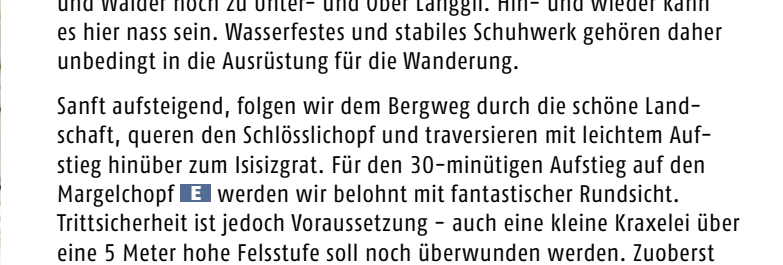
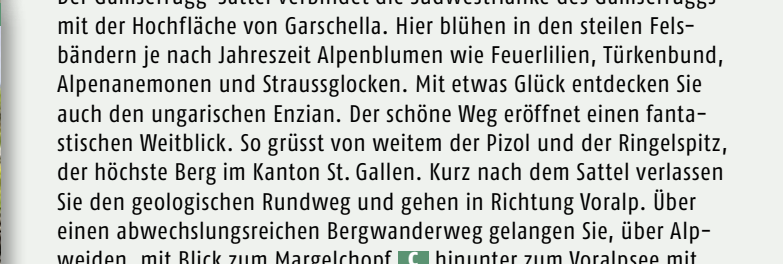
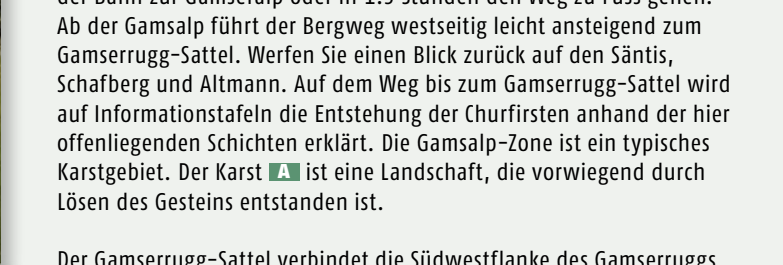
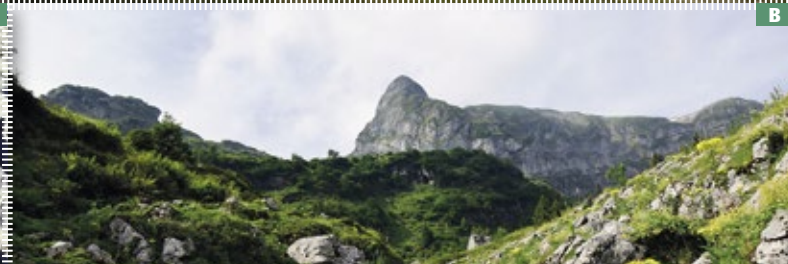
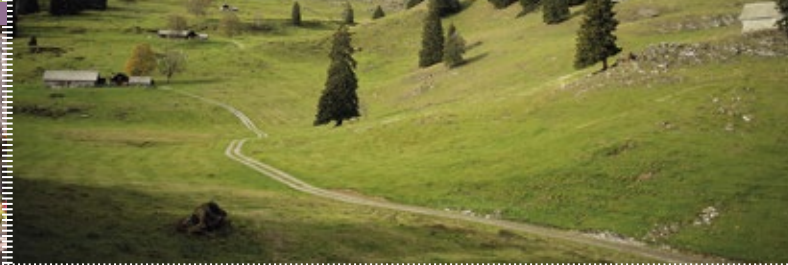
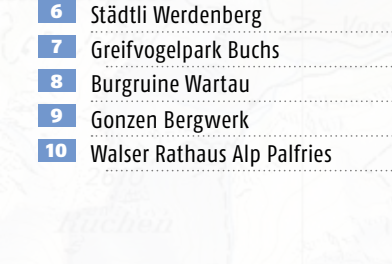
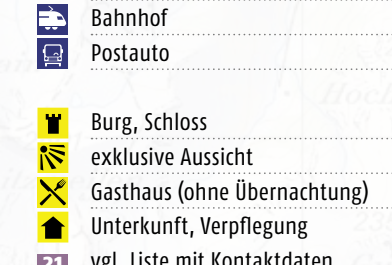
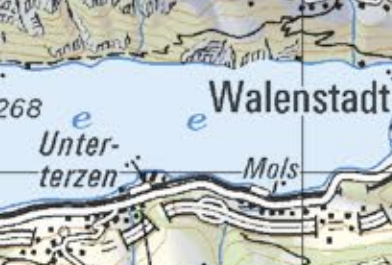
Impressum
St.Galler Wanderwege
Sömmerliwaldstrasse 7
9000 St.Gallen
Tel. +41 (0)71 994 29 11
info@sg-wanderwege.ch
www.sg-wanderwege.ch

Auflage:
10 000 Exemplare © 2019

Kartografie/Gestaltung:
www.waegerpartner.ch

Bilder:
Roland Lichtensteiger,
Claudia Melotti,
Werdenberg Tourismus und
Wäger & Partner GmbH

Reproduziert mit
Bewilligung von swisstopo
(BA190163)



VON KARST ÜBER BLUMENWIESEN GEOLOGISCHER WEG GAMSERRUGG

Wildhaus – Sattel – Voralpsee 3 h 40 min

In Oberdorf, oberhalb von Wildhaus können Sie entweder bequem mit der Bahn zur Gamseralp oder in 1.5 Stunden den Weg zu Fuss gehen. Ab der Gamsalp führt der Bergweg westseitig leicht ansteigend zum Gamserugg-Sattel. Werfen Sie einen Blick zurück auf den Säntis, Schafberg und Altmann. Auf dem Weg bis zum Gamserugg-Sattel wird auf Informationstafeln die Entstehung der Churfürsten anhand der hier offenliegenden Schichten erklärt. Die Gamsalp-Zone ist ein typisches Karstgebiet. Der Karst **A** ist eine Landschaft, die vorwiegend durch Lösen des Gesteins entstanden ist.

Der Gamserugg-Sattel verbindet die Südwestflanke des Gamseruggs mit der Hochfläche von Garschella. Hier blühen in den steilen Felsbändern je nach Jahreszeit Alpenblumen wie Feuerlilien, Türkenbund, Alpenanemonen und Straussglocken. Mit etwas Glück entdecken Sie auch den ungarischen Enzian. Der schöne Weg eröffnet einen fantastischen Weitblick. So grüsst von weitem der Pizol und der Ringelspitz, der höchste Berg im Kanton St. Gallen. Kurz nach dem Sattel verlassen Sie den geologischen Rundweg und gehen in Richtung Voralp. Über einen abwechslungsreichen Bergwanderweg gelangen Sie, über Alpweiden, mit Blick zum Margelchopf **C** hinunter zum Voralpsee mit dem Berggasthaus Voralp **P3**.

Tipps: Der Abstecher auf die Nideri belohnt uns mit einer herrlichen Aussicht | Infos geologischer Rundweg: wildhaus.ch > Aktivitäten

Fakten	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Oberriet-Stauberenkanzel	12.2 km	821	833	4 h 20 min

VIELSEITIGE TOUR MIT GIPFELGEFÜHL VORALPSEE – MALBUN

Voralpsee – Margelchopf – Malbun 6 h

Vom Berggasthaus Voralp **P3** wandern wir über Wiesen, durch Büsche und Wälder hoch zu Unter- und Ober Längg. Hin- und wieder kann es hier nass sein. Wasserfestes und stabiles Schuhwerk gehören daher unbedingt in die Ausrüstung für die Wanderung.

Sanft aufsteigend, folgen wir dem Bergweg durch die schöne Landschaft, queren den Schöllschopf und traversieren mit leichtem Aufstieg hinüber zum Isisgrat. Für den 30-minütigen Aufstieg auf den Margelchopf **B** werden wir belohnt mit fantastischer Rundschau. Trittsicherheit ist jedoch Voraussetzung – auch eine kleine Kraxelei über eine 5 Meter hohe Felsstufe soll noch überwunden werden. Zuerst gönnen wir uns auf dem überraschend grossen und flachen Gipfelplateau eine ausgiebige Pause und gehen danach den gleichen Weg zurück zum Isisgrat. Der Aufstieg zum Margelchopf ist daher fakultativ – aber er lohnt sich.

Von hier steigen wir über «Bi den Seen» **F**, vorbei an teils ganz kleinen Seenaugen, hinunter in Richtung Malbun. Durch eine längere Passage am Waldrand kürzen wir auf dem Wanderweg den Zick-Zack-Weg der Strasse ab. Unverzichtbar auch hier, hin- und wieder einen Blick zurück zum Margelchopf zu werfen, der sich nun von einer ganz anderen Seite zeigt.

Sonntags fährt der Bus 403 vom Berghaus Malbun nach Buchs SG. Beachten Sie aber den Fahrplan.

Fakten	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Voralpsee – Berghaus Malbun	10,9 km	1087	908	6h

ETAPPE 5 BIS 6 RHEINTALER HÖHENWEG

Wildhaus – Berghaus Malbun 5 h

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Wanderung durch Feuchtgebiete, Beerstauden und vielen Beizlein und natürlich einer sensationeller Aussicht.

Im Lisighaus besuchen wir das Geburtshaus von Huldrych Zwingli, bevor wir zur Talstation des Sesselliftes gelangen. Wer möchte, kann sich in die Höhe tragen lassen. Ab Oberdorf wandern wir zum Älplgebiet und gelangen zum Fahrsträsschen im Älplgatter. Auf diesem Weg erreichen wir den höchsten Punkt der Wanderung, den 1'431m hohen Oelberg. Unser Weg führt weiter bis Lochgatter, hinunter zum Turbenriet, von wo aus wir schon bald das Berggasthaus Voralp **P3** erreichen. Ein kurzer Abstecher zum etwas tiefer gelegenen Voralpsee lohnt sich. Ab Voralp folgt unser Weg dem Naturgefahrenweg, einem Lehrpfad mit verschiedenen Betätigungsinstallationen für Gross und Klein. Vom Wegweiserstandort Höhi gelangen wir durch den Chalfhofenwald nach Lidmäl und steigen zum Birboden. Weiter gehts, leicht abwärts, zur Alp Valspus **E3**, dann steigt der mit Treppenstufen angelegte Weg durch den Buchser Hochwald zum Berghaus Malbun **E1** an.

Tipps: Wer im Postauto nach Wildhaus kommt, steigt mit Vorteil an der Haltestelle Lisighaus aus.

Berghaus Malbun – Sargans 5 h 30 min

Das Berghaus Malbun **E1** bietet beste Aussicht nach Liechtenstein und zu den drei Schwestern. Während der Alpsaison sind Käsebesichtigungen möglich und es werden Käseprodukte verkauft. Abwechslungsreiche, landwirtschaftlich genutzte Hochebene mit Stausee Kaiserliloch.

Über die Alp Dörnen wandern wir zur Tobelbrugg und zum Berghaus Gamsli **E2** auf dem Sevelerberg. Eine Erfrischung auf der Aussichtsterrasse lohnt sich! Entlang dem Abhang gehts zum Kaiserliloch, wo wir den Sevelerbach überschreiten. Nach leichtem auf und ab erreichen wir einen weiteren Etappenort, das Berggasthaus Aufstieg **E3**. Es ist mit Oberschan und dem Hotel Alvier mit einer Seilbahn verbunden. Durch das Malanserholz gehts hinunter nach Lavadarsch **E3**, wo wir uns für den leichten Aufstieg zum Malenberg stärken. Der Weg führt uns durch den Gonzenwald zum Aussichtspunkt Egg und hinunter zum 1282 erstmals erwähnten Schloss Sargans, in dem auch das Sarganserländische Heimatmuseum untergebracht ist.

Zwischen dem Berghaus Malbun und Voralp finden Sie einen Lernpfad «Schutz-Wald-Mensch»

HOCH ÜBER DEM RHEINTAL MALANSER HOLZ – SARGANS

Malanser Holz – Gonzen – Sargans 5 h 30 min

Diese Wanderung eignet sich vor allem für die heissen Tage im Sommer. Der Aufstieg vom Malanser Holz bis zur Alp Riet können wir zum grössten Teil im kühlen Wald bestreiten. Wir folgen dem Weg immer in Richtung Rieterrütten und Gonzen. Der Gonzen demonstriert auf beste Weise, dass Berge je nach Betrachtungsstandort völlig anders aussehen können. Aus dem Churer Rheintal gesehen, wirkt der Gonzen wuchtig und beeindruckt mit seiner über 500 Meter hohen Südostwand. Wer sich dem Gonzen, wie in dieser Wanderung, von Norden her nähert, nimmt den Berg hauptsächlich als sanfte Graskuppe wahr. Oben angekommen, schaut man über die Felswände direkt auf Sargans und Mels hinunter – spektakulär. In der Ferne sucht sich der Alpenrhein seinen Weg vom Bündnerland zum Bodensee. Hinten grüsst die Alvier-Gruppe sowie die Churfürsten. Wieder zurück in Rieterrütten gehen wir steil hinunter nach Malenberg, wo wir auf den Rheintaler Höhenweg kommen. Diesem folgen wir durch ein Waldstück und kommen von oben her, vorbei am Schloss Sargans, hinunter an ihr Etappenziel.

Alternative: In «Schnapsgröza» können wir auch über die Hängebrücke nach Maiengut gehen und dann direkt nach Sargans hinunter.

*Von Rieterrütten lohnt sich der Weg aus historisch **10** und optischer **C** Hinsicht nach Palfries und Stralrüfi. Mit der nostalgischen Palfries-Seilbahn (frühzeitig reservieren) gelangen Sie hinunter zur Bushaltestelle Ragnatsch bei Mels.*

Fakten	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Malanser Holz – Sargans	15 km	896	1369	5h 30 min

GASTHÄUSER UNTERWEGS UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Gasthaus	Ort	Telefon	Betten	Geschlossen
1 HB See	Rorschach	071 844 97 10	66	Okt – Mitte April
2 Hotel Rebstock	R'berg	071 844 97 12	68	Okt – März
3 Rest. Windegg	Wartensee	071 855 30 41	–	Mo-Mi, Nov-Feb
4 Schlaf im Stroh	Thal	071 888 67 93	60	div.
5 Rest. Gletscherhügel, St. Margrethen		071 744 13 85	–	Mi/Do
6 Rest. wilden Mann Leuchen		071 888 16 05	–	div.
7 Rest. Meldegg	Walzenhausen	071 888 15 92	–	div.
8 Rest. Maienhalde Berneck		071 744 59 37	–	Mo/Do
9 Rest. Traube	Berneck	079 311 59 94	10	Sal/so
10 Rest. Sonnegg	Balgach	071 722 77 70	–	–
11 Rest. St. Anton	Oberegg	071 891 24 42	–	vgl. Website
12 Alpenhof	Oberegg	071 890 08 04	24	Reservation
13 Rest. Schloss Weinstein, Marbach		071 777 11 07	–	Mo/Di
14 Pizzeria Krone	Marbach	071 777 20 66	–	Mi
15 Rest. Fontanella	Altstätten	071 755 11 11	–	14–17 Uhr
16 GH Untertor	Altstätten	071 755 51 51	50	–
17 Rest. Sonne	Eichberg	071 755 15 82	–	Do / div.
18 Schlafen im Stroh Eichberg		071 755 52 59	60	Nov – März
19 B&B Haus z. Krone Oberriet		071 761 00 62	10	–
20 Montlinger Schwamm, Rüthi		071 761 00 20	–	Mo
21 GH Alpenrose	Rüthi/Plona	071 766 11 60	–	Mo/Di
22 Hoher Kasten	Brülisau	071 799 13 22	–	–
23 Rest. Krone	Sennwald	081 757 11 12	–	Di
24 BGH Staubern	Frumsen	081 757 24 24	?	Dez-März
25 Schlössli Sax	Sax	081 599 48 46	6	Mo/Di
26 BGH Gamplüt	Wildhaus	071 999 21 72	–	–
27 BGH Oberdorf	Wildhaus	071 999 12 24	100	div.
28 BGH Gamsalp	Wildhaus	071 999 10 77	60	div.
29 BGH Voralp	Grabserberg	081 771 38 48	30	Nov/Dez
30 Alp Valspus	Grabserberg	079 406 78 91	–	Okt-Mai
31 BH Malbun	Buchserberg	081 756 15 85	54	Mo/Di
32 Berghaus Gamsli	Sevelerberg	081 740 10 10	40	Mo/Di
33 BGH Aufstieg	Oberschan	081 783 11 36	14	Di/Mi
34 Rest. Lavadarsch	Azmoos	081 783 11 40	–	div.
35 BGH Gonzen	Azmoos	079 708 22 99	30	So/Mo-Abend
9 Rest. Gonzenbergwerk, Sargans		081 71 068 61	–	–

BGH = Berggasthaus, GH = Gasthaus, HB = Herberge



FAKTEN RHEINTALER HÖHENWEG

	Distanz	Hm ↗	Hm ↘	Zeit
Rorschach – Berneck	19 km	700 m	670 m	6 h 10 min
Berneck – Altstätten	13 km	580 m	460 m	4 h 15 min
Altstätten – Sennwald	21 km	1050 m	1050 m	6 h 40 min
Sennwald – Wildhaus	18 km	1200 m	600 m	6 h
Wildhaus – Berghaus Malbun	15 km	950 m	700 m	5 h
Berghaus Malbun – Sargans	18 km	580 m	1450 m	5 h 30 min

Länge der 6 Etappen: rund 104 km
Anforderung: leicht | Kondition: schwer

