

# Alle 7 Churfirten in 1 Tag



## Projekt

Die sieben Churfirten: Selun (2204.8 m), Frümssel (2267 m), Brisi (2279 m), Zuestoll (2235 m), Schibenstoll (2236 m), Hinterrugg (2306 m) und Chäserrugg (2262 m). Das 14 km lange Gebirge zwischen dem Walensee und dem Toggenburg ist in topographischer Hinsicht unkompliziert: eine einzige von Westen nach Osten verlaufende Kette, die nach Süden in einer 300 bis 500 m hohen Felswand abbricht, nach Norden aber in 250 bis 1000 m langen, grasbewachsenen Rücken durchschnittlich um 500 m sanfter abfällt.

Es sollte doch möglich sein, alle sieben Churfirten Gipfel in einem Tag zu besteigen. Doch wo anfangen? Von Ost nach West oder von West nach Ost? Gibt es auch Wege in die weniger tiefen Sättel um von einem Gipfel zum nächsten zu kommen?

Am 16. August 2003 habe ich dieses Projekt mit meinem Bruder zusammen verwirklicht. Spätestens nachdem Maria Walliser für Toggenburg Tourismus auch alle Churfirten bestiegen hat, hat dieses Unternehmen definitiv an Popularität gewonnen. Auch wenn man die Gipfelbücher studiert, findet man einige Einträge von Reisenden vom Selun zum Chäserrugg oder umgekehrt. Diese Seite ist einfach ein Zusammentragen von Informationen, welche für weitere Nachahmer\*innen von Interesse sein könnten. Viel Spass!

## Routenwahl

Es gibt keine optimale Route, welche für alle einfach blind empfohlen werden kann. Von West nach Ost direkt dem Grat entlang, müssen vom ersten bis zum letzten Gipfel etwa 1233 Höhenmeter überwunden werden. Wenn man immer über die Nordrücken auf und absteigt, sind es immerhin schon 2483 m von Selun bis Hinterrugg. Von Ost nach West sind es 1132 m über den Grat und 2382 m über die Nordrücken.

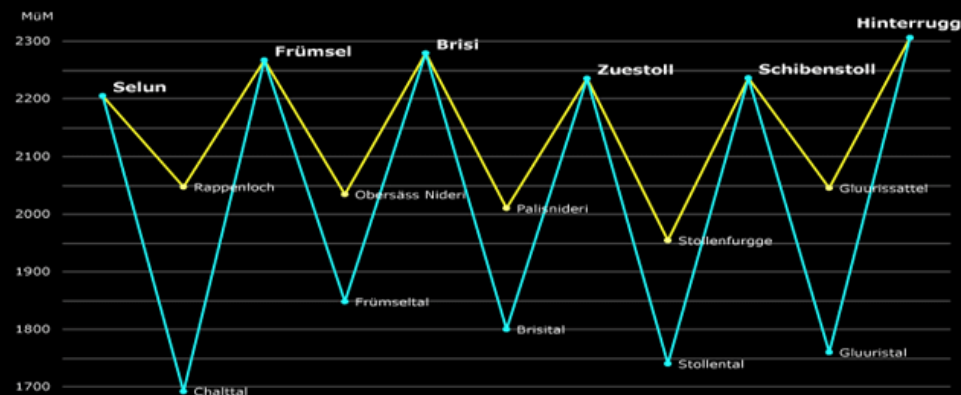


Bild 1: Höhenlagen aller Churfirten, Sättel und Nordfüsse im Vergleich. Die Höhenangaben der Nordfüsse sind relativ ungenau, da teilweise sicher markant abgekürzt werden kann. [\[pdf\]](#)

Nun ist aber die Gratüberquerung nicht immer möglich, teilweise heikel (BG) oder mit nur mit Abseilen zu bewerkstelligen. Der Westgrat vom Zuestoll ist zum Beispiel in keinem Führer beschrieben. Wenn man über die Nordrücken geht, kann man das Gepäck am Nordfuss des entsprechenden Churfirten deponieren und nur mit den nötigsten Dingen (Wasser!) die Gipfelkreuze besuchen. Andererseits sind natürlich mehr als 2000 Höhenmeter Auf- und Abstieg sehr viel und mit Abseilen in den Sattel lässt sich einiges davon einsparen. Wer eine Kletterroute im Aufstieg in Angriff nehmen will, muss sich bewusst sein, dass in den Churfirten in den einfachen Schwierigkeitsgraden meist nur rostige bis gar keine geschlagene Haken vorhanden sind. Das Sicherungsmaterial muss also vorwiegend selbst mitgetragen werden.



<http://www.altstjohann.ch/> Gemeinde Unterwasser - Alt St. Johann

<http://www.alt-st-johann.ch/> Ortsgemeinde Alt St. Johann

## **Kontakt**

Bei Fragen bin ich per [Email](#) erreichbar.