

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 könnte. 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.

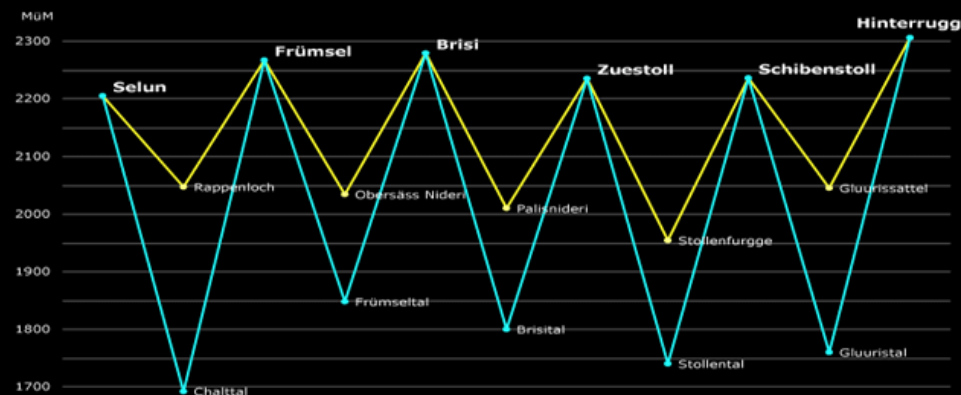


Bild 1: Höhenlagen aller Churfirten, Sättel und Nordfüsse im Vergleich. Die Höhenangaben der Nordfüsse sind relativ ungenau, da teilweise sicher markant abgekürzt werden kann. [\[pdf\]](#)

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.

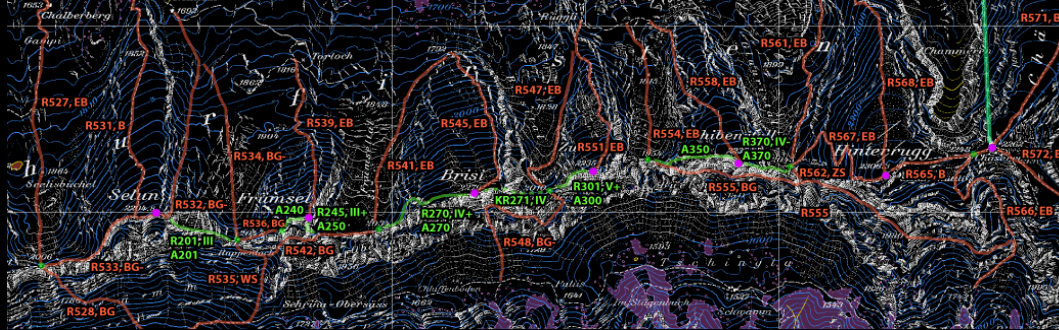


Bild 2: Die in der Führerliteratur (siehe Literaturliste) beschriebenen Routen, welche für eine Churfirtenüberschreitung nützlich sein könnten. Ein Klick auf das Bild führt zu einer höher aufgelösten Version. [pdf]

Eine mögliche Strategie wäre zum Beispiel das Gepäck auf das absolute Minimum zu reduzieren und mit Materialdepot am Nordfuss alle Churfirten über den Nordrücken zu besteigen. Der Gegensatz dazu wäre die alpine-technisch sicher anspruchsvolle Variante vom Hinterrugg bis zum Selun alles über den Grat zu gehen bis auf den Aufstieg auf den Zuestoll, welcher nicht über den Ostgrat begangen werden kann. Der Zustieg auf den Zuestoll kann über den Nordrücken oder über die Fortsetzung des "Schnüerliwegs" zur Palisnideri und dann auf der Kletterroute R301 gemacht werden. Von Ost nach West ist der Weg über den Grat auch nicht durchgehend möglich, da nebst dem Zuestoll Ostgrat auch noch beim Frümse die Route A240 nur als Abseilmöglichkeit vom Hauptgipfel auf die Silberi möglich ist. Zum Schluss ist noch zu sagen, dass wenn man nicht Ortskundig ist und die Abseilstellen und Einstiege zu den Kletterrouten nicht kennt, ziemlich viel Zeit für die Routensuche eingeplant werden muss. Die Routen über die meist grasigen Grate können bei Nässe (also besonders auch früh am Morgen) sehr heikel sein.

Material

Jeder muss natürlich selbst wissen, was er mit in die Berge nimmt. Das Unterfangen alle Churfirten in einem Tag zu besteigen ist aber nicht zu unterschätzen und der Kompromiss zwischen Gewicht und Dringlichkeit nicht immer einfach. In der Folge wird hier nur auf ein paar Dinge eingegangen, welche mir wichtig erscheinen.

- Wasser, Wasser, Wasser: Es gibt während der ganzen Tour keine Möglichkeit (ausser man steigt bis zu einer Alp ab) die Wasserflasche wieder aufzufüllen. Jeder muss seinen Wasserbedarf selbst abschätzen, aber bei Hochsommerlichen Temperaturen sind meines erachtens drei Liter das absolute Minimum.
- Schuhe: Obwohl die Nordzüge teilweise durchaus das Prädikat weiss-blau-weiss verdienen würden, reichen für die Nordrücken Trekkingschuhe durchaus. Wer aber andere Routen begehen will, tut gut daran Bergschuhe mit harten Sohlen anzuziehen. Die Wege führen teils über exponierte Grashänge wo absolute Trittsicherheit erforderlich ist. Ein Pickel ist oft nicht fehl am Platz.
- Abseilmaterial: Je nach Abseilstelle kann bis zu 45 m abgeseilt werden. Mit einem 50 m Doppelseil kommt man sicher überall durch, trägt dafür aber auch ziemlich viel Gewicht herum. Abseilachter, Klettergurt, Sicherungsschlinge, Schrauber und Prusikschlinge verstehen sich von selbst.
- Klettermaterial: Wer auch mal einen Aufstieg erklimmen will, muss das ganze Sicherungsmaterial selbst mitnehmen. Die meisten Routen können mit einem Satz Keile und Friends 1-2 ausreichend abgesichert werden.

Ausgangspunkt

Sowohl der Zustieg zum Selun wie auch zum Chäserrugg kann durch eine Seilbahnfahrt abgekürzt werden. Wenn dies gegen die "alle 7 Churfirten in einem Tag"-Ethik von jemandem verstösst, soll er es halt lassen. Von Starkenbach nach Vorder Selun (1579 m) fährt eine kleine, etwas abenteuerliche Luftseilbahn. Sie ist nur zeitweise in Betrieb. Von Alt-St. Johann führt eine Sessel- und Kabinenbahn auf die Alp Selamatt. Von Unterwasser führt eine Standseilbahn zum Iltios, wo man weiter mit einer Seilbahn direkt auf den Chäserrugg gelangt. Wer auf dem Chäserrugg beginnt muss zwar gesamthaft etwa 100 Höhenmeter weniger überwinden bis auf den Selun als umgekehrt, dafür verspielt er die Möglichkeit die strapazenvolle Tour mit einem Bier auf der Terasse der Gastwirtschaft auf dem Chäserrugg zu feiern. Wir haben auf jeden Fall das Sunset-Dinner auf dem Chäserrugg sehr genossen...

Literatur

"SAC Clubführer Säntis-Churfirten, Von Appenzell zum Walensee", Manfred Hunziger, ISBN-Nr. 3-85902-184-2

"SAC Kletterführer Churfirten-Alvierkette-Fläscherberg", Thomas Wälti, ISBN-Nr. 3-85902-148-6

"Die VII Churfirten - Rechtsgeschichte und Ortsnamenkunde", Clausdieter Schott; in der Festschrift für Karl Kroetschell, 1997

Links

<http://www.toggenburg.ch/> Tourismus Aktivitäten und Angebote im Toggenburg

<http://www.chaeserrugg.ch/> Was gibt's Neues auf dem Chäserrugg, wie ist die Wettersituation, welche Anlagen sind in Betrieb ?

<http://www.wildmannli.ch/> Das heimelige Bergrestaurant liegt auf dem Strichboden, am Fusse des Seluns, auf einer Höhe von 1620 m.ü.M.

<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.