

Herzlich Willkommen

Walsa-Höhenweg heisst die Wanderroute von Bad Ragaz über Flumserberg und Quinten nach Amden. Der Name, der aus einem Zeitungswettbewerb hervorging, hat nichts mit den Walsern zu tun, sondern ist eine Abkürzung von Walensee-Sarganserland.

Der Walsa-Höhenweg führt durch eine der schönsten Landschaften der Ostschweiz, die man oft nur als eiliger Automobilist vom Durchfahren kennt. Die Region Sarganserland-Walensee, touristisch auch „Heidiland“ genannt, bietet aber weit mehr. Geniessen Sie diesen Höhenweg und die herrliche Aussicht hinunter ins Rheintal und auf den markanten Gonzen, die Übersicht über das weit unten liegende Seeztal mit der Alvierkette, den Blick „Auge in Auge“ mit den stolzen Churfürsten, die schroff aus dem Walensee ragen, oder die sonnenverwöhnten Rebberge Quintens. Geniessen Sie die grosse Ruhe hier oben, hoch über dem hektischen Leben im Tal.

Die gesamte Route von Bad Ragaz nach Amden misst rund 51km. Wir überlassen es Ihnen, die einzelnen Tagesetappen festzulegen. Der Weg ist mit Wegweisern und vielen Rhomben gut markiert und völlig gefahrlos zu begehen. Trotzdem raten wir Ihnen, sich entsprechend auszurüsten. Gute Wanderschuhe und Regenschutz gehören dazu, vielleicht auch Feldstecher und Fotoapparat. Nehmen Sie eine gute Wanderkarte mit. Sie finden das Gebiet in der Karte 1:50'000 „Toggenburg-St.Galler Oberland“. Die Wanderkarte 1:25'000 „Flumserberg-Walensee“ beinhaltet die Strecke von Gampidells bis Amden, den Teil Bad Ragaz-Gampidells finden Sie in der Karte 1:25'000 „Pizolgebiet“. In diesen beiden Karten ist die Route im Kartenbild farblich hervorgehoben. Die Karten können Sie direkt bei den kantonal st. gallischen Wanderwegen bestellen.

Wir wünschen Ihnen recht viele erlebnisreiche Wanderstunden auf dem WALSA-Höhenweg. Ihre



Kantonale st. gallische Wanderwege
Toggenburgerstrasse 20, 9652 Neu St. Johann
Tel. 071 994 29 11, Fax 071 994 29 13
www.sg-wanderwege.ch, info@sg-wanderwege.ch

Der WALSA - Höhenweg

Unsere Wanderung beginnt im renommierten Kurort Bad Ragaz. Vom Dorf steigen wir hoch zur Ruine Freudenberg, Überreste der Burg der Freiherren von Wildberg aus dem 13. Jh. Der leichte Aufstieg zum Zeiger und nach

Sonnenberg verläuft meist im Wald. Entlang dem Vilterser Berg gelangen wir in den Tümiwald, überqueren im Valeistobel den Seebach und den Valeisbach und erreichen ob der Mittelstation Maienberg der Wangs-Pizol-Bahn einen herrlichen Aussichtspunkt mit Blick über das ganze Rheintal. Nochmals ein halbstündiger Aufstieg nach Gampidells - und der höchste



Punkt ist erreicht. Nun beginnt ein angenehmer Abstieg durch den Wald nach Chamm, dann führt der Weg dem Waldrand entlang ins Tal der jungen Sees, ins Weisstannental. Oberhalb Müliboden überqueren wir die Strasse Mels-Weisstannen. Wer Lust und Zeit hat, kann hier das Postauto besteigen und dem kleinen Ort Weisstannen einen Besuch abstatten. Durch das Hintervermol steigen wir auf zum Weiler Vermol. Nur noch wenige Minuten sind es bis zum idyllischen Chapfensee, der mitten in einem einmaligen Naturschutzgebiet mit einer beachtlichen Flora liegt. Das

Wasser dieses Stausees wird in einer Druckleitung hinunter nach Plons geleitet. Wir benützen den Weg dem Nordufer entlang. Beim Parkplatz nach dem Seeende folgen wir ein Stück weit dem Bach und wandern über Plon zur Alp Cafröa, begleitet von einer herrlichen Aussicht über das Seeztal und die Bergkette des Alviers. Auf dem fast ebenen, rund 1'200 m hoch gelegenen Alpweg erreichen wir Sässlwiesen. Ein Stück weit folgen wir dem Weg hinunter nach Portels, dann zweigen wir links ab zur Bildbrugg ins wildromantische Schilstal. Nach dem Überqueren der Schils wandern wir auf einer Strasse dem Abhang des Flumserbergs entlang. Wiederum fasziniert uns die



herrliche Aussicht auf das Seeztal, den Sichelchamm und die Churfürsten. Nur wenige Minuten gehts auf der Flumserbergstrasse abwärts bis zum Bergheim (Postauto nach Flums und Flumserberg). Unsere Route führt unterhalb des Kurorts Flumserberg nach Acherwisen und über Oberholz nach

Amenigen. Nach Amenigen geniessen wir den wohl schönsten Ausblick auf unserer Tour. Wie von einer hohen Terrasse aus überblicken wir den Walensee und die steil aufstrebenden Zacken der Churfürsten. Weiter gehts zum Sitenwald. Hier führt unser Wanderweg durch das Gefahrengbiet

eines Schiessstandes. Sollte die Absperrkette die Gefahr anzeigen, kann der Schiessplatz auf einer Ersatzroute gefahrlos umgangen werden.

Wir gelangen nach Oberterzen, bekannt als Zwischenstation der Luftseilbahn Unterterzen-Tannenbodenalp. Ein Stück weit führt uns der Weg Richtung Unterterzen. Bei der Chammenbach-Brücke gehen wir westwärts und gelangen nach Quarten. Von dort führt uns der Weg schön oberhalb des Sees nach Rüti. Dann steigen wir hinab nach Murg.

Mit dem Schiff überqueren wir den See nach Quinten, einem der wenigen autofreien Orte der Schweiz (Fahrplan: www.walenseeschiff.ch, Tel. 081 720 35 45). Das milde Klima lässt Feigen, Zitronen, Edelkastanien und Kiwis reifen. Der Weg führt uns zum Teil recht steil und manchmal exponiert aber gut gesichert in den Seerenwald. Leicht absteigend erreichen wir das Tobel des Seerenbachs, das wir auf einem schmalen Steg überqueren. Wenig oberhalb des Wanderwegs besuchen wir die Seerenbachfälle, die höchsten Wasserfälle der Schweiz.



auf die Flumserberge und den dreihundert Meter unter uns liegenden Walensee schweifen, bevor wir über Geren unserem herrlich gelegenen Routenziel Amden zustreben.

Von einer Aussichtsplattform können wir auch noch ein zweites Wasserspektakel beobachten: die Rinquelle. Vor allem nach starken Regenfällen und während der Schneeschmelze schiessen grosse Wassermengen in 48 Metern Höhe aus einer Höhle in der Felswand. Zurück auf dem Wanderweg erreichen wir Vorderbetlis. Immer schön ebenaus wandern wir dem Berghang entlang durch die Streusiedlung von Vorder nach Hinterbetlis. Ein steiler Aufstieg durch den Betlisbergwald führt uns hinauf nach Buen auf die Sonnenterrasse von Amden. Wir lassen den Blick zurück

Unterkünfte in Ortschaften

Die lokalen Tourist Informationen geben Ihnen gerne entsprechende Unterkunftsmöglichkeiten bekannt. Die wichtigsten Telefonnummern:

Bad Ragaz	081 300 40 20	Flumserberg	081 720 18 18
Wangs	081 720 48 20	Unterterzen	081 720 30 35
Mels Weisstannen	081 725 30 30	Amden Weesen	081 783 26 74

Unterkünfte und Gasthäuser unterwegs

Schönbühl, 7323 Wangs-Garschlu, 23 Betten
Tel. 081 723 14 57
nur bei Voranmeldung

Alpenrösli, 8886 Mädris-Vermol, 20 Betten
Tel. 081 723 17 71
durchgehend geöffnet

Bergheim, 8896 Flumserberg Bergheim, 10 Betten
Tel. 081 733 12 54
Di Nachmittag und Mi geschlossen

Knobelboden, 8884 Oberterzen, 48 Betten
Tel. 081 738 12 29
Apr-Jun und Sep-Okt Di und Mi geschlossen, Juli und August immer offen

Don Camillo, 8883 Quarten, 11 Betten
Tel. 081 738 23 44
Di geschlossen

Buchen, 8877 Murg, 8 Betten
Tel. 081 738 23 70
Mo geschlossen

Paradiesli, 8872 Weesen (Hinterbetlis), 18 Betten
Tel. 055 611 11 79
Di geschlossen

Informationen zur Region Heidiland

Ferienregion Heidiland
Städtchenstrasse 43
7320 Sargans
Tel. 081 720 08 20, Fax 081 720 08 28
www.heidiland.com, info@heidiland.com



Kantonale st. gallische Wanderwege



WALSA Höhenweg

Bad Ragaz – Flumserberg –
Murg – Quinten – Amden



