

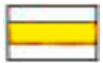
## Der Alpstein – Berg- und Alpinwandern

Lage: Kanton Appenzell IR, Schweiz

Beschaffenheit / Charakter: Kalkstein-, Falten- und Hochgebirge

Höhe: 2503 m.ü.M. [Säntisgipfel]

### Schwierigkeitsgrad:



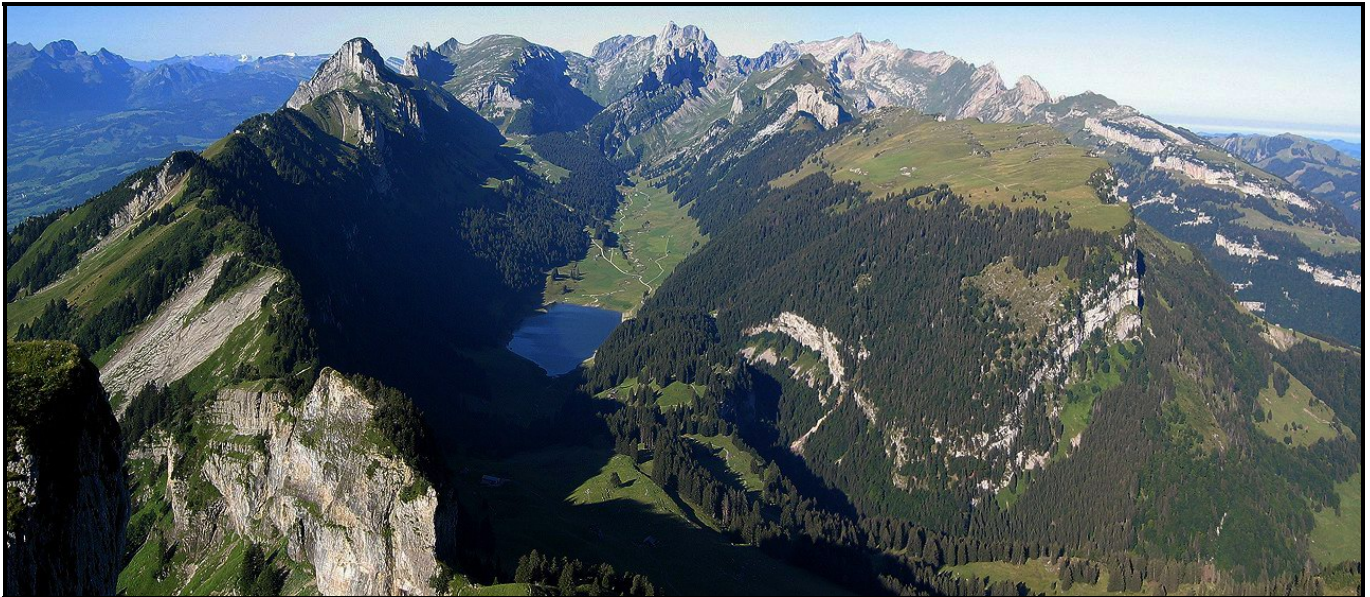
[weiß-gelb-weiß] T1 – Wandern



[weiß-rot-weiß] T2 bis T3 – Bergwandern



[weiß-blau-weiß] T4 bis T6 – Alpinwandern



### Der Alpstein – Berg- und Alpinwandern – Kurzbeschreibung

Da der Alpstein auf Grund seiner exponierten Lage für sich [autark] steht [süd-östlich, das Rheintal – nord-westlich, das hügelige Appenzeller Land], hat der Alpstein den Charakter eines Hochgebirges – somit sind die Wetterverhältnisse, wie im Hochgebirge üblich, unbeständig bzw. wechselhaft. Aber, so schnell, wie eine Nebelwand aufzieht, kann sie sich auch wieder verziehen. Wie im Hochgebirge auch üblich, bläst in den höheren Regionen meistens ein kräftiger Wind.

Bei nassen Verhältnissen bzw. Regen, ist es ratsam, sich darüber im klaren zu sein, dass die Verhältnisse für den Berggänger nicht besser werden, eher schwieriger.

Die meisten Routen befinden sich auf einer Höhe zwischen 1500- und 2000 Meter, schroffes, teilweise ausgesetztes, sturzes [steiles] Gelände, mit zum Teil schweißtreibenden Stellen, wie z.B. der Höhenweg über die Saxer Lücke [Roslenalp], den man nicht mit Kindern begehen sollte, und wenn, dann nur gesichert am Seil.

Exponiertes bzw. ausgesetztes und überhängendes Gelände, wurden teilweise mit Fixseilen [Stahlseile] entschärft – sollten aber auf keinen Fall eine trügerische Sicherheit vermitteln.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist die Grundvoraussetzung für jeden, der in die Höhen des Alpstein geht. Grundsätzlich gilt auch, gute Fitness und ausgeschlafen sollte der Berggänger für jede Route sein, die "weiß-rot-weiß"/"weiß-blau-weiß" markiert ist.

Für die "weiß-gelb-weiß" markierten Routen [z.B. um den Seealpsee bzw. Sämtisersee] reichen ein paar schicke Pumps bzw. Badelatschen, die Haare müssen nicht zwingend schön frisiert sein.

Für die Routen, die "weiß-blau-weiß" markiert sind, sollten die Kenntnisse über die Bergwelt elementar sein. Der Umgang mit Karte, Kompass [wenn nicht ortskundig], Geländebeurteilung und Gerät [Seil, Karabiner, wenn benötigt] etc., sind ein Muss und sollten für Alpinrouten geläufig sein.

Für alle Routen gelten [außer für "weiß-gelb-weiß"] eine gesunde Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Wichtig ist auch, immer genügend Wasser zu trinken – kann natürlich auch Eistee sein. Zu wenig trinken lässt nur die Zunge am Gaumen kleben und die Finger anschwellen.

Die richtige Wandertechnik beim Gehen: bergauf – kurze Schritte und bergab – längere Schritte.

Bewährt haben sich auch Teleskopstöcke, die die Gelenke entlasten können. Nach Stunden des Aufstiegs, wenn es an den Abstieg geht, kann es sein und bleibt auch nicht immer aus, dass sich die Kniegelenke schmerzhaft melden. Hier sollte darauf geachtet werden, mit leicht gebeugtem Oberkörper, längeren Schritten und mit der kompletten Sohle aufzutreten, und nicht nur mit der Hacke, denn das führt nur dazu, dass man ausrutscht und die Gefahr eines Sturzes riskiert. Ebenso verhält es sich beim Bergaufgehen: mit der kompletten Sohle, nicht nur mit dem Fußballen auftreten.

Wanderschuhe [Bergwandern] sollten weitgehend wasserdicht, mit einer kräftigen, nicht allzu biegsamen Profilsohle, knöchelhoch und so groß sein, sodass man beim Abstieg nicht mit den Zehen vorne anstößt. Auch speziell gepolsterte Wandersocken aus Mischgewebe helfen Druckstellen zu vermeiden. Wenn möglich, weil auch sehr hilfreich, sollten die Schnürsenkel im Spann und am Schaft feststellbar [arretierbar] sein, so lässt sich je nach persönlichen Bedürfnissen der Schuh passgenau schnüren und der Fuß bzw. die Zehen nicht beim Bergabgehen vorne im Schuh anstoßen.

Nur ein perfekter, den Bedürfnissen angepasster Schuh, gewährleistet auch einen perfekten Tag in den Bergen.

Unerfahrenheit [Selbstüberschätzung], Müdigkeit und Unkonzentriertheit führen nur zu Unfällen, die in einer Katastrophe enden können.

Die angegebenen Marschzeiten auf den Wegweisern der jeweiligen Route sind Durchschnittszeiten a la Roadrunner, ohne Pausen. Jeder sollte für sich selbst seine persönliche Marschgeschwindigkeit ermitteln bzw. finden und nichts überhasten. So mancher Berggänger im Alpstein hatte sich bzw. sein Leistungsvermögen überschätzt und ist in die Tiefe gefallen, weil er unkonzentriert bzw. körperlich müde war, oder musste, weil klettertechnische Fähigkeiten überschätzt und nicht mehr vom Berg runter kam, aus der Wand vom Altmann mit dem Hubschrauber [1. Klasse] in Sicherheit geflogen werden. Bis zum heutigen Tag, gibt es immer noch vermisste Berggänger, die nach Jahren noch nicht gefunden, bzw. erst nach Jahren gefunden wurden.

Der Zeitaufwand für eine Route, sollte immer großzügig kalkuliert werden [realistisch nach Form, Fitness und Können] und nicht danach streben, einen "Schnellläufer Rekord" zu brechen. In die Berge gehen heißt, genießen und die Natur auf sich wirken lassen. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten ruhig 7–8 Stunden [mit Pausen] am Tag eingeplant werden, schließlich muss man ja auch wieder aus der Höhe ins Tal runter.

Noch besser ist es, weil entspannter und auch nicht verkehrt, im Alpstein zu übernachten, um am nächsten Morgen, in aller Frische, den neuen Tag zu genießen.

Der Alpstein ist mit einem relativ dichten Netz von Berggasthäusern [inkl. Übernachtungsmöglichkeiten] bestens ausgestattet. Ob auf der Meglisalp, Mesmer, Rotsteinpass, Zwinglipass [SAC-Hütte der Sektion Toggenburg und Ausgangspunkt für das Klettergebiet um bzw. auf den Altmann], Bollenwees am Fälensee oder Plattenbödeli auf der Alp Sigel usw., befinden sich an den unmöglichsten Orten im Alpstein ein Berggasthaus [Hütte]. Jedes Berggasthaus für sich mit einem sehr speziellem Charakter [Ambiente] und einer natürlichen, nicht gekünzelten Gemütlichkeit. Auf der Roslen-/ Widderalp [Sennenhütten], wenn der Senner nicht gerade auf Alprundgang ist, kann auch dort eine Rast eingelegt werden. Wenn gewünscht, bekommt man sogar ein Glas Milch. Bei einigen Sennenhütten besteht auch die Möglichkeit zur Übernachtung – sog. Massenlager auf Matratzen. Die Sennenhütte auf der Roslenalp [SAC-Hütte der Sektion Sax] ist gleichzeitig auch Sitz der Rettungskolonie und Ausgangspunkt für das Klettergebiet der Kreuzberge. Die meisten Berggasthäuser im Alpstein sind von Mai bis Anfang November geöffnet. Außerhalb dieser Zeit, gehen nur noch hartgesottene Berggänger in den Alpstein.

Es hat schon etwas kuriozes, ursprüngliches, wenn morgens um 3:00 Uhr eine Kuh unter dem Fenster vorbeiläuft und ihre klangvolle Glocke in C–Dur läuten lässt, oder ein Hahn – live und unplugged – der nichts besseres zu tun hat, als weit vor 5:00 Uhr morgens zu krähen und nebenbei, sich auch noch im Stimbruch befindet und nach dem 2. Vokallaut, selbst abwürgt.

Die Artenvielfalt an Fauna und Flora ist sehenswert: ob Steinböcke [Rotsteinpass], Bergdolen, die einem das Brot fast aus den Händen picken, Murmeltiere [nur in den Höhen, z.B. auf dem Chreialp-/ first], ein Fuchs, der morgens um die Hütte streicht [Alp Sigel], seltene, fast ausgestorbene Pflanzen [Pflanzenschutzgebiete] etc. Je nach Jahreszeit präsentiert sich der Alpstein in unterschiedlichen Stimmungen und Farben. Wer sich für die Pflanzenwelt interessiert, sollte sich im Juni auf die Alp Sigel begeben. Ein Farbenmeer, welches sich wohl schöner nicht darstellen lässt.

Wer nicht allzu gut zu Fuß ist, oder es einfach ruhig angehen will, kann auch ab Pfannenstil mit der alpeigenen Seilbahn<sup>1</sup> der Alp Sigel hoch- bzw. von der Alp Sigel ins Tal runter fahren. Bei der Seilbahn handelt es sich um eine Selbstfahrer-Seilbahn, soll heißen, jeder, der mit dieser Seilbahn fahren möchte, legt pro Person 10 Sfr. in die Blechdose und drückt, wenn die Fahrt los gehen soll den roten Knopf. Es hängt aber auch eine Gebrauchsanweisung für die Selbstfahrer-Seilbahn aus. Pfannenstil liegt am Ende des Brüeltobel bzw. unterhalb der Alp Sigel, einen Kilometer von Brülisau entfernt.

Wer sich die Steinböcke mit ihren gewaltigen, imposant geschwungenen Hörnern ansehen möchte, hat diese Möglichkeit im Bereich um den Altmann. Das Gebiet am Rotsteinpass, weil um die Mittagszeit im Schatten liegend, wird gerne und in großer Zahl von den Steinböcken dankend angenommen. Die Steinböcke sind relativ zutraulich und lassen den Betrachter auf 10 bis 15 Meter rankommen – vorsichtig nähern. Steinböcke waren zwischen 1550 bis 1850 in weiten Teilen des Alpenraumes und im Alpstein nahezu ausgestorben. Bei dem heutigen Bestand an Steinböcken, handelt es sich um Nachkommen einer Kolonie aus dem Engadin, die 1955 im Alpstein wieder ausgewildert wurden.

Was natürlich im Alpstein auch nicht fehlen darf, sind die zahlreichen Geißen und Milchkühe, die wie festgenagelt, an den teilweise storzigen [steilen] Hängen stehen und sich das saftige Gras schmecken lassen.

---

<sup>1</sup> Die Personenbeförderung mit der Alp Sigel-Seilbahn ist bis auf weiteres eingestellt. [seit Juni 2008] - In Planung ist, ein Neubau von zwei Gondeln mit je sechs Plätzen. Nach dem Unfall im vergangenen Sommer, bei dem niemand verletzt worden war, empfahl die interkantonale Kontrollstelle für Seilbahnen der Genossenschaft Alp Sigel, eine neue zweispurige Seilbahn mit separatem Trag- und Zugseil. Inbetriebnahme der neuen Seilbahn [Talstation Pfannenstil], Anfang Mai 2011! – Es kann sein, dass sich die Bezahlmodalitäten bzw. die Beförderungskosten pro Person geändert haben, müsste erfragt werden. [Erwachsene: Bergfahrt, 17.- / Talfahrt, 17.- Retourenfahrt, 25.- / Preise in CHF]

Wer ohne Kletterfähigkeiten einen Gipfel erstürmen möchte, kann den Mutschen [2122 m.ü.M.] begehen [Markierung: "weiß–blau–weiß"]. Ab Mutschensattel [2069 m.ü.M.] sind es ca. 10 Minuten bis zum Gipfel. Der Aufstieg ist storzig [steil] und schweißtreibend, aber oben angekommen, wird der Berggänger mit einem phantastischen Blick weit über das Rheintal bzw. Alpstein belohnt.

Einer der wohl schönsten und spektakulärsten Routen im Alpstein ist eine Grat-Wanderung über die Marwees [Ostgipfel, 1990 m.ü.M.], [Westgipfel, 2056 m.ü.M.] [Markierung: "weiß–blau–weiß"]. Aufstieg erfolgt über die Bogartenlücke – storziger [steiler], schweißtreibender Aufstieg – dann weiter im "Rücken der Dreifaltigkeit", hoch zum Marwees-Ostgipfel [1990 m.ü.M.], über den Grat in Richtung Marwees-Westgipfel [2069 m.ü.M.] bzw. Widderalpsattel. Von da aus, Abstieg zur Widderalp bzw. Meglisalp. Die Grat-Wanderung sollte nur bei trockenen Verhältnissen durchgeführt werden, da es sonst auf dem Grat [Grasnarbe, Grashalden und Schrofen] zu einer rutschigen [fehlende Trittsicherheit] Angelegenheit werden kann – Schwindelfreiheit vorausgesetzt!

Auch vom Marweesgrat ist so mancher Berggänger, der den Grat bzw. die Wetterverhältnisse unterschätzt hatte, nicht mehr zurückgekehrt und ist oberhalb der Gloggeren in die Tiefe abgestürzt.

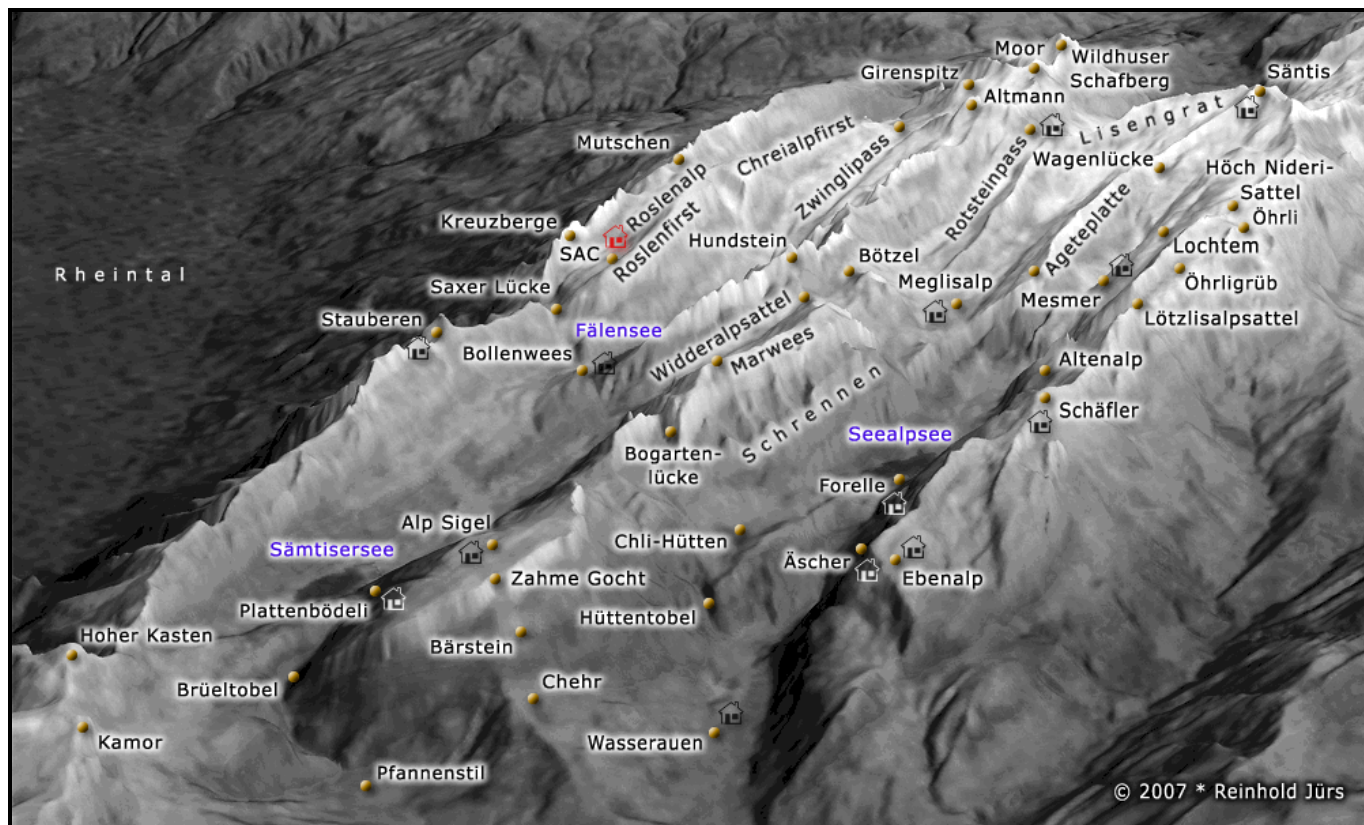
Eine weitere spektakuläre Route ist von der Meglisalp über die Ageteplatte zum Mesmer [Markierung: "weiß–rot–weiß"]. Von der Meglisalp [1517 m.ü.M.] geht es serpentinartig hoch auf die Ageteplatte [1939 m.ü.M.] – storziger [steiler], schweißtreibender Aufstieg bis zum Grat. [Grat-Überschreitung, 1896 m.ü.M.] Auf dem Grat oben angekommen sollte man einige Zeit inne halten und einfach das Panorama genießen. Oben auf dem Grat stehend [nichts für schwache Nerven – absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit ist gefragt], hat man eine phantastische Aussicht über den Alpstein und zum Säntis rauf, der zum Greifen nahe scheint.



Altmann \* Meglisalp \* Ageteplatte



Egal für welche Route sich letztendlich entschieden wird, hinter jeder Biegung, hinter jedem Fels eröffnet sich dem Betrachter eine neue Szenerie, die den Tag, oder länger, im Alpstein nicht langweilig werden lässt.



Alpstein [Relief / von Norden aus gesehen]

## Geschichten und Legenden – davon gibt es einige, die man sich noch heute im Alpstein erzählt

**Der Sämtismord** – wobei der Wetterwart Heinrich Haas und seine Ehefrau Maria Magdalena, am 21. Februar 1922, vom Schustergesellen Gregor Kreuzpointner ermordet wurden. Tatmotiv ist bis heute nicht ganz geklärt. Man nimmt aber an, dass es sich um Eifersucht bzw. Neid gehandelt haben muss. Heinrich Haas wurde neuer Wetterwart auf dem Sämtis, nicht Gregor Kreuzpointner. Die Verantwortlichen für die Neubesetzung der Wetterwarte wollten vorzugsweise ein Ehepaar für die Anstellung auf dem Sämtis, da der vorige Wetterwart alleinstehend war und wohl nicht mit der Einsamkeit über die Wintermonate klar kam. – Angeblich verlor er nach einiger Zeit, seinen Verstand und war nicht mehr in der Lage, seinen Dienst weiterhin zu versehen.

Erst Tage später, als die Wettermeldungen ausblieben [was im Alpstein, bei den Wetterverhältnissen – wg. häufig defekter Telegrafenteile keine Besonderheit war], wurden Sämtisträger zur Wetterwarte hoch auf den Sämtis geschickt. Nach Stunden des Aufstiegs, hatten sie das Ehepaar Haas in ihrem eigenen Blut liegend tot aufgefunden.

Nach drei Wochen, die Gregor Kreuzpointner durch das Appenzeller Land irrend auf der Flucht war, wurde der mutmaßliche Mörder auf einer Alphütte, in der Nähe von Urnäsch, erhängt aufgefunden. Gregor Kreuzpointner sah wohl für sich keinen anderen Ausweg mehr, als sich zu erhängen, mit dem Wissen, dass auf Mord zur damaligen Zeit die Todesstrafe stand.

**Die Wetterwarte** – Anfang und Ende einer Ära. In den Anfangsjahren [1882, Inbetriebnahme der Wetterstation] bis zum Bau der Wetterwarte, war der Wetterwart in einem kleinen Zimmer im Berggasthaus Säntis untergebracht, wo von dort aus die Wetterdaten über eine Telegrafenerleitung [Verlauf der Telegrafenerleitung-/ masten: Säntis–Meglisalp–Wasserauen] an die Schweizerische Meteorologische Anstalt gemeldet wurden. Erst später ist dann eine Wetterwarte aus Stein oberhalb des Berggasthauses gebaut worden, die heute noch vorhanden ist. Die Wetterstation wurde 1969 automatisiert und der letzte Wetterwart verließ den Säntis.

**Die Säntiswirte** – eine Wirte-Dynastie findet ihren Anfang. Jacob Thörig [oder Jakob Dörig – genannt "Scribes Jock"], der erste Säntiswirt, baut 1846 eine einfache Bretterhütte, später eine Schutzhütte aus Stein auf dem Säntis. Im Laufe der Jahre wird weiter am Berggasthaus an-, um- und ausgebaut, bis zu seinem heutigen Aussehen. Mit einer kurzen Unterbrechung befindet sich das Berggasthaus Säntis seither in Familienbesitz – mit den anderen Berggasthäusern im Alpstein verhält es sich ähnlich.

Man wird den Eindruck nicht los, dass einige Berggasthaus-Familien sich gegenseitig eingeheiratet haben oder miteinander verwandt sind. Appenzeller sind halt doch eine verschworene Gemeinschaft, die sich nicht in die Karten schauen lassen wollen.

**Die Säntisträger** – die im Laufe der Jahrzehnte zur Legende wurden. Es gibt unzählige Geschichten über die Säntisträger, die mehrmals in der Woche dem Berggasthaus und der Wetterwarte Proviant und andere Gebrauchsgüter zwischen 30-100Kg auf dem Rücken tragend, bzw. mit Maultieren auf den Säntis brachten. Eine Leistung, die man heute kaum nachvollziehen kann und umso höher einschätzen muss. Besonders, weil es in den Wintermonaten einem Himmelfahrtskommando gleich kam, quer durch das tief verschneite Alpstein zu stapfen, um den Säntis zu besteigen. Auch halfen sie dem Wetterwart, wenn es galt, unter gefährlichsten Bedingungen die sturmgeschädigte Telegrafenerleitung wieder zu reparieren. Auch die anderen Berggasthäuser im Alpstein wurden so mit Gebrauchsgütern versorgt, wie z.B. die Meglisalp, Rotsteinpasshütte, Mesmer etc. So mancher Säntisträger musste für seinen Einsatz mit dem Leben bezahlen.

Mit dem Bau [1933–1935] bzw. Inbetriebnahme der Schwebebahn [Talstation Schwägalp] und Lasten-Seilbahnen andernorts, wurden die sog. Säntisträger unrentabel und nicht mehr gebraucht. In heutiger Zeit kommt auch ein Hubschrauber für die Versorgung der Rotsteinpasshütte zum Einsatz, da es wegen der exponierten Lage, keine andere Möglichkeit gibt, die Versorgung mit Gebrauchsgütern sicher zu stellen, die sich rechnet. In Einzelfällen kommt es dann schon noch mal vor, dass Gebrauchsgüter mit einem Maultier von der Meglisalp hoch zur Rotsteinpasshütte gebracht werden, ist aber eher die Ausnahme.

Die Säntisträger genießen bis heute hohes Ansehen, für das, was sie geleistet haben.