Wanderung auf den Frümsel

Ersatzarbeit für Outdoorwoche

Planung einer Bergwanderung

Referent: Martin de Bruin

Vorgelegt von

Marina Egli

Matrikel-Nr.: 18-116-848

Bern, Juli 20

Tourenbeschreibung

Starkenbach – Frümsel – Starkenbach

Der 2263 Meter hohe Frümsel ist bekannt als der mühsamste aller sieben Churfirsten. Im Gegensatz zu seinem viel flacheren westlichen Nachbarn, dem Selun, ist er sehr steil. Dennoch ist der Aufstieg leicht

Die Wanderung startet in Starkenbach. Dieser Ort ist mit dem öffentlichen Verkehr einfach zu erreichen. Ab Wattwil fährt der Zug nach Nesslau-Neu St. Johann und dort wird auf das Postauto 790 umgestiegen und erreicht die Bushaltestelle Starkenbach. Zuerst führt der Weg gerade aus über einen sanften Wiesenweg. Nach 20 Minuten beginnt der Anstieg. Wald- und Wiesenwege wechseln sich ab und es geht stetig bergauf. Die weichen Wege schlängeln sich durch die idyllische Landschaft und der kühle und schattige Wald ist immer willkommen. Mit zunehmender Höhe verschönert sich die Aussicht über das Obertoggenburg.

Ab der Breitenalp werden noch ungefähr zwei Stunden benötigt für den Aufstieg. Die Strasse bis zur Alp Torloch ist sehr breit und teilweise asphaltiert. Danach führt ein schmaler eher sumpfiger Wiesenweg an den Fuss des Frümsels. Bald wird eine Schlüsselstelle erreicht, die mit einem Stahlseil gesichert ist. Diese Stelle ist schmal, sehr steil und gefährlich. Geübte Wanderer brauchen das Seil nicht und nach wenigen Metern ist die Engstelle passiert. Nun wird es sehr steil und der Weg führt in unzähligen Schlaufen aufwärts (Mein Toggenburg, 2020). Die engen, feuchten, erdigen Wege sind meist rutschig und ein gutes Schuhwerk macht sich bezahlt.

Auf dem Gipfel angekommen werden die Wanderer mit einem fantastischen Panorama belohnt. Östlich des Frümsels erhebt sich der Brisi und westlich davon der deutlich weniger hohe Selun. Der Gipfel bietet den Wandere einen atemberaubenden Ausblick auf den Walensee und die dahinter liegenden Flumserberge (Mein Toggenburg, 2020). Am Gipfelkreuz ist eine Metallbox angebracht, in welchem sich die erfolgreichen Besteiger des Gipfels verewigen dürfen. Der Abstieg führt wieder über den gleichen Pfad zurück bis zur Kreuzung Breitenalp. Dort führt eine breite Kiesstrasse gemütlich zur Höhle Wildmannlisloch, welche besichtigt werden kann. Dafür sollte eine Taschenlampe mitgenommen werden, um die 60 Meter lange Höhle entdecken zu können. Im Innern der Höhle kann es nasse Füsse geben, weil der Höhlenboden mit viel Wasser überdeckt sein kann. Ausgelegte Bretter am Boden helfen über diese Hindernisse.

Vor der Höhle lädt eine gepflegte Grillstelle zum Verweilen ein. An dieser Stelle befindet sich auch die sechste Geschichte des Toggenburger Sagenwegs. Wer sich nicht aus dem Rucksack verpflegen möchte, findet fünf Minuten von der Höhle entfernt die schöne Alpwirtschaft Wildmannli. Die Bergstation der Seluner Bahn wird ab hier in fünf Minuten erreicht und die originelle Bahn bringt die Wanderer in einer spektakulären Fahrt ins Tal.

Länge:	13.3 km
Wanderzeit:	6h 15min
Strassen und Wege:	meist Naturbelag, wenig asphaltiert
Auf- und Abstieg:	1513 m / 839 m
Kondition:	mittel
Minimale Höhe:	894 m
Maximale Höhe:	2263 m

Churfirsten

Die sieben Churfirsten liegen zwischen dem oberen Toggenburg und dem Walensee. Diese Berge sind eine Kette von relativ jungen Kalksteinerhebungen. Die markanten Gipfel der Churfirsten prägen das Landschaftsbild des Oberen Toggenburgs und gelten als Wahrzeichen des Toggenburgs (Steiner, Bischof , Bugg , & Sutter , 2009).

Die «sieben Churfirsten» heissen von Osten nach Westen: *Chäserrung* (2262 m), *Hinterrugg* (2306 m), *Schibenstoll* (2234 m), *Zuestoll* (2235 m), *Brisi* (2279 m), *Frümsel* (2263 m) und *Selun* (2205 m) (Flumserberg, 2020). Alle sieben Churfirsten an einem Tag zu besteigen etablierte sich als Königsroute im Toggenburg und stellt eine grosse Herausforderung dar auch für ambitionierte Wanderer.

Seluner Bahn

Die Seluner Seilbahn oder auch Kistenbahn genannt führt von der Alp «Vorder Selun» hinunter nach Starkenbach. Die Seilbahn wurde 1911 erbaut und diente damals als einfache Transportbahn für die Alp Selun. 1955 wurde die Bahn erneuert und umgebaut für den Personentransport, damals nur für das Alppersonal. Im Jahre 1986 wurde die Bahn vollständig saniert und sie erhielt die Bewilligung für den Personentransport. Die Fahrtzeit, um die Länge von 1497 Meter zurückzulegen beträgt zehn Minuten. Die zwei Gondeln sind einfache, offene Konstruktionen und gestatten Sitze für maximal vier Erwachsene plus zwei Kinder. Während der Hauptsaison vom 20. Juni 2020 bis 31. August 2020 fährt die Bahn unter der Woche nach einem Fahrplan und am Wochenende bei schönem Wetter, den ganzen Tag, ansonsten gilt der Fahrplan. Die Fahrt ist ein Erlebnis und bietet eine grossartige Aussicht auf das Obertoggenburg (Walker, 2008).

Abbildung 1 Seluner Bahn mit Gästen (eigene Aufnahme, 2020)

Wildenmannlisloch

Der Eingang zum Wildenmannlisloch liegt auf 1640 m. ü. M. in der langen Felsrippe, die vom Selun talwärts führt.

Bis in den Jahren 1922-1927 als Dr. Emil Bächler die Höhle erforschte, wurde nichts genaues über die Höhle gewusst. Die Höhle beginnt mit einem zunächst schlauchförmigen Verlauf von rund 60 Metern Länge, danach weitet sich der mannshohe Gang zu einer Felskammer. Der Fund einer Feuerstelle und einfacher Steingeräten deutet darauf hin, dass auch hier Urmenschen gelebt haben. Noch tiefer in der Höhle wurde eine grosse Anzahl von Bärenschädeln und -knochen gefunden. Forscher fanden heraus, dass altsteinzeitliche Jäger vor rund 50 000 Jahren während des Sommers im Wildmannlisloch gelebt hatten und von dort aus mit Wurfspeer und Keule auf Bärenjagd gegangen waren (Erziehungsrat des Kantons St.Gallen , 1975).

Alpwirtschaft Wildmannli

Auf der Alp Strichboden, am Fusse des Selun liegt die Alpwirtschaft Wildmannli, welche im Jahre 2000 eröffnet wurde. Dort können müde Wanderer wieder zu Kräften gelangen, wenn sie vom Tal hochgestiegen sind oder von einem Gipfel zurückkommen. Auf dem Dachstock können Besucher sogar übernachten, in Massenlager oder separaten Zimmer. Die Alpwirtschaft ist von der Seluner Bahn zehn Gehminuten entfernt und von hier kann das Wildmannlisloch in fünf Minuten erreicht werden (Alpwirtschaft Wildmannli, n.d.).

Abbildung 2 Alpwirtschaft Wildmannli (eigene Aufnahme, 2020)

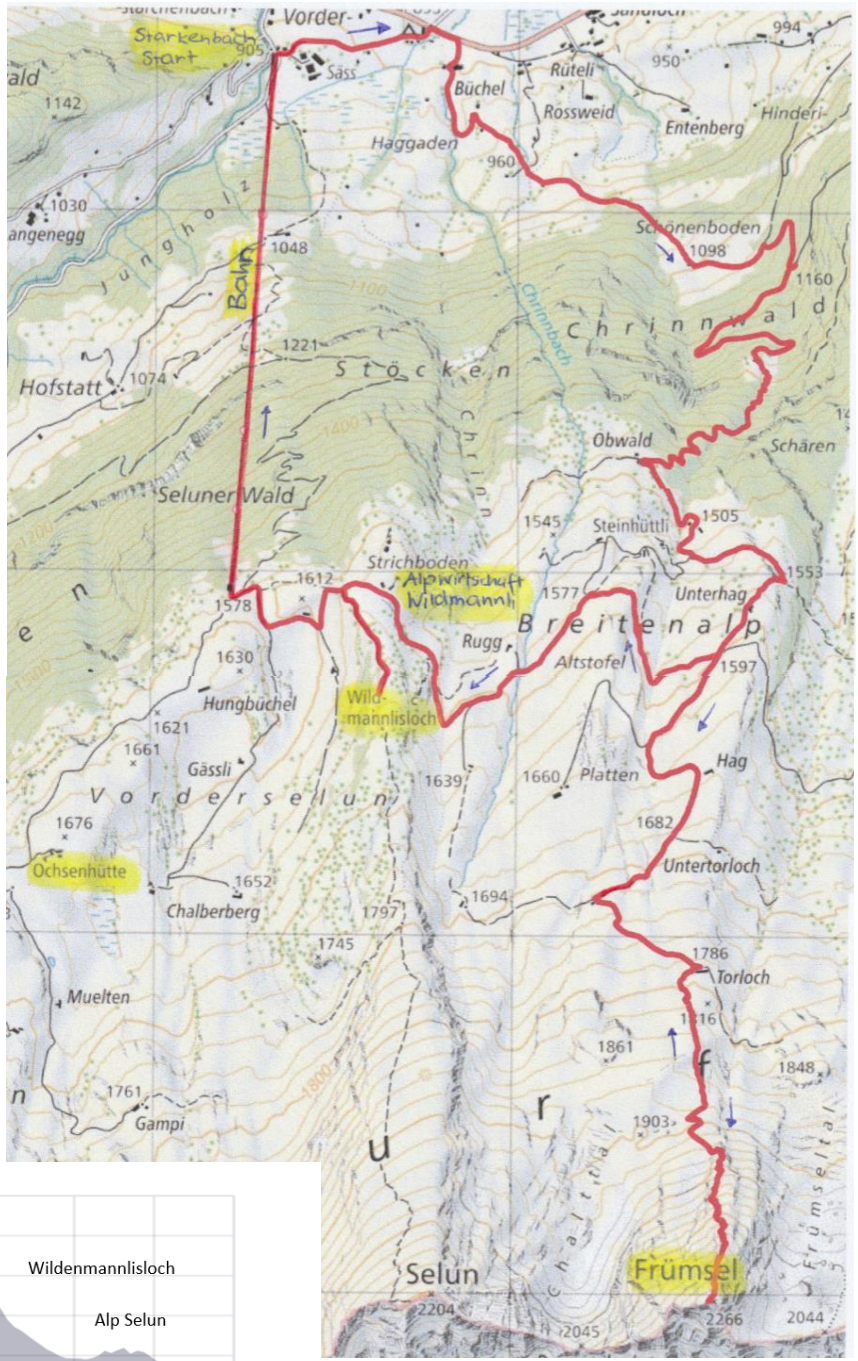
Ochsenhütte

Die urchig gemütliche Ochsenhütte liegt auf der schönen Alp Selun. Bei guter Sicht haben die Gäste eine wunderbare Aussicht von den Glarneralpen, über den Speer und den Alpstein, bis hin zum Bodensee. Verköstigen können sich die Besucher mit einer grossen Auswahl an Getränken und währschaftem Essen. Die Ochsenhütte bietet auch Übernachtungsmöglichkeiten, um sich auf längeren Bergtouren zu erholen (Ochsenhütte, 2018).

Karte und Höhenprofil

Die Wanderung kann über den folgenden Link aufgerufen werden:
https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&bgLayer=pk&resolution=9.81&E=2737474&N=1225685&trackId=7491297

GPS Track: http://www.spw.unibe.ch/touren/18116848.gpx



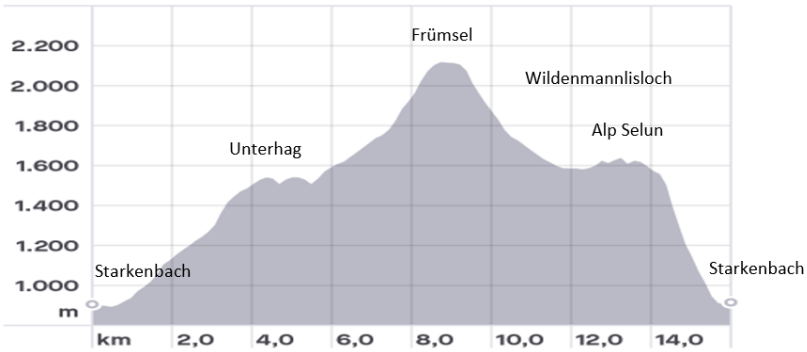


Abbildung 3 steiler Aufstieg auf den Frümsel (eigene Aufnahme, 2020)

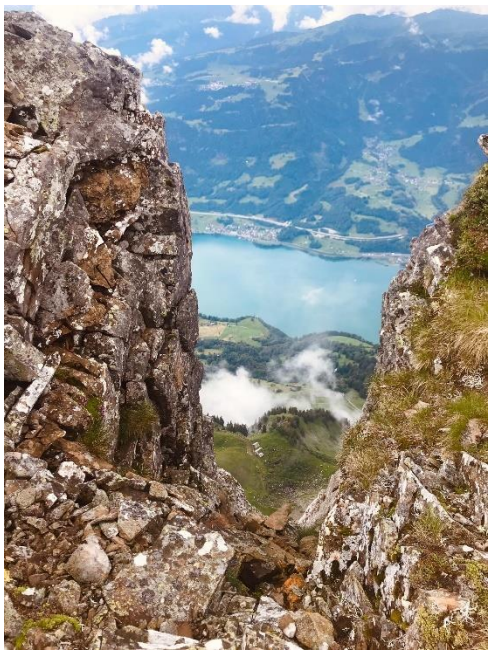


Abbildung 4 Blick durch die Felsen auf den Walensee (eigene Aufnahme, 2020)

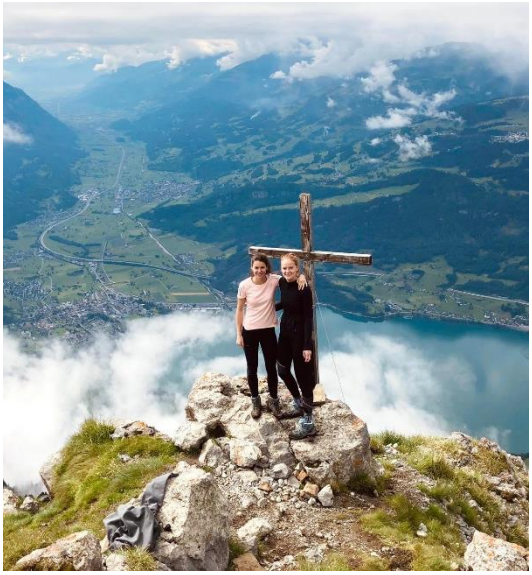


Abbildung 5 Gipfelbild auf dem Frümsel (eigene Aufnahme, 2020)

Abbildung 6 Wildenmannlisloch (eigene Aufnahme, 2020)

Abbildung 7 Bergstation der Selunerbahn (eigene Aufnahme, 2020)

Tour Thema: Sagen und Geschichten

Im Wildmannlisloch

Rund um das Wildmannlisloch entstanden viele Sagen und Geschichten. Beim Wildmannlisloch befindet sich die sechste Sage des Sagenwegs In der Sage «die wilden Mannli» wird erzählt, dass einst in der Höhle die wilden Mannli gelebt haben. Sie hatten es sich beschaulich in der Höhle eingerichtet und waren hilfsbereit wie Heinzelmännchen. Sie halfen den Sennen beim Hüten, Melken und Käsen und sobald im Frühjahr der letzte Schnee auf den Alpwiesen geschmolzen war, trugen sie die Steine zusammen. Fand ein Unglück auf der Alp statt, stiegen sie ins Tal hinab, um Hilfe zu holen. Nie aber wollten sie einen Lohn für ihre Arbeit, denn damit hätte man sie zornig gemacht. Die Sennen wussten dies und doch wollten sie sich bei den Mannli bedanken. Einer gab ihnen zum Dank für die Unterstützung Milch und Brot, Käse und Nidel und ein anderer schenkte ihnen Kleidchen. Darüber waren die wilden Mannli so empört, dass sie fortzogen und sich nie mehr blicken liessen (Erziehungsrat des Kantons St.Gallen , 1975).

Eine andere Sage berichtet von einer Hebamme, die vor vielen Jahren bei Starkenbach wohnte. Sie war weit und breit die einzige Geburtshelferin. Als Witwe mit einer Schar unmündiger Kinder war sie sehr arm, doch sie hatte ein gutes Herz. Eines Nachts pochte ein Bergkobold an ihre Haustür und sprach: «Weise Frau, ich zeigt dir den Weg, den du diese Nacht gehen sollst. Wir wohnen im Wildmannlisloch, am Fusse des Seluns. Eine unserer Frauen ist in Kindsnöten und bedarf deine Hilfe!» Der Frau war es nicht ganz geheuer, aber sie war tapfer und scheute nicht die Höhle aufzusuchen (Tafel auf Wanderweg).

Am Wildmannlisloch angelangt hörten sie das Zwergweiblein stöhnen. Nach einer Stunde gebar das Weiblein mit Hilfe der Hebamme einen strammen Sohn. Als Dank überreichte der Zwerg der weisen Frau einig Erdschollen und sprach: «Heb sie gut auf und wirf sie nicht fort, auch wenn sie dir fast zu schwer sind!» Der Zwerg hatte noch eine Bitte an die Frau. Da die Kobolde keine Seele besitzen, konnten sie das Seelenheil nie erreichen, aber wenn die weise Frau für sie bete und die königsblaue Alpenrose täglich mit geweihtem Wasser giesse, würde Gott sich der Zwerge erbarmen. Als die Hebamme zu Hause war, pflanzte sie als erstes die Blume in ihren Garten, tränkte sie und betete für die Zwergen. Erst dann öffnete sie die Schürze und erblickte nicht mehr die Erdschollen, sondern grosse Golddukaten darin. Von diesem Tag an hungerte niemand mehr in Starkenbach. Nach einiger Zeit verwelkte die königsblaue Alpenrose und die weise Frau wusste, dass die Zwerge erlöst wurden (Tafel auf Wanderweg).

Abbildung 8 Wildmannlisloch (eigene Aufnahme, 2020)

Johannes Seluner

Auf der Seluner Alp 1844 fand der Hirt, Niklas Baumgartner, einen verwahrlosten Knaben, der sehr ängstlich war und sich von ihm verstecken wollte. Der Knabe konnte nicht sprechen und hatte auch nichts gehört. Da keiner gewusst hatte, woher er kam, wurde er in Alt St. Johann in das Armenhaus gesteckt. Niemand suchte nach dem Jungen oder wusste etwas über ihn. Sein Alter wurde auf fünfzehn, sechzehn geschätzt (Brändle, 2016).

Das Leben im Armenhaus war hart, es gab nur wenig Essen und Liebe und Zuneigung wurde vergebens gesucht. Nach elf Monaten erhielt der fremde taubstumme Mensch einen

offiziellen Namen. Dieser wurde zusammengesetzt aus Alt. St. Johann und dem Berg, auf dem der Junge gefunden wurde, Johannes Seluner.
Zehn Jahre später wurde Johannes Seluner in das Armenhaus in Nesslau überstellt. Die Thur gleich neben dem Armenhaus in Nesslau war einer der Lieblingsplätzen von Johannes Seluner. Dort sammelte er oft Schwemmholz und brachte es ins Armenhaus. Mit der Zeit wurde der «Seluner» eine richtige Attraktion, von weit her reisten die Leute an, um ihn zu sehen.
Das Leben von Johannes Seluner war alles andere als abenteuerlich. Tagelang sass er einsam in seiner Kammer oder lief stundenlang um denselben Baum, weil er dort angekettet wurde. Er wurde nicht aus Bosheit angekettet, doch damals wusste niemand, wie mit solchen Menschen umgegangen werden soll. Vom Alltag im Armenhaus war Johannes Seluner oft ausgeschlossen (Brändle, 2016).

Am 20 Oktober 1898 starb Johannes Seluner und es wird gesagt, dass die Kirche noch nie so voll war, wie an der Beerdigung von ihm. Auch noch lange nach dem Tod vom Johannes Seluner faszinierte er die Menschen (Brändle, 2016).

Die Geschichten, die über den «Seluner» erzählt und ausgedacht wurden, wurden immer wilder, die Fantasie der Menschen war grenzenlos. Es entstand das Gerücht, dass Johannes Seluner von einem fremden Mann im Armenhaus besucht wurde. Angeblich sei der «Seluner» vor dem Mann in die Knie gegangen und hätte in fest umarmt und nicht mehr loslassen wollen. Der Mann verschwand wieder und er wurde nie mehr gesehen.
Es wurde auch erzählt, dass der Junge im Wildmannlisloch gelebt hat und ausgesehen hat wie ein Affe. Da auf der Seluneralp eine Kette aus italienischen Muscheln gefunden wurde, dachte man, dass der taubstumme Knabe aus Italien stammt. Die Leute verglichen sein Aussehen mit demjenigen eines Affen und waren der Meinung, dass er eine enorme Kraft gehabt habe.
Wie ein Wolfskind soll er angeblich aus den Euter der Kühe getrunken haben, um mit der Milch seinen Hunger zu stillen (Brändle, 2016).

Viele Historiker und Forscher haben sich unterdessen mit der Geschichte vom «Seluner» auseinandergesetzt, aber wer er wirklich gewesen ist, wird man wahrscheinlich nie erfahren, dies bleibt das Geheimnis der Seluner Alp.

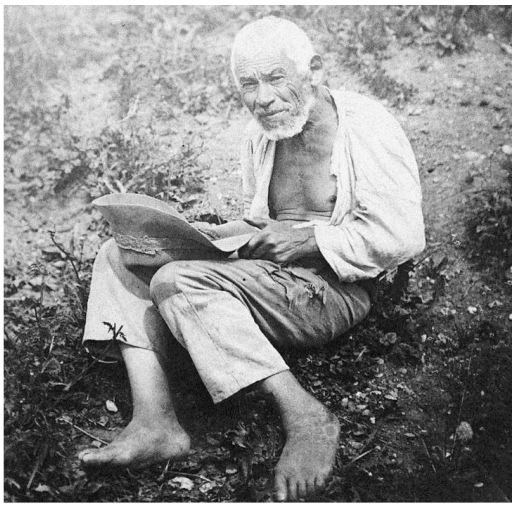


Abbildung 9 Das einzige Foto von Johannes Seluner, welches überliefert wurde (Hediger, 2016)

Toggenburger Sagenweg

Auf dem Toggenburger Sagenweg sind noch weiter Geschichten zu finden. Er führt am Fusse der sieben Churfirsten entlang. Auf dem Rundweg begegnen die Wanderer insgesamt zwölf Toggenburger Sagen, die in gekürzten Fassungen aufgehängt sind. Bei jeder Sage kann ein grosses, farbenfrohes Bild betrachtet werden (Mein Toggenburg, 2020).

Der Weg führt in stetigem leichtem Auf und Ab durch kleine Wälder und über Alpwiesen und ist immer gut sichtbar und markiert. Während dem Rundweg haben die Wanderer immer die Churfirsten im Blick (Mein Toggenburg, 2020).

Literaturverzeichnis

Alpwirtschaft Wildmannli. (n.d.). Alpwirtschaft Wildmannli. Abgerufen am 2. Juli 2020 von https://wildmannli.ch/alpwirtschaft-wildmannli

Brändle, R. (2016). *Johannes Seluner Findling .* Zürich : Chronos .

Erziehungsrat des Kantons St.Gallen . (1975). *St.Gallerland .* St.Gallen : Kantonaler Lehrmittelverlag .

Flumserberg. (2020). Die 7 Churfirsten. Abgerufen am 2. Juli 2020 von https://www.flumserberg.ch/Disclaimer/Impressum

Hediger, S. (2016). Wie hat der Seluner sein Leben erlebt? . *Tagblatt Ostschweiz* .

Mein Toggenburg. (2020). Der Toggenburger Sagenweg. Abgerufen am 2. Juli 2020 von https://meintoggenburg.ch/aktivitaeten/wanderungen-im-toggenburg/wanderung-sagenweg/

Mein Toggenburg. (2020). Wanderung auf den Frümsel. Abgerufen am 2. Juli 2020 von https://meintoggenburg.ch/aktivitaeten/wanderungen-im-toggenburg/wanderung-fruemsel/

Ochsenhütte. (2018). Ochsenhütte. Abgerufen am 2. Juli 2020 von http://www.ochsenhuette.ch/ohs/index.php

Steiner, K., Bischof , S., Bugg , M., & Sutter , P. (2009). *St. Gallerland.* Rorschach: Kantonaler Lehrmittelverlag.

Walker, J. (2008). Seilbahn Selun. Abgerufen am 2 . Juli 2020 von http://www.jwalker.ch/selun/selun.html