

Planung einer Outdoortour Sommer 2020

Wanderung von Appenzell über die Hundwilerhöhe zur Zürchersmühle

Ersatzarbeit MHW2

Am Institut für Sportwissenschaft
der Universität Bern

Referent: Martin de Bruin

vorgelegt von

Sarah Grob

Matrikel-Nr.: 17-105-032

Bern, Juli 2020

Dokumentation Planung einer Outdoortour

Beschreibung der Tour

Die mittelschwere Tour beginnt in Appenzell und führt über die Hundwilerhöhe hin zur Zürchersmühle. Sie ist für Freizeitsportler gut machbar mit wenigen schwierigen Stellen und es gilt nur selten sehr steile Anstiege zu überwinden. Die Tour hat viel zu bieten: vom schönen Appenzellerland, über grüne Wiesen und Wälder bis hin zu atemberaubenden Ausblicken über verschiedene Dörfer, Berge und Landschaften.

Die Wanderung kann über den folgenden Link heruntergeladen werden, sodass man sich anhand der GPS-Daten orientieren kann: <http://www.spw.unibe.ch/touren/17105032.gpx>

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Ausgangspunkt Appenzell gut erreichbar. Von Gossau aus verkehrt die Appenzeller-Bahn im Halbstundentakt und ist mit ihrer roten Farbe nicht zu übersehen. Momentan sollte daran gedacht werden eine Maske mitzunehmen, damit die Vorschriften des Bundes eingehalten werden können. Während der Hinfahrt können bereits einige Dörfer betrachtet werden, welche anschliessend auf der Wanderung ein zweites Mal aus einer anderen Perspektive gesehen werden können. Die Zürchersmühle, welches der dritte Halt nach Gossau ist, wird zudem auch der Beginn der Rückfahrt sein. Anschliessend durchquert die Bahn Urnäsch, woraufhin auf der rechten Seite das Jakobsbad und der Kronberg mit all seinen Aktivitäten, wie Rodeln oder Klettern, zu sehen sind. Anschliessend taucht zur linken Seite erst Gonten und gleich darauf das Gontenbad mit der GOBA Getränkefabrik auf, welche weit bekannt ist.

Nach 40 Minuten erlebnisreicher Fahrt und einigen Einrücken im Gepäck, wird die Bahn in Appenzell verlassen. Bereits in der Unterführung ist alles gut gekennzeichnet. Vor der Bahnstation ist sogar ein Plan des Appenzellerlands mit den wichtigsten Attraktionen vorhanden. Zudem kann auf einer grossen Karte von *SchweizMobil* die eigene Tour nochmals gesucht und abgeglichen werden. Die Hundwilerhöhe ist hier zwar noch nicht gekennzeichnet. Jedoch markieren Wegweiser den Weg durch das Dorf, an wessen Ende sich der Ausgangspunkt für alle Wanderungen befindet. Bei der Durchquerung des Dorfes können erste Appenzeller Häuser mit den typischen Verzierungen, Appenzeller Blossen und schöne Dorfplätze mit Brunnen gesichtet werden. Der erste Wegweiser der Hundwilerhöhe zeigt 2h 45min an und liegt auf 780m über Meer. Die Strasse mündet sehr bald in einem Pfad, welcher in eine etwas ländlichere Umgebung führt. Kurz darauf passiert man eine kleine Brücke, welche zur Münzmühle führt. Hier war früher die Münzstätte angesiedelt. Nach einer guten halben Stunde beginnt der erste Aufstieg, welcher über eine Raute führt. An dieser kann man sich grundsätzlich während des ganzen Aufstiegs sehr gut orientieren. Auch hier sind in überschaubaren Abständen Wegweiser und Wanderkennzeichen erkennbar, welche den Weg gut markieren. Über Wiesen und schmale Pfade gelangt man etwas weiter in die Höhe und nach kurzer Zeit zeigt sich ein wunderschöner Ausblick über das gesamte Dorf Appenzell, welches davor durchquert wurde.

Das nächste Erlebnis lässt nicht lange auf sich warten. Denn kurz nach dem Ausblick begegnet man freilaufenden Kühen und Kälbern, welche den Wanderbegeisterten gerne auch mal einige Meter folgen. Es kann weiter den Wegweisern und Markierungen gefolgt werden, wobei offene Wiesen und erstmals auch Wälder durchquert werden. Nach diesem ersten durchgehenden Aufstieg kann man zur linken Seite das Gontenbad und die GOBA von oben erkennen, welche

zuvor schon aus der Appenzeller-Bahn sichtbar waren. Hier bietet sich eine kurze Rast mit diesem Ausblick an, da anschliessend ein weiterer, eher steiler Aufstieg folgt.

Die erste Schwierigkeit ist hier, dass der richtige Weg eingeschlagen wird. Die Markierung am Pfosten ist etwas verblichen, weshalb der Weg entlang des Zaunes plausibel scheint. Doch hier muss der Zaun überquert werden. Kurz darauf muss erneut entschieden werden, welchen Weg man gehen möchte. Jedoch bietet der Gratweg mehr Ausblicke als der andere, da dieser nur durch den Wald nach oben führt. Der Gratweg führt nach links an eine grosse Wiese, welche überquert werden muss. Auch hier ist wieder alles gut ersichtlich gekennzeichnet, sodass es nicht verfehlt werden kann. Kurz darauf erreicht man den Himmelberg, eine kurze flache Passage mit einem Bauernhof, welcher auf 1054m liegt. Der Wegweiser zur Hundwilerhöhe zeigt hier noch 1h 20min an. Die Hundwilerhöhe ist hier bereits in Sichtweite. Nun beginnt der letzte grosse Aufstieg. Dieser erfolgt im ersten Abschnitt auf einem Kiesweg, welcher immer mehr in einen schmalen Pfad übergeht und schlussendlich wieder über eine Wiese führt. Dabei zeigt sich auf der linken Seite der Kronberg in voller Grösse. Hier darf ein Erinnerungsfoto nicht fehlen. Nach 55 Minuten gemäss dem letzten Wegweiser erreicht man den ersten Gipfel, wo eine saubere Feuerstelle mit Tischen und Bänken zum Verweilen einladen. Dies bietet eine gute Gelegenheit, seinen Lunch zu essen oder sogar etwas zu Grillen. Die Feuerstelle ist zwischen Bäumen gut geschützt, wodurch an heissen Tagen Schatten vorhanden ist.

Um zum höchsten Punkt zu gelangen, muss nochmals ein kurzes Waldstück durchquert werden. Gleich danach ist der höchste Punkt ersichtlich, welchen man einfach besteigen kann. Hier zeigt sich ein wunderschöner Ausblick auf den Alpstein, wobei vor allem der Säntis sehr bekannt ist. Doch der Alpstein hat noch vielmehr zu bieten (Informationen im Anhang). Zudem befindet sich auf dem Gipfel der Grenzstein, welcher die Grenze zwischen Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden kennzeichnet. Das Restaurant liegt direkt neben dem Gipfel und bietet eine gute Gelegenheit, um sich vor dem Abstieg mit einem kühlen Getränk oder eine Schweizer Spezialität wie Chääshörnli, einer kalten Platte oder Würstchen mit Kartoffelsalat zu stärken. Vom Restaurant aus ist nebst dem atemberaubenden Panorama der Berge auch das Ziel, die Zürchersmühle, in der Ferne erkennbar.

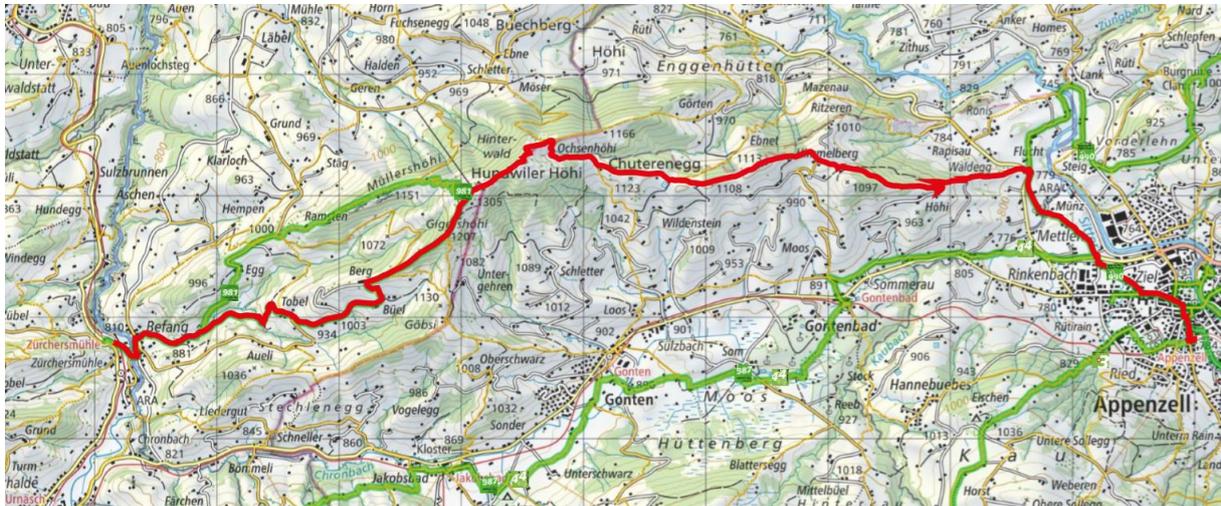
Nach der Stärkung im Restaurant beginnt gleich hinter diesem der Abstieg in Richtung Zürchersmühle. Dieser ist ebenfalls gut gekennzeichnet, wobei wieder zwischen zwei möglichen Routen gewählt werden kann. Die linke Route bietet jedoch mehr Ausblicke und schönere Pfade, weshalb diese empfohlen wird. Der Wegweiser zeigt am obersten Punkt 1h 40min an. Von hier aus kann auch beinahe der gesamte Abstieg über die gebogene Raute überblickt werden. Nun kann man gemütlich den Kennzeichen folgen, wobei man an alten Bauernhäusern und saftig grünen Wiesen vorbeikommt. Nach der ersten Passage des Abstieges gelangt man auf eine eher flache Teerstrasse, auf welcher man bis zum nächsten Wegweiser bleiben kann. Es folgt nochmals ein kurzer Abstieg über einen schmalen Wanderweg, wobei man eine kleine, altmodische Brücke überquert und zum Schluss zwischen hohem Gras eine ebene Wiese überquert. Gleich danach ist das Ziel in unmittelbarer Nähe. An der Strasse angekommen ist die alte Mühle ersichtlich, wo sich auch die Haltestelle Zürchersmühle befindet. Hier ist zu beachten, dass es nur Halt auf Verlangen gibt.

Es kehrt wieder im Halbstundentakt eine Appenzeller-Bahn in Richtung Gossau, von wo man gute Anschlüsse in alle Richtungen hat. Die Rückreise bietet erneut eine schöne Aussicht

auf schneebedeckte Berge und grüne Landschaften. Diese Fahrt ist etwas kürzer als die Hinfahrt, weshalb nach zwanzig Minuten bereits Gossau erreicht wird. So kann von da aus mit vielen schönen Eindrücken aus dem Appenzellerland die Heimreise in die gewünschte Richtung angetreten werden.

Karte und Höhenprofil

Im Folgenden wird die Tour auf einer Karte bildlich dargestellt und das Höhenprofil abgebildet. Dies soll einem besseren Verständnis dienen, damit eine genauere Vorstellung der Wanderung generiert werden kann.



Länge	12.14 km	Min/max Höhe	762 m/1'308 m
Auf-/Abstiege	669 m/647 m	Wandern	4 h 1 min

Link auf *SchweizMobil*:

<https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&bgLayer=pk&resolution=6.9&E=2744545&N=1244554&trackId=7373679>

GPS Track: <http://www.spw.unibe.ch/touren/17105032.php>

Eindrücke der Wanderung

Dorf Appenzell



Dekoration im Dorf Appenzell



Erster Wegweiser Hundwilerhöhe



Beschreibung Münz Appenzell



Ausblick auf Appenzell



Aufstieg über Raute mit Kühen



Zaunüberquerung als kritische Stelle



Blick auf das Ziel: Hundwilerhöhe



Blick auf Gonten Bad und hoher Kasten



Gruppenfoto auf dem Gipfel



Feuerstelle auf dem Gipfel



Abstieg mit Blick auf Zürchersmühle



Anhang

Auf den folgenden zwei Seiten werden die Berge, welche man auf der Wanderung erkennen konnte, genauer beschrieben und im Zusammenhang mit dem Alpstein präsentiert. Auch das Dorf Appenzell, durch welches die Wanderung führt, und welches man später von oben betrachten kann, wird etwas genauer beschrieben. Dies soll der Aussicht, welche man während der gesamten Wanderung von Appenzell über die Hundwilerhöhe zur Zürchersmühle hat, mehr Bedeutung verleihen. Zudem soll es zu weiteren Wanderungen und Ausflügen inspirieren und die Vielfalt des Alpsteins und des Appenzellerlands aufzeigen.

Die Tourismusdestination Appenzell und seine Berge

Das Dorf Appenzell ist der Hauptort von Appenzell Innerrhoden. Es liegt 780 Meter über Meer und zählt 5795 Einwohner. Ursprünglich war Appenzell ein einzelner Kanton. Heute wird er in die zwei Teilkantone Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden unterteilt. Die Teilung ist im Jahre 1597 aufgrund von Meinungsverschiedenheiten der katholischen inneren Rhoden und den reformierten äusseren Rhoden entstanden. Das heutige Dorf Appenzell ist der Kern des Tourismus und Ausgangspunkt vieler Wanderungen und Ausflüge. Im Zentrum dieser Ausflüge stehen vor allem die Berge, welche im Folgenden etwas näher präsentiert werden.

Die Hundwilerhöhi liegt auf 1308 Metern über Meer und steht direkt auf der Grenze des Kanton Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden. Dies ist durch einen Grenzstein gekennzeichnet. Auf dem Gipfel zeigt sich bei klarer Sicht ein 360 Grad Panorama. So können im Westen die Berner Alpen, im Norden das Appenzellerland und der Bodensee und im Süden die Alpsteinkette erblickt werden.

Im Gegensatz zu dieser zählen die Hundwilerhöhe und der Kronberg, welche auf der Tour bestiegen oder aus der Ferne gesichtet werden können, zu den Nagelfluhbergen. Das Gestein nennt sich, wie der Name bereits verrät, Nagelfluh. In der Literatur findet man es auch unter dem Begriff Konglomerat. Jedoch gilt der Begriff Nagelfluh nur für das Gestein, welches im Alpenvorland vorkommt. Dies ist ein grobkörniges, klastisches Gestein, welches zu den Sedimentgesteinen zählt. Es ist eng mit dem Sandgestein verwandt und entsteht grösstenteils durch Ablagerungen von Flüssen, wobei sich das Geröll verfestigt und das Gestein bildet. Diese kleinen Steine des Gerölls können aus jeglichen vorhandenen Arten von Steinen entstehen. Man findet solche Konglomerate am gesamten Alpenrand und im gesamten Alpenvorland. Doch auch in vielen anderen Ländern der Welt kommen Konglomerate vor. Der höchste Nagelfluhberg Europas ist der Speer, welcher zudem als König der Voralpen gilt. Mit einer Höhe von 1950 Metern über Meer bietet er wunderschöne Ausblicke bis hin zum Bodensee.

Nicht wie die Nagelfluhberge besteht der Alpstein, welcher teilweise von der Hundwilerhöhe erkennbar ist, vorwiegend aus Kalkstein und ist durch Höhlen, Risse und Dolinen gekennzeichnet. Er ist eine Untergruppe der Appenzeller Alpen und erstreckt sich über die Kantone Appenzell Innerrhoden, Appenzell Ausserrhoden und St. Gallen. Der Säntis bildet den Treffpunkt der drei Kantone und ist zugleich der höchste Berg des Alpsteins mit 2502 Metern. Dies führt dazu, dass vom Gipfel aus dies sechs Länder Schweiz, Deutschland, Österreich, Liechtenstein, Frankreich und Italien erkennbar sind. Der Aufstieg kann über sechs verschiedene Wege erfolgen, wobei der bekannteste in der Schwägalp auf 1278 Metern über

Meer beginnt. Hier findet jeweils im August das bekannte Schwingfest statt. Zudem ist hier die Talstation der Säntis-Schwebbahn, mit welcher ebenfalls der Gipfel erreicht werden kann. In zehn Minuten werden die über tausend Höhenmeter und 2300 Meter Länge zurückgelegt. Auf dem Gipfel sind sowohl ein Restaurant als auch eine Wetterstation und ein Sendemast platziert.

Mit dem Säntis durch den Linsengrat verbunden ist der Altmann, welcher mit einer Höhe von 2435 Metern der zweithöchste Berg im Alpstein ist. Der Linsengratweg wurde vor über hundert Jahren von der SAC-Sektion Säntis erbaut und gilt als die Königsetappe der Säntiswanderung. Links und rechts geht es in die Tiefe. Obwohl der Weg durch Drahtseile gesichert ist, sollte man schwindelfrei sein.

Im Gegensatz zum Linsengrat verlaufen die drei Hauptgrate parallel zum Alpstein. Die Länge des gesamten Alpsteins beträgt 28 Kilometer und die Breite gut 10 Kilometer. Obwohl die Bergkette nicht die höchste ist, wirkt sie aufgrund der Nähe zum Bodensee, welcher eher flach und näher am Meeresspiegel liegt, ziemlich gross und massiv. Nebst den hohen Bergen hat der Alpstein drei Bergseen, 25 Gasthäuser und sechs Luftseilbahnen und bildet so ein dichtes Wanderwegnetz. Zu den drei Seen gehören der Fählensee, der Seealpsee und der Säntisersee. Der Fählensee liegt auf einer Höhe von 1447 Metern über Meer und ist der drittgrösste Bergsee von Appenzell Innerrhoden. Speziell ist sein beinahe schwarz wirkendes Wasser, in welchem sich die umliegenden Gipfel spiegeln und ein sich stetig wechselndes Bild zeigt. Dieses ist besonders gut vom Berggasthaus Bollenwees sichtbar.

Der Seealpsee liegt etwas tiefer als der Fählensee und bietet einen direkten Blick auf den Säntis. Er ist sowohl über eine asphaltierte Strasse als auch über einen Wanderweg erreichbar. Ein Weg führt um den See herum, wobei man an zwei kleinen Gasthäusern vorbeikommt und eine Rast einlegen kann. Rund drei Kilometer weiter nördlich liegt der Säntisersee auf rund 1200 Meter über Meer. Er kann von Brülisau aus in einer Stunde erreicht werden. Das Berggasthaus Plattenbödli ist in unmittelbarer Nähe des Sees am Fusse des Hohen Kastens.

Der hohe Kasten ist ein weiterer bekannter Berg im Alpstein. Er ist mit 1793 Metern nicht der höchste Berg im Alpstein, aber bietet eine umso schönere 360 Grad Panorama Aussicht. Er liegt auf der Kantonsgrenze Appenzell Innerrhoden und St. Gallen. Auf der Bergspitze befindet sich ein Drehrestaurant, welches einen Ausblick in alle Richtungen ermöglicht. Zudem steht auf dem Gipfel ein 72 Meter hoher Sendeturm, von welchem mehrere Radiosender ihren Kanal senden. Dazu gehören das FM1, SRF1, SRF2 und SRF 3.

Ein weiteres bekanntes Ausflugsziel im Alpstein ist die Alp Sigel (1579 m.ü.M.). Man kann zu Fuss oder mit der Seilbahn auf den Gipfel gelangen, wo es ebenfalls ein Restaurant gibt. Vor allem die Flora und Fauna der Alp Sigel ist weit bekannt. Die Blumenwanderung bietet speziell im Frühsommer eine wunderschöne Blumenpracht, welche Gross und Klein begeistert.

Weitere bekannte Berge sind der Schäfler (1925 m.ü.M.), der Schafberg (2373 Meter) und die Marwees. Die Marwees ist im Gegensatz zu den vorher genannten Bergen ein Berggrat, welcher eine Maximalhöhe von 2056 Metern aufweist. Vom Seealpsee aus kann die linke Flanke betrachtet werden. Die Marwees sollte jedoch nur von schwindelfreien Wanderbegeisterten besucht werden, da die Aussicht und der Tiefe Abgrund nichts für schwache Nerven ist. Trotzdem gilt sie zu den schönsten Gratwanderungen in der Schweiz,

da man von oben den ganzen Alpstein und das Rheintal sehen kann. Erreichbar ist die Marwees von Wasserauen.

Zum Schluss bietet die Ebenalp (1640 m.ü.M.) ein großartiges Ausflugsziel. Sie kann zu Fuss oder mit der Luftseilbahn erreicht werden. Oben angekommen lohnt sich ein Besuch in der Wildkirchli-Höhle, wo uralte Steinwerkzeuge und Knochen von Höhlenbären ausgestellt sind. So kann mehr über die Geschichte der Höhle selbst und der Höhlenbewohner gelernt werden.

Wie zu sehen ist, bietet das Appenzellerland mit dem Alpstein eine grosse Auswahl an Wanderungen und Ausflugszielen. Die oben genannten Berge und Attraktionen sind nur eine Auswahl, weshalb sich der Besuch auf der Website des Vereins Appenzellerland Tourismus AI (<https://www.appenzell.ch/de/home.html>) lohnt. Hier findet man jegliche Informationen zu allen Ausflügen im Appenzellerland, welche man sich nicht entgehen lassen sollte.

Literaturverzeichnis

- Amden und Weesen Tourismus (n.d.). Speer – König der Voralpen. Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://www.amden-weesen.ch/Touren/Speer-Koenig-der-Voralpen>
- Appenzellerland (n.d.). Alpstein im Appenzellerland. Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://www.appenzell.ch/de/alpstein.html>
- Appenzellerland (n.d.). Bergblumenwanderung Alp Sigel (Rundwanderung).. Zugriff am 12. Juli 2020 unter https://www.appenzell.ch/de/sommer/wandern/wandervorschlaege.html?tx_wstourismus_tourismus%5Baction%5D=show&tx_wstourismus_tourismus%5Bcontroller%5D=Tour&tx_wstourismus_tourismus%5Btour%5D=78&cHash=da3b1ccc74fd42fe35fe5352510b7dd0
- Appenzellerland (n.d.). Fählensee. Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://www.appenzell.ch/de/alpstein/perlen-des-alpsteins/faehlensee.html>
- Appenzellerland (n.d.). Luftseilbahn Wasserauen Ebenalp. Zugriff am 12. Juli unter <https://www.appenzell.ch/de/alpstein/bergbahnen/luftseilbahn-wasserauen-ebenalp.html>
- Appenzellerland (n.d.). National bekannt - nicht ohne Grund! Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://appenzellerland.ch/de/erleben/wandern-bewegen/sommer/wanderrouten/rundtour-zur-hundwiler-hoehi.html>
- Luftseilbahn Ebenalp (n.d.). Von Bären und Drachen – die Wildkirchlihöhlen, ein sagenumwobener Kraftort. Zugriff am 12. Juli unter <https://www.ebenalp.ch/sommer/wildkirchlihoehlen>
- Schweizersee (n.d.). Sämtisersee. Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://www.schweizersee.ch/saemtisersee/>
- Stämpfli, P. (2018, 17. Juli). Auf die Marwees (T3/4). Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://bergwelt.me/2018/07/17/auf-die-marwees/>
- Stämpfli, P. (2018, 17. Mai). Der Alpstein. Zugriff am 12. Juli unter <https://bergwelt.me/2018/05/17/der-alpstein/>
- Wikipedia (2020, 23. April). Alpstein. Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Alpstein>
- Wikipedia (2020, 23. Mai). Altmann (Berg). Zugriff am 12. Juli unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Altmann_\(Berg\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Altmann_(Berg))
- Wikipedia (2017, 15. Oktober). Marwees. Zugriff am 12. Juli 2020 unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Marwees>
- Zirn, F. (n.d.). Der Alpstein - Das wohl schönste Gebirge der Welt. Zugriff am 12. Juli unter <https://www.appenzellerlinks.ch/index.htm?/Alpstein/Alpstein.htm>