

 Schweizer Wanderwege  
Suisse Rando  
Sentieri Svizzeri  
Sendas Svizras



Schweiz**Mobil** 



Wanderland Schweiz



Schweiz.



# ALPENPANORAMA WEG

atVERLAG

PHILIPP BACHMANN

**WANDERLAND  
SCHWEIZ**  
ALPENPANORAMA  
WEG



**at**VERLAG

# Wanderland Schweiz

## Liebe Wandernde

Die Schweizer Wanderwege und ihre kantonalen Wanderweg-Organisationen heissen Sie im «Wanderland Schweiz» herzlich willkommen. Sie präsentieren Ihnen eine Auswahl der schönsten nationalen, regionalen und lokalen Wanderrouten. Egal ob Mehrtageswanderung oder kurze Tages-tour; die Auswahl ist riesig und deckt die ganze Vielfalt der Wandermöglichkeiten in der Schweiz ab.

Seit 1934 setzt sich der Dachverband Schweizer Wanderwege gemeinsam mit den kantonalen Wanderweg-Organisationen für ein attraktives, sicheres, einheitlich signalisiertes Wanderwegnetz in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein ein. Mittlerweile erstreckt sich dieses Netz über 65 000 Kilometer. Im Rahmen des Netzwerks von SchweizMobil haben die Schweizer Wanderwege daraus, zusammen mit kantonalen und kommunalen Behörden und Partnern aus dem Tourismus, die schönsten Wanderrouten ausgewählt. Diese Routen sind optimal an den öffentlichen Verkehr angebunden, verlaufen durch Dörfer, vorbei an Herbergen und bieten Ihnen somit Unterkünfte-, Verpflegungs- und Einkaufsmöglichkeiten. Zudem führen die Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zu kulturellen Sehenswürdigkeiten und Naturdenkmälern sowie durch alle Landschaftstypen der Schweiz.

Für die Wanderrouten von «Wanderland Schweiz» werden die gelben Wegweiser, die Sie zur Orientierung im Gelände finden, mit einem grünen Routenfeld und Nummer ergänzt.

Weil es nicht nur Ruhe und Erholung vom hektischen Alltag bietet, sondern gleichzeitig zur Gesundheit beiträgt, gehört das Wandern heutzutage zur beliebtesten Freizeitaktivität der Schweizer Bevölkerung. Dazu tragen auch Angebote wie «Wanderland Schweiz», die Serviceplattform [wandern.ch](http://wandern.ch) der Schweizer Wanderwege sowie mobile Apps und Kartenmaterial bei, die das Planen einer Wanderung erleichtern.

Die Schweizer Wanderwege setzen sich als kompetenter und zuverlässiger Partner für alle Belange des Wanderns und der Wanderwege ein und ermöglichen Ihnen so einmalige, unvergessliche Wanderausflüge. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Ihre Schweizer Wanderwege

Herausgeber:  
Schweizer Wanderwege  
Monbijoustrasse 61  
3007 Bern  
[www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)

2. Auflage, 2019

© 2008  
AT Verlag, Baden und München  
Umschlagbild: Christof Sonderegger, Fotos Inhalt: Philipp Bachmann,  
Foto Seite 92: Jürg Altwegg  
Kartenausschnitte: Kartographie und Grafik Schlaich, Geislingen  
Autor der Etappen 3.10–3.13: David Coulin

ISBN 978-3-03902-010-2

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.



# Wanderland Schweiz



## Nationale Routen in Zahlen

### 1 Via Alpina

370 km  
20 Etappen  
23 600 Höhenmeter

### 2 Trans Swiss Trail

460 km  
30 Etappen  
17 600 Höhenmeter

### 3 Alpenpanorama-Weg

510 km  
30 Etappen  
17 800 Höhenmeter

### 4 ViaJacobi

725 km  
33 Etappen  
11 900 Höhenmeter

### 5 Jura-Höhenweg

310 km  
16 Etappen  
13 800 Höhenmeter

### 6 Alpenpässe-Weg

610 km  
34 Etappen  
37 600 Höhenmeter

### 7 ViaGottardo

320 km  
20 Etappen  
10 500 Höhenmeter

## Regionale Routen in Zahlen

Weitere Bände bieten eine Auswahl der schönsten regionalen Routen (in der Karte feine grüne Linien). Mehr dazu: [www.wanderland.ch](http://www.wanderland.ch)

### Highlights West

19 Routen in 67 Etappen

### Highlights Ost

18 Routen in 68 Etappen

Die Angabe der Höhenmeter bezieht sich jeweils auf die in den Bänden vorgeschlagene Gehrichtung.

Die im Buch angegebenen Wanderzeiten wurden mithilfe eines Geografischen Informationssystems (GIS) berechnet. Es handelt sich um Circa-Angaben.



## Alpenpanoramaweg: Vom Bodensee zum Genfersee

Wie es der Name verspricht, bietet der Alpenpanoramaweg viel Aussicht auf die Gipfel der Alpen, aber auch auf die Hügel der Voralpen, das weite Mittelland und den Jura. In 30 Tagesetappen führt die Route quer durch die Schweiz, von Rorschach am Bodensee durch das Appenzellerland, das Toggenburg, die Linthebene, die Zentralschweiz, das Emmental, das Schwarzenburger- und das Greyerzerland an die Gestade des Lac Léman und schliesslich in die Metropole Genf. Der grösste Teil des Alpenpanoramawegs verläuft in den schweizerischen Voralpen, wo seit Jahrhunderten Milchwirtschaft betrieben wird, wo Kühe auf der Weide ebenso zum alltäglichen Bild gehören wie die Käsegerichte zum Tagesmenü der Bergwirtschaften. Erst am Genfersee wird der Käse durch den Wein abgelöst.

Die Voralpen sind kein genauer geografischer Begriff. Wie der Name sagt, liegen sie vor den Alpen. Das heisst, sie bilden den Übergang vom flacheren Mittelland zu den gebirgigen Alpen und reichen als breites Band vom Bodensee bis zum Genfersee. Geologisch haben die Voralpen sowohl Anteil am Mittelland mit seinem weichen Molassegestein (Nagelfluh, Sandstein, Mergel) wie auch an den Alpen mit ihren harten Kalkschichten. Typisch für die Voralpen sind die bewaldeten Nagelfluhrippen, die der Landschaft eine klare Struktur verleihen, und die zahlreichen Hoch- und Flachmoore, welche die Umgebung an sonnigen Herbsttagen rostrot aufleuchten lassen. Typisch sind auch die Nagelfluhberge Speer und Rigi und die Kalkgipfel Pilatus und Moléson, die wie riesige Kanzeln ins Mittelland hinausragen.

In den Voralpen liegt der Ursprung der schweizerischen Eidgenossenschaft. Uri, Schwyz und Unterwalden wie auch die später in die Eidgenossenschaft aufgenommenen Kantone Glarus, Zug und Appenzell gehören zum Voralpenland. Aber auch die alten Stadtkantone Luzern, Bern und Freiburg haben Anteil am voralpinen Gebiet. Mit der Mystifizierung der eidgenössischen Gründungszeit im 18. und 19. Jahrhundert und dank dem damals aufkommenden Reisetourismus sind die Landschaften der Urschweiz international berühmt geworden und haben das Bild der «schönen Schweiz» weltweit geprägt. Gemeint sind Landschaften mit grünen Wiesen und weidenden Kühen, dunklen Nadelwäldern und klaren Seen, schneeweissen Gipfeln und schmucken Bauernhäusern, kurz: das Bild einer heilen Voralpenwelt! Solche Bilder sind auch auf dem Alpenpanoramaweg zu sehen – und erst noch viel häufiger, als man denken würde. Es gibt aber auch anonyme Wohnquartiere, banale Gewerbebezonen und lärmige Verkehrswege, die durchquert werden müssen. Der Alpenpanoramaweg wurde jedoch so angelegt, dass solche Störungen eher selten vorkommen. Auf der Strecke vom Bodensee zum Genfersee erstaunt die Vielfalt der Kulturlandschaften und der regionalen Sitten und Bräuche. Die Palette reicht von der Streusiedlung der Appenzeller «Hemetli», wo die bald wehmütige, bald fröhliche Streichmusik daheim ist, über die Kirschbaumlandschaft der Inner- und Ausserschweiz mit ihrer ausgelassenen Fasnachtstradition zu den Eggen und Gräben des Emmentals, wo die Schlachtplatten grösser als ihre Teller sind, bis zu den einmaligen Rebterrassen im Bezirk Lavaux, die seit dem Jahr 2007 zum Unesco-Weltkulturerbe gehören und jeweils im Herbst die Kulisse für prachtvolle Weinfeste abgeben.

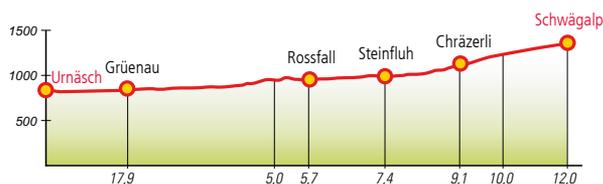
## Dem Säntis entgegen

Die Tagesetappe ist ein einziger Aufstieg, allerdings ein eher gemütlicher. Vorerst flach über Wiesen, später steiler den Wald hinauf, folgt die Route in ihrer ganzen Länge dem Flüsschen Urnäsch bis zur Schwägälpe. Die Strecke bietet deshalb wenig Alpenpanorama, dafür aber viel Bergbachromantik. Der Dorfplatz von Urnäsch gehört mit seinen prächtigen, blumengeschmückten Hausfassaden zu den schönsten des Kantons Appenzell Ausserrhoden. Leider zwingt sich aber nach wie vor der gesamte Durchgangs-

verkehr zwischen den denkmalgeschützten Häusern durch. Sinnvollerweise verlässt der Alpenpanoramaweg den Dorfplatz auf einer verkehrsarmen Nebenstrasse, die zum Flüsschen Urnäsch hinunterführt und dieses auf einer neuen, holzverkleideten Betonbrücke überquert. In der breiten Talsohle stehen in lockerer Anordnung Bauernhöfe, Wohnhäuser, Gewerbe- und kleine Industriebetriebe. Letztere nützten in früheren Zeiten die Wasserkraft der Urnäsch. Nach einer Stunde gemütlichen Wanderns



Das Flüsschen Urnäsch bei Grünenau



auf dem neben dem Bach verlaufenden Landwirtschaftsweg und dem Erreichen eines Picknickplatzes beginnt der eigentliche Aufstieg durch den Wald auf der westlichen Talseite. Doch wie so oft im Appenzellerland gibt es auch auf dieser Etappe eine willkommene Verpflegungsmöglichkeit im Hotel-Restaurant Rosshall, wo der Wanderweg auf die östliche Talseite wechselt. Vorher aber überrascht die Urnäsch mit romantischen Passagen, engen Schluchten und rauschenden Wasserfällen.

Die Schwägälpe ist ein eigentlicher Ausflügermagnet, denn die Alp ist sowohl ein Pass, der das Appenzell mit dem Toggenburg verbindet, als auch Ausgangspunkt für den Säntis, der seltener zu Fuss, meistens jedoch mit der Luftseilbahn erklommen wird. Wer eines der schönsten Alpenpanoramen genießen möchte, sollte dem höchsten Punkt des Alpsteins unbedingt einen Besuch abstatten.



Schwägälpe mit Säntis



Urnäsch	0:00		3 h 40 min	
Grünenau	0:30 0:30		12 km	
Rosshall	1:10 1:35		720 m	
Steinfluh	0:35 2:15		200 m	
Chräzerli	0:35 2:50		mittel	
Schwägälpe	0:50 3:40		T 227 Appenzell	



Wilde Krieger beherrschten lange Zeit das Herz der Schweiz. Mit grossem Stolz verteidigten sie die wunderschöne Landschaft rund um den Urnersee. Noch heute findet der Wanderer an vielen weltberühmten historischen Orten Spuren aus der Geburtszeit der Schweiz. Die Mannen unter der Flagge des Uristiers galten als äusserst wilde Krieger und beanspruchten die Alpen bis weit ins Glarnerland mit dem Urnerboden und bis nach Engelberg. Die Innerschweizer sind auch heute immer noch etwas distanziert gegenüber dem Unbekannten und Fremden, deshalb entwickelte sich der internationale Tourismus eigentlich nur zwischen Luzern und Engelberg mit dem vergletscherten Titlis und der berühmten Drehgondelbahn.

Göschenen und Andermatt erlebten die Blütezeit des ersten Tourismus mit der Eröffnung des Gotthardpasses und seiner Überquerung mit der Gotthardpost. Seit der Neuzeit werden sie vielfach nur noch als schöne Kulisse auf der Autobahn umfahren. Vielleicht verhelfen die Pläne eines ägyptischen Investors Andermatt zu neuem Aufschwung.

Die Zentralschweiz mit ihren vielen in Hügel und Gebirgslandschaften eingebetteten Seen und den gut erschlossenen Aussichtsbirgen gilt als schönste Gegend der Welt. Der Wanderer findet Hunderte von abwechslungsreichen Routen, vom Kinderwagenweg bis zum schwindelerregenden Grat. Als absolute Highlights gelten das abgelegene Maderanertal mit dem Golzernsee oder das Göschenertal, wo einem die Kulisse des Dammastocks über dem tiefgrünen Göschenertal schlichtweg die Sprache verschlägt. In solch abgelegenen Tälern in furchterregend steilen Bergflanken wird von älteren Bergbauern noch der traditionelle Wildheuet praktiziert.

Die Hütten des Schweizer Alpen-Clubs bieten hervorragende Gastlichkeit und verkürzen die Wege zu den vergletscherten, abgelegenen Dreitausendern. Postautos bringen die Besucher zu den grossen Alpenpässen, wo schöne Höhenwege an traditionellen Alpen vorbeiführen. Den Wanderer erwarten im Herzen der Schweiz eindrucksvolle Begegnungen in urtümlicher Landschaft.

## Vom Zentrum ins Hinterland

Luzern ist an sich schon eine Reise wert. Das beweisen die Touristenströme, die täglich über die Kapellbrücke pilgern. Luzern ist aber nicht nur Luzern, sondern auch Kriens, Horw, Emmenbrücke und Rothenburg. Diese Aussengemeinden, die bereits zum Wahlkreis «Luzern Land» gehören, haben je ein eigenes Gepräge und sind – statistisch gesehen – teilweise ebenfalls Städte mit



Drahtseilbahn Kriens–Sonnenberg



Auf dem Sonnenberg

mehr als 10 000 Einwohnern. Am besten präsentieren sich diese Gemeinden vom Sonnenberg, der seinen Namen aus Krienser Sicht zu Recht trägt. Zwei altherwürdige Standseilbahnen führen auf den Aussichtsberg oberhalb Luzerns: die Gütschbahn auf der Luzerner und die Sonnenbergbahn auf der Krienser Seite.



ebenso wenig wie die kleine, aber feine Schlucht.

Einen Kontrast zu dieser Wildheit bildet anschliessend die Weite und Sanftheit des Talbodens, der nun bis nach Malters durchschritten wird. Mittendrin steht die Kapelle bei Blatten. Die braunen Zusatzwegweiser mit der Pilgermuschel zeigen an, dass hier der berühmte Jakobsweg durchführt – oder zumindest einer der Zugangswege nach Genf und Le Puy, wo sich die Jakobspilger für die lange Wanderung nach Santiago de Compostela sammeln. In viel kürzerer Zeit wird, der Kleinen Emme entlangwandernd, das Tagesziel Malters erreicht.

Hat man den bewaldeten Sonnenberg überschritten, taucht man hinab ins Ränggloch. Und man staunt ob des tiefen Einschnitts, den der Ränggbach hier aus dem Voralpenkalk herausgefressen hat. Der Wasserfall braucht keine Vergleiche mit touristisch weit mehr vermarkteten Sturzbächen zu scheuen,



Luzern	0:00		3 h 40 min	
Sonnenberg	1:15 1:15		12 km	
Ränggloch	1:10 2:25		480 m	
Malters	1:15 3:40		420 m	
			leicht	
			T 235 Rotkreuz	

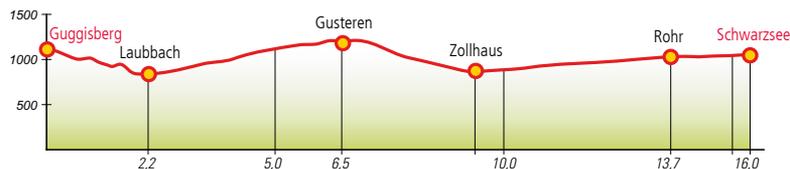
## Durch den Sensegraben

Am Zollhaus kommt jeder vorbei. Der Weiler mit der grossen Sägerei liegt am Zusammenfluss der Kalten und der Warmen Sense an der bernisch-freiburgischen Grenze. Das kalte Wasser stammt von der Gantrischkette, das warme vom Schwarzsee. Die vereinigte Sense ist einer der letzten unverbauten Flüsse der Schweiz und an Wochenenden bei Ausflüglern entsprechend beliebt. Der Alpenpanoramaweg führt vom prächtig gelegenen Bauerndorf Guggisberg zum Weiler Hirschmatt hinunter. Danach steigt er an Einzelhöfen vorbei auf einen bewaldeten Hügelzug hinauf und recht steil in den Sen-

segraben bei Zollhaus hinab. Der Name des Weilers erinnert an die Kantonsgrenze zwischen Bern und Freiburg. Zollhaus selbst gehört zum freiburgischen Sensebezirk. Der letzte Teil der Etappe besteht aus einer genussreichen Wanderung entlang der Warmen Sense. Der vor einigen Jahren neu erstellte Wanderweg führt meistens so nah am Fluss entlang, dass man die verkehrsreiche Kantonsstrasse kaum jemals hört und dank der Routenführung durch den Auenwald auch praktisch nicht sieht. Der Schwarzsee ist ein regionales Freizeit- und Feriencentrum mit unzähligen Chalets,



Am Schwarzsee



Blick von Gusteren in Sensetal



wenigen Hotels und Restaurants, einigen Einkaufsmöglichkeiten und einer Sesselbahn auf die Riggisalp sowie zwei Skiliften. Die Hauptattraktion aber ist der See, der im Sommer dank angenehmen Temperaturen zum Baden einlädt. Trotz günstiger natürlicher Voraussetzungen und der Nähe zum Mittelland erlitt der Schwarzsee-Tourismus vor um die Jahrtausendwende einen mar-

kanten Rückschlag, indem der Betrieb der Sesselbahn auf den Schwyberg mangels Rendite beziehungsweise auf Grund einer Reihe schneearmer Winter eingestellt wurde. Auf Alpenpanoramawegwanderer hat diese Schliessung jedoch keine Auswirkungen.

Guggisberg	0:00		4 h 50 min	
Laubbach	0:50 0:50		16 km	
Gusteren	1:30 2:20		680 m	
Zollhaus	0:55 3:15		740 m	
Rohr	1:10 4:25		mittel	
Schwarzsee	0:25 4:50		T 253 Gantrisch	

# Am Fuss der Kaiseregg

Diese kurze Etappe führt vom Sensebezirk ins Greyzerland, aber nicht – wie man vermuten könnte – vom deutschen in den französischen Sprachraum, denn Jaun ist die einzige Gemeinde des Bezirks Gruyère mit einer deutschsprachigen Bevölkerung. Dies hängt mit der mittelalterlichen Landnahme zusammen, als die Siedlungspioniere weit häufiger über offene Alpenpässe als durch Schluchten und enge Täler vorstießen. Im Fall von Jaun kamen die frühen Siedler also sehr wahrscheinlich vom Simmental über den Jaunpass und nicht von Bulle herauf. Später dehnten die Jauner ihre Weidegebiete ebenfalls über die Wasserscheide hinaus, über den Euschelspass bis an den Schwarzsee aus. Politisch gehört der Euschelspass heute noch auf seiner ganzen Länge bis zur Gypsera am Schwarzsee zur Gemeinde Jaun. Und auch die Gemeinde Val-de-Charmey reicht bis zum Lac Noir hinüber.

Auf dem Euschelspass hat die landschaftliche Szenerie im Vergleich zu den vorherigen Etappen eine radikale Veränderung erfahren. Die sanften Hügelzüge des Schwarzenburgerlands und des Sensebezirks sind durch spitze Kalkberge abgelöst worden: Im Osten



Jaun

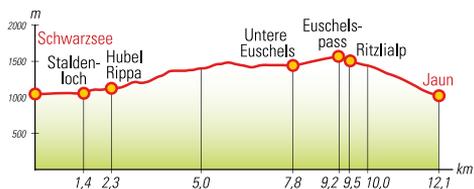
die Bastion der Kaiseregg, im Westen die Spitzfluh, der Chörbli- und der Schopfen-spitz, und im Süden grüssen die wilden Zacken der Gastlosen. Eine Veränderung hat aber auch die Gastronomie erfahren. Während im reformierten Bernbiet Bergwirtschaften eher dünn gesät waren, gibt es im Freiburgerland kaum eine Alphütte ohne

Ausschank – aber auch kaum eine Alp ohne automobiler Zufahrtsmöglichkeit. Jaun besitzt zwei katholische Kirchen, eine grosse von 1908 und eine kleine aus dem 11. oder 12. Jahrhundert. Die alte Kirche wird heute als Kantorei (Haus des Gesangs) genutzt. Vor der neuen Kirche befindet sich



Abstieg vom Euschelspass mit Gastlosen (hinten)

ein einmaliger Friedhof mit handgeschnittenen Kreuzen. Auf jedem Kreuz ist der jeweilige Beruf des oder der Verstorbenen dargestellt.



Schwarzsee	0:00		4 h 10 min	
Staldenloch	0:20 0:20		12 km	
Hubel Rippa	0:25 0:45		720 m	
Untere Euschels	1:40 2:25		760 m	
Euschelspass	0:25 2:50		mittel	
Ritzlialp	0:10 3:10		T 253 Gantrisch	
Jaun	1:00 4:10			

