



Tour Ausschreibung

Tour:	Selamatt- Hinderrugg-Chäserrugg-Gamserrugg
Datum:	Donnerstag, 7. August, 2025
Leitung:	Hans Iseli
Typ und Grad:	BW / T2-T3 (Schweiz Mobil Route 950)
Ablauf:	Mit PW oder ÖV nach Alt St. Johann und mit der Sesselbahn auf die Selamatt. (1390m) Über Oberruestel führt der Weg ins Gluristal zur Krete (2045m) und hinauf zum höchsten Punkt der Churfirsten, dem Hinderrugg (2306m). Weiter über den Gratweg zum Chäserrugg (2249m). Über Alpweiden und Karstlandschaft abwärts zum Sattel (1945m) und Aufstieg zum Gamserrugg (2070m). Nun im leichten Abwärtsgang zur Gamsalp. Von dort mit der Sesselbahn hinunter nach Wildhaus und mit dem Postbus zurück nach Alt St. Johann.
Marschzeiten:	ca. 5-6 Std.
Anforderung:	Kondition für 1100m Auf- und 700m Abstieg. Distanz 10km.
Kosten:	ÖV (Auto) ca. CHF 35.--
Verpflegung:	aus dem Rucksack. Einkehrmöglichkeit Chäserrugg und Gamsalp.
Ausrüstung:	normale Wanderausrüstung. Wetterschutz.
Anmeldung:	bis Montag 4. August, 2025. Hans Iseli hus.iseli@sunrise.ch 044 8368670 / 076 3178670