

Rechts vor uns sehen wir den Felskopf des Tristenholben, südlich davon die **Nideri**. Zu diesem Übergang zur Grabser Voralp führt ein markierter Bergweg durch die blumenreiche Bergflanke.

Von den Holzhäusern von Lüsis steigt der Alpweg wieder bergan zu den steilen Alpweiden von **Büls**. Hier zweigt auch der markierte Bergweg auf den Chäserrugg ab.

Wir aber gehen auf dem Alpweg weiter bis **Tschingla**. Einmal ist es das Alpkreuz, das dunkel vor den senkrechten Felsen steht. Dann sind es wieder die Tiefblicke auf den Walensee oder zu den grünen Bergwiesen. Aber immer wieder blicken wir hinauf zu den Überhängen und Gesimsen der Churfürsten. Von Tschingla können wir über den ausgesetzten Steig nach Hochrugg absteigen oder über die schöne Bergterrasse der Alp Schrina Obersäss in einem weiten Bogen nach Schrina gelangen. Kurz vor dem grossen Bergrestaurant Schrina weist uns ein Wegschild zum **Paxmal**. Dieses grossartige Steinmosaik schuf Karl Bickel in 25-jähriger Tätigkeit. Von Schrina führt der Alpweg hoch über dem Walensee zur **Alp Schwaldis** und zur Sälser Hütte. Hier können wir steil über das Laubegg nach **Quinten** absteigen oder über die ausgesetzte Wegspur unter dem Nägeliberg zum Sattel am Glattchamm aufsteigen und dann auf der Toggenburger Seite nach **Amden** oder **Starkenbach** absteigen.

Gehzeiten:

Palfris – Sennis 4 Std.; Sennis – Lüsis 2 Std.; Lüsis – Schrina 2 Std.; Schrina – Laubeck – Quinten 3 Std.; Schrina – Glattchamm – Amden 4 Std.; Schrina – Glattchamm – Starkenbach 5 Std.

Übernachtungsmöglichkeiten im Berggasthaus Palfris und Kurhaus Sennis

Parkmöglichkeiten:

Gebührenpflichtige Parkplätze beim Berggasthaus Palfris; beim Berggasthaus Schrina; unter dem Postamt Walenstadtberg

Bild rechts: Über Schrina bauen sich die senkrechten Kalkwände des Zuestolls auf.