



**4h**            **Wanderkarte/n 1:50'000 227T**  
**Gesamtaufstieg 223m**

**Länge 8.8km**  
**Gesamtabstieg 1246m**

Der Hohe Kasten mit seiner auffälligen Silhouette ist wohl einer der bekanntesten Gipfel des Alpsteins. Er präsentiert sich vom Rheintal aus wie von Westen her gleichermassen markant, und vom Restaurant auf dem höchsten Punkt genießt der Gast eine traumhafte Aussicht sowohl ins Appenzeller Land wie auch hinaus über das Rheintal ins nahe Österreich. Man braucht dafür gar nicht von seinem Platz aufzustehen, denn das ganze Gasthaus dreht sich - hoffentlich nicht auch ihr Magen!



Der leicht zu bewältigende Wanderweg führt mich in engen Kehren vom Gipfel hinüber zum Kastensattel, wo ich auf den Bergweg von der anderen Seite her treffe. Ich bleibe meinem Weg jedoch treu und erreiche schon bald das Fahrsträsschen, das am Kamor vorbei zu den Hütten von Stofel geleitet. Leider steht mir der rundliche Hügel vor der Aussicht ins Rheintal, aber die wird schon nochmals kommen!

In weiten Schleifen senkt sich das Strässchen hinab, bis ich es vor Ruen verlasse, um zwischen Frosen und Forstegg erst zum Kriessener - und dann zum Montlinger Schwamm zu gelangen. Immer wieder zweigen Wege ab hinunter zum Rhein, aber die sind recht stotzig und deswegen mühsam. Mit etwas Glück ist die Beiz im Montlinger Schwamm geöffnet, sodass mich niemand an einer kurzen Verpflegung hindern kann.

Alsdann nehme ich den Weg abwärts zum Schwammbach, dem ich nun auf der gegenüber liegenden Seite folge, dann aber wechsele zum Freienbach. Es fließt viel Wasser hier, aber wie hiess die Gegend weiter oben? Richtig: Schwamm!

Beim Oberrieter-Strüssler schwenke ich wieder nach links und verlasse beim Wegkreuz den markierten Wanderweg. So erreiche nach einem guten Kilometer die kurze Abzweigung zur Kristallhöhle.

Nach deren Besuch nehme ich die letzte Etappe in Angriff. Sie führt über Kobelwald am Seelein Wichenstein vorbei hinaus in die Ebene. Durch die verzettelten Häuser von Oberriet finde ich schliesslich die Bahnstation.

## Der Stefelhans

In Oberriet im Rheintal lebte einst ein Amtmann, der eine himmeltraurige Angewohnheit hatte. Sobald er Wind davon bekam, dass in seinem Bezirk jemand im Sterben lag, eilte er hinzu und stellte sich mit aufgesetzter Miene ans Kopfende des Bettes, auf dem der Todkranke lag.

Sobald er bemerkte, dass der Kranke nicht mehr sprechen konnte, griff er unter das Kopfkissen und fragte ihn mit weinerlicher Stimme: „Höre Ueli, mach doch bitte noch Ordnung hier unten auf Erden. Du weisst doch, dass du mir noch tausend Taler schuldig bist. Bist du damit einverstanden, dass deine Hinterbliebenen mir diesen Betrag nach deinem nahen Tode ausbezahlen?“ Dann hob und senkte er mit der Hand unter dem Kissen den Kopf des Sterbenden. Alle Anwesenden mussten annehmen, dass dieser zustimmend nickte.



So häufte der Amtmann ein stattliches Vermögen an, das stetig wuchs und wuchs, bis er einmal am Sterbebett eines Fremden stand, der aufbegehrte und das schändliche Tun ans Tageslicht brachte. Der Fremde brach einen wilden Streit vom Zaum, denn er war gar nicht sterbenskrank. Schliesslich packte er ein scharfes Messer aus dem Ärmel und hieb dem Amtmann den Kopf ab.

Zum Erstaunen aller fiel dieser jedoch nicht tot um, sondern erfasste sein Haupt, schob es sich unter den Arm und ging aus dem Sterbezimmer, als ob nichts gewesen wäre. Von diesem Moment an hat ihn niemand wieder gesehen, aber

# Schwamm

ein böser Geist trieb fortan im Dorf und in der ganzen Umgebung sein Unwesen. Nach einiger Zeit begegnete ihm ein Kapuziner-Mönch zuerst auf dem Kamor und später auf der Sämtiseralp. Von dort vertrieb er ihn in die Gegend mit dem Namen Stefel (= Stiefel).

Aber auch hier plagte er jahrelang die Menschen und das Vieh. Einzig dem Alpsegen stand er machtlos gegenüber und verschwand von einem Tag auf den anderen spurlos. Kein Mensch hat jemals wieder den Geist gesehen noch von ihm gehört. Vielleicht ist er elendiglich zu Grunde gegangen oder er hat beim abendlichen Alpsegen seine Ruhe gefunden.

