

S O M M E R



Jeder Griff ein Abenteuer.

Für deine nächste Route nur das beste Material:
Verlass dich auf hochwertige Qualität, professionelle
Beratung und einen einzigartigen Service.
Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch



B'ÄCHLI
BERGSPORT

Filiale St. Gallen | Breitfeldstrasse 13 | 9015 St. Gallen

5 VORSTIEG

6 E G SCHICHTLI

8 KONTAKTE

9 VORSTAND



10 FOKUS



21 TOUREN



36 CLUBLEBEN

61 VESPER



62 HÜTTEN

64 RETTUNG

65 SÄNTISKINDER

66 NACHSTIEG

Impressum

Redaktion und Korrektorat

Andrina Frey | Noemi Lieberherr

Druck A. Walpen AG, Gossau

Gestaltung Dreierlei GmbH, Appenzell

PC-Konto Sektion Säntis 90-1764-2



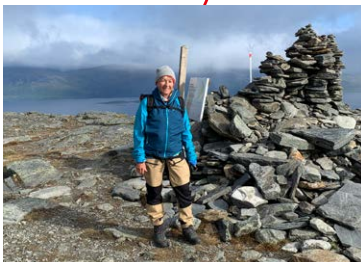
Dein Partner für Bergsport

Ob im Alpstein oder auf anderen
Gipfeln: Wir rüsten dich aus.



© appenzell.ch

Dörig Sport AG | Dorf 13 | 9057 Weissbad
doerigsport.ch



Der Weg zurück

www.sac-saentis.ch

Spitzensportler, Erstbesteiger, Bezwingler aller höchsten Berge der Welt etc. – ist dies erstrebenswert? Sollen wir diese Sportler bewundern? Ich selbst bewundere SAC'ler unseres Clubs, welche trotz körperlicher Beeinträchtigungen über sich hinauswachsen und ungemeines schaffen. Beispiel gefällig?

Um die Mittagszeit an diesem Aprilsonntag 2002 sind wir sechs vom Berg im Urnerland auf dem Weg zurück. Mit aufgebundenem Ski queren wir in weiten Abständen eine Flanke. Ein Schneerutsch reisst mich unhaltbar in die Tiefe. Der Tourenleiter gräbt mich aus. Ich klage über starke Rückenschmerzen. Nach zwei Wochen im Koma erwache ich im Paraplegiker-Zentrum.

Es ist ein grausames Erwachen. Am Limit zum Ersticken. Erste Konversation mit den Ärzten und deren Information über die beiden getätigten Operationen an der Halswirbelsäule. Ängste, elende Unruhe, Lungenentzündung begleiten mich. Und bereits täglich Anleitungen und Therapien im Trinken, im Kauen und im Schlucken.

Nach drei Wochen wird eine stärkere Schraube in den gebrochenen Dens im Genick eingetrieben, vier Brustwirbel sind nun versteift, die Wirbelsäule beidseitig mit zwei Stangen fixiert. Anschliessend folgt die feste Montage eines Körper-Kinn-Kopfpanzers für ein Jahr. Täglich interne Geh-Lektionen.*

Im Juli mit der Rückgabe des Rollstuhls die vorläufige Entlassung aus dem Zentrum. Zuhause kommt der mir dort geforderten Bewegungs-Manie das Appenzellerland entgegen. Stets zu Fuss und zügig unterwegs in die sanften Höhen und in die Einsamkeit, Körper und Geist freut's.

Wenig Freude und mehr Enttäuschung gibt's allerdings im Dezember, weil der gebrochene Dens einfach nicht zusammenwachsen will. Der anberaumte nötige Eingriff kann ich nach monatlich negativen Tests bis zum nächsten Frühjahr hinauszögern. Dann aber im April der frohe Befund – der Dens wächst wohl langsam, aber kontinuierlich, zusammen. Im Sommer ist der Körperpanzer abmontiert und im Herbst wird das doppelte Gestänge parallel zur Wirbelsäule herausoperiert.

An den darauffolgenden Weihnachten 2003 mache ich die erste Skitour mit zwei treuen SAC Säntis-Kollegen im Prättigau.

MITGLIED SAC SÄNTIS

Es lohnt sich also, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben, und wenn man noch jung ist und vom Schicksal geschlagen wird, heisst es: Nie aufgeben!

*Dens axis (lat.): Zahn des 2. Halswirbels



Gfänge vom Adler

ESTHER FERRARI

S isch im Merze gsee ond de Alpstee no wiiss. D Antonia hät wele ame Morge onder de Woche ganz ellä uo de Schwägalp über d Chammhalde met de Langlaufschii in Leeme abe. Ke Spur gsiet sie of em halbgfrorne Bode, osser dei ond döt en Abdröck uonere Vogelchralle.

A veschneite Tanne sönd liszäppli ghanget. S isch wie im Märli. En Brocke noch de Chamhalde stoot ere s Herz fascht still. Zmits of em Weg, zwee Meter vor ere stoot met usbrätete Flögel en Adler. So nöch hät sie no nie en gsea. Er isch of eme tote Haas gstande wo scho recht vepickt gsee isch. Sie luegt de Adler aa ond er sie. Eren Blick vesinkt i de dunkle Auge. S isch ere, si weri hypnotisiert. Noch eme Wiili, s duured för sie en Ewigkeit, bewegt sich de Adler, hebt langsam vom Bode ab, kreist i de Loft, ond veschwint am graue Himmel.

Erscht jetzt schnuufed d Antonia wieder uf. «E Flögelspannwiiti wie mini beide Ärm ond en halbe Schiistock» stellt sie geischesgegewärtig fescht. Met eme Blick of de tot Haas will sie wiiter.

Doch zmol wird sie vo henne packt ond id Loft ue träge. De Adler! Er hät d Antonia of en Tannegipfel gsetzt. «I bruuche dini Hilf» sät er. «Mini Frau isch in e Stromleitig iecho ond gstorbe. I haa im Nescht es Ei. Du mosch mers helfe usbrüete!»

Trotz erer Anscht fangt d Antonia aa lache. En Adlerei söt si usbrüete? Aber scho isch sie in ere gschützte Felsenische vo de Hüenerberg of emene Adlerei ghöckled. Sie frürt, schlottered, hät Hunger. De Adler isch om sie besorgt. I die Deckene, won er zom e Fenschter us vom Schwägälp Hotel holt, wickled sie sich ii. De Rescht vom tote Haas, de will sie nüd. Pfu! De chön er selber esse. Aber scho bald bringt er näbes guets os de Chrobergchochi. En andersmol vom Säntis ond vo de Tierwis.

Tag ond Nacht setzt d Antonia jetzt im Adlerhorscht.

Eri Auge streifed ommenand, öber Berg ond Ebeni. S isch ere, sie gsäch di ganz Welt, weri zom e Stock Natur, sie lerni s Lebe vestoo.

Zmol bewegt sich näbes im Ei. Si nents i erni Hend. Zeme met em Adlervater, wo liebevoll sin Flögel om si läd, beobachtets, wie sich da Adlerjung langsam os em Ei usekämpft. E Wonder wie jedi Geburt. Voll Stolz lueged d Antonia of da jung Adlerchend.

«Danke», sät de Alt. «Sobald de Chlii de erscht Flum überchonnt, bring i di wieder zrogg. I chaa vo jetz aa ellää för en sorge.»

De Antonia tuet de ganz Körper weh, wo sie de Adler met wiite Schwinge abebringt. Gad dei won er sie entfüert hät, lot er sie keie. Sie schreit uuf. «Au!»

«S isch alls guet, me ladet di jetz in Heli ie ond gönd in Spitol», säd e Stimm. Ond en anderi: «Sicher e Hirnerschötterig ond onderchüelt. Sie isch henderschi i da Loch ie keit. Schlimm gsiets nüd us ».

D Antonia macht d Auge n uuf. Wo isch sie? E paar Meter eweg, im vo Vogelchralle vetramplete Schnee, liit all no de tot Haas. Es fangt ere aa dämmere. Hät sie trommt? S isch ere, sie spüri no s vewache vom Lebe im Ei, de weich Flum ond de starch Flögel vom Adler. En derige Tromm!

De Heli startet, hebt ab ond flügt.

SAC Säntis

VEREINSADRESSE SAC Säntis | Adrian Steiner, Präsident | Dorf 7 | 9053 Teufen

| | | |
|---|----------------------------------|---------------|
| PRÄSIDENT ADRIAN STEINER | praesident@sac-saentis.ch | 078 742 01 65 |
| VICEPRÄSIDENTIN INFORMATIK URSULINA KÖLBENER | informatik@sac-saentis.ch | 078 611 74 20 |
| KASSIERIN ASTRID FÄSSLER | kassierin@sac-saentis.ch | 079 431 47 35 |
| KIBE-CHEF BRICE KÄSLIN | kibe.chef@sac-saentis.ch | 077 534 70 60 |
| JO-CHEF MARTIN MEIER | jo.chef@sac-saentis.ch | 079 420 38 98 |
| TOURENCHEF WINTER ERNST KELLER | winter.tourenchef@sac-saentis.ch | 079 600 01 35 |
| TOURENCHEF SOMMER MARCEL SCHAWALDER | sommer.tourenchef@sac-saentis.ch | 078 875 24 94 |
| SENIORENCHEFIN ANITA ROHNER | senioren.chef@sac-saentis.ch | 078 873 63 10 |
| RETTUNGSCHEF THOMAS KOLLER | rettungschef@sac-saentis.ch | 078 803 26 14 |
| HÜTTENOBMANN NIKLAUS SCHÖNENBERGER | huettenobmann@sac-saentis.ch | 077 406 75 83 |

| | | |
|---|--|---------------|
| KIBE-WINTERTOURENCHEF MARCEL ZUBERBÜHLER | kibe.winter@sac-saentis.ch | 079 750 18 47 |
| KIBE-SOMMERTOURENCHEFIN SAMIRA EBERLE | kibe.sommer@sac-saentis.ch | 078 746 83 68 |
| JO-TOURENCHEFIN LINA KOSTER | jo.touren@sac-saentis.ch | 078 806 90 01 |
| SENIOREN-TOURENCHEF KLETTERN UND SKITOUREN WALTER HARZENETTER | senioren.klettern-skitouren@sac-saentis.ch | 079 792 90 12 |
| SENIOREN-TOURENCHEF PATRICK DROZ | senioren.wandern-hochtouren@sac-saentis.ch | 079 319 24 49 |
| HÜTTENCHEFIN CHAMMHALDE ESTHER SALZGEBER | chammhaldenuette@sac-saentis.ch | 079 640 38 31 |
| HÜTTENWART HUNDSTEIN PETER EHRBAR | info@hundstein.ch | 079 412 92 24 |
| MITGLIEDERVERWALTUNG MICHAEL BRÄNDLE | mitgliederverwaltung@sac-saentis.ch | 079 683 17 46 |
| J+S COACH MATTHIAS WETTER | js.coach@sac-saentis.ch | 079 266 96 80 |
| UMWELTBEAUFTRAGTER TONI EBERLE | umwelt@sac-saentis.ch | 079 236 90 90 |
| BIBLIOTHEKARIN HELENA KEMPF WÜST | bibliothek@sac-saentis.ch | 071 351 27 42 |
| REDAKTION CLUBNACHRICHTEN ANDRINA FREY NOEMI LIEBERHERR | redaktion@sac-saentis.ch | |
| SOCIAL MEDIA JANINE SCHWENDIMANN | media@sac-saentis.ch | 079 271 86 79 |
| REVISOR RETO FAUSCH | revisoren@sac-saentis.ch | 071 333 47 60 |
| REVISORIN TESSA FÜLLEMANN | revisoren@sac-saentis.ch | 079 660 00 07 |

Termine 2023

Redaktionsschluss

So, 27. August 2023 Heft erscheint im November

HV 2023

So, 3. Dezember

Vorstandssitzungen 2023

Mo, 19. Juni

Mo, 4. September

Mo, 23. Oktober

Aus der Mitgliederverwaltung

Hast du eine neue Adresse? Erstelle jetzt ein SAC-Konto und ändere online bequem deine Adresse unter www.sac-cas.ch/de/login. Ansonsten bin ich dir um Bescheid dankbar auf mitgliederverwaltung@sac-saentis.ch.

WERDE TEIL DES SAC SÄNTIS ORGANISATIONSTEAMS!

Für die Administration der Mitgliedermutationen und dem Versand der Clubnachrichten suchen wir eine ehrenamtliche oder ein ehrenamtlicher

Mitgliederbetreuer:in

Du fungierst als Schnittstelle zwischen Zentralverband in Bern und unserer Sektion und koordinierst Neueintritte, Adressänderungen sowie Austritte.

- Teile der Mitgliederverwaltung (Hauptteil wird von der Geschäftsstelle in Bern erledigt)
- Versand Begrüssungsbrief für Neumitglieder (inkl. Clubnachrichten)
- Aufbereitung der Adressen für den Versand der Clubnachrichten
- Erstellung von Mitglieder- und Mutationslisten

Der Zeitaufwand beläuft sich schätzungsweise auf ca. 4 Stunden pro Monat. Diese Funktion eignet sich auch sehr gut für ein Jobsharing.

Hast du Fragen? Wir freuen uns auf deine Kontaktaufnahme:

Michael Brändle

Mitgliederverwalter SAC Säntis | mitgliederverwaltung@sac-saentis.ch | +41 79 683 17 46



Gamswild

Rupicapra rupicapra

FELIX EBERHARD
KANTONALER HEGEOBMANN | PATENTJÄGERVEREIN AR

Die Gams ist das wohl populärste Bergtier. «Alpengams» ist die Bezeichnung für die Gämsen, die im europäischen Alpenraum leben. Mit dem viel gehörten Ausdruck «Gamsbock» ist das männliche Gams und mit «Gamsgeiss» die weibliche Gams gemeint. Mit dem Begriff «Jährling» ist die Bezeichnung für einen einjährigen Gams.

Kraft, Eleganz und Geschmeidigkeit dominieren ihren Körperbau. Die Stärken der Gams sind ihre Wachsamkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.

Die aussichtsreiche Flucht dank Überlegenheit in der Überwindung von schwierigem Gelände und die genannten Stärken haben wahrscheinlich verhindert, dass die Gämsen – nicht wie Steinbock und Rothirsch in vielen Ländern ausgerottet wurde.

Die Gams ist heute im ganzen Alpenraum vertreten. Darüber hinaus kommt sie auch in den Voralpen, auf den Jurahöhen und in Form von inselartigen Kolonien sogar im Mittelland vor. Sie ist im ganzen Alpstein, den Churfirsten und über den Sommerberg – Landmark – Goldachtobel bis nach Mörschwil vertreten. Der Gamsbestand in den Alpen und angrenzenden Gebirgen ist heute zirka 440'000. Etwa ein Fünftel aller Gämsen zirka 90'000 leben in der Schweiz.

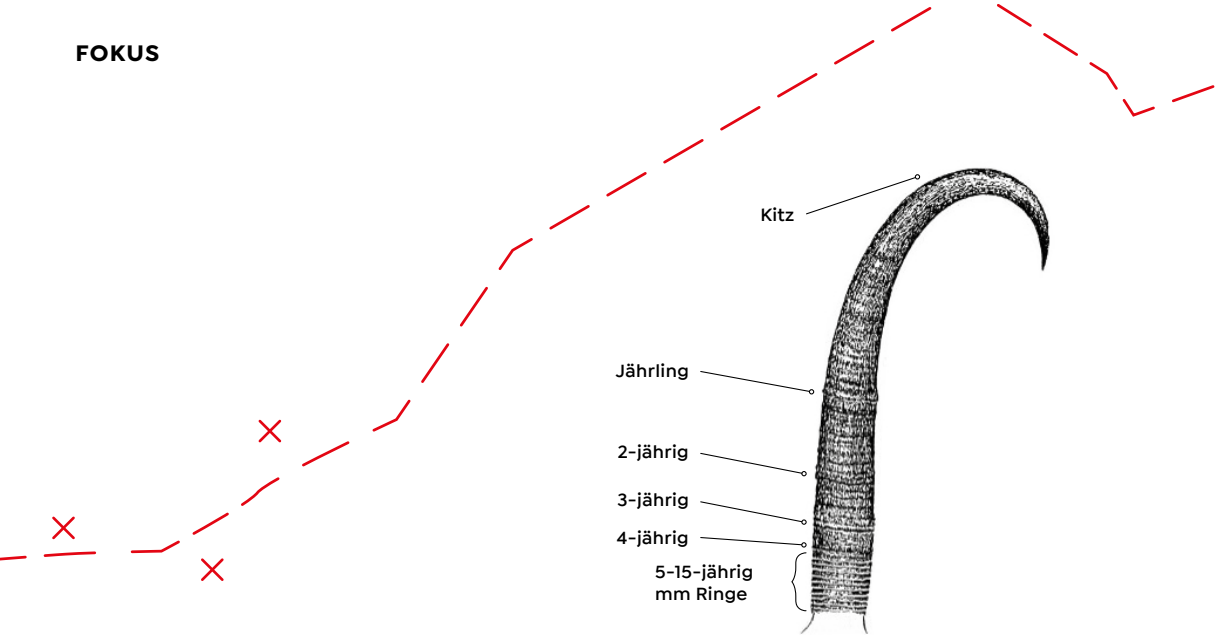
Gämsen vermögen zudem einen einmal verlorenen Lebensraum zurückzugewinnen. Die Ausbreitungstendenz stösst dort an Grenzen, wo steile und felsige Rückzugsgebiete vollständig fehlen.

Der Gamsbestand ist im gesamten Alpenraum rückläufig.

Die Einflussfaktoren auf die Gamspopulation sind:
Die Jagd; dieser Faktor wird durch die Jagdplanung direkt beeinflusst.

Die Lebensraumqualität; sie definiert sich hauptsächlich an qualitativ guter Nahrung, strenge Winter und langfristig sicher auch der Klimawandel haben hier Einfluss.

Störungen durch Freizeitaktivitäten in Einstandsgebieten (Lebensraum-Aufenthaltsgebiet) der Gämsen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Dies kann zu einer körperlichen Verschlechterung und zu Lebensraumverlust führen.



Interspezifische Konkurrenz; es ist belegt, dass unbehütete Schafe die Gämssen aus ihren Einständen verdrängen. In den Winterbeständen der Gämssen werden Rothirsch und der Steinbock zu «Konkurrenten» da sich hier die Lebensräume überschneiden.

Grossraubtiere wie Luchs im Besonderen haben Einfluss auf die Gämssenbestände und mit zunehmendem Masse auch die Verbreitung des Wolfes im gesamten Alpenraum. Krankheitsausbrüche wie die Gämssenblindheit haben lokal zu starken Einbrüchen geführt. Auf die ganze Schweiz hinweg ist die ein untergeordneter Faktor.

Der Lebensraum der Gämssen reicht vom oberen Waldgürtel und den angrenzenden alpinen Weiden bis hinauf zu den Gipfeln.

Andererseits entlang von Schluchten und Felsen bis hinunter in die Talsohle, Jahreszeit und Nahrungsangebot bestimmen die bevorzugte Geländestufe. Spät im Frühling sind Gämssen in den tiefsten Lagen anzutreffen. Sie folgen dann weichenden Schneegrenze und dem spriessenden Grün, um im Spätsommer bis auf 3000 Meter zu klettern. Bei Wintereinbruch suchen sie wieder den Waldgürtel auf.

Die Gams weist eine horizontale Rückenlinie auf. Ihr gedrungener Körper ruht auf kräftigen, relativ langen, in den Unterarm und Unterschenkel stark gewinkelten Beinen. Dieser Körperbau hilft ihr, damit sie sich sehr schnell bergaufwärts bewegen kann. Auch bergabwärts flüchtet sie schnell. Ihr Fortbewegungs- und «Kletterapparat» ist ein biotechnisches Wunderding. Die Gelenke an den Läufen sind extrem beweglich. Ihre paarigen Schalen sind an den Sohlen hartgummiartig, plastisch, passen sich so den Unebenheiten des Bodens an, während ihre Hornwände hart sind und die weichere Sohle leistenartig überragen und so im steilen felsigen Gelände als «Rutschbremse» wirken. Auf steilen, rutschigen Grashängen kann die Gams die hinten an den Läufen sitzenden, abwärts gerichteten, paarigen Afterklauen für ein sicheres Fortbewegen einsetzen.

Die Gams ist ein Wiederkäuer. Sie äst von Tagesanbruch bis in den Vormittag hinein und abends bis in die Dämmerung. Zum Wiederkäuen zieht sie sich in die sichere Deckung zurück. Im Frühling trifft man praktisch zu jeder Tageszeit äsende Gämsen. Es geht darum, nach dem kargen Nahrungsangebot des Winters neue Körperaufbaustoffe in grossen Mengen zu sich zu nehmen.

Im Frühling und Herbst wechselt das Gams sein Fell. Sie imponiert durch ihre halbmaskenhafte Kopfzeichnung, den schwarzen Aalstrich über den Rücken und den weissen Spiegel. Im Sommer ist das Fell dünn und braun. Im Winterkleid ist es mit kurzen Woll- und langen schwarzen Deckhaaren bestückt. Dadurch heben sich die hellen Partien an Kopf





und Spiegel signalartig ab. Der sogenannte Gamsbart trägt die Gams nicht wie Ziegen am Kinn, sondern am Rücken es ist der schwarze Aalstrich. Die schwarzen Deckhaare des Aalstrichs werden im Herbst nicht gewechselt und wachsen bis im Dezember. Besonders lang bis zwanzig Zentimeter spriest dieser Bart bei Böcken im besten Alter. Beim weiblichen Gams, den Geissen, den Jungtieren und Altböcken ist der Gamsbart weniger markant. Reife Böcke erkennt man auch am Pinsel, dem langen Haarbüschel am männlichen Geschlechtsteil, welches unten an der Bauchdecke sichtbar ist.

Das Gehörn der Gams, Krucken oder Krickel genannt, wird von beiden Tieren getragen.

Die Rückwärtskrümmung der Krickel wird in den ersten zwei Lebensjahren angelegt. Das Längenwachstum erfolgt von der Basis her. Dieses Wachstum ist in den ersten drei Lebensjahren sehr stark, besonders im zweiten Lebensjahr. Im vierten und fünften Lebensjahr nimmt der Zuwachs rapide ab und beträgt ab dem sechsten nur noch Millimeter. Im Winter ist das Wachstum der Krickel unterbrochen. So bilden sich Furchen.

Der darauffolgende Wachstumsschub wird als «Jahrring» bezeichnet. Beides, Furchen und Jahrringe, ermöglichen eine Altersbestimmung, exakt jedoch nur am erlegten Tier. Denn auf Distanz lassen sie sich schlecht ablesen, ausser im Kitz- und Jährlingsalter. Diese Jungtiere sind jedoch auch sonst gut erkennbar. Die Krickel der Böcke sind stärker und deutlich gekrümmt, während jene der Geissen dünner und weniger gekrümmt (gehackelt) sind.

Die Böcke sind massiger und schwerer als die Geissen.

Die Paarungszeit, Brunft genannt, findet im November/Dezember statt. Jungböcke bleiben aber meist durch die Anwesenheit älterer Böcke von der Brunft ausgeschlossen. Die alten Platzböcke verteidigen die Geissrudel. Dadurch wird die Brunft für die Geissen ruhig. Zu Beginn der Brunft kann man oft wilde Hetzjagden zwischen Platzböcken, die ihre Territorien besetzen und gegen eindringende Konkurrenten verteidigen, beobachten.

Die Gamsgeiss setzt in der Regel in einem Alter mit drei Jahren, nach einer Tragzeit von 23–26 Wochen Ende Mai anfangs Juni ihr Kitz, selten Zwillinge.

Die Kitze werden etwa sechs Monate gesäugt. Die Kitze sind dann weiterhin noch auf die Führung der Muttertiere angewiesen. Diese Geissen mit ihren Kitzen bilden etwa eine Woche nach dem Setzen Geiss-Kitzrudel, denen sich später mehrheitlich die Jährlings Geissen zugesellen. In dieser Zeit bilden sich Rudel jüngerer Böcke. Im Juli-August wird bei den Böcken die Rangordnung festgelegt.

Wie bereits zu Beginn des Berichtes beschrieben führen intensive Freizeitaktivitäten zu Störungen des Gamswildes. Diese besonders in winterlichen Einstandsgebieten des Gamswildes. Dies kann zu schwerwiegenden Energieengpässen führen, welche im Winter im schlimmsten Fall zum Tode führen können. Durch eine seriöse Planung von Touren mit Hilfe des Geoportals auf dem auch Wildruhezonen und Wildtierschutzgebiete ersichtlich sind, können Störungen minimiert werden. Dazu wird beschrieben, wie man sich in solchen Gebieten verhalten soll. Dies hilft besonders im Winter Tierleid zu vermeiden.

Ich wünsche allen Alpinistinnen und Alpinisten viele eindruckliche Anblicke von agilem und ausdauerndem Kletterer, dem Gamswild in unserer schönen Bergwelt, verbunden mit dem Zusatzwissen aus diesem Beschrieb über das Gamswild.

Das «Käckpäck»

die Lösung für die Losung! Über den Toilettengang in der freien Natur – Teil 2

FABIAN ANTHAMATTEN

Auf der Suche nach einer für mich praktikableren Lösung für die (schwere) Erleichterung in freier Natur, habe ich mich bei der Bigwall-Klettergemeinde inspirieren lassen, welche diesbezüglich «leave no trace» relativ konsequent umsetzt.

Auf den mehrtägigen Campingausflügen in der Vertikalen bildet die sogenannte «poop tube» (= Gaggi-Rohr) das unter dem «haulbag» (= Gepäck-Schleifsack) baumelnde Schlusslicht der Seilschaft. Es handelt sich dabei um ein stabiles Behältnis aus Kunststoff mit einem Weithals-Schraubdeckel, z. B. ein PVC-Rohr aus dem Tiefbau, als schwere High End Variante, oder eine vormalige Hartplastik-XXL-Vorratsverpackung wie beispielsweise eine Bonbon- oder Proteinpulverbüchse, als leichtere Upcycling Variante. Bei den gewichtsoptimierenden Puristen kann auch die erste leere PET-Wasserflasche mit einem Schlitz im Hals den Zweck erfüllen. Die poop tube dient als sicheres und olfaktorisch abschirmendes Transportbehältnis für die gesammelten Fäkalien. Für das eigentliche Geschäft sind im Handel sogenannte WAG-bags erhältlich («Waste Aggregation and Gelling Bags»); grosse blickdichte Zip-Säcke mit einem ausklappbaren noch grösseren inneren Plastiksack und einem chemischen Geliermittel, welches die Fäkalien eindickt und den Geruch absorbiert (die Puristen wiederum betreiben upcycling mit einem «grocery bag», einer vormaligen Rascheltüte aus dem



Lebensmittelladen). Wer sich zu Toilettengang in Felswänden selber ein (bewegtes) Bild machen will, wird auf Youtube mit den Suchbegriffen «Poop» und «Bigwall» fündig; Eine weitere generelle Inspirationsquelle ist der Videokanal «Leave No Trace Center for Outdoor Ethics».

Unter dem in unserer Familie eingebürgerten Begriff «Käckpäck» haben wir unseren eigenen «sanitary bag» zusammengestellt, welcher mittlerweile wie die Taschenapotheke zur selbstverständlichen Grundausrüstung bei jeder Tour und jedem Ausflug dazugehört. Der Umfang des Käckpäckes wird je nach Teilnehmerzahl und Dauer angepasst, umfasst aber generell folgende Grundinhalte:

- 🗑️ Plastikfolien/Robi Dog Säcklein
- 🗑️ «Käckpulver»
- 🗑️ Füdleputzzeug
- 🗑️ zusätzlicher separater luftdichter Druckverschlussbeutel
- 🗑️ Händedesinfektionsmittel

Der Gebrauch der Utensilien dürfte weitestgehend selbsterklärend sein.

Für die Praxis und das eventuell eigene zukünftige Käckpäck sind allenfalls folgende Tipps nützlich:

Plastik

Stabil und undurchsichtig, z. B. Baufolie. Manche können sich eventuell auch mit Plastiksäcken anfreunden (z. B. Robi Dog). Ich persönlich ziehe jedoch ein grosses Stück Folie und freie Hände einer kleineren Plastiksacköffnung vor. Die zugeschnittenen Plastikstücke mit ca. 30–40 cm Kantenlänge werden zu je $\frac{1}{3}$ von der Seite eingeschlagen, zusammengerollt und mit

einem Gummiband fixiert. Das Gelände sollte eben oder muldenförmig sein und je nach Wind ist es allenfalls nötig die Folie zu beschweren. Gummiband übers Handgelenk stülpen hilft vor Verlust... Bei den Druckverschlussbeuteln lohnt sich eine grössere Packung und auf eine dickere Wandstärke ($\geq 75 \mu\text{m}$) zu achten.

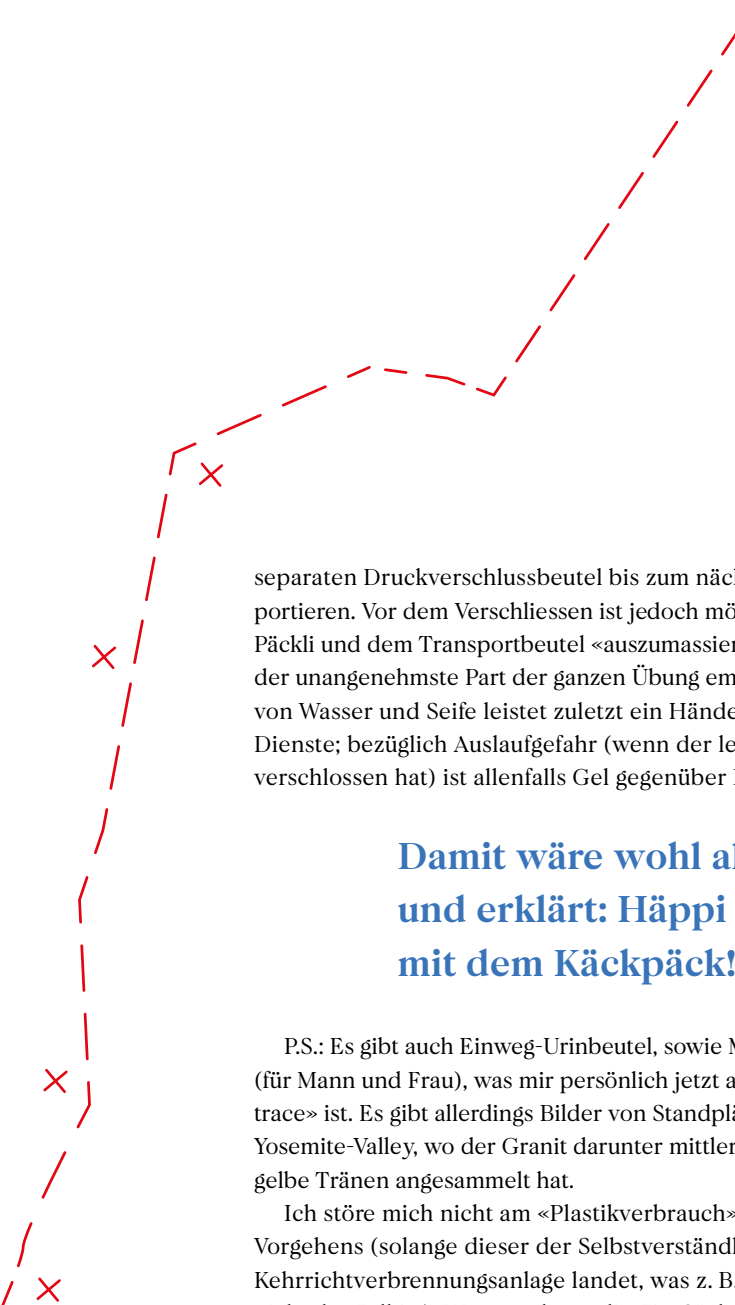
Käckpulver

Feuchtigkeitsentzug wird über Tonminerale (Zeolith, Bentonit; Hauptbestandteil von Katzenstreu) und Geruchsbindung über Natron (Backpulver) erreicht. In unserer eigenen «Hausmischung» wird eine möglichst feinkörnige Katzenstreu (je feiner umso besser, z. B. Catsan Ultra Plus; selbst das feinste ist eigentlich noch zu grob im Vergleich zu den übrigen pulverförmigen Zutaten), Backpulver und Flohsamenschalen aus der Drogerie sowie ein ebenfalls im Tierhandel erhältliches Katzenstreu-Deo (z. B. Glade Litter Fresh) verwendet. Das Käckpulver wird im Käckpäck in einem separaten Minigrip aufbewahrt. Da es relativ schwer ist, wird die mitgeführte Menge dem voraussichtlichen Bedarf angepasst.

Reinigungsutensilien

Da alles wieder mitgenommen wird (und nicht in der Kanalisation/ARA landet), gibt es hier keine Einschränkungen. Selbst Papiertaschentücher und Feuchttüchlein sind kein Problem. WC-Papier kann man ebenfalls in einem kleinen Zip-Beutel vor Nässe und Abrieb schützen. Nach der Erleichterung Käckpulver über die Fäkalien streuen, Putzabfälle hinzu, alles wieder einschlagen, von der Mitte her einrollen und mit dem Gummiband (Handgelenk) grob sichern. Gegen Geruch (und Sauerei) hilft es das Päckli in einem





separaten Druckverschlussbeutel bis zum nächsten Abfallkübel zu transportieren. Vor dem Verschliessen ist jedoch möglichst viel Luft aus dem Päckli und dem Transportbeutel «auszumassieren» was im Allgemeinen als der unangenehmste Part der ganzen Übung empfunden wird... Fernab von Wasser und Seife leistet zuletzt ein Händedesinfektionsmittel gute Dienste; bezüglich Auslaufefahr (wenn der letzte es halt mal nicht richtig verschlossen hat) ist allenfalls Gel gegenüber Flüssigkeit etwas im Vorteil.

Damit wäre wohl alles gesagt und erklärt: Häppi päck-käcking mit dem Käckpäck!

P.S.: Es gibt auch Einweg-Urinbeutel, sowie Mehrwegurinale für Unterwegs (für Mann und Frau), was mir persönlich jetzt allerdings zu viel «leave no trace» ist. Es gibt allerdings Bilder von Standplätzen in den Felswänden des Yosemite-Valley, wo der Granit darunter mittlerweile meterlange augenfällige gelbe Tränen angesammelt hat.

Ich störe mich nicht am «Plastikverbrauch» des hier beschriebenen Vorgehens (solange dieser der Selbstverständlichkeit folgend in einer Kehrrichtverbrennungsanlage landet, was z. B. in Amerika leider häufig nicht der Fall ist). Wer mag kann die Zip-Säcke mehrmals wiederverwenden; aber für Dritte ist es sicher angenehmer wenn die Geruchsemissionen im Abfallkübel bestmöglich eingedämmt bleiben. Gelesen habe ich auch von einer ökologischeren Variante beim Bigwallclimbing, bei der Papiertüten statt Plastiksäcke verwendet werden und die Fäkalien in den Papiertüten tagsüber an Wind und Sonne getrocknet, sowie zuletzt auf dem Gipfel verbrannt werden. Jedem das Seine...



Alpstein.ch



Wandern, staunen, genießen

Ihr Bergwirteverein Alpstein

→ dreierlei.

DESIGN
KOMMUNIKATION
EVENT

ih

mit

Werbung und Bergsport
sind erfolgreich, wenn
die richtigen Elemente
zusammenspielen.



Wir wünschen
viel Freude mit
den neuen
Clubnachrichten!

ZUSAMMEN

www.dreierlei.ch
071 787 33 38

A group of hikers is shown on a rocky trail. The hiker in the foreground is wearing a yellow jacket and dark pants, holding a trekking pole. Other hikers in blue and red jackets are visible in the background. The scene is set in a natural, outdoor environment with trees and a bright sky. The text 'TOUR EN' is overlaid in large, white, serif capital letters.

TOUR
EN

2023

TOUREN

SKITOUR HOCHTOUR WANDERN KLETTERN SCHNEESCHUH VELO
VERANSTALTUNG KURS OUTDOOR

| | | |
|---|-------------------------------------|-------------|
| SA, 3. JUNI 2023 – SO, 4. JUNI 2023 | | KURS |
| SEKTION | KARL GRAF HANSPETER SCHOOP | |
| FK FELS UND SCHNEE Fortbildungskurs (FK) Fels und Schnee auf der Tierwis | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------------|-------------------------|
| SA, 3. JUNI 2023 | | KLETTERN | |
| SEKTION | JO | SENIOREN | ANDREAS KÖLBENER |
| PAUSE-TOUR ZUSAMMEN MIT DEM AC Rot Turm Südwand und Hundstein Südwestverschneidung. Diese Kombi hat es nicht umsonst in Pause/Winkler's Auswahlführer geschafft. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-------------------------------------|----------------|
| DO, 8. JUNI 2023 – SA, 10. JUNI 2023 | | K2 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF SUSANNA WETTSTEIN | |
| KNIESCHONENDE ERLEBNISTOUREN IM BE-OBERLAND 1. Tag Fahrt zum Griesbach am Brienersee, Wanderung T2 bis Axalp etwa 3 h. 2. Tag Wanderung T3, Planalp-Chruenterpass-Briener-Rothorn, Briener-Rothornbahn zurück, etwa 4 h. 3. Tag Klettersteig K2 Adelboden-Engstlienalp oder Wanderweg T3 etwa 3 h. | | | |

| | | | |
|--|---------------------|-----------|-----------------|
| DO, 8. JUNI 2023 – SO, 11. JUNI 2023 | | 4C | KLETTERN |
| KIBE | ROGER SPIESS | | |
| MSL AB HUNDSTEINHÜTTE Schon fast ein Klassiker im KiBe-Programm! Tolle Mehrseillängen mit alpinem Ambiente ab der Hundsteinhütte. | | | |

| | | |
|---|--------------------|-----------------|
| SA, 10. JUNI 2023 | | KLETTERN |
| JO | WERNER KÜNG | |
| KLETTERN IM KLETTERGARTEN ODER KURZE MSL-ROUTE | | |

| | | | |
|--|---------------------|-----------|----------------|
| MO, 12. JUNI 2023 – SA, 17. JUNI 2023 | | K2 | WANDERN |
| SENIOREN | VRENI SCHMID | | |
| WANDERWOCHE LEICHT IM UNTERENGADIN | | | |

| | | | |
|---|-----------------|--------------------------------------|-----------------|
| DI, 13. JUNI 2023 – DO, 15. JUNI 2023 | | 3A–5B | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF WALTER HARZENETTER | |
| KLETTERN HUNDSTEIN, ANFÄNGER/FORTGESCHRITTENE Walter klettert mit den Fortgeschritten Mehr-Seillängen, Migg für die Neueinsteiger am Klettergarten | | | |

| | | | | |
|--|-----------------|---------------------|-----------|----------------|
| MI, 14. JUNI 2023 | | | T2 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ANTON MATHIS | | |
| BRÜCKEN UND TOBEL IN ST. GALLEN St. Gallen Schlössli – Haggenbrücke – Störgel – Sturzenegg – Hundwil – Niederteufen – St. Gallen Schlössli. 15 km 5 h. Auf 800 m Ab 800 | | | | |

| | | | | |
|---|-----------------|-----------------------|-----------|----------------|
| FR, 16. JUNI 2023 – SA, 17. JUNI 2023 | | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | BONIFAZ WALPEN | | |
| WANDERUNG ZUR CIMA DELLA LAURASCA VAL GRANDE steiler Aufstieg, Herrliche Ausblicke auf Park und zum Monte Rosa bis zur Bernina, vom Lago Maggiore bis Lago D’Orta. | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------|----------------------|-----------------|--|
| FR, 16. JUNI 2023 – SA, 24. JUNI 2023 | | | VELOTOUR | |
| SEKTION | SENIOREN | WERNER BÜSSER | | |
| VELOWOCHE PRAG-DRESDEN Gemütliche Velowoche mit je einem ganzen Tag in einer sehenswerten Stadt am Anfang und am Ende | | | | |

| | | | | |
|---|-----------|-----------------|----------------------------------|-------------|
| SA, 17. JUNI 2023 – SO, 18. JUNI 2023 | | | WS | KURS |
| SEKTION | JO | SENIOREN | KARL GRAF TONI ISENRING | |
| GRUNDKURS FELS UND SCHNEE Grundkurs (GK) Fels und Schnee | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------|--|
| SA, 17. JUNI 2023 | | | KLETTERN | |
| KIBE | FABIAN ANTHAMATTEN UELI FÄSSLER | | | |
| BOULDERING Bouldern in Herisau: der dritte Versuch, diesmal klappt's! Klettern an Mauern und Gebäuden bis uns (evtl.) Einhalt geboten wird. | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------|---------------------------|-----------------|--|
| MI, 21. JUNI 2023 – DO, 22. JUNI 2023 | | | KLETTERN | |
| SEKTION | SENIOREN | WALTER HARZENETTER | | |
| KLETTERN ST.ANTÖNIEN/ALPENRÖSLI Klettern St. Antönien, alpine Klettergärten, evtl. Mehrseillängenrouten, Schwierigkeit wird den TN angepasst 4a-5c, Übernachten im Alpenrösli | | | | |

| | | | | |
|---|-----------|-------------|----------------------|--|
| SA, 24. JUNI 2023 | | | VELOTOUR | |
| SEKTION | JO | KIBE | WERNER BÜSSER | |
| CHAMMHALDEPLAUSCH Wir reisen mit dem Velo oder zu Fuss in die Chammhaldenhütte und helfen die Hütte auf Vordermann zu bringen. Je grösser und bunter die Gruppe umso mehr Spass werden wir haben. Am Abend geht es wieder ins Tal und wer will zieht es weiter in den Ausgang. | | | | |

TOUREN

| | |
|---|-------------------------|
| SA, 24. JUNI 2023 | VERANSTALTUNG |
| ALLE | ESTHER SALZGEBER |
| CLEANING DAY CHAMMHALDENHÜTTE Wir bringen die Hütte auf Vordermann, geniessen das gemeinsame Anpacken und die schmackhafte Handwerker Verpflegung. Many hands make light work! | |

| | | |
|---|----------------------------------|-----------------|
| SA, 24. JUNI 2023 – SO, 25. JUNI 2023 | WS+ | HOCHTOUR |
| SEKTION | KARL GRAF TONI ISENRING | |
| PIZ PALÜ 3900 M Hochtour auf den Piz Palü 3900 m | | |

| | | |
|---|-----------------|--|
| MI, 28. JUNI 2023 – DO, 29. JUNI 2023 | T4 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | MARGRITH GRAF-KNÜSEL PATRICK DROZ |
| WANDERUNG GLATTALP – BRAUNWALD 1. Tag: Roggenloch/Pragelpassstrasse – Glattalphütte 2. Tag: Glattalphütte – Furggelen – Ortsstock – Bärentritt – Braunwald | | |

| | | |
|---|-----------------|-------------------|
| FR, 30. JUNI 2023 | L | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | HANS KUBLI |
| METTMEN GARICHTI STAUSEE Erlebnis-Tour Mettmnen Garichtensee Blumenwanderung/ Grillen/Wasserkneipen/Kaffee-Höck. Wanderzeit 2 ½ h. | | |

| | |
|---|---|
| FR, 30. JUNI 2023 | VERANSTALTUNG |
| ALLE | ERNST KELLER MARCEL SCHAWALDER |
| HÖCK FÜR TOURENLEITENDE IM WALDERLEBNISRAUM GAIS Für Tourenleitende von jung bis alt und Leute die gerne TL werden möchten. Bei Wurst und Bier brüten wir gemeinsam das Tourenprogramm 2022 aus. | |

| | | |
|---|--------------------------|-----------------|
| SA, 1. JULI 2023 – SO, 2. JULI 2023 | ZS- | KLETTERN |
| KIBE | MARTIN GONZENBACH | |
| HOCHTOUR/KLETTERN Anspruchsvolle, anstrengende und lange Tour für die Grösseren (Jg 2010 evtl. 2011) vom KiBe! | | |

| | | |
|---|----------------|---|
| SA, 1. JULI 2023 – SO, 2. JULI 2023 | OUTDOOR | |
| SEKTION | JO | MATTHIAS SCHÖNENBERGER MARCEL SCHAWALDER |
| CANYONINGWOCHELENDE TESSIN Zwei Tage Canyoning im «Mekka» der Schweiz. Auch für Anfänger:innen geeignet. Für Mietmaterial geben die TL gerne Auskunft. | | |

| | | | |
|--|-----------------|---------------------|-----------------|
| MO, 3. JULI 2023 – SA, 8. JULI 2023 | | WS+ | HOCHTOUR |
| SEKTION | SENIOREN | PATRICK DROZ | |
| HOCHTOURENWOCHEN (BERGFÜHRERKOSTEN) Gebiet noch nicht bestimmt. Teilnehmer:innen 2022 haben Vorrang. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|---------------------|----------------|
| MI, 5. JULI 2023 | | T1 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ANITA ROHNER | |
| RUNDWANDERUNG AB RISI Schwellbrunn Risi, Chäseren, Dicken (Feuerstelle), Bergli, Risi ca 3 h, 400 hm, 9,5 km | | | |

| | | | |
|--|-----------|--------------------------------------|-----------------|
| SA, 8. JULI 2023 – SO, 9. JULI 2023 | | WS+ | HOCHTOUR |
| SEKTION | JO | KATHRIN FREY ANDREAS LANTER | |
| EINFACHE HOCHTOUR Die JO Hochtour ist für alle geeignet, egal wie viel Erfahrung du mitbringst. Die Schwierigkeit wird an die Teilnehmer:innen angepasst. Also auch wenn du noch nie oder nur wenige Hochtouren gemacht hast, wäre das die perfekte Gelegenheit einzusteigen. | | | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|----------|-----------------|
| SA, 8. JULI 2023 – DI, 11. JULI 2023 | | L | HOCHTOUR |
| ALLE | ANDREAS RINGLI ROGER SPIESS | | |
| FABE HOCHTOURENTAGE Lass uns unseren Kindern die Gletscherwelt zeigen, solange sie noch so schön ist. Claridenhütte – Clariden – Planurahütte – Hüfihütte und dann das schöne Maderanertal runter in die Zivilisation. Familienbergsteigen: Kinder mit Eltern, Paten, Grosseltern. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| DI, 11. JULI 2023 – DO, 13. JULI 2023 | | 4A | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF | |
| KLETTERSTEIG/KLETTERGARTEN GEMMI-LÄMMERNALP 1. Tag Anreise nach Leukerbad – Gemmipass Klettern im Klettergarten bis 3a–4c, danach (oder zuvor) zu Lämmerenhütte 2. Tag Klettern in einem (oder zwei) Klettergarten in der Nähe der Lämmernhütte. 3. Tag Erlebnissklettersteig bei der Gemmi K4+, Heimreise | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-----------------------|----------------|
| SA, 15. JULI 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ASTRID FÄSSLER | |
| ANSPRUCHSVOLLE WANDERUNG IM ALPSTEIN Zahmer Gocht – Alp Sigel – Bollenwees – Plattenbödeli 1300 hm | | | |

| | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------------|
| MO, 17. JULI 2023 – SO, 23. JULI 2023 | | 4A | KLETTERN |
| JO | HANSUELI BAUMANN | | |
| JO SOMMERLAGER Dieses Jahr gehen wir in die Hundsteinhütte und lernen die schönen Klettereie im Alpstein besser kennen. | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-----------------------------|----------------|
| MI, 19. JULI 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | MARGRITH GRAF-KNÜSEL | |
| WANDERUNG GUSCHA AB SCHÖNHALDEN Schönhalden – Guscha 2132 m – Mädems/Hintersäss – Schönhalden Wanderzeit 4 h 10 min, Auf-/Abstiege 690 hm | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-------------------|-----------------|
| DO, 20. JULI 2023 – SA, 22. JULI 2023 | | ZS | HOCHTOUR |
| SEKTION | SENIOREN | HANS FITZI | |
| LENZSPITZE-NADELHORN | | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------------|---------------------|
| SA, 22. JULI 2023 – SO, 23. JULI 2023 | | | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | ANDRÉ MATJAZ |
| KLETTERN FURKAGEBIET Übernachtung in der Albert Heim Hütte 1. Tag: Abfahrt 6 Uhr ab St. Gallen mit ÖV nach Realp, Tiefenbach, Aufstieg zur Hütte, Nachmittag Klettern am Hanibal (freiwillig) 2. Tag Gross Bielenhorn (Grat) | | | |

| | | | |
|--|-----------------|---------------------------|-----------------|
| DO, 27. JULI 2023 | | 4A–5C | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | WALTER HARZENETTER | |
| KLETTERTOUR – IRGENDWAS SCHÖNES IM ALPSTEIN z. B. Schafberg Westgrat, Silberplatten, Kluckerplatte, Stoss, Schwierigkeit wird den TN angepasst 4a–5c, Verschiebetag: 28. Juli | | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------------|----------------------|
| SO, 30. JULI 2023 | | 4B–6A | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | STEFAN VETTER |
| KLETTERN MEGLISALP Klettern im Klettergarten auf der Meglisalp. Schwierigkeiten von 4b – 6a. Nicht geeignet für Zustiegs muffel. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-----------------|----------------|
| MI, 2. AUGUST 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF | |
| ABSEILEN INS OFENLOCH Vom Mistelegg mit dem Velo oder Auto (nach Absprache) in den Ampferenboden Fahren, aufstieg über den Neuwald-Ofenloch, dem Bachbett entlang (kein Wanderweg) bis zu Abseilstelle, abseilen in das Untere Ofenloch, dem Bach entlang bis Ampferenboden-Misteleg | | | |

| | | | | |
|---|-----------------|-----------------------|-----------|----------------|
| FR, 4. AUGUST 2023 – SA, 5. AUGUST 2023 | | | T4 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | BONIFAZ WALPEN | | |
| <p>ZWISCHBERGENTAL – VALLE ANTRONA – SAASTAL Aus dem einsamen Zwischbergental gehts über den Passo d'Andolla gehts zur bewarteten Rif. Andolla. Am zweiten Tag steigen wir über den Ferratra del Lago (Klettersteigskala T3) auf den Sonnißpass. Abstieg zur Allmagerhütte nach Saas Almagell.</p> | | | | |

| | | | | |
|---|---------------------------|--|-----------------|--|
| SA, 5. AUGUST 2023 – FR, 11. AUGUST 2023 | | | KLETTERN | |
| KIBE | FABIAN ANTHAMATTEN | | | |
| <p>KIBE SOMMERLAGER MELCHSEE-FRUTT Bergferien auf der Melchsee-Frutt. Klettern, schwimmen, wandern... alles direkt rund um das Lagerhaus</p> | | | | |

| | | | | |
|---|-----------|-----------------|--------------------------|-----------------|
| SA, 5. AUGUST 2023 – SO, 6. AUGUST 2023 | | | 4B | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | MARCEL SCHAWALDER | |
| <p>FERGENKEGEL Schöne Genusskletterei oberhalb von Klosters.</p> | | | | |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|----------|-----------------|
| SO, 6. AUGUST 2023 – SO, 13. AUGUST 2023 | | | S | HOCHTOUR |
| SEKTION | KARL GRAF LUKAS HINTERBERGER | | | |
| <p>HOCHTOUREN MIT LUKAS UND KARL ZS-S Irgendwo in den Bergen, die Touren werden nach den Verhältnissen ausgesucht.</p> | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------------------|-----------|----------------|
| MI, 9. AUGUST 2023 | | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | MARGRITH GRAF-KNÜSEL | | |
| <p>FLUMSERBERGE «7 GIPFEL AUF EINEN STEICH» ab Maschgenkamm: Ziger – Leist – Rainissalt – Mütschüelergulmen – Cuncels – Kleiner Günslen – Grosser Günslen Wanderzeit: 6 h 20 min, Auf-/Abstiege 875 m/1532 m, Länge 15,5 km</p> | | | | |

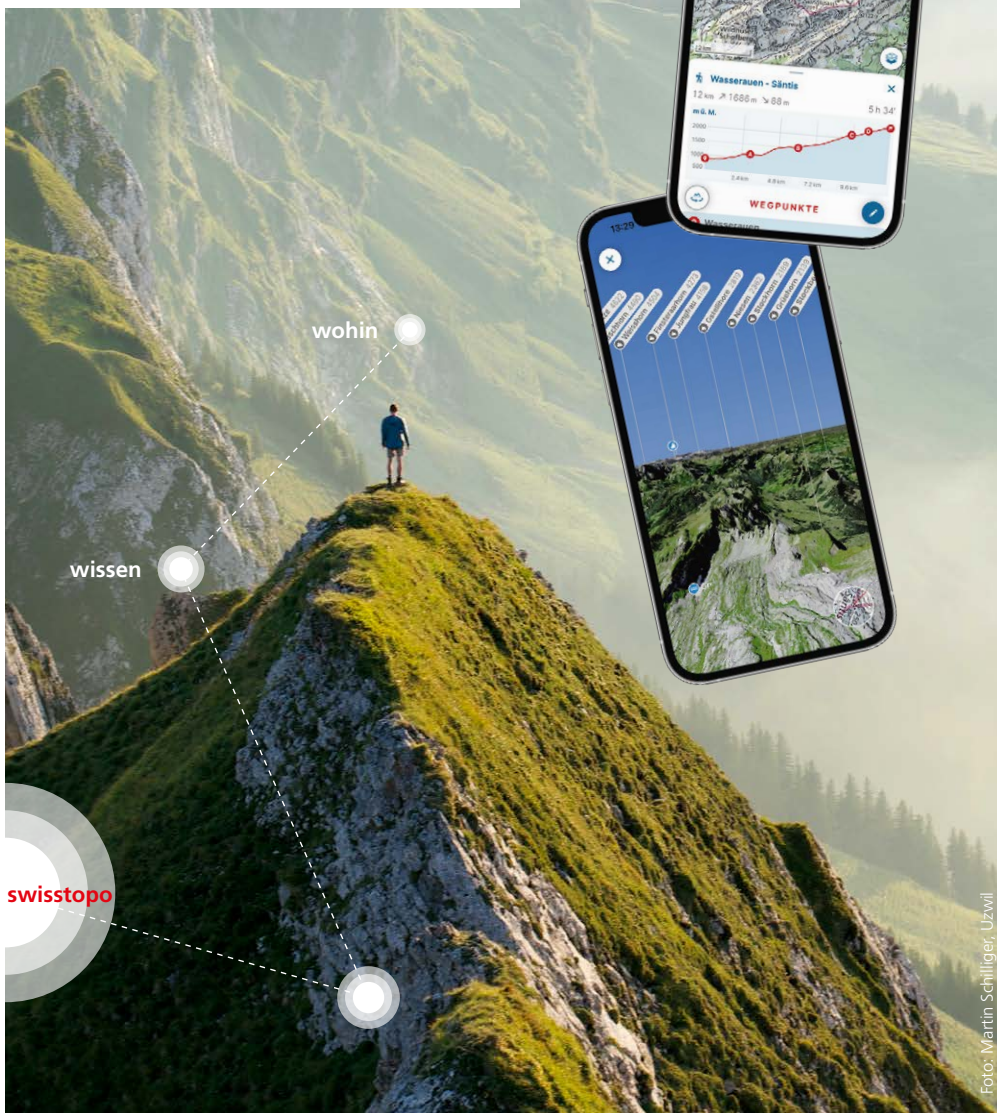
| | | | | |
|--|------------------------|--|----------|-----------------|
| SA, 12. AUGUST 2023 | | | L | KLETTERN |
| KIBE | MATTHIAS WETTER | | | |
| <p>KIBE/FABE AUSBILDUNGSNACHMITTAG An diesem Kurs dürfen die Kinder ihre Eltern auch an die Kirchturmabseileite mitbringen. dieser Kurs ist aber auch für Familien gedacht, die mit ihren Kindern mal bei uns im KiBe reinschnuppern möchten.</p> | | | | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------------|------------------------|-----------------|
| SA, 12. AUGUST 2023 – SO, 13. AUGUST 2023 | | | WS | HOCHTOUR |
| SEKTION | JO | SENIOREN | BENEDIKT HERZER | |
| <p>PIZ SARDONA Wunderschöne alpine, zweitägige Bergtour auf den Piz Sardona (3056 m). Gemütlicher Hüttenzustieg ab St. Martin durch das idyllische Calfeisental. Gipfelzustieg erfolgt gesichert, ist aber auch für Anfänger sehr gut machbar. Langer und strenger Abstieg.</p> | | | | |

Mit der swisstopo-App

Behalten Sie den Überblick

- einfaches Planen und Aufzeichnen von Touren
- praktische Tourenbegleiter-Funktion
- erleben der Landschaft im Panorama-Modus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Landestopografie swisstopo

Jetzt kostenlos downloaden
www.swisstopo.ch/app



| | | | |
|---|-----------------|-----------------------------|----------------|
| SA, 12. AUGUST 2023 – SO, 13. AUGUST 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | MARGRITH GRAF-KNÜSEL | |
| GRENZWANDERUNG ENGADIN-VINSCHGAU Spannende Wanderung ins wildromantische Val d'Uina zum spektakulären Felsenweg. Von Scharl via Sesvennapass, Sesvenahütte, Schlingipass nach Sur En. Eine Grenzwanderung zwischen Engadin und Vinschgau, Schweiz Italien. | | | |

| | | | |
|--|-----------------|--------------------------|----------------|
| DI, 15. AUGUST 2023 | | T2 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | SUSANNA WETTSTEIN | |
| FÄHLENALP MIT KÄSEDEGUSTATION abwechslungsreiche Wanderung im Alpstein inkl. Bergfahrt mit der Sigel-Bahn und Degustation auf der Fählenalp (Mittagshalt) bei Silvia Inauen Route: Alp Sigel – Chüeboden – Stiefelwald – Fählenalp – Rainhütten- Risi – Brülisau | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-----------------|
| DO, 17. AUGUST 2023 – FR, 18. AUGUST 2023 | | WS | HOCHTOUR |
| SEKTION | SENIOREN | ROMAN BOUTELLIER | |
| HOCHTOUR PIZ BUIN Über Guarda in 2–3 h auf einfachem Weg in die Hütte | | | |

| | | | |
|---|--|-----------|-----------------|
| SA, 19. AUGUST 2023 – SO, 20. AUGUST 2023 | | WS | HOCHTOUR |
| KIBE | MAX RÜTTIMANN CHRISTOPH MANHART | | |
| KIBE-HT RUCHI 3105 M Herisau – Linthal – Tierfehd (2 h), Aufstieg zur Muttsee-Hütte (2.5 h). Sonntag Aufstieg zum Ruchi (2 h) und Abstieg via Hütte nach der Tierfehd (2 h + 2 h) und Heimfahrt (2 h). | | | |

| | | | |
|---|-----------------|---------------------|----------------|
| SO, 20. AUGUST 2023 – SA, 26. AUGUST 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ANTON MATHIS | |
| WANDERWOCHE IN ENGELBERG KT. OBWALDEN Abwechslungsreiche Touren, Bergwandern, Trittsicherheit, Gehzeiten 3–7 h, Aufstieg 1300 m Abstieg 1200 m, Detailprogramm noch nicht bestimmt | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-------------------|-----------------|
| DO, 24. AUGUST 2023 – SO, 27. AUGUST 2023 | | 3A–5A | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | HANS FITZI | |
| KLETTERTAGE FIESCHERTAL Klettern 3a–5a Mehrseillängenrouten an folgenden Klettergärten: Sonnenplatten, Burgplatte, Burgwand | | | |

| | | | |
|--|------------------------------------|----------------|--|
| SA, 26. AUGUST 2023 – SO, 27. AUGUST 2023 | | OUTDOOR | |
| JO | LINA KOSTER SILVIO INAUEN | | |
| JO BIWAKWOCHELENDE Wir suchen einen schönen Platz in der Natur und geniessen die Nacht unter freiem Himmel. Natürlich werden wir mind. einen Tag mit Klettern verbringen. | | | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------------|------------------------|-----------------|
| SA, 26. AUGUST 2023 – SO, 27. AUGUST 2023 | | | 5B | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | FRIDOLIN SCHOCH | |
| KREUZBERGE Mehrseillängen-Tour an den Kreuzbergen im Alpstein, mittel-schwer, je nach Wetter am Samstag oder Sonntag. | | | | |

| | | | | |
|---|-----------------|---------------------|-----------|----------------|
| DI, 29. AUGUST 2023 | | | T1 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ANITA ROHNER | | |
| WANDERUNG KRUMMENAU-STARKENBACH Dem Thurweg entlang. 13 km, 380 hm rauf, 200 hm runter, 3.40 h, Mittagessen im Germen oder in Stein. | | | | |

| | | | | |
|---|-----------------|---------------------|-----------|-----------------|
| DI, 29. AUGUST 2023 – MI, 30. AUGUST 2023 | | | T4 | HOCHTOUR |
| SEKTION | SENIOREN | PATRICK DROZ | | |
| 2-TÄGIGE BERGTOUR Tourengebiet noch nicht bestimmt | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|----------------------|
| SA, 2. SEPTEMBER 2023 – SO, 3. SEPTEMBER 2023 | | | T1 | VERANSTALTUNG |
| KIBE | MARIANNE NEFF-GUGGER UELI FÄSSLER | | | |
| KIBE BIWAKTOUR Wir wandern mit den Kindern an einen speziellen Ort und bauen da unser Nachtlager auf. Die herausforderung ist, alles Material, das jedes Kind braucht, auch selbst tragen zu können. | | | | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| SA, 2. SEPTEMBER 2023 – SO, 3. SEPTEMBER 2023 | | | WS | HOCHTOUR |
| SEKTION | JO | SENIOREN | ADRIAN STEINER | |
| BÄCHENSTOCK – ZWÄCHTEN ÜBERSCHREITUNG Der Bächenstock 3007 m gilt als einfache, nicht allzu strenge Hochtour in phantastischer Umgebung. Mit der Überschreitung zum Zwächten 3078 m und mit allfälligem Abstieg ins Erstfeldertal ergibt sich eine Bergtour mit allen Facetten. | | | | |

| | | | | |
|---|-----------------|--|-----------|----------------|
| MO, 4. SEPTEMBER 2023 – FR, 8. SEPTEMBER 2023 | | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | MARGRITH GRAF-KNÜSEL HANSRUEDI JUCKER | | |
| WANDERTAGE IM VAL MÜSTAIR Wanderungen: Lai da Rims, Fuorcla Salsalba, Munt Schera, Müstair, Nationalpark | | | | |

| | | | | |
|---|-----------------|------------------------------------|-----------|-----------------|
| MI, 6. SEPTEMBER 2023 – DO, 7. SEPTEMBER 2023 | | | 3B | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF ROMAN BOUTELLIER | | |
| ROSAKANTE/ALTMANN OSTGRAT Wildhaus zu Fuss oder mit den Velo (Abmachung) nach Teselalp – Rosakante klettern – Zwinglipasshütte am zweiten Tag Altmann Ost – Schaffhuserkamin – Heimreise | | | | |

| | | |
|---|--|-----------------|
| SA, 9. SEPTEMBER 202 | | KLETTERN |
| JO | MARA LOU GMÜNDER ANDREAS LANTER | |
| JO KLETTERTOUR IM ALPSTEIN Eintägige Klettertour im Alpstein | | |

| | | | |
|--|-----------------------|-----------|-----------------|
| SA, 9. SEPTEMBER 2023 – SO, 10. SEPTEMBER 2023 | | 3B | KLETTERN |
| KIBE | ADRIAN STEINER | | |
| FABE WEEKEND METTMENALP GL Familienbergsteigen auf der Mettmenalp. Eltern klettern mit ihren Kindern. Sehr familienfreundliches Gelände (mit Bach zum Spielen). Keine Klettererfahrung notwendig. Auch für jüngere Kinder geeignet. | | | |

| | | | |
|--|-----------|-----------------|--------------------|
| SA, 9. SEPTEMBER 2023 – SO, 10. SEPTEMBER 2023 | | | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | STEFAN FREI |
| ROTE WAND VORARLBERG Tour auf den zweithöchsten Berg im Lechquellengebirge/ Vorarlberg Voraussetzung: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit (6–8 h) | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-----------------------------|----------------|
| MI, 13. SEPTEMBER 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | MARGRITH GRAF-KNÜSEL | |
| WANDERUNG RICHETLIPASS Ab Unter Stafel – Richetlipass 2261 m – Obererbs – Ampächli Wanderzeit 6 h, Auf-/Abstiege 1179 m/1082 m, Länge 14,2 km | | | |

| | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------------|
| DO, 14. SEPTEMBER 2023 | | K4 | KLETTERN |
| SENIOREN | ROMAN BOUTELLIER | | |
| KLETTERSTEIG VORARLBERG Klostertaler Klettersteig durch die imposante Fallbachwand. Zustieg ab Parkplatz ca. 15 min | | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------------|--------------------|
| SA, 16. SEPTEMBER 2023 – SO, 17. SEPTEMBER 2023 | | | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | WERNER KÜNG |
| KLETTERN SCHATTENWAND Je nach Witterung Samstag oder Sonntag | | | |

| | | | |
|--|---------------------------|-----------|-----------------|
| SO, 17. SEPTEMBER 2023 | | 5A | KLETTERN |
| KIBE | FABIAN ANTHAMATTEN | | |
| KLETTERN MSL RÄTIKON Spektakuläre Mehrseillängen für die Cracks im KiBe (Schwierigkeiten ab 5a, lange Zustiege) | | | |

TOUREN

| | | | |
|---|-----------------|---------------------|----------------|
| MI, 20. SEPTEMBER 2023 | | T2 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ANTON MATHIS | |
| METTMEN – WILDMANNFURGGLI – AEMPÄCHLI Mettmen – Chärpfbürgg – Wildmannfurggeli – Chuebodenseeli – Aempapächli 12 km 5 h auf 800 m ab 920 m | | | |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|
| SO, 24. SEPTEMBER 2023 | | 5B | KLETTERN |
| SEKTION | JO | SENIOREN | DANIEL SCHÖNENBERGER |
| SCHAFBERGKANTE Ein Klassiker | | | |

| | | | |
|--|-----------------|--------------------------|----------------|
| MO, 25. SEPTEMBER 2023 | | T2 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | SUSANNA WETTSTEIN | |
| KRONBERG – SPITZLI – BLATTENDÜRREN – JAKOBSBAD Jakobsbad – Lauftegg – Blattendürren – Spetzli – Petersalp – Kronberg (mit Luftseilbahn wieder hinunter) | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-----------------------|----------------|
| MI, 27. SEPTEMBER 2023 | | T4 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | PAUL BÄRLOCHER | |
| ZAHME GOCHT – MARWEES – BRÜLISAU Zahme Gocht – Marwees – Brülisau Bergwanderung, 1250 hm, 7 h | | | |

| | | | |
|--|-----------|--------------------------|--|
| SA, 30. SEPTEMBER 2023 – SO, 1. OKTOBER 2023 | | KLETTERN | |
| SEKTION | JO | CHRISTOF ZGRAGGEN | |
| AUSKLETTERN AN DER SONNE Bereits ein Klassiker. Klettern, da wo die Sonne scheint. Samstag oder Sonntag, je nach Wetter. | | | |

| | | | |
|--|----------------------------------|-----------|----------------|
| MI, 4. OKTOBER 2023 | | T2 | WANDERN |
| SENIOREN | VRENI SCHMID HANS KUBLI | | |
| CHAMMWANDERUNG Leichte Wanderung zum Hotel Schwägälp mit Kaffeepause, wo noch weitere Teilnehmer dazukommen können. Gemeinsame Wanderung weiter zur Chammhaldenhütte. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-------------------------------------|--|
| DO, 5. OKTOBER 2023 | | VELOTOUR | |
| SEKTION | SENIOREN | ANITA ROHNER ADRIAN WEHREN | |
| E-MT-BIKE-TOUR Schönenegrund – Hamm – Hochalp – Bächli – Schönenegrund (27 km, 1200 hm, ca. 5 h) | | | |

| | | |
|--|--|-----------------|
| SA, 7. OKTOBER 2023 – SO, 15. OKTOBER 2023 | | KLETTERN |
| JO | MARTIN MEIER LUKAS HINTERBERGER | |
| JO SPORTKLETTERLAGER Ab in den Süden. Sonne, Gelati, Campen | | |

| | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------------|
| DO, 12. OKTOBER 2023 – SA, 14. OKTOBER 2023 | | 5A | KLETTERN |
| SENIOREN | ROMAN BOUTELLIER | | |
| KLETTERN TESSIN Mehrseillängen (Routen in Talnähe): San Vittore, Ponte Brolla (beide Talseiten), Torbeccio, Lavorgo, evtl. Freggio Je nach Verhältnissen und Wünschen der Teilnehmenden | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-------------------------|----------------|
| MI, 18. OKTOBER 2023 | | T2 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | HANSRUEDI JUCKER | |
| DREIBÜNDENSTEIN Die erlebnisreiche Genusswanderung von Brambrüesch zum Dreibündenstein und weiter nach Feldis führt durch eine bezaubernde Alpenflora und bietet grossartige Rundsichten in die umliegende Bergwelt. Und das direkt aus der Alpenstadt Chur heraus. | | | |

| | | |
|-----------------------------|---------------------|----------------------|
| SO, 29. OKTOBER 2023 | | VERANSTALTUNG |
| KIBE | BRICE KÄSLIN | |
| KIBE LEITER BRUNCH | | |

| | | |
|---|------------------------------------|-----------------|
| MI, 1. NOVEMBER 2023 | | KLETTERN |
| KIBE | LIVIA MANSER ROGER SPIESS | |
| KIBE BOULDERHALLE Klettern mal ohne Seil | | |

| | | | |
|---|-----------------|-----------------|----------------|
| DO, 2. NOVEMBER 2023 | | T3 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF | |
| PALFRIES ZU FUSS HINAUF, MIT DER BAHN HINAB Es gibt ein wunderbarer Berg-Wanderweg T3 von der Talstation Ragnatsch bis Palfries 1150 hm; wenn man etwa um 8.30 Uhr abmarschiert ist man etwa um 13 h oben, gerade richtig für ein Mittagessen. | | | |

| | | |
|--|-----------------------------------|----------------------|
| SA, 4. NOVEMBER 2023 – SO, 5. NOVEMBER 2023 | | VERANSTALTUNG |
| JO | LINA KOSTER MARTIN MEIER | |
| JO SCHLUSSABEND Alle Infos kommt über die Einladung | | |

TOUREN

| | | | |
|--|-----------------|--|-----------------|
| DI, 7. NOVEMBER 2023 | | 3B | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | KURT KRÜSI WALTER HARZENETTER | |
| KLETTERN IN DER KLETTERHALLE Es gibt Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Zusätzlich steht für Einsteiger im OG eine Übungsanlage zur Verfügung. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|---------------------|----------------|
| MI, 8. NOVEMBER 2023 | | T1 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | LEO ZGRAGGEN | |
| WANDERUNG VON GAIS NACH HEIDEN Gais, Gäbris, Suruggen, Landmark, Säge, Büelen, Tanne, Ebenau, Heiden | | | |

| | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------|--|
| SA, 11. NOVEMBER 2023 – SO, 12. NOVEMBER 2023 | | VERANSTALTUNG | |
| KIBE | SAMIRA EBERLE UELI FÄSSLER | | |
| KIBE SCHLUSSABEND Traditionell schliessen wir das KiBe Jahr mit einem Wochenende in unserem Clubheim Chammhalde ab. Am Sonntag geniessen wir dann zusammen mit allen die Fotos der vergangenen Touren. | | | |

| | | | |
|--|-------------------------------------|----------------------|--|
| SO, 12. NOVEMBER 2023 | | VERANSTALTUNG | |
| KIBE | SAMIRA EBERLE UELI FÄSSLER | | |
| KIBE JAHRESRÜCKBLICK Jahresrückblick für die ganze Familie und alle Interessierten sowie Vorstellung des Programms 2022. Keine Anmeldung nötig. Zeit und Ort werden auf der Webseite bekannt gegeben. | | | |

| | | | |
|---|-----------------|-------------------------|----------------|
| DO, 16. NOVEMBER 2023 | | T4 | WANDERN |
| SEKTION | SENIOREN | ROMAN BOUTELLIER | |
| ALPINE WANDERUNG BREGENZERWALD Äuelegrat oder Bocksberg durch das Fensterle, je nach Verhältnissen Total ca. 4 h ohne Pausen, nur bei trockenen Verhältnissen. | | | |

| | | | |
|------------------------------|---|----------------------|--|
| SA, 18. NOVEMBER 2023 | | VERANSTALTUNG | |
| SEKTION | ERNST KELLER MARCEL SCHAWALDER | | |
| TOURENLEITERTREFFEN | | | |

| | | | |
|--|-----------------|---------------------------|-----------------|
| MI, 22. NOVEMBER 2023 | | 4C–5C | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | WALTER HARZENETTER | |
| KLETTERN ÜBER DEM NEBEL Nützen wir die im Sommer antrainierte gute Form und hoffen wir auf eine Inversionslage und auf noch ein trockenes Südwändli. Z. B. Stoss, Tristenkolben, Brüggler, Mattstock, Schwierigkeit wird den Teilnehmenden angepasst. | | | |

| | | |
|--|-------------------|----------------|
| SO, 3. DEZEMBER 2023 | | WANDERN |
| SENIOREN | KURT KRÜSI | |
| WANDERUNG AN DIE HV Genaueres folgt, wenn der Ort der HV bekannt ist. | | |

| | | |
|--|-----------------|--|
| DI, 5. DEZEMBER 2023 | | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | KURT KRÜSI WALTER HARZENETTER |
| KLETTERN IN DER KLETTERHALLE Es gibt Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Zusätzlich steht für Einsteiger im OG eine Übungsanlage zur Verfügung. | | |

| | | |
|--|----------------------------------|----------------------|
| FR, 8. DEZEMBER 2023 | | VERANSTALTUNG |
| KIBE | BEATRIX RACH PETER RACH | |
| WEIHNACHTSSESSEN Bad Säntisblick, Waldstatt | | |

| | | |
|---|--|-------------|
| MI, 13. DEZEMBER 2023 | | KURS |
| SENIOREN | HANSPETER SCHOOP ANITA ROHNER | |
| SKITECHNIKKURS MIT HAMPI SCHOOP BF-KOSTEN Wir feilen an unserem Fahrstil. Wir üben auf der Piste, wenn möglich im Toggenburg. Hampi gibt uns Tipps, die wir umsetzen werden! | | |

| | | |
|---|-----------------------------------|-------------|
| FR, 15. DEZEMBER 2023 – SA, 16. DEZEMBER 2023 | | KURS |
| ALLE | ERNST KELLER SANDRA GRAF | |
| SKITOUREN-/SCHNEESCHUHKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN Skitouren-Grundkurs für Einsteiger:innen, Schneeschuhtouren-Grundkurs für Einsteiger:innen. Freitagabend: theoretisches Wissen, Materialkunde; Samstag: Anwendungstouren mit Ski-/SS, Aufstiegs-technik, Lawinenkunde etc. | | |

| | | | |
|-------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| DI, 19. DEZEMBER 2023 | | L | KLETTERN |
| SEKTION | SENIOREN | HANS KUBLI | |
| SKIFAHREN MALBUN PISTE | | | |

| | | |
|--|-----------------|--------------------------------|
| DO, 21. DEZEMBER 2023 | | SKITOUR |
| SEKTION | SENIOREN | EMIL NÄF ANITA ROHNER |
| SKITOUR IN DER UMGEBUNG Start in die Saison mit einfacher Skitour in der Umgebung. Ziel wird kurzfristig angegeben. | | |

Das Safiental beginnt in Liechtenstein 30.1.–2.2.2023

HANSPETER NEF





Das dann doch nicht – aber so gross war der befürchtete Schneemangel in der Ostschweiz, dass unsere Leiter entschieden, den ersten Tourentag auf die liechtensteinische Malbun zu verlegen, wo das Fürstentum nicht nur steuermässig, sondern auch mit Kunstschnee für das Wohl seiner Bürger sorgt.



Patrick bringt uns in seinem Bus in gewohnt elegant-geschmeidigem Fahrstil (als hätte er sein Leben lang nichts anderes gemacht) die zahllosen Kurven hinauf ins Skigebiet des «Ländles», nach Malbun FL (1484 m). Heute ist der Schönberg (2104 m) das Tagesziel. Die Höhendifferenz eben recht für die erste Tour im neuen Jahr. Dank der topografischen Eigenheiten dieser Tour und der Ortskenntnis unserer Leiter Roman und Patrick kommen im Lauf des Tages einige hundert hm dazu. Zwar steigen wir via Alp Säss, Fürkle und Guschg auf, wie der Routenverlauf in der Karte verzeichnet ist, und geniessen auf dem Gipfel die überraschend schöne Rundschau. Aber dann geht's den Osthang in schönem Pulverschnee einige hundert hm ins enge Valorschtal hinab. Kaum zu fassen, diese freudige Überraschung. Vergnügt steigen wir den Spuren unserer Vorgänger nach hinauf zum Übergang, wo uns die Abfahrt zurück zum Ausgangspunkt der heutigen Tour erwartet. Zwar nicht mehr das Gelbe von Ei, aber selbst auf dem Strässchen hinab zur Skipiste liegt noch genügend Schnee. In gehobener Stimmung zum Kaffee, dann zurück ins Rheintal, nach Bonaduz und über die abenteuerliche rechtsrheinische Kurvenstrecke mit grossartigen Blicken in die Rheinschlucht hinauf nach Valendas. Hier mündet das Safiental ins Rheintal. Aber wo ist der Schnee? Mit bedenklichen

INSERAT WALPEN

132 × 97 MM

tue di nid
vechopfe*



* steigere dich nicht in etwas hinein

Cornelia Jäger, Anlageberaterin

Es ist wie beim Talerschwingen: Mit einer gewissen Gelassenheit gelingt es Ihnen, den Fünfliber auf der gewünschten Höhe kreisen zu lassen. Gleiches gilt auch im Anlagegeschäft, wenn es richtig klingen soll.

appkb.ch

Empfehlenswert.



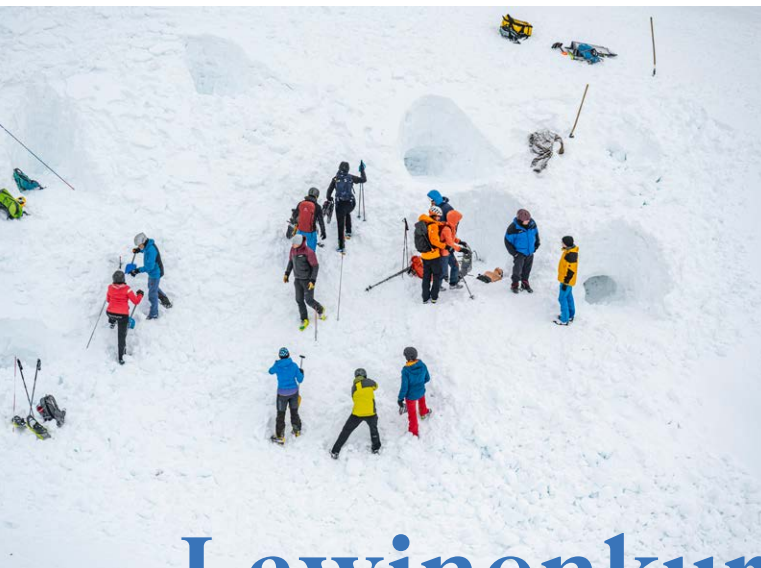
Appenzeller
Kantonalbank



Mienen auf aperer Strasse fahren wir ins Safiental hinein. Man muss den Kopf verrenken, um in der Höhe mal da, mal dort ein Fleckchen Weiss zu erspähen. Doch das Tal ist lang und die Strasse steigt an. Als wir in Safien Platz vor unserem Hotel Rathaus ankommen, parkieren wir auf Schnee und Eis. Immerhin.

Das Hotel ist unter neuer Leitung, der Empfang freundlich und unkompliziert, neue Betten und Duschen. Und auf dem Buffet locken mehrere selbstgebackene Kuchen. Das Nachtessen hält, was die Kuchen versprochen haben. Die Stimmung ist aufgeräumt. Schaut man auf die westlichen Talhänge, wo die Touren nebeneinander liegen, erscheinen sie ganz ordentlich eingeschnitten. Gute Aussichten.

Über die folgenden drei Tage ist rasch berichtet, weil sie alle ähnlich verlaufen: Mit den Autos zu Parkplätzen an der Talstrasse oder den höher gelegenen Weilern hochfahren, wo möglich den Aufstiegsspuren der Vorgänger in Richtung Camaner Grat bzw. den Gratgipfeln folgen und möglichst in nordöstlich ausgerichteten, wenig oder nicht befahrenen Mulden abfahren. Dabei kommt uns der menschliche Herdentrieb zupass, der bewirkt, dass die meisten dort fahren, wo schon andere abgefahren sind. Unsere Leiter verstehen es ausgezeichnet, die Abfahrten so zu wählen, dass wir abgeblasene Kreten und Flächen meiden und die Pulverschneeansammlungen in den Mulden für unsere Schwünge nutzen können. Im Unterschied zum Essen wird man von solchen Genüssen aber weder schwerer noch unwohl, selbst wenn man sich noch eine Zusatzschlaufe genehmigt. Das Pünktchen aufs i: Das Wetter hat vier Tage mitgespielt.



Lawinenkurs 8.1.2023

REDAKTION CLUBNACHRICHTEN (TEXT)

CARMEN WUEEST, APPENZELER MAGAZIN (BILDER)

Theorie und Praxis miteinander verbinden war den Kursleitern beim diesjährigen Lawinenkurs wichtig. Am Morgen wurde die Theorie gelernt und am Nachmittag durften die Teilnehmer sie dann im Gelände unterhalb des Säntis anwenden und vertiefen. Um im Ernstfall zu wissen, was man tun muss, wurde durch die Alpine Retrung Ostschweiz (ARO) ein mögliches Szenario vorgeführt. Sie zeigten den Kursteilnehmer, wie sie im konkreten Fall vorgehen. Ebenfalls vor Ort waren zwei Hundeteams, welche die Suche nach verschütteten Personen unterstützten. Anschliessend waren die Teilnehmer bei einem Postenlauf selber gefordert.

Vielen herzlichen Dank an die ARO für die Demonstration und an das Organisationsteam für den lehrreichen Tag.

Touren-Woche in Lenk im Simmental 12.-17.2.2023

MAX RÜTTIMANN (TEXT)

HANS FITZI (BILDER)



Leiter: Hans / Teilnehmende: Irmingard, Martina, Adrian, Armin, Eugen, Hans, Max, Thomas, Walter

Sonntag 12.2.2023: Vorder Trüttlisbärg 2106 m, ↑ 400 | ↓ 1000 hm

Reise nach Lenk im Simmental mit ÖV und Auto. Um etwa 11.50 Uhr sind sieben Personen im Hotel Bellevue eingetroffen. Wir essen etwas aus dem Rucksack und machen uns für die erste Skitour bereit. Mit der Sesselbahn fahren wir von Lenk zur Endstation Betelberg (1946 m). Von dort steigen wir 100 m neben dem laufenden Skilift zum höchsten Punkt auf, fahren 200 m hinunter und steigen auf zum Trüttlisbärg (2075 m). Bei der Abfahrt nach Lenk genießen wir schönen Pulver, aber auch verfahrenere Hänge mit besseren und schlechteren Schneequitäten.

Montag 13.2.2023: Iffighore 2378 m, ↑ 1170 | ↓ 1170 hm

Mit den Autos fahren wir zum Parkplatz bei der Hubelmatte. Hier beginnt um 9.30 Uhr der Aufstieg in unterschiedlich steilem, sehr abwechslungsreichem Gelände. Die erste Stunde vor allem in dicht bewaldeten Partien, dann geniessen wir offeneres guppirtes Gelände bis zum Gipfel bei wolkenlosem Himmel und wechselnden Schneeverhältnissen. Um 13.30 Uhr sind auch die Gemütlichen auf dem Gipfel und geniessen die Wärme und die Sonne. Um etwa 14.30 Uhr sind alle zur Abfahrt bereit. In unterschiedlichem Schnee von hart bis Pulver, aber auch nass und leicht gedeckelt, geht es hinunter zu den Autos. Nach kurzer Fahrt geniessen wir das Flüssige im Hotel um etwa 16.30 Uhr.

Dienstag 14.2.2023: Flöschhore 2080 m, ↑ 1055 | ↓ 1055 hm

Mit dem Auto bis Matten über die Flugpiste zum Parkplatz im Wald. Abmarsch etwa 9.30 Uhr, Ankunft auf dem Gipfel des Flöschhore 13.45 Uhr. Der Aufstieg am Anfang durch den Wald war streng und führte auf einem Strässchen zum bewohnten Bio-Bauernhof Stutz (1171 m). Von dort ging es weiter durch Wald und steile Wiesenpartien bis zur Flöschalp und weiter zum Flöschhore (2078 m). Bei schönstem Wetter geniessen wir die Aussicht rund eine Stunde lang bis wir um etwa 14.15 Uhr zur Abfahrt angesetzt haben. Die Route nach St. Stefan versprach besser zu sein und hielt das Versprechen. Am Nord-Ende der Flugpiste haben wir die Ski definitiv abgezogen und gewartet bis Adrian und Hans mit den Autos via Flugpiste zu uns gefahren sind. Kaum waren die beiden bei uns, hat ein Sportflugzeug am Ende gewendet und zum Start angesetzt und war gegen den Wind Richtung Lenk weggefliegen.



Mittwoch 15.2.2023: Oberlaubhore 1999 m, ↑ 900 | ↓ 900 hm

Mit den Autos fahren wir bis zum Campingplatz Hasenweide (1105 m) zuhinterst im Tal und von dort steigen wir auf via Rezlbergli (1402 m), Langer (1705 m) und Langermatt (1860 m) zum Gipfel (1999 m). Mehr als die Hälfte sind wir im Schatten durch Wälder aufgestiegen. Erst vom Langer an haben wir Sonnenschein bis zum Gipfel. Auch auf dem Oberlaubhore haben wir eine Stunde die Sonne und die Rundumsicht genossen und gestaunt. Es war so schön. Hans hat die Abfahrtsroute etwas direkter gewählt. Dies entspricht etwa der offiziellen Skitour und führt via Langer und von hier direkter zurück zum Camping Hasenweide, wo wir im Restaurant bei Maya Müller unsern Durst gelöscht haben. Landschaftlich war diese Tagestour sehr schön, weil wir von einer Alp immer wieder auf weitere Alpen aufgestiegen sind. Dazwischen grüssten die Simmenfälle und D'Siebe Brünne (Quelle der Simme). Das hat besonders den Aufstieg so abwechslungsreich gemacht.

Donnerstag 16.2.2023: Wistätthore 2362 m, ↑ 660 | ↓ 1650 hm

Fahrt mit den Autos zum Bahnhof St. Stefan und mit dem Bus (9.14 Uhr) und Sessellift bis Parwengebire (2000 m, 10.30). Von hier sind wir zum Parwengesattel (1790 m) abgefahren, haben die Felle aufgespannt und sind zum Wistätthore (2362 m, 13.45 Uhr) aufgestiegen. Auf dem Gipfel hat es leichte gewindet, darum ist der Gipfelhalt kurz gewesen. Abfahrt etwa 14.10 Uhr bis zur Flugpiste (995 m, 16.15 Uhr) und von dort sind wir in kurzem Fussmarsch zu den am Bahnhof St. Stefan parkierten Autos zurückmarschiert. Der Schnee war über weite Strecken gut, z. T. pulvrig doch überall waren die Hänge verfahren.

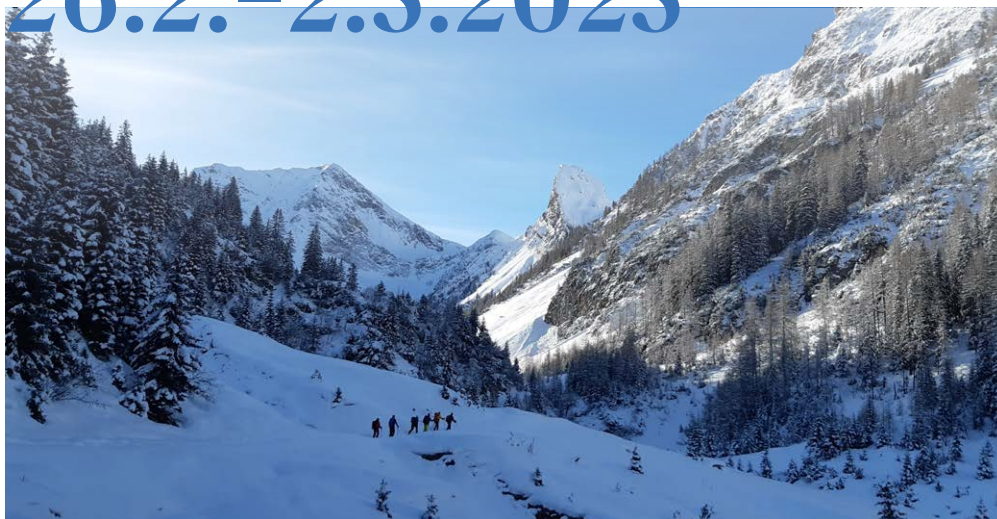
Die Sonne hat uns den ganzen Aufstieg wie gewohnt begleitet.

Am Nachmittag sind Schleierwolken aufgezogen, doch hat die Sonne uns auch so durch die zarten Schleierwolken bis nach Lenk begleitet.

Freitag 17.2.2023: Pörisgrat 1866 m, ↑ 600 | ↓ 600 hm

Mit den Autos sind wir bis Hubelmatte (1270 m, ab 9.30 Uhr) gefahren und von dort auf den Pörisgrat (1941 m, 11.45 Uhr) aufgestiegen. Während der gemütlichen Gipfelrast hat es etwas aufgeklärt. Bei hohen Temperaturen (7–9 °C) und feuchtem Schnee sind wir zurück zu den Autos hinuntergefahren. Der verfahrenene Schnee hat seine Ansprüche gestellt. Unseren guten Launen hat auch das nichts geschadet. Und schon sind die lohnenden Tage im Simmental Geschichte. Sieben der neun TN (Thomas und Martina bleiben noch) haben Lenk um etwa 14.30 Uhr Richtung Horw, Zürich und Herisau verlassen.

Tourentage in Kaisers 26.2.–2.3.2023



HANSPETER NEF (TEXT)

VRENI KÖLBENER (BILDER)

Bedrohlich nähere ich mich meinem Dreiundachtzigsten – wahrlich gute Gründe mir zu überlegen, ob ich mir Tourenwochen noch zutrauen soll oder darf. In diesem Fall ging's aber «nur» um vier Touren, und die in einem Gebiet, das ich dank zahlreichen gelungenen Touren in früheren Jahren in bester Erinnerung habe.



Hätte ich allerdings gewusst, wie gut man heute im Vergleich zu früheren Jahren im Edelweisshaus DAV unterkommt und vor allem kulinarisch verwöhnt wird, hätte ich mich mit weit weniger Bedenken angemeldet.

Am ersten Tourentag meint es der Wettergott zwar noch nicht sehr gut mit uns: Nebliches Wetter, dazu Gefahrenstufe 3, was auch in guter Stimmung ernst zu nehmen ist, zumal in einem Gebiet, wo Steilhänge fast allgegenwärtig sind. Deshalb sieht sich unser Führer Andreas gezwungen, die vorge-sehene Tour auf den Schwarzen Kranz (2494 m) auf einer Höhe abzubrechen, wo nach zahlreichen Kehren der Waldstrasse endlich offenes, lockendes, jedoch immer steileres Gelände diesen Entscheid nicht gerade leicht macht. Da wir aber mehrheitlich in einem Alter sind, wo man gelernt hat, sich nicht mehr mutwillig Gefahren auszusetzen, sind alle der Meinung unseres Führers.

Schon beim Abfahren freuen sich wohl alle auf einen warmen Trunk im Edelweiss.

Und erst das Nachtessen mit mehr als einem Halbdutzend verschiedener köstlicher Salate zum Auftakt! Zudem: Die Aussicht auf sonniges Wetter in den folgenden Tagen wirkt wie ein zweites und erst noch magenfreundliches Dessert.

Und die Verheissung der Wetterfrösche erfüllt sich: Es folgen drei herrliche Tourentage, die uns erst recht wunderbar auf der Rückfahrt nach unseren Tourentagen vorkommen, als wir vom Hochtannbergpass bis vor die Haustür in und unter einer lückenlosen Nebeldecke chauffiert werden.

Die Aplespleisspitzen (2648 m) haben einen zungenbrecherischen Namen, sind aber bei guten Schneebedingungen mit relativ kurzem Anmarschweg durchs Kaisertal zu erreichen. Sie bieten genussreiche und steile Abfahrten, aber die Lawinsituation ist bisher heikel. Die Spur unserer Vorgänger führt

deshalb halb um das kleine Massiv herum auf dessen Ostseite. Dort sind die Hänge weniger steil. Man gelangt 200 hm unter den Felsgipfeln in eine Art unebene Arena zwischen diesen und der hoch aufragenden Feuer- spitze (2706 m). In dieser Arena vereinigen sich verschiedene Bächlein zum Kaiserbach. Ein halbrunder Grat mit sanfteren Hängen verbindet die beiden Berge. Die Spuren unserer Vorgänger sind auf eine der unscheinbaren Erhebungen dieses Halbrunds gezogen; Andreas wählt eine andere, knapp so hoch wie der Säntis. Prächtige Sicht auf die Ketten im Süden, zwischen denen malerische Nebelschwaden hochsteigen und sich im strahlenden Blau auflösen.

Doch eine giftige kleine Bise vertreibt uns bald.

Wir geniessen die ersten paar Schwünge in die Arena hinab. Mittagsrast in windstillter Lage am südlichen Aussenrand der Arena. Der Schnee trotz Sonneneinstrahlung noch pulvrig, als wir über unbefahrene Hänge zu Tal kurven, reichlich entschädigt für den recht langen Aufstieg.

Am Mittwoch kündigt sich ein wolkenloser Tag an. Mässig kalt: -6°C . Auch die Lawinengefahr hat sich auf Stufe zwei ermässigt. Schon gestern keine Rissstellen oder Wummgeräusche bemerkt. Aufgrund dieser Erfahrungen geht's heute auf die Guflespitze (2577 m), die sich näher an Kaisers erhebt und mildweiss herunterschaut. Doch der Schein trügt. Auf halbem Weg zweigt die Vorgängerspür in den dichten Bergwald ab. Wir kämpfen uns keuchend zwischen Steinen, Wurzeln, Ästen und Stämmen 150 hm über eine Steilstufe hoch. Die Anstrengung lohnt sich: Wo der Wald endet, endet auch unser Kampf mit ihm: Über uns weite, baumlose Schneeabhäng. Erster Rast in der Morgensonne. Bald geht der verkrustete Schnee in Pulverschnee über: Abfahrtvorfroide kommt auf. Bis zur nächsten Rast folgen wir den Spuren unserer Vorgänger. In steiler werdendem Gelände legt Andreas eine für unsere Altersklasse bekömmlichere Spur. Und wie gestern sorgt Ueli hinter ihm für komfortablere Wendeplätze, damit auch in Spitzkehren weniger Geübte nicht arg ins Schwitzen kommen. Der Grat zum Gipfel ist herrlich verweht; Unsere «Hoffotografin» Vreni kann endlich lohnendere Sujets einfangen als unsere verschwitzten und geröteten Visagen. Eindrucksvolle Rundschau auf der Gipfelkalotte. Auch wenn ich nicht zum ersten Mal hier oben um mich schaue: Es gäbe in der Runde noch eine Menge Skigipfel zu entdecken – wenn's denn genug Schnee hätte. Aber hier hat's ja noch zu unserem Glück.

Andreas wählt den richtigen Zeitpunkt für unsere Abfahrt. Zuerst grat- entlang mit respektvollem Abstand von der Wächtenserie, dann genussvoll über die steilen Hänge hinab. Eine Freude, bei jeder Verschnaufpause in die frohen Gesichter zu schauen. Unser Führer findet immer wieder unbe-



fahrene Pulverhänge. Kurz bevor wir in die Talschlucht geraten, halten wir im locker bewaldeten Steilhang talauswärts und finden die breite, verwühlte Waldschneise, die zum Talboden führt. Wo diese zu stotzig erscheint, lockt uns Andreas in den dichten Bergwald, durch den wir am Vormittag mühsam aufgestiegen sind. Nicht weniger mühsam zwängen wir uns durch das Gewirr hinab, die Stöcke in der Linken, die Ski in der Rechten, den Kopf im Astwerk, die Füße auf dem verschneiten und schlüpfrigen Wurzelgeflecht. Ein paar harmlose Stürze sind die Folge; Einer geht auf meine Rechnung. Doch da ist die Lichtung wieder, durch die wir aufgestiegen sind. Der Rest auf der Forststrasse ist Kinderspiel. Verspäteter Lunch auf einem Stapel von Stämmen, dann die kurze Gegensteigung hinauf zum Bier.

Für den Tag, an dem man zusätzlich heimreisen muss, eine passende Tour zu finden, ist meist schwierig.

Doch die Erfahrung unseres Führers kommt uns auch heute zugute. Aber vorerst Sorge ich für eine Verzögerung der Abfahrt, weil ich das kleine Steuergerät, mit dem ich die Temperatur meiner heizbaren Schuh-Innensohlen regeln kann, partout nicht finde. Schliesslich geht's ungeheizt an den Start. 3 km passaufwärts von Steg Parkplätze bei einem Werkhof. Dort parkieren unsere Fahrer aber erst, nachdem sie uns freundlicherweise einen

guten Kilometer auf der Waldstrasse (mit Parkverbot) hinauf bis zum Punkt befördert haben, von wo an Schnee auf dem Strässchen liegt. Chapeau! Das Strässchen verläuft bald wieder in offenerem Gelände. Nach 2 km ein Brücklein, dahinter die paar Gebäude der Vorderbockbachalm (Bitte an die geneigte Leserschaft: Diesen Namen in zunehmendem Tempo zehnmal laut und ohne Stockung sprechen!), eins davon eine Wirtschaft, die in dieser Waldeinsamkeit nicht ganz zufällig geschlossen ist. Wir bleiben für 3 km (!) auf der schon bald stotzigen rechten Bachseite in einer schmalen Vorgängerspurr hoch über dem Wasser. Wo sich das Gelände endlich weitet, das erlösende Gefühl, dass ich zum Glück zwei doch gleich lange Beine habe.

Über den Bockbach ins kurze Seitental des Grossbachs, mit Uelis tatkäftigem Beistand an einer heiklen Stelle auch über diesen. Auf einer Rampe in einen nach S offenen Kessel, und in der Mittaghitze hinauf zu einem Gratübergang im SO der Rappenspitze (2472). (Der Spurer hätte einen Orden verdient.)

Freudig erstaunt blicken wir auf weite, fast unbefahrene NO-Hänge hinab, in denen man nur ein paar wenige Spuren sieht.

Das lockt die meisten. Doch Vreni und Ueli können den Lockungen von Andreas nicht widerstehen, vorher mit ihm die restlichen 150 hm zum Gipfel aufzusteigen. Genüsslich kauend und schlüpfend, schauen wir den andern in ihrem zähen Bemühen zu. (Im AHV-Alter lernt man das ja in der Regel problemlos.) Uns reizt die Abfahrt mehr – und die ist vom Feinsten. Nochmals fast mühelos seine Spur in den Pulverschnee legen und das über 300 hm! Wo das einzige Haus im Tal neben einem Seilbahnmast auf den Sommer wartet, wird's für 100 hm wegen Stauden im Steilhang etwas mühsam, doch weiter unten erwarten uns noch ein paar schön auslaufende Hänge. Bei der verwaisten Vorderbockbachalm übers Brücklein und auf dem Strässchen zurück zum Parkplatz. Die drei Gipfelbezwinger haben uns inzwischen eingeholt. Von der Rückfahrt war schon die Rede. Andreas, seine Helfer und Chauffeure haben sich unseren grossen Dank mehr als verdient.

PS 1: Das Steuergerät meiner Wärmesohlen kam dann beim Auspacken zu Hause wieder zum Vorschein – im Necessaire. Sich auf Vorrat Sorgen machen, wozu auch?

PS 2: Wo genau liegt Kaisers? Wer sich nicht im Lechtal auskennt: Am Eingang des fast menschenleeren Kaisertals, in dem die österreichischen Kaiser mit Sicherheit nie etwas verloren oder gesucht haben. Einige Kehren führen von Steeg in die am abschüssigen Westhang gelegene Siedlung hinauf, wo die Strasse endet.



Skitour Gargellen- Valzifenzner-Grat 4.3.2023

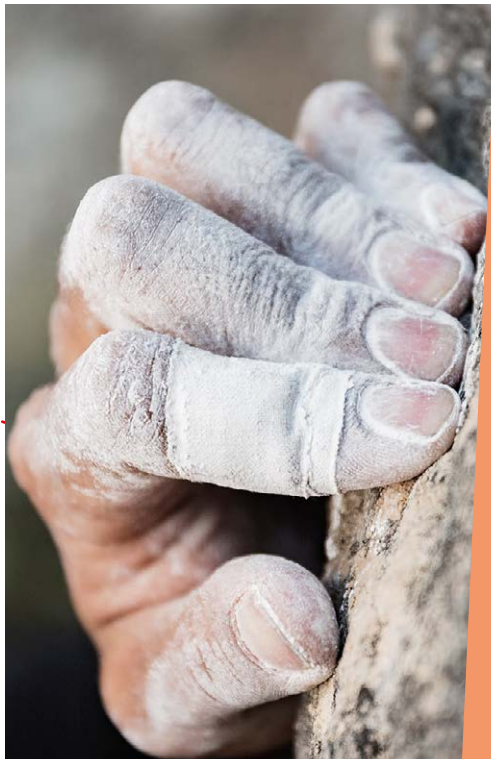
THOMAS BLAIER (TEXT & BILD)

JASMINE RUSCH, MYRIAM STRÄSSLE (BILDER)

Gargellen – Zeit zum Atmen – eine sehr gute
Alternative zu Mathon-Parpeinahorn-Einshorn

Paschianichöpf/Valzifenzner Grat, auf Punkt 2375, wir starteten mit etwas Verzögerung kurz vor 10 Uhr da bei der Anfahrt im Montafon viel Verkehr war (geplant war 9.30 Uhr – Abmarsch 9.45 Uhr) und die Teilnehmer alle im Stau waren. Es ging vom Parkplatz in Gargellen über Vergalden und die untere und obere Valzifenzeralpe durch das Wintertal zu den Zollhütten 2221 m, da entschieden wir die geplante Variante auf den Punkt 2375 am Valzifenznergrat zu wählen, da hier eine bessere Abfahrt zu erwarten war. Weiter ging es über offenes Gelände zum letzten steileren Anstieg zum Valzifenznergrat. (Gipfelrast mit fantastischer Rundumsicht.)

Die Abfahrt war direkt vom Grat in Teils unerfahrenen Gelände möglich und es war ein Top-Pulverschnee. Ab ca. 2100 kamen wir dann in bereits befahrene Hänge, wo trotzdem immer noch eine eigene Spur möglich war, zurück nach Vergalden, wo wir den schönen Tourentag auf einer Sonnenterrasse bei einem kühlen Getränk vollends genossen.



Fit für Fels und Berg.

Kletterkurse
Schnupperklettern
Vereins-, Firmenanlässe

Kletterzentrum St. Gallen
www.diekletterhalle.ch
Tel. 071 310 09 09



Die Kletterhalle



Zusammen
über Stock und
Alpstein.



Zusammen mehr.

Ski- und Schneeschuhtouren Sesvennahütte 17.–20.2.2023

ECKEHARDT GRIMM (TEXT)
JÜRGEN FÖRSTER (BILDER)

Die Sesvenna-Gebirgsgruppe ist ein Tourengebiet im hintersten Schlinigtal, das man vom Reschenpass über Burgeis und das weithin weiss leuchtende Kloster Marienberg erreicht. Die versteckte Lage dieses Hochtals, das bei der Durchreise durch den Vinschgau von nirgendwo einsehbar ist, gibt erst nach erfolgtem Hüttenanstieg seinen Touren-Reichtum preis.

Die Touren-Vielfalt lässt keine Wünsche offen: Neben den Klassikern wie Rasass, Schadler oder Piz Sesvenna, stehen auch längere Touren wie Piz d'Immez, Cristanas, Grionkopf und lohnende Überschreitungen auf die Engadiner Seite zur Auswahl.

Die Sesvennahütte liegt auf einem Sattel zwischen den Dreitausendern der Sesvenna-Gruppe und dem Reschenpass, mit Blick auf den mächtigen Ortler im Süden, im Dreiländereck Südtirol-Österreich-Schweiz. Sesvenna ist vermutlich romanischer Herkunft und von *sassvaina («Erzader») abgeleitet, was auf den Bergbau im Val S-charl verweist. Dorthin zog es uns, sechs Schneeschuhgänger und zwei Skitourengeher vom SAC Säntis und dem DAV Konstanz für vier Tage über Fasnacht, organisiert und geführt von Karl Graf vom SAC Säntis.

Die Wetteraussichten waren gut, und wir alle hofften auf genügend Schnee und gute Verhältnisse.

So fuhren wir schon frühmorgens los mit dem Plan schon mittags auf der Hütte zu sein, um noch eine kurze Eingeh tour zu machen. Leider standen wir einige Zeit im Stau und kamen erst gegen Mittag in Schlinig bei frühlingshaften Temperaturen an.

Zur Hütte ging es dann in zwei Stunden, erst sanft, dann ziemlich zackig bergauf. Die Schlüsselstelle querten wir zügig, da der Schnee weiter oben im steilen Hang nicht sehr vertrauenswürdig wirkte. Erst spät kommt die Hütte in Sicht. Dort erwarteten uns Verhältnisse wie im April, viele grüne Stellen und erstaunlich wenig Schnee.

Zur Begrüssung gab es erstmal einen Schnaps und da wir erst spät am Mittag ankamen, verbrachten wir den Rest des Tages in der Hütte. Am nächsten Tag begannen wir die einsame Grat-Überschreitung von Schadler über Piz Rims 3067 m und Piz Christanas 3091 m, an der Uina Schlucht vorbei und zurück zur Hütte. Bei stürmischem Wind boten sich uns bei bester Fernsicht grandiose Ausblicke in alle Richtungen zum König Ortler, den Ötztaler Alpen und bis in die Dolomiten. Die Skifahrer hatten es deutlich einfacher, da wir anderen mit den Schneeschuhen meist tief in den Schnee einsanken, was einiges an Kraft kostete. Alles in allem eine grandiose einsame Tour, die auch im Sommer lohnend ist.

Am nächsten Tag war ideales Wetter angesagt und so machten wir uns auf zum höchsten und beliebtesten Ziel in der Sesvennagruppe, dem Piz Sesvenna (3204 m). Um 8 Uhr ging es los und schon bald waren wir auf der Sesvennascharte, ab der wir unser Ziel immer im Blick hatten. Der Sesvennagletscher war, entgegen unseren Befürchtungen, gut zu begehen und so kamen wir zügig voran und standen um 12 Uhr auf dem Gipfel, auf dem uns eine fantastische Fernsicht erwartete, der Ortler zum Greifen nahe und





bis weit ins Vinschgau hinein. Nach einer kurzen Rast ging es wieder vorsichtig den Grat hinunter zum Gletscher. Da der Schnee inzwischen ziemlich aufgeweicht war, war der Rückweg zur Hütte mit Schneeschuhen recht mühsam.

Den letzten Abend verbrachten wir kurzweilig in der Hütte, auch der neue, gmögige, Hüttenwirt David nahm sich Zeit für uns und befürchtete die Wintersaison alsbald beenden zu müssen, falls die Verhältnisse sich nicht bessern würden. Da nach vier Tagen die grünen Flecken um die Hütte deutlich grösser geworden waren und Richtung Piz Ragass, den wir am letzten Morgen noch besuchen wollten, kaum noch Schnee lag, beschlossen wir schon um acht Uhr abzusteigen und nach Hause zu fahren. Wir staunten nicht schlecht als wir feststellten, dass an der Schlüsselstelle tags zuvor eine Lawine abgegangen war; der Schnee den wir beim Aufstieg gesehen hatten lag als grosse harte Brocken über dem, auch durch Tagesgäste, viel begangenen Hüttenweg.

Alles in allem erlebnisreiche Tage in einem vielfältigen Tourengebiet nicht nur im Winter.

Wir flaudern
seit über 20 Jahren
... du auch?

goba



Tourenbericht Kaltenberg (A) 4.3.2023

ERICH KUSTER (TEXT)
BILDER Z. V. G.

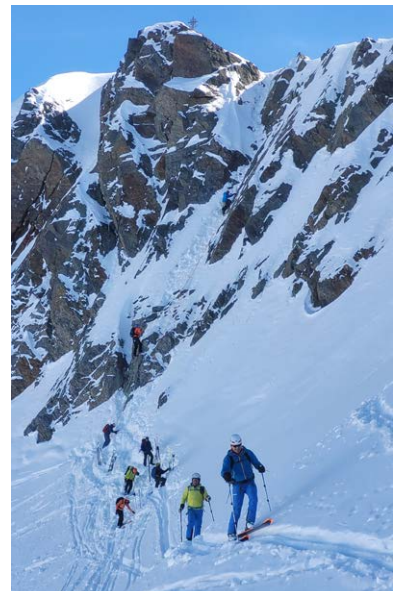
Unter der Leitung von Mirko Schuster und Ernst Keller ging es am Samstag, 4. März, aufgrund der Schneemangellage nicht wie zuvor geplant auf den Piz Beverin, sondern auf den Kaltenberg im Vorarlberg.

Am Morgen um 07:00 Uhr trafen sich zwölf begeisterte Skiourenläufer:innen inkl. den beiden Leitern in Oberriet. Es ging danach mit zwei Fahrzeugen weiter nach Stuben am Arlberg, wo wir uns die ersten Höhenmeter mit der Bahn gönnten. Auf dem Albonagratt angekommen, ging es dann knapp 200 hm hinauf in Richtung Maroiköpfe. Das Wetter stimmte und die Sonne strahlte in voller Pracht. Nach einer gemütlichen ersten Abfahrt von 400 hm, wurde wieder angefellet und es begann der letzte Abschnitt des Aufstieges. Dieser ist gut 700 hm und führt über den Kaltenberggletscher mit einer steilen Aufstiegsflanke zum Skidepot am Gipfelfels. Die Verhältnisse waren sicher und in vielen Spitzkehren ging es Meter für Meter hinauf zum Kaltenberg mit einer Höhe von 2896 m. Vom Skidepot aus ging es dann in einer ca. 30 m hohen Aufstiegsrinne hinauf zum Gipfel. Diese Rinne war teilweise mit Eisentritten und Fixseilen versehen. Da die Rinne an diesem Tag mit Eis und Schnee belegt war, befestigte Ernst sicherheitshalber ein Seil, an welchem wir dann den Gipfelanstieg beruhigt in Angriff nehmen konnten. Belohnt wurden wir mit einem prächtigen 360 Grad Rundumblick über die

Alpenregion Bludenz. Allzu viel Platz ist auf dem kleinen Gipfel nicht. Für ein Gruppenfoto reichte es gerade noch knapp. Nach einer kurzen Rast ging es wieder zurück zum Skidepot, von wo wir dann unsere Schwünge zurück in die Senke des Kaltenbachgletschers in den Pulverschnee zogen. Es war ein fantastisches Gefühl.

Damit alle wieder genug Power für den Gegenanstieg in die Krachelscharte hatten, machten wir nochmals eine ausgiebige Verpflegungspause an der Sonne.

In der Scharte angekommen, ging es dann zum nahegelegenen Gipfelkreuz auf die Krachelspitze. Die Abfahrt an schönen Eisfällen vorbei bis nach Langen am Arlberg war lang und vor allem im oberen Bereich fanden wir immer wieder Pulverhänge. Bis ins Tal hinunter hatten wir genügend Schnee und konnten die Abfahrt geniessen. Nach einem kurzen Fussmarsch zum Bahnhof, stand auch schon unser Bus bereit, mit welchem wir zurück nach Stuben am Arlberg fuhren. Dort machten wir zum Abschluss einen gemütlichen Einkehrschwung, wo wir bei einem Zvieri die schöne Skitour ausklingen liessen.



Skitourentage in Juf-Avers 10.–12.3.2023

SIBYLLE MÜLLER (TEXT)**JANINE SCHWENDIMANN** (BILDER)

Am Freitag trafen sich alle pünktlich um drei, nur die zwei jungen Herren waren erst später dabei. Nach der obligaten Vorstellungsrunde machten wir uns bereit für eine Erkundungstunde.



Gelockt vom durchdringenden Sonnenschein, liefen wir noch weiter ins Tal hinein. Leichter Schneefall verschlechterte unsere Sicht, jedoch unsere Motivation nicht. Gutgelaunt kehrten wir zum Nachessen zurück, und wurden mit vier köstlichen Gängen beglückt. Nach einem Abend mit viel Gelächter, fanden wir den Weg in unsere Gemächer. Ausgeschlafen und energiegeladen wurden die Teller am Frühstücksbuffet beladen. Die Auswahl war vielfältig und richtig toll, schon auf halbem Weg waren die Teller randvoll. Mit roten Lippen lässt sich besser in den Tag starten, dafür musste Karl mit seinem Briefing warten.



Gestärkt machten wir uns auf Richtung Piz Piot,
der uns wunderbaren Neuschnee bot.
Mit der Sonne im Rücken
liessen wir uns von Toni's perfekten Schwüngen entzücken.
Ein Teil der Gruppe machte sich Richtung Gasthaus,
die andern wollten nochmals hoch hinaus.
Am Sonntag machten wir uns fürs Wengahorn bereit,
bis zum Gipfel wär's gar nicht so weit.

Doch immer wärmere Temperaturen, hinterliessen am Berg markante Spuren.



Diese Verhältnisse waren nicht optimal,
darum stellte uns Karl vor die Wahl.
Fels und Gras kitzelten unsere Felle,
da kehrten wir fast auf der Stelle.
Die Abfahrt brachte unsere Oberschenkel zum Glühen,
dafür belohnten wir im Gasthaus die Mühlen.
Man gönnte sich ein Bier oder Kuchen,
und erwägt die nächste Tour zu buchen.
Gerne kommen wir wieder mit Toni und Karl,
das war sicher nicht das letzte Mal.



Getränkehandel Fam. Bruno Diem

Hofbachweg 4 | 9107 Urnäsch
071 364 12 65 | 079 432 53 44
getraenke.diem@bluewin.ch
getraenke-diem.ch

Vitogas-Depot

Rampenverkauf | Hauslieferdienst | Festmobiliar



Eisklettern

28.–29.1.2023

PASCAL SCHOPPMANN (TEXT)

LEVIN WALDBURGER, ALEXANDER KNORN (BILDER)

Nach dem erfolgreichen und gut besuchten Kurs «Eisklettern von Anfänger bis Möchtegern Amateur» im Januar 2022 luden Lukas und Karl dieses Jahr erneut zu einem Eiskletter-Wochenende ein. Trotz den herausfordernden Bedingungen in diesem Winter konnten die beiden Organisatoren einen idealen Ort ausfindig machen, um sich im Eis auszutoben: Der Lukmanierpass.

Tag I – Samstag

Voller Vorfreude auf das kommende Wochenende trafen sich die Teilnehmer um 7.15 Uhr beim SAK-Werk in Oberriet. Neben den vielen bekannten Gesichtern aus dem Vorjahres-Kurs waren auch neue Teilnehmer dabei, welche Eiskletter-Luft schnuppern wollten. Gemeinsam ging die Fahrt los in Richtung Lukmanierpass. Bei einer Zwischenpause mit Kaffee und Gipfeli wurden die Pläne für das bevorstehende Wochenende besprochen und Neuigkeiten ausgetauscht. Kurz vor dem Lukmanierpass machten wir

Halt auf der Staumauer «Santa Maria» und hielten Ausschau nach geeigneten Eisfällen, welche wir sogleich fanden.

Aus dem Auto ausgestiegen bestätigte sich das Klischee, Eisklettern sei eiskalt. Die kühlen Temperaturen und vor allem der Wind auf der Staumauer führten dazu, dass bereits beim Anziehen der Schuhe die Finger froren. Glücklicherweise war unser erster Eisfall an einem windgeschützten Platz und die Temperaturen angenehm – doch nichts mit Klischee.

RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

Skitageskarten mit 40%

Konzerte & Events mit bis zu 50%

Gratis in 500 Schweizer Museen

Mobility-Abos mit attraktiven Vorzügen

Schweiz mit bis zu 50%

Raiffeisen-Mitglieder erleben mehr und bezahlen weniger.

Gratis in über 500 Museen. Konzerte, Events und Ski-Tickets mit bis zu 50% Rabatt. Mehr erfahren unter: raiffeisen.ch/memberplus

Mit dem benötigten Material ausgerüstet, starteten sogleich praxisnahe Theorielektionen, um das Gelernte aus dem Vorjahr aufzufrischen und zu erweitern. So gaben uns Karl und Lukas kurze Lektionen im Standplatzbau, Sanduhren bohren und Tipps im Umgang mit Steigeisen und Eisgeräten; kurz gesagt Alles, was benötigt wird für das sichere Eisklettern.

Im Anschluss hat Lukas ein paar Übungsplätze für das Klettern im Toprope eingerichtet, bei welchen wir die Möglichkeit hatten, unser Eiskletter-Handwerk unter Beweis zu stellen und zu verfeinern. Nebenbei gab es die Möglichkeit, einfache Mehrseillängen-Routen zu klettern, um den Standplatzbau zu üben und auch erste Erfahrungen im Vorstieg zu erlangen.

Im Verlauf vom Nachmittag, als sich die Unterarme langsam bemerkbar machten, fuhren wir zurück nach Curaglia, wo wir im Hotel Medelina unsere Zimmer bezogen. Nach dem Sortieren und Bereitstellen des Materials für den Sonntag, trafen wir uns zum Nachtessen. Das Drei-Gänge Menü war ausgezeichnet, selbst der Appenzeller Schlorziflade des Bündner Koches zum Dessert konnte uns überzeugen. Nach dem Essen wurde der Abend in geselliger Runde ausgeklungen, Erfahrungen rege ausgetauscht und Themen auch abseits vom Eisklettern diskutiert.

Tag II – Sonntag

Nach einem ausgiebigen Frühstück am Sonntagmorgen gab uns Lukas eine Lektion über das zum Eisklettern benötigte Material. Wir lernten unter anderem, auf was bei welchem Kleidungsstück zu achten ist oder welche Haue beim Eisgerät für welche Anwendung dient. Bevor wir uns auf den Weg machten, wurden wir freundlich mit einem kleinen Erinnerungsgeschenk vom Hotel verabschiedet. Kleiner Tipp am Rande; das Hotel eignet sich auch ideal für Skitouren im Val Medel.

Auf dem Programm vom Sonntag stand, dass am Samstag aufgefrischte und erlernte Wissen auf Mehrseillängen-Routen anzuwenden. Dafür begaben wir uns auf Entdeckungsreise in eines der Seitentäler des Val Medel. Bereits nach kurzem Fussmarsch entdeckten wir zwei Eisfälle, die unseren Vorstellungen entsprachen. Sofort stiegen wir zu den Eisfällen hoch und teilten uns in vier Seilschaften auf. Aufgeteilt auf die beiden Eisfälle bestiegen wir diese erfolgreich. Die Teilnehmenden waren top motiviert und hatten sichtlich Freude.

Auf der Rückfahrt trafen wir uns nochmals in einem Restaurant, um unsere gesammelten Erfahrungen auszutauschen, Feedback zu geben und die beiden Tage in gemütlicher Runde Revue passieren zu lassen. Vielen Dank an Karl Graf und Lukas Hinterberger für das gelungene Wochenende.



Flauder Tiramisù mit Erdbeeren

JANINE SCHWENDIMANN
 © @FROEKENKANEL

ZUTATEN

| | |
|-----------|------------------|
| 50 g | Zucker |
| 2 frische | Eigelb |
| 3 EL | Flauder Sirup |
| 250 g | Mascarpone |
| 200 g | Crème fraîche |
| 50 g | Zucker |
| 2 frische | Eiweiss |
| 1 Prise | Salz |
| 1 dl | lauwarmes Wasser |
| 5 EL | Flauder Sirup |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 150 g | Löffelbiskuit |
| 250 g | Erdbeeren |

- 1** Zucker, Eigelbe und Flauder Sirup mit dem Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Mascarpone und Crème fraîche darunter rühren.
- 2** Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiterschlagen. Eischnee mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen.
- 3** Wasser, Sirup und Zitronensaft verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits in einer Form verteilen, die Hälfte des Sirups und die Hälfte der Masse darauf verteilen. Restliche Löffelbiskuits darauflegen, restlichen Sirup und übrige Masse darauf verteilen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 5 h fest werden lassen.
- 4** Erdbeeren halbieren und vierteln und auf dem Tiramisu verteilen

Hüttenwart-Treffen 2023

PUTZ- UND
GEMEINSCHAFTSTAG

24. Juni 2023

bei gemütlichem Fondue auf der Chamm

**ESTHER SALZGEBER,
HÜTTENCHEFIN CHAMMHALDE**

34 Hüttenwart:innen haben am nebligen und schneereichen Samstag Ende Januar den Weg zur Chammhaldenhütte unter die Füsse genommen.

Sechs Personen sind frische Hüttenwart-Anwärter:innen und freuen sich auf ihren ersten Einsatz im 2023 und darauf, an diesem Treffen im Gespräch mit Gleichgesinnten die Hütte und Arbeit besser kennenzulernen.

In der Tat hatte der Präsident Adrian Steiner einiges zu berichten über das Hüttenkonzept «Chamm 2020» und über den bevorstehenden Ausbau der Hütte. Auch die Technik mit unserem Hüttenobmann Niklaus Schönenberger und Ernst Keller war vertreten.

Ein reichhaltiges Apero-Buffet erwartete die Ankömmlinge und schon bald herrschte eine vergnügte Stimmung. Es wurde viel geklatscht und gelacht, als die Hüttenwartchefin Esther die einzelnen Hüttenwart:innen und Teams vorstellte und ein paar Anekdoten erzählte.

Sie führte durch die bevorstehende Hütten-Saison mit ihren Eigenheiten: Im Bergfrühling Juni findet der Alpaufzug der Sennen und am 24. der Putz- und Gemeinschaftstag statt; im sommerlichen Juli und August prägt das rege Leben der Sennen und Kühen die Alp; am 20. August findet der grösste Anlass auf der Schwägälp statt mit der Schwingete, wo die Chammhaldenhütte rege besucht und meist ausgebucht ist; in den goldigen Herbstmonaten September und Oktober ist die Alp erfüllt vom Röhren der Hirsche und zu dieser Zeit bewohnen auch die Mitarbeiter des Bergwaldprojekts für zwei Wochen die Hütte; im November ist die Chamm wie üblich an den



Unter Klatschen zur besten Hüttenwartin 2022 gewählt: Céline Salzgeber



Viele Köche haben das Fondue nicht verderben

Wochenenden ausgebucht für die Tourenleitertreffen und Abschlussabende vom KiBe und der JO.

Für diese Monate wurden Listen mit freien Hüttenwarts-Daten aufgelegt mit der Bitte, vor allem im Sommer die Hütte auch wochentags zu bewarten, um zu einem geselligen Sennen-Alltag beizutragen. Spontan bildeten sich Teams von erfahrenen und neuen Hüttenwarten, um sich für ein Wochenende einzuschreiben. Ausser im Monat April ist die Chamhalde nun an fast allen Wochenenden im Jahr bewartet, wochentags noch meistens frei. Ein herzliches Dankeschön allen für ihren Einsatz!

Zum Nachtessen rührten dann acht Personen gleichzeitig in acht Caquelons die 7 kg Fondue auf dem Holzkochherd an und wenn man sonst sagt, viele Köche verderben den Brei, so war das diesmal nicht der Fall. Es schmeckte herrlich!

Ein Dessert Buffet rundete den geselligen Abend ab und manch einer machte sich noch in der verschneiten Nacht beschwingt auf den Heimweg ins Tal.

Willkommen alle, die verhindert waren, zu unserem Hüttenwart-Treffen 2024 im gleichen Stil. Jetzt wünsche ich allen eine gesellige Saison mit viel Freude!



Stärkung auf dem Säntis-Gipfel

Geniessen Sie nach dem Aufstieg ein reichhaltiges Frühstücksbuffet auf dem Säntis.

ab 30.00 CHF



Details und Reservation

Vernetzung Alpine Rettung

THOMAS KOLLER



Im Herbst 2021 verbrachte eine Klasse Rettungssanitäter:innen einen halben Tag mit der Rettungsstation 1.01 Schwägälp.

Im Rahmen einer Projektwoche durften die angehenden Rettungsfachkräfte der Höheren Fachschule für Rettungsberufe (HFRB) verschiedene Rettungsorganisationen wie Polizei, Feuerwehr, Militär und eben auch «Alpine Rettung» besuchen. Im Medienraum der Säntisbahn präsentierten wir unsere Organisation, die Geschichte der Bergrettung sowie aktuelle Themen wie Ausbildung, Alarmierung und ein Einsatzbeispiel. Danach spielten die Besucherinnen und Besucher an zwei Posten verschiedene Rettungsszenarien durch. Am ersten Posten bargen sie eine verletzte Person mit der Rettungstrage. Dafür mussten sie einen Flaschenzug einrichten und zwei Rettungskräfte zur verletzten Person hinunterlassen. Am zweiten Posten lernten sie die Vorzüge und die Funktionsweise des Dreibeins sowie das Gefühl am Seil kennen.

Die Gäste erhielten einen Einblick in unsere Aufgabe und wir profitierten von einem spannenden Austausch mit einer anderen Rettungsorganisation. Im Juni 2023 findet der Anlass eine Fortsetzung und eine neue Klasse nutzt die Gelegenheit für einen Besuch auf der Schwägälp. Wir freuen uns darauf.

Rettungen sind heute ohne Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnerorganisationen nicht mehr denkbar – sei es im Gebirge oder in einem unwegsamen Tobel, sei es in der Ausbildung oder bei der Nutzung von Logistik. Darum sind uns ein aktiver Austausch und gemeinsame Übungen mit Polizei, Feuerwehr, Bergbahnen, Gesundheits- und weiteren Organisationen sehr wichtig.

An der Winterübung im Februar übten wir mit der Kapo AR den Umgang mit dem Polizeihelikopter. Es ging um Gefahren und ums Verhalten, um die Einweisung des Helikopters, das Verstauen und Transportieren des Gepäcks, das Ein- und Aussteigen sowie die Kommunikation über Funk und Polycom. Nach einem Theorieteil wurden alle Rettungskräfte zu einem Einsatzplatz geflogen, mussten eine Strecke zurücklegen und wurden danach wieder zum Sammelplatz zurückgeflogen. Auch für uns ist das keine alltägliche Erfahrung. Herzlichen Dank an die Kapo AR und die beiden fliegenden Einsatzleiter (FEL) Urs Langenauer und Frank Eggenberger für die tolle Zusammenarbeit!

Quiz

Bei jeder Quizfrage stehen zwei Antworten. Die eine ist falsch. Wenn du die richtige Antwort hast, verbinde die dazugehörigen Zahlen auf dem Punktefeld mit einer Linie. So ergibt sich das Lösungsbild.

Wie nennt man es, wenn die Berge am Abend rot leuchten?

- a) Alpenglühen (Zahl 16–19)
- b) Alpen-Rotlicht (Zahl 1–2)

Woraus besteht ein Gletscher?

- a) Stein (Zahl 2–4)
- b) Eis (Zahl 22–24)

Was ist ein Alptraum?

- a) Ein schlimmer Traum (Zahl 8–12)
- b) Eine besonders schöne Alp (Zahl 4–7)

Wie heisst der höchste Berg der Schweiz?

- a) Dufourspitze (Zahl 19–20)
- b) Gotthard (Zahl 22–25)

Was ist ein Alpaufzug?

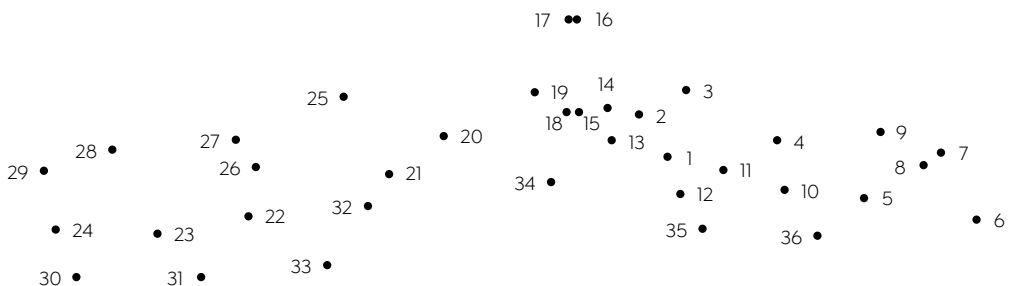
- a) Ein Skilift (Zahl 25–26)
- b) Sennen treiben Kühe auf Alp (Zahl 20–22)

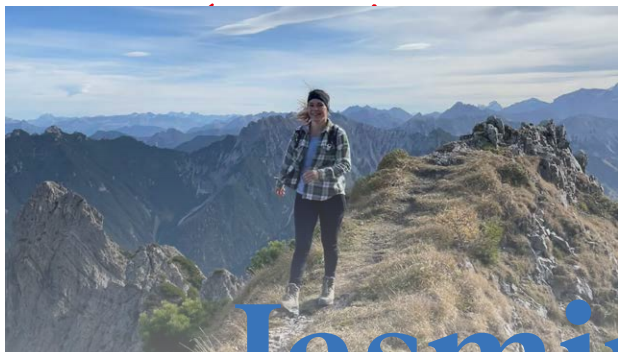
Was ist ein Edelweiss?

- a) Eine Blume (Zahl 12–16)
- b) Ein Waschmittel (Zahl 26–28)

In welchem Land gibt es keine Berge?

- a) Österreich (Zahl 28–29)
- b) Niederlande (Zahl 6–8)





Jasmine Rusch

33 Jahre Herisau Social Media Managerin
SAC Säntis Mitglied seit drei Jahren

MEIN ZULETZT BESTIEGENER BERG

Der Schlappiner Grat in Österreich, 2430 m. ü. M auf einer Skitour mit dem SAC.

WIE WAR ES?

Ein perfekter Tag. Wolkenlos, Strahlendblau, Powder von oben bis unten und eine coole Gruppe.

EIN BESONDERES ERLEBNIS

Während einer Dreitageswanderung habe ich in den frühen Morgenstunden die Greina Hochebene durchquert: Diese Menscheleere, die weite Stimmung, der frühe Morgen und die vielen Murmeli – es war Einzigartig.

DAS HABE ICH IMMER IM RUCKSACK DABEI

Etwas Süßes

DIESE DREI DINGE MACHE ICH GERNE

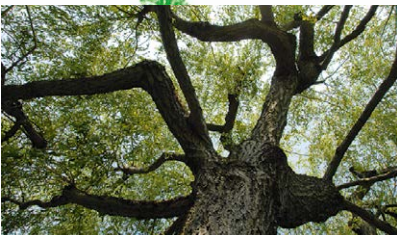
Wandern, Reiten und Backen

MEIN LIEBLINGSORT

Der Schäfler im Alpstein.

MEINE SAC AKTIVITÄTEN

Skitouren und Hochtouren



vielseitig

Wir arbeiten mit dem besten
Baumeister: der Natur.
Wir fördern Übergänge zur
Natur und arbeiten mit ihr,
nicht gegen sie.



EBERLE
LANDSCHAFTSBAU
HERISAU RICKEN DAVOS

www.eberleag.ch

DER SAC SÄNTIS
WIRD UNTERSTÜTZT DURCH:

SWISSLOS
Sportfonds Appenzell Ausserrhoden



SAC-SAENTIS.CH

