

Club- nachrichten

01 | 26

Highlight

6 *Altbundesrat Kurt Furglers Pickel*

8 **Jetzt neu:** Freiwillige gesucht

20 **Im Fokus:** Mit Ulrich Scherrmann ins Montafon

31 **In der Vorschau:** Jahresprogramm 2026

Sektion St. Gallen

Sektion St.Gallen
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Liebe Clubmitglieder

Ruth Kulcsar Meienberger, für das Präsidium

Am 11. und 12. Oktober hat der Vorstand auf der Wanderung zur Silvrettahütte die Überprüfung der Ziele der letzten Strategie-Periode und die neuen Ziele für die nächsten 2 bis 3 Jahre gemeinsam bearbeitet. Wir werden in den Clubnachrichten vom neuen Jahr darüber berichten.

Am Sonntag konnte die Strategie-Wanderung mit der kleinen Jubiläumsfeier von Marco Brot abgeschlossen werden. Wir danken Marco für sein 10-jähriges Wirken für unsere Silvretta-Hütte und freuen uns auf die kommenden Zeiten mit ihm.

Der Hüttenfonds des Zentralverbands muss neu ausgerichtet werden, denn das Bauen in grosser Höhe wird immer teurer. Davon ist unser Projekt Silvretta-Winterhütte zum Glück noch nicht betroffen. Aber alle künftigen Investitionen werden mit diesen Neuerungen resp. mit Einsparungen rechnen müssen. Die Hüttenverantwortlichen der Sektionen und danach auch die Präsident/innen aller 110 Sektionen werden die neuen Ansätze diskutieren müssen. An der Abgeordnetenversammlung im Juni 2026 sind dann wohl wegweisende Beschlüsse zu fassen.

Das Tourenprogramm 2026 ist wieder vielversprechend. Es sind über 300 Touren ausgeschrie-



Elsbeth Betschon bedankt sich bei Marco Brot

ben. Wir freuen uns auf das tolle Programm, das nur deshalb zustande kommt, weil wir auf so viele engagierte Tourenleiterinnen und Tourenleiter zählen dürfen. Ohne die Bereitschaft aller TL, aller Kommissions- und Vorstandsmitglieder, sich für unsere Sektion einzusetzen, wäre so ein Angebot nicht möglich. Wenn ihr mehr über unserer Arbeit erfahren möchtet, kommt doch an die HV vom 5. März 2026.

Inhalt

3	Editorial	38	Programm März
4	Aus dem Vorstand	44	SAC Unterwegs
11	Wissenswertes zur Natur	48	Geburtstage Dez./Jan./Feb./März
14	SAC Unterwegs	50	Neueintritte Aug./Sept./Okt
18	Programm Januar	51	Clubleben/Mitteilungen
29	Programm Februar	53	Unsere Hütten

Mit uns digital und sicher unterwegs!

Jetzt schnell und einfach über den QR-Code registrieren und als SAC-Mitglied von bis zu **35 % Rabatt** profitieren.

Deine Vorteile

- Preise:** Als angemeldeter Benutzer siehst du jederzeit deine Nettopreise.
- Kontoübersicht myShop:** Behalte Bestellungen, Rechnungen und Lieferungen im Blick.
- Bestell-App:** Bestelle jederzeit mit der Fehr Braunwalder App.
- Produktvergleich:** Vergleiche Produkte nach Funktionen, technischen Daten und Preisen, um die beste Entscheidung zu treffen.

Jetzt registrieren und profitieren!

Profitiere auch beim Vorweisen deines Ausweises in unserem Verkaufsgeschäft.

Befestigungstechnik

Werkzeuge und Maschinen

PSAgA

Farben

fehrbraunwalder.ch

Fehr Braunwalder AG | Zürcherstrasse 501 | 9015 St. Gallen
Tel. 071 282 47 77 | info@fehrbraunwalder.ch

FEHR BRAUNWALDER
BEFESTIGUNG + WERKZEUGE

AUS DEM VORSTAND

Umbauprojekt Silvretta Winterhütte Sommer 2026 – Wir zählen auf eure Unterstützung!

Mitte August fand auf der Silvrettahütte eine Bausitzung mit allen beteiligten Handwerkern statt. Dabei konnten sich sämtliche Beteiligten kennenlernen, die anstehenden Arbeiten wurden besprochen und gemeinsam koordiniert.

Im Rahmen dieser Begehung wurde auch die Sanierung der Wasserversorgung geprüft. Die bestehende Wasserfassung ist inzwischen in die Jahre gekommen und könnte mittelfristig zu Problemen führen. Es ist daher sinnvoll, die notwendigen Massnahmen mit dem geplanten Umbau zu kombinieren. Dadurch lassen sich Kosten einsparen (z. B. bei Baustelleninstallationen und Helikopterflügen), auch wenn die Gesamtkosten gegenüber dem im Vorprojekt berechneten und an der a.o. HV 2024 genehmigten Betrag höher sind.

Siehe dazu auch den Bericht «Wasserqualitätsprüfung Silvretta» unter «Unsere Hütten».

Die Mittelbeschaffung läuft weiter: Rund 45 Stiftungen, Unternehmen und öffentliche Stellen (u. a. Gemeinde und Denkmalpflege) wurden angefragt, 24 Gesuche konnten bisher eingereicht werden. Daraus resultiert bislang eine zugesagte Unterstützung von über CHF 165'000. Weitere Gesuche, u.a. beim Lotteriefonds Graubünden und St. Gallen, sind eingereicht.

Zusätzliche Informationen zum Stand des Bauprojekts und der Finanzierung folgen in den nächsten Clubnachrichten sowie an der HV vom 5. März 2026. Auch auf Homepage wird laufend informiert.

Freie Spende

CHF	50	Postkartengruss der Jugendorganisation (JO)
CHF	100	Kaffee und Kuchen für 2 Personen auf der Silvrettahütte
CHF	150	Süsser Silvretta-Traum für 2 Personen auf der Silvrettahütte
CHF	250	Bündnerplättli für 2 Personen auf der Silvrettahütte
CHF	500	Gletscher-Apéro für 2 Personen auf der Silvrettahütte
CHF	1'000	Übernachtung inkl. Apéro und Frühstück für 2 Personen in der Silvrettahütte
CHF	7'500	Silvretta-(Geburts-) Feier für max. 12 Personen mit Übernachtung in der umgebauten Winterhütte, Apéro, Abendessen und Frühstück

Spezialspende

Die Spender erhalten eine Einladung für das Einweihungsfest

CHF	2'500	Treppentritt: Trittbezeichnung mit Sponsoringtäfel
CHF	5'000	Schlafplatz: Nummer des Schlafplatzes mit Sponsoringtäfel
CHF	15'000	Fenster: Fenster mit Sponsoringtäfel
CHF	25'000	Schlafzimmer: Flurname mit Sponsoringtäfel
		Weitere Möglichkeiten nach Absprache

Für die Realisierung dieses umfangreichen Projekts sind wir weiterhin auf eure Hilfe angewiesen – sei es in Form einer Geldspende oder durch tatkräftige Unter-

stützung vor Ort (Fronarbeit). Dafür meldet euch bitte bei Meinrad Müller, Hüttenobmann (E-Mail: obmann@sac-stgallen.ch).

Spendenkonto

Schweizer Alpen-Club SAC, Sektion SG, Postfach 1809, 9001 St. Gallen
IBAN CH14 8080 8001 7321 0101 3, Raiffeisen St. Gallen
Zahlungsvermerk «Silvretta Winterhütte»



Spendenstand

Spenden/Sponsoring	Per 8.7.2025 CHF	Per 9.10.2025 CHF
Private Spender/-innen, Firma	7'607	13'905
Dürr Anja		Schwyn Hans
Etter Hans		Seiler Martin
Fischbacher Christian		Tobler Christoph
Germann Peter		Vogel P. und L.
Gmür Reto		Weder Bruno u. Gerda
Kurer Christoph		Welter-Zimmermann Edwin
Mazenauer Fabian		Wolf Florian
Denoth Pedrin		Zellweger Max
Scherer Thomas		
Spende von Stiftungen	100'500	110'500
Stiftung ZH (möchte nicht genannt werden)		
Gemeinde Klosters	10'000	37'630
Denkmalpflege Graubünden		
Sach- und Arbeitsleistungen	5'500	5'500
Total	123'607	167'535
Spendenziel gemäss Finanzierungskonzept		220'000

AUS DEM VORSTAND

Versteigerung zugunsten des Umbaus der Winterhütte Silvretta

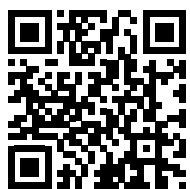
Aus dem Staatsarchiv haben wir ein besonderes Stück erhalten: Den **Führerpickel von Altbundesrat Kurt Furgler**.

Dank der freundlichen Erlaubnis der Familie Furgler dürfen wir dieses einmalige Erinnerungsstück versteigern. Der Erlös kommt dem Umbau der Winterhütte Silvretta zugute.

- Mindestgebot: CHF 500.-
- Gebotsfrist: bis spätestens 12. Dezember 2025
- Zuteilung: Der/die Meistbietende erhält den Pickel.
- Zusätzlich wird unter allen Teilnehmenden ein Migros-Gutschein im Wert von CHF 50.- verlost.

Die Gewinnerin oder der Gewinner der Versteigerung sowie des Gutscheins werden in der Woche vom 15. Dezember 2025 informiert. Pickel und Gutschein werden an der HV vom 5. März 2026 übergeben.

Zur Versteigerung via QR-Code oder Link



<https://findmind.ch/c/K9LA-n9Fm>



Gravur «Bundesrat Kurt Furgler»



Pickel

AUS DEM VORSTAND

Dank an unsere Inserenten

Die Clubnachrichten der SAC Sektion St. Gallen erscheinen bereits seit dem Jahre 1929, also seit **96 Jahren!** Dies ist auch möglich dank unseren Inserenten, die uns teilweise schon seit vielen Jahren unterstützen.

Folgende Unternehmen haben uns im Jahr 2025 mit Inseraten unterstützt:

Appenzeller Kantonalbank, Appenzell
Bächli Bergsport AG, Nänikon
Baumgartner & Co. AG, Tee und Kaffee, St. Gallen
Brauerei Locher AG, Appenzeller Bier, Appenzell
Brauerei Schützengarten AG, St. Gallen
Carve Sport Kurt GmbH, Heiden
Dörig Metallbau AG, Waldkirch
Dörig Sport AG, Weissbad
Edelweiss Fenster AG, Wil

Fehr Braunwalder AG, St. Gallen
Fitzi Bedachungen und Bauspenglerei AG, Gais
Grünenfelder & Lorenz AG, St. Gallen
Kieser Training, Full Range AG, Au SG
Kletterzentrum St. Gallen AG, St. Gallen
Montanara Bergerlebnisse AG, Altdorf
Mosterei Möhl AG, Arbon
Schneider Schuhe AG, St. Gallen
St. Galler Kantonalbank AG, St. Gallen
St. Galler Stadtwerke, St. Gallen
Zulian & Co. AG, Baugeschäft, St. Gallen

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen unseren Inserenten im Namen des Vorstandes und der mehr als 2'700 Mitglieder ganz herzlich bedanken. Dank ihren Inseraten können wir die Kosten für unsere Clubnachrichten in Grenzen halten.

Wir bitten unsere Mitglieder, die Inserenten wo möglich zu berücksichtigen.

Bei Fragen bezüglich der Inserate, Preise oder wenn ihr neue oder mögliche Inserenten kennt, so meldet euch doch bei Ruth Signer, die für das Inseratewesen zuständig ist:

Ruth Signer, Gremmstrasse 18, 9053 Teufen
Telefon: 079 358 79 34 / Mail: inserate@sac-stgallen.ch

AUS DEM VORSTAND

Freiwillige gesucht

Werde unser Profi in der Mitgliederverwaltung

Suchst Du eine spannende und verantwortungsvolle Aufgabe? Möchtest du die Zukunft der SAC Sektion St. Gallen aktiv mitgestalten? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir suchen eine engagierte Persönlichkeit, die als Kommissionsmitglied die Daten von unseren 2700 Mitgliedern im SAC-Portal (zentrale Mitgliederdatenbank) verwaltet.

Deine Aufgaben:

- Führen der Mitgliederdatenbank (Ein- und Austritte / Mutationen)
- Beantworten oder Weiterleiten von Anfragen von Mitgliedern, anderen Sektionen oder Drittpersonen
- Neumitglieder, die sich via Webformular angemeldet haben, willkommen heissen oder das Austrittsprozedere sicherstellen, Todesfälle erfassen
- Erfassen von Datenmutationen für Adressbereinigung, Sektionswechsel, Aufhebung Familienmitgliedschaft etc.
- Versandlisten, Geburtstags- und Neueintrittsliste für Clubnachrichten aufarbeiten (vier Mal pro Jahr)
- Vorbereitung Rechnungs-Versand (durch Zentralverband)
- Zusammenstellung Jubilarenliste, Versand Einladung, Bestellung Abzeichen der Geschäftsstelle SAC etc. (einmal pro Jahr)
- **Aufwand:** ca. 2 Tage/Monat, gewünschte Antwortzeit: 48 Stunden

Anforderungen:

- Zuverlässigkeit und Integrität – Du bist eine anerkannte und vertrauenswürdige Persönlichkeit.
- Gute Deutsch- und Computerkenntnisse – Du beherrschst die deutsche Sprache sicher und fühlst dich in der digitalen Welt zu Hause.
- Vernetztes Denken – Du bist interessiert an der Organisation und behältst den Überblick.

Das bieten wir dir:

- Die Möglichkeit, dich aktiv einzubringen und Verantwortung zu übernehmen.
- Spannende Einblicke in die Vereinsarbeit und Raum für deine Ideen.
- Sorgfältige Einarbeitung.
- Für Deine Leistung als Freiwillige/r erhältst Du ein Dankeschön, siehe Merkblatt Anerkennung.

Interessiert?

Dann melde dich bei
Elsbeth Betschon, vize@sac-stgallen.ch, 076 442 02 63
Ruth Kulcsár Meienberger, praesident@sac-stgallen.ch

Der SAC St. Gallen bietet seinen Mitgliedern weit über 300 Touren pro Jahr. Ab dem 1. Januar 2026 werden die Touren neu in den Anforderungsgruppen A hohe Anforderung, B mittlere Anforderungen und C geringe Anforderungen stattfinden. Die Gruppe Jugend bleibt wie bisher bestehen. Jede Anforderungsgruppe wird durch einen/eine Tourenchef/in geleitet. Für die Anforderungsgruppe B mittlere und für die Anforderungsgruppe C tiefe Anforderungen suchen wir per Vereinbarung je eine Person.

Tourenchef/in TC-B und Tourenchef/in TC-C

In dieser interessanten und abwechslungsreichen Funktion (Kommissionsmitglied) bist du Ansprechpartner/in für die Tourenbetreuenden TB der Gruppe B oder C, welche die Tourenleitenden TL bei Planung und Durchführung von insgesamt über 200 Touren in allen bergsportlichen Disziplinen betreuen. Du koordinierst die Entwicklung und Durchführung eines attraktiven und vielfältigen Tourenprogramms für unsere Mitglieder und bist Drehscheibe zu den anderen Gruppen.

Aufgaben

- Führt und unterstützt die TB in seinem Bereich fachlich und personell
- Nach Bedarf TB-Sitzungen des Bereichs
- Organisation von Anlässen innerhalb des Bereichs (z.B. TL-Tour)
- Bereichs-Jahresbericht für die HV erstellen
- An Tourenteamsitzung teilnehmen (max. 2/Jahr)
- Teilnahme von 1-2 Vorstandssitzungen pro Jahr
- Tourenleitenden-Zusammenkunft mit den anderen TC's vorbereiten (1/Jahr)
- In Absprache mit den TB's die TL direkt auffordern, ihre Touren auszuschreiben und zu komplettieren
- Nach Absprache Teilnahme an der jährlichen TC-Sitzung des ZV Ostschweiz
- Weitere Mitarbeit im Vorstand als Option

Anforderungen

- Integre, anerkannte, sportlich orientierte Persönlichkeit
- Praktische Erfahrung als Tourenleitende/r
- Bereitschaft, die notwendige Zeit für die übertragenen Aufgaben zu investieren
- Teamplayer/in, soziale Kompetenzen
- Organisations- und Führungserfahrung
- EDV-technische Grundkenntnisse vorhanden, in der Lage, mit der Tourendatenbank zu arbeiten
- Erfahrungen in der Anwendung von MS 365 oder Bereitschaft, diese Kenntnisse zu erwerben.

Im «Merkblatt Anerkennung», das du auf unserer Homepage findest, haben wir festgehalten, wie der Freiwilligen-Einsatz gewürdigt wird.

Kannst Du Dir vorstellen, diese äusserst interessante Aufgabe ehrenamtlich zu übernehmen? Du trägst mit deinem Wissen und deiner Erfahrung wesentlich zu einem attraktiven Tourenprogramm bei und hast dabei viel Gestaltungsfreiraum. Wir freuen uns auf dein Interesse und deine Rückmeldung an untenstehende Adresse.

Weitere Auskünfte bekommst du von Ruth Kulcsár Meienberger, Co-Präsidentin praesident@sac-stgallen.ch (079 522 29 18). Für die technische Fragen TC-B wende Dich bitte an Reto Kugler, Tourenchef A, TC-A@sac-stgallen.ch (071 393 20 20) und für TC-C bis zur HV 2026 an Thomas Winkler Tourenchef B, TC-B@sac-stgallen.ch.

AUS DEM VORSTAND

Freiwillige gesucht

Wir suchen

Sonderbeauftragte für Geburtstagsgrüsse 65+

Alle fünf Jahre erhalten unsere Clubmitglieder ab 65 plus einen persönlichen Geburtstagsgruss – eine schöne Tradition, die viel Freude bereitet!

Ab **Januar 2026** möchten **Hetti und Dorothea** diese Aufgabe in neue Hände legen und freuen sich, wenn jemand (allein oder zu zweit) ihre Nachfolge übernimmt.

Deine Aufgaben:

- Gestalten und verfassen der Geburtstagsgrüsse (Bild & Text)
- Planung und Organisation des Versands

Zeitaufwand: ca. 3 – 4 Stunden pro Monat/Versand von 15 – 20 Karten pro Monat
Die vielen positiven Rückmeldungen zeigen: Diese Aufgabe schenkt nicht nur anderen Freude – sondern auch dir selbst!

Im «Merkblatt Anerkennung», das Du auf unserer Homepage findest, haben wir festgehalten, wie wir Deinen freiwilligen Einsatz würdigen werden.

Interessiert?

Melde dich bei Elsbeth Betschon, vize@sac-stgallen.ch, 076 442 02 63 oder Dorothea Bösch, dorothea.boesch@gmx.net



Skitour Piz Cavel. Bild: Felix Betschon

WISSENSWERTES ZUR NATUR

*Tipps und Tricks zur umweltfreundlichen
Verpflegung und Verpackung auf Touren*

Wer eine Tour plant, setzt sich automatisch damit auseinander, was er oder sie unterwegs essen will. Mit einer wohl überlegten Planung zuhause kannst du nicht nur einen Hungerast vermeiden, sondern gleichzeitig auch deinen ökologischen Fussabdruck klein halten.

Als Hauptmahlzeit dient oft Brot. Mach dir doch dein Sandwich zuhause selbst und du kannst genau jene Zutaten auswählen, die du gerne magst. Vielleicht belegst du dein Sandwich mit einem Löwenzahnblatt und hast dir so gleich noch Bitterstoffe zugeführt. Beim Aufstrich kannst du deinen ökologischen Fussabdruck positiv beeinflussen, wenn du statt tierischer Butter pflanzliche Produkte wählst (ohne Palmölanteil). Im Vergleich zur veganen Butter, die oft mit Kokosfett und Shea hergestellt wird, tust du allerdings deiner Gesundheit einen grösseren Gefallen, wenn du bei der pflanzlichen Margarine bleibst. Sie hat viel mehr ungesättigte Fettsäuren als z.B. Kokosfett.

«Do it yourself»-Energieriegel

Als Zwischenmahlzeit sind Riegel beliebt. Wage dich auch hier einmal an einen «do it yourself»-Energieriegel. Am Ende des Artikels findest du ein einfaches Rezept. Wiederum hast du den Vorteil, dass du genau jene Zutaten verwenden kannst, die du gerne magst und den vielen Zucker, der in gekauften Riegeln steckt, vermeidest. Umgerechnet enthalten viele Riegel auf eine 50 Gramm- Masse rund drei bis fünf Würfelzucker. Eine Untersuchung von Öko-Test (2025) zeigt, dass für viele Riegel künstliche Aromen, Füll- und Schadstoffe und teilweise minderwertige Proteine verwendet werden.

Als Alternative zum Riegel ist ein feines Birnenbrot ein hervorragender Begleiter auf Touren. Mit dem wertvollen Inhalt der getrockneten Birnen ist es ein idealer Hungerstiller. Selbstverständlich sind auch frische Früchte immer eine Option. Wenn es allerdings darum geht, auf möglichst kleinem Platz möglichst viel «Kalorienfutter» einzupacken, dann sind Trockenfrüchte hilfreicher. Im Schnitt enthält nämlich ein frischer Apfel 57 bis 61 Kalorien, wohin gegen bei einem gedörrten Apfel oder einem Apfelchip rund 350 Kalorien auf 100 g berechnet werden. Ein weiterer wertvoller Wegbegleiter sind Nüsse in allen Variationen. Sie kleben nicht, sind einzeln zum Picken geeignet und haben eine beachtliche Energiebilanz.



Biräbrot – der Power Snack für unterwegs;
Metalltrinkflasche mit selbstgestricktem Wärmehalter

Biologisch produzierte Lebensmittel

Betreffend den Umweltauswirkungen und dem Tierwohl ist neben der Wahl des Nahrungsmittels auch dessen Herstellungsart entscheidend. Während die konventionelle Herstellung die Umwelt stärker mit Pestiziden belastet und Tiere weniger Platz und Auslauf haben, sind biologisch produzierte Lebensmittel eine echte Alternative. Sie fördern die Biodiversität, z.B. mit einem gesünderen Boden und einer grösseren Artenvielfalt von Schmetterlingen, Heuschrecken, Vögeln und vielem mehr.

Gegen den Durst empfiehlt sich die altbewährte Thermosflasche oder eine Trinkflasche aus Metall (z.B. SIGG). Leitungswasser und ungesüsster Tee sind

für die Umwelt und für deine Gesundheit zuträglicher als zuckerhaltige Mineralwasser in PET-Flaschen (welche oft weit mit LKWs transportiert werden). Gemäss einer Studie der University of Newcastle, Australien, nimmt der Mensch mit der Nahrung durchschnittlich fünf Gramm Mikroplastik pro Woche zu sich. Das ist ungefähr so viel wie eine Kreditkarte.

Verpackungsarten mit unterschiedlicher Umweltbelastung

Es ergibt durchaus Sinn, möglichst wenig Einweg-Verpackungen zu gebrauchen, dies nur schon deshalb, weil die Verfügbarkeit von fossilen Rohstoffen endlich ist. Für dein selbstgemachtes Sandwich, für Riegel, Birnenbrot und anderes Trocken-Picknick empfehlen wir dir ein Bienenwachstuch oder eine Bienenwachstüte. Du

Zum Mitmachen: Verlosung von Biräbrot

Um die vom Bund gesetzten Klimaziele 2025 zu erreichen, braucht es ein Mitwirken von uns allen. Es ist erwiesen, dass eine vegetarische Ernährung viel weniger CO₂ ausstösst. Somit kannst auch du einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und aktiv mithelfen, dass wir die Treibhausgase verringern und somit die Erwärmung hoffentlich noch eindämmen können, bevor auch die letzten Gletscher weggeschmolzen sind.

Die Umweltkommission möchte deine Umstellung auf «vegi» in der Tourendatenbank belohnen und startet deshalb eine Verlosung. Zu gewinnen gibt es ein schmackhaftes und nahrhaftes Hochstamm Biräbrot, welches ein hervorragender Begleiter auf allen Touren ist. Es ist mit biologischen Zutaten hergestellt, von Natur aus vegan und durch die Unterstützung der Hochstamm-Kulturen leisten wir zudem noch einen wertvollen Beitrag zur Biodiversität.

Wer bei dieser Verlosung mitmachen möchte, stellt auf der Tourendatenbank seine Ernährung auf vegetarisch um und sendet anschliessend, bis spätestens Ende Dezember 2025, eine Mail mit dem Betreff *vegi* an umwelt@sac-stgallen.ch.

Natürlich dürfen sich auch alle bereits vegetarisch eingetragenen Mitglieder bei uns melden. Die Verlosung findet im Januar 2026 statt und wird durch die Umweltkommission durchgeführt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per Mail benachrichtigt und können ihren Gewinn an der HV in Empfang nehmen. Nicht persönlich oder durch eine Vertretung an der HV abgeholte Biräbrote werden unter den anwesenden Mitgliedern verlost.

trägst keinen grossen Ballast mit dir und kannst diese Verpackung immer wieder neu gebrauchen. Alternativ kannst du die Papiersäckli von der Bäckerei oder leere Mehlerpackungen aufbewahren und mehrfach brauchen. Auch ein Stoffsack leistet dir stets von Neuem gute Dienste.

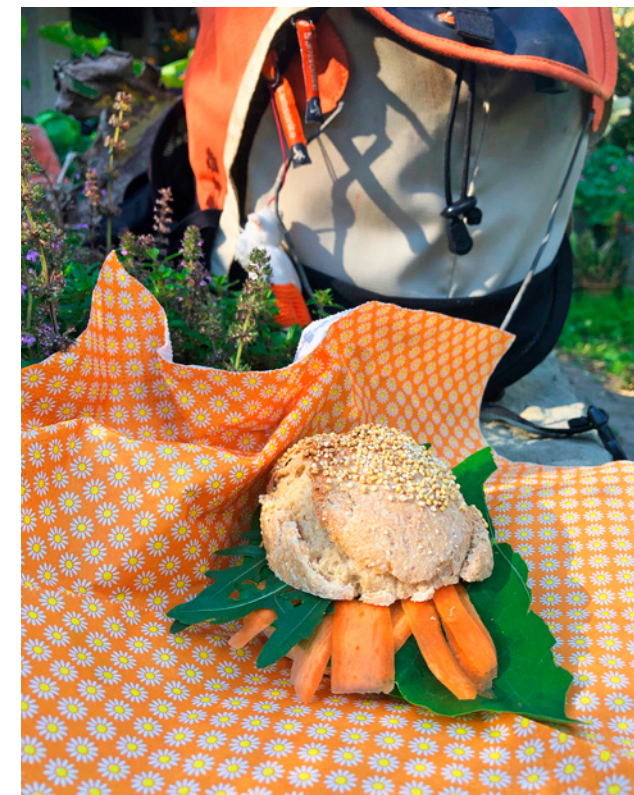
Kaufst du für deinen Lunch verpackte Produkte, stellt sich die Frage, welche Verpackung am umweltfreundlichsten ist. Die Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden: Die Wahl der Verpackung wird vereinfacht gesagt aber zweitrangig, weil die Produktherstellung oft einen grösseren Einfluss auf die Umwelt hat. Wichtig ist vor allem, die Lebensmittel zu essen und so Lebensmittelverschwendung – oder Food-Waste – zu vermeiden. (Quelle: ZHAW, Bachelorarbeit Schneider Lea, 2024)

Die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

- Sandwich selbst machen
- Energieriegel selbst backen
- Trockenfrüchte, Nüsse, Birnenbrot einpacken
- Leitungswasser und ungesüssten Tee trinken
- Biologische hergestellte Lebensmittel wählen
- Verpackungen bewusst wählen:
z.B. Bienenwachstuch, Papiersäckli vom Beck, Stofftasche
- Food-Waste vermeiden

Müsliriegel selbst machen: ein Grundrezept (für 12 Müsliriegel)

- 75 Gramm Nüsse und/oder Kerne (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumen-, Cashewkerne)
- 150 Gramm Trockenfrüchte (z.B. Pflaumen, Rosinen, Aprikosen, etc.)
- 1 Apfel
- 75 Gramm Mehl
- 75 Gramm Haferflocken
- 2 Esslöffel Honig oder Agavensirup oder Ahornsirup



Picknick aus dem Rucksack mit selbstgemachtem Sandwich

1. Den Apfel fein reiben und die Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte klein hacken.
2. Diese Mischung mit den anderen Zutaten vermengen.
3. Die Masse anschliessend auf einem mit Backpapier belegten Backblech etwa 1,5 bis 2 cm dick ausstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen.
4. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen.

(Quelle: Utopia Team, Utopia.de; Der Ort für Nachhaltigkeit)

Text und Bilder: Annette von Schulthess, Umweltkommission

Magazinbeitrag über die Bachelorarbeit von Lea Schneider (Seite 8 – 9)



SAC UNTERWEGS

Percorso senza frontiere – 5 Tage in grenzenloser Abgeschiedenheit, 22. bis 26. August

12. September 2022

Auf dem Pizzo Ruscada im Tessiner Westen. Grenzenlos schweift der Blick vom Vergeletto zum Centovalli. Dazwischen erstreckt sich das Valle Onsernone nach Italien hinein bis zum Pizzo Medaro – eingebettet in einen riesigen Bergkranz mit einer Vielzahl von Alpen. Die Idee einer Rundtour entlang dieser Grate war geboren. Nach der Routenplanung und Rekognoszierung stellte sich heraus, dass in den vorhandenen Bivacchi nur Platz für zwei Personen besteht. Also blieb nur das Biwakieren draussen – an einem Standort mit Wasser, dem heute so raren Gut in den Alpi Lepontine. Aus diesem Grund sind viele der Alpen aufgegeben – und auch im Sommer zu einem verlassenem Gebiet geworden. Nach weiteren Abklärungen mit Einheimischen konnte ich die Route dann festlegen und die Tour für 2025 ausschreiben.

22. August 2025

6 km / ↑750 Hm / 2.5 h / T3

Mit einer vielversprechenden Wetterprognose genau für die geplanten fünf Tourtage ziehen wir vollbepackt im Valle



23.08.2025: Unterhalb der Bocchetta di Medaro, Blick ins Valle Vergeletto – 2150 m

Vergeletto los – hinauf zur Selbstversorgerhütte Alpe Arena. Neben den Hirten, Hunden, Ziegen und Schafen sind wir die einzigen Gäste. Später stossen noch zwei Wanderinnen zu uns ans Kaminfeuer.

23. August 2025

8 km / ↑1100 Hm / ↓700 Hm / 6 h / T4

Nach einer sternklaren Nacht steigen wir in der Spätsommersonne steil hinauf zur Bocchetta di Medaro und Grenze zu Italien. Weiter geht's dann aussichtsreich zum Passo dell'Omo und über die verlassen Alpi Ragozzo und Soglio zum Lagerplatz an einem kleinen Wasserlauf oberhalb der Alpe Piana. Nach dem Aufstellen der Zelte und des Tarps geniessen wir den sonnigen Nachmittag am Bach, das gemeinsame Kochen und das romantische Lagerfeuer – vollkommen allein – wie den ganzen Tag. Auch die Wölfe haben uns nicht besucht – oder wir sie nicht bemerkt. Welch ein Sternenhimmel!

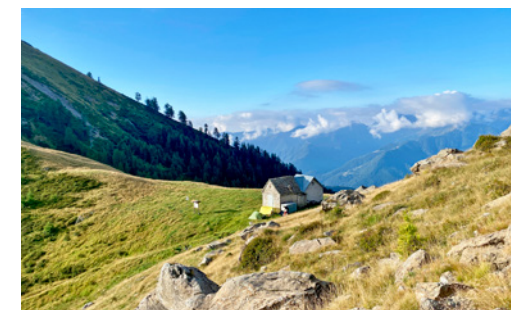
24. August 2025

12 km / ↑900 Hm / ↓1100 Hm / 7 h / T4

Das Zusammenräumen eines Biwakplatzes dauert seine Zeit. Wir sind genussvoll unterwegs und so starten wir erst um 9.30 Uhr zur heutigen Etappe. Im munteren Wechsel der Gratseiten erreichen wir am Mittag über den Passo di Campolatte die Alpe di Ruggia eine noch bewirtschaftete Alp. Nach einem anregenden Gespräch mit der freundlichen Bäuerin kaufen wir frischen Alpkäse. Wir haben noch drei Wegstunden auf ausgeprägten Pfaden bis ausgesetzten Wegspuren mit kurzen Kraxeleyen vor uns – wieder ohne einen Menschen anzutreffen. In den Tälern sehen wir die Sonne scheinen, hier oben wandern wir zeitweise in den



23.08.2025: Biwakplatz oberhalb der Alpe Piana – 2050 m



25.08.2025: Morgenstimmung Biwakplatz Bocchetta di Sant'Antonio – 1841 m

Wolken. Um 17.30 Uhr erreichen wir die Bocchetta di Sant'Antonio, unseren heutigen Lagerplatz mit Wasserstelle. Rasch stellen wir im zügigen Wind Zelt und Tarp auf. Wir kochen und essen im willkommenen Schutz der kleinen Hütte mit der angebauten Kapelle Sant'Antonio. Um 21 Uhr verkriechen wir uns alle müde vom langen Tag in den Schlafsäcken. Es herrscht dichter Nebel. Nachts klart es auf – wieder ein unbeschreiblich schöner Sternenhimmel! Und am Morgen früh noch acht Grad.

25. August 2025

9 km / ↑700 Hm / ↓900 Hm / 5 h / T4

Unsere vierte Etappe ist wieder kürzer und wir nehmen uns für das Zusammenräumen erneut Zeit. Um 10 Uhr wandern wir los und erreichen über die Alpi di Motto, Colma und di Olgia am Mittag die Schweizer Grenze. Auf der Alpe Ruscada machen wir Rast – und begegnen nach zwei Tagen fast erstaunt drei Wanderern. Trotz Müdigkeit beschliessen wir den einstündigen Umweg über den Pizzo Ruscada. Welch eine Rundschau oben – mit Rückblick auf unsere zurückgelegte Strecke! Wir geniessen – schon etwas stolz auf unsere Leistung – eine lange Gipfelrast in der Sonne, bevor wir uns auf den direkten Abstieg auf dem luftigen Grat zur Capanna Corte Nuovo machen. Dort nehmen wir zuerst eine «Dusche mit Aussicht» am Brunnen und geniessen den letzten Abend im Comfort der herrlich gelegenen Hütte. Von unten leuchten die

Lichter der Bergdörfer und von Locarno. Die Zivilisation ist noch weit entfernt!

26. August 2025

4 km / ↑250 Hm / ↓700 Hm / 2.5 h / T3

Wir schlafen länger, räumen die Hütte auf und unsere Siebensachen zusammen. Wir beschliessen den knieschonenden Abstieg mit der Seilbahn vom Monte di Comino hinunter nach Verdasio. So verbleiben noch gute zwei Stunden auf abwechslungsreicher, sonniger Gratwanderung, bevor wir wieder in die besiedelte Welt zurückkehren. Kurz nach dem Mittag erreichen wir mit dem Alpentaxi den Lido Locarno, geniessen einen feinen Zmittag im Ristorante – und anschliessend ein Bad im Lago Maggiore. Die Gegensätze der vergangenen Tage beschäftigen uns auf der Heimfahrt – und klingen noch lange nach. Dankbar!

5. September 2025

Eine ganz besondere Tourenwoche mit einzigartigen Eindrücken und Erlebnissen liegt unfallfrei hinter uns. Fünf Tage ganz allein unterwegs – mit allem dabei, was man zum Übernachten und Essen benötigt. Fünf Tage ganz besonders aufeinander angewiesen sein – nahe, vertrauens- und rücksichtsvoll.

Fünf unvergesslich eindruckliche Tage! Herzlichen Dank euch – Elisabeth, Heike, Petra, Ruth, Christian.

Text und Bilder: Ernst Walser

SAC UNTERWEGS

FaBe im Klettergarten – Der Fuss-Fluch

Alles schien bestens für Sonntag, 7. September: schönes Spätsommerwetter, ein toller Klettergarten im Glarnerland, vier angemeldete Familien. Doch am Samstag kamen folgende Meldungen bei der Tourenleiterin rein: Zehennagel zertrümmert, Knöchel verstaucht, Fuss überbelastet beim Sponsorenlauf. Zum Glück gab es auch unverletzte Kinder und der FaBe-Klettertag konnte trotzdem stattfinden. Zwei der drei verletzten Kinder konnten dank dem kurzen Zustieg ebenfalls mitkommen. Und schon bald nach Ankunft wurden die ersten Routen geklettert.

Der Klettergarten «Familiästei» bietet sich zum Topropen an, aber eine junge Kletterin übte auch den Vorstieg. Bravo! Zur Abwechslung wurde gemütlich am Seil hängend gechillt, Qwixx gespielt und

mit Matsch gebaut. Mitte Nachmittag brachten Bus und Bahn alle wieder zurück nach Hause und eine Teilnehmerin meinte unterwegs: «Ich könnte den ganzen Tag klettern.» Somit ist der Fuss-Fluch hoffentlich gebannt.

Text: Karin Nabulon
Bilder: Michael Lutz



Vorstieg in der Route «Chez Madeleine»



Kurzer Zustieg :-)



Die FaBe-Familien am Fels



Toprope in der Route «Rumpel di Pumpel»



Ablassen über die Route «Munggäbisi»



Passende Bohrhaken vom Erschliesser Felix Ortlieb

SAC UNTERWEGS

Herbstlager vom 27. September bis 5. Oktober

Anreise

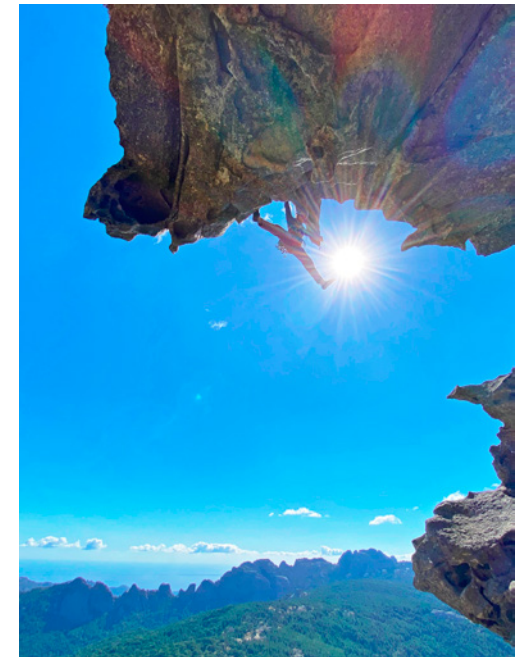
Von St. Gallen ging es für uns acht Kletterfreudige mit einem Kleinbus nach Savona. Mit Pizza am Strand sammelten wir noch zwei Jugendleiter auf und gingen anschliessend, nach einem italienischen «Gelati», an Bord der Fähre. Nach einer etwas unruhigen Nacht erwachten wir in Bastia (Korsika). Wir genossen bei einem Frühstück am Meer die Sonne, den Strand und das Wasser. Gegen Mittag kamen wir auf dem Camping U Ponte Grossu am Bavella-Pass an. Den Nachmittag verbrachten wir in einem nahegelegenen Klettergarten.

Klettern und Lagerstimmung

An den folgenden Tagen konnten wir bei spannenden Mehrseillängen die schönen Tafoni-Strukturen des Felsens geniessen. Es war der perfekte Ort, um zu lernen, sich selbst mit Schlingen, Friends und Keilen abzusichern. In den schönen und abwechslungsreichen Klettergärten, in denen wir waren, hatte es für jeden etwas dabei. Als Abkühlung nach anstrengenden Kletterrouten war der Fluss neben unserem Campingplatz ideal. Beim gemeinsamen Kochen und Essen, am Abend, konnten wir viel miteinander reden und lachen. Gut geschlafen haben wir in unseren Zelten und Hängematten.

Heimreise

Bevor wir zurückfuhren, gab es noch einen entspannenden Strandtag in der Nähe von Bastia. Auf der Fähre schliefen wir draussen an Deck unter dem Sternenhimmel. Es war ein wunderschönes Herbstlager mit viel Sonne, Klettern, Lachen und unvergesslichen Erlebnissen. Herzlichen Dank an das tolle Leiterteam.



Schöner Granit mit spektakulärer Aussicht

Text: Fabienne Z.
Bilder: Fabienne Z. und weitere



Gruppenfoto

PROGRAMM JANUAR

Skitour	Freitag, 2. Januar	WS	F K J A B C
	FÄHNERENSPITZ		
	<i>Genusstour in der näheren Umgebung</i>		
	Leitung Marcel Scherrer	Anmeldeschluss Samstag, 27. Dezember	

Skitour	Montag, 5. Januar	ZS-	F K J A B C
	SKITOUR IM TOGGENBURG ODER ALPSTEIN		
	Leitung Axel Ritter	Anmeldeschluss Samstag, 3. Januar	

Kurs Skitour	Montag, 5. Januar bis Freitag, 9. Januar	WS	F K J A B C
	SKITOURENGRUNDKURS IM DIEMTIGTAL		
	<i>Skitourentage für Anfänger und Wiedereinsteiger</i>		
	Leitung Marcel Scherrer	Anmeldeschluss Sonntag, 30. November	



Bild: Dynafit

DÖRIG SPORT

Jetzt profitieren!

20%

Rabatt* auf dein Skitouren-Set.
Komm vorbei – wir sorgen für deine perfekte Ausrüstung.

*Rabatt gültig beim Kauf von mindestens drei Teilen (Tourenski, Fell, Bindung oder Schuhe).

doerigsport.ch

Wandern	Dienstag, 6. Januar	T1	F K J A B C
	WINTERWANDERUNG HAGENWIL – HAUPTWIL		
	<i>Weier, Tümpel und ein Fluss im Winter</i>		
	Leitung Walter Jaggi	Anmeldeschluss Montag, 5. Januar	

Kurs Schnee-schuhtour	Mittwoch, 7. Januar	WT4	F K J A B C
	TOURENPLANUNG WINTER FÜR SS		
	<i>Theoret. Verständnis und Planung einer SS Tour</i>		
	Leitung Bianca Harte	Anmeldeschluss Montag, 5. Januar	

Kurs	Mittwoch, 7. Januar	C	SEKTION
	TL: METEO FÜR TOURENLEITENDE		
	<i>Meteoworkshop in der Planung und Durchführung der Tour</i>		
	Leitung Felix Betschon	Anmeldeschluss Samstag, 27. Dezember	

Skitour	Mittwoch, 7. Januar	WS	F K J A B C
	MITTWOCH-SKITOUR – STEINGÄSSLER 2250M		
	<i>Schöne Voralpentour – ganz in der Nähe</i>		
	Leitung Christian Häberli	Anmeldeschluss Mittwoch, 31. Dezember	

Bergwandern/ Schnee-schuhtour	Donnerstag, 8. Januar	T2, WT2	F K J A B C
	HINDERFALLENCHOPF		
	<i>Hügelhüpfen in den Voralpen</i>		
	Leitung Alois Bürgi	Anmeldeschluss Montag, 5. Januar	

Sonstiges	Donnerstag, 8. Januar	A-B	F K J A B C
	TRAININGSGRUPPE KLETTERN		
	<i>Leistungsorientiertes Bouldern als Training über den Winter</i>		
	Leitung Michael Obendrauf	Anmeldeschluss Mittwoch, 7. Januar	

Klettern	Freitag, 9. Januar	4a – 6c	F K J A B C
	KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM		
	<i>Traditionelles Freitagabend-Klettern</i>		
	Leitung David Stäger	Anmeldeschluss Donnerstag, 8. Januar	

IM FOKUS

Vorstellung Tourenleiter Ulrich Scherrmann

Wen möchtest du mit deinen Touren besonders ansprechen?

Ich habe meine Touren bewusst in die Wochentage Montag bis Freitag gelegt, weil viele in ihren Arbeitszeiten/Freitagen flexibel sind. Damit ergibt sich eine spannende Mischung von Menschen aus unterschiedlichen Berufen mit interessanten Gesprächen «abseits der Piste».

Was liebst du mehr – Sommer oder Winter in den Bergen?

Ich bin ein Fan des Winters: Die Monate, in denen man bei guten Bedingungen Skitouren machen kann, sind im Vergleich zu sommerlichen Hochtouren länger. Wo bei: Eine schöne Klettertour bei strahlend blauem Himmel oder eine herbstliche Bergwanderung mit leuchtend gelben Lärchen sind auch etwas Wunderbares.

Was lässt abseits der Berge deinen Puls höher schlagen?

Ich habe ein breites Interesse an politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Themen. Zudem macht es mir grosse Freude, wenn ich als Organisationsbera-

ter und Coach Menschen oder Institutionen begleiten darf, die sich für gute Arbeitsbedingungen engagieren. Mein Fokus liegt dabei auf «Mentaler Gesundheit» und der Vermeidung von ungesundem Stress. Ich habe dazu zwei Bücher verfasst und bin gerade dabei, ein neues Buch zu «Mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz» zu schreiben.

Im Januar hast du drei Touren im Vorarlberg ausgeschrieben – was gefällt dir besonders in diesem Gebiet?

Der Bregenzerwald oder das Montafon sind sehr schneesicher. Hier liegt meist mehr Schnee als z.B. im Rheintal. Zudem ist es landschaftlich sehr vielfältig und den meisten St. Gallern noch unbekannt. Zudem kann man nach der Tour eine schöne «Jause» mit Kaiserschmarrn, Topfenstrudel oder einer deftigen Brotzeit geniessen.



Skitour

Freitag, 9. Januar

WS

F|K|J|A|B|C

SUNNENHÖRELI

Sonniger Aufstieg, schattige Abfahrt mit Pulver.

Leitung Ruth Kulcsár Meienberger

Anmeldeschluss Donnerstag, 8. Januar

Skitour

Freitag, 9. Januar

WS+

F|K|J|A|B|C

KREUZJOCH IM MONTAFON (2261 M)

Schöne Skitour mit Blick auf die «Drei Türme»

Leitung Ulrich Scherrmann

Anmeldeschluss Dienstag, 6. Januar

Kurs
Schnee-
schuhtour

Samstag, 10. Januar bis Sonntag, 11. Januar

WT4

F|K|J|A|B|C

LAWINENKURS – THEORIE UND PRAXIS

Verstehen und Erlernen der wichtigsten Grundregeln im Winter

Leitung Bianca Harte

Anmeldeschluss Montag, 5. Januar

Ski/
Snowboard

Samstag, 10. Januar bis Sonntag, 11. Januar

WS – WS+

F|K|J|A|B|C

SKITOURENWOCHENENDE UND LAWINENKUNDE

Bei guten Schneebedingungen im Alpstein (alt. in GL oder GR)

Leitung Christian Studerus

Anmeldeschluss Montag, 5. Januar

Kurs Skitour

Samstag, 10. Januar bis Sonntag, 11. Januar

WS

F|K|J|A|B|C

TIEFSCHNEE-TECHNIK BASISKURS

Verbesserung der persönlichen Skitechnik im Tiefschnee

Leitung Jan Fehse

Anmeldeschluss Sonntag, 14. Dezember

Skitour

Samstag, 10. Januar

WS

F|K|J|A|B|C

FANENSTOCK / FÄRISPITZ AB ELM

Skitour Fanenstock 2237m mit Färispitz plus 300 Hm

Leitung Roman Niedermann

Anmeldeschluss Donnerstag, 8. Januar

Schnee-
schuhtour

Sonntag, 11. Januar

WT2

F|K|J|A|B|C

BLÄSS-CHOPF

Ein Hügelrücken westlich von Stein SG im Toggenburg.

Leitung Barbara Hunziker

Anmeldeschluss Montag, 15. Dezember

Skitour Montag, 12. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

HOHE MATONA UND HOHER FRESCHEN
Tolle Gipfelblicke von unseren Nachbarn auf die Ostschweiz

Leitung Ulrich Scherrmann **Anmeldeschluss** Freitag, 9. Januar

Skitour Montag, 12. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

SCHÖNBERG
Gemütliche Skitour mit fantastischer Rundsicht

Leitung Marcel Scherrer **Anmeldeschluss** Montag, 5. Januar

**Schnee-
schuhtour** Montag, 12. Januar **WT1** F|K|J|A|B|C

LAUFTEGG
Einfache Schneeschuhwanderung in unserer Region

Leitung Walter Jaggi **Anmeldeschluss** Sonntag, 11. Januar



**Hier beginnt
Dein Aufstieg!**

Mit breitem Kursangebot
für Privatpersonen, Gruppen,
Schulen, Vereine und
Unternehmen.

Wir freuen
uns auf Dich.

Klettern. Bouldern. Fitness.

**kletter
zentrum**
kletterzentrum-sg.ch

QualiCert
BILD: unsplash

Sonstiges Montag, 12. Januar **C** F|K|J|A|B|C

JASSEN
Leitung Markus Sollberger **Anmeldeschluss** ohne

Skitour Mittwoch, 14. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

MITTWOCH-SKITOUR – SELUN 2205 M
Ein Skitourenklassiker im Toggenburg

Leitung Christian Häberli **Anmeldeschluss** Montag, 5. Januar

Skitour Donnerstag, 15. Januar **L** F|K|J|A|B|C

LAWINENKURS
Lawinen Grundkenntnisse praxisnah auffrischen

Leitung Walter Geering **Anmeldeschluss** Samstag, 10. Januar

**Skitour/
Schnee-
schuhtour** Freitag, 16. Januar bis Samstag, 17. Januar **WS, WT4** F|K|J|A|B|C

WINTER BIWAKNACHT
Übernachtung am Kronbergostgrat

Leitung Michiel Harte **Anmeldeschluss** Samstag, 10. Januar

Skitour Samstag, 17. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

PISCHAHORN 2981 M
Leitung Roman Stupan **Anmeldeschluss** Freitag, 16. Januar

Kurs Skitour Samstag, 17. Januar bis Sonntag, 18. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

LAWINENKURS & SKITOURENPLANUNG
Ausbildungskurs für Sektionsmitglieder

Leitung Jan Fehse **Anmeldeschluss** Sonntag, 14. Dezember

Skitour Samstag, 17. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

SKITOUR IM GLARNERLAND
Leitung Stefan Müller **Anmeldeschluss** Donnerstag, 15. Januar

F = FaBe
K = KiBe
J = Jugend

A = hohe Schwierigkeiten
B = mittlere Schwierigkeiten
C = geringe Schwierigkeiten

SEKTION = div. Anlässe

Kurse



Skitour Silvretta. Bild: Felix Betschon

Kurs Schnee- schuhtour	Samstag, 17. Januar	WT2	F K J A B C
	FRÜMSELTAL		
	<i>Schneeschuh Schnuppertour auf der Selamatt</i>		
	Leitung Alois Bürgi	Anmeldeschluss Mittwoch, 14. Januar	

Skitour	Samstag, 17. Januar	L – WS	F K J A B C
	SKITOUR FÜR EINSTEIGER		
	<i>Gemeinsam die Welt des Skitourens entdecken</i>		
	Leitung Annika Schmidt	Anmeldeschluss Mittwoch, 14. Januar	

Kurs Skitour	Samstag, 17. Januar	WS	F K J A B C
	SCHNUPPERSKITOUR FÜR EINSTEIGERINNEN		
	<i>Faszination Skitouren erleben</i>		
	Leitung Markus Baumann	Anmeldeschluss Samstag, 10. Januar	

Skitour	Montag, 19. Januar	WS+	F K J A B C
	BLANKUSKOPF IM BRANDNERTAL		
	<i>Von Brand auf einen Gipfel mit schöner Aussicht.</i>		
	Leitung Ulrich Scherrmann	Anmeldeschluss Donnerstag, 15. Januar	

Schnee- schuhtour	Dienstag, 20. Januar	WT2	F K J A B C
	BRÜLISAU – RESSPASS – FÄHNERENSPITZ		
	<i>Rundtour mit herrlicher Aussicht in den Alpstein</i>		
	Leitung Susann Möhle-Hüppi	Anmeldeschluss Montag, 19. Januar	

Wandern	Dienstag, 20. Januar	T1	F K J A B C
	LAUCHEREN – SEEBLI		
	<i>Hochybrig</i>		
	Leitung Margrit Rüeeggger	Anmeldeschluss Montag, 19. Januar	

Kurs	Mittwoch, 21. Januar	C	F K J A B C
	TOURENPLANUNG WINTERTREKKING		
	<i>Fallbeispiel Vercors Durchquerung</i>		
	Leitung Michiel Harte	Anmeldeschluss Mittwoch, 14. Januar	

**Schnee-
schuhtour** Mittwoch, 21. Januar **WT4** F|K|J|A|B|C

CHO D'VALLETTA
Viel Aussicht mit wenig Aufstieg

Leitung Michiel Harte **Anmeldeschluss** Donnerstag, 15. Januar

Skitour Mittwoch, 21. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

MITTWOCH-SKITOUR – RÄTSCHAHORN 2703 M
Wir gehen erstmals hoch hinaus im Januar

Leitung Christian Häberli **Anmeldeschluss** Sonntag, 11. Januar

Sonstiges Donnerstag, 22. Januar **A-B** F|K|J|A|B|C

TRAININGSGRUPPE KLETTERN
Leistungsorientiertes Bouldern als Training über den Winter

Leitung Michael Obendrauf **Anmeldeschluss** Mittwoch, 21. Januar

Skitour Freitag, 23. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

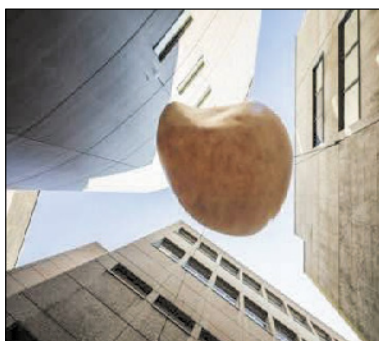
PIZ MOSCH WINTERGIPFEL
Traumhänge abseits des Pistenrummels von Lenzerheide

Leitung Thomas Winkler **Anmeldeschluss** Donnerstag, 22. Januar

Skitour Freitag, 23. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

ISISIZER ROSSWIS
Genusstour auf eine exponierte Aussichtskanzel

Leitung Marcel Scherrer **Anmeldeschluss** Samstag, 17. Januar



gr&lo

Wir bauen auch an steilen Wänden
verlässlich-verantwortlich-partnerschaftlich

Grünenfelder & Lorenz AG Bauingenieure und Planer

Klettern Freitag, 23. Januar **4a-6c** F|K|J|A|B|C

KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM
Traditionelles Freitagabend-Klettern

Leitung David Stäger **Anmeldeschluss** Donnerstag, 22. Januar

**Schnee-
schuhtour** Samstag, 24. Januar bis Sonntag, 25. Januar **WT5** F|K|J|A|B|C

SCHIARLS WESTGRAT UND PLANEZZAS
Lumbrins Grat-Wochenende

Leitung Michiel Harte **Anmeldeschluss** Sonntag, 11. Januar

Kurs Skitour Samstag, 24. Januar bis Sonntag, 25. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

TIEFSCHNEE TECHNIK FORTGESCHRITTENE
Finde deine ideale Linie und lerne den Schnee zu lesen!

Leitung Jan Fehse **Anmeldeschluss** Sonntag, 14. Dezember

Speed Skitour Samstag, 24. Januar **ZS** F|K|J|A|B|C

KONDITIONSSKITOUR
Im flotten Tempo mit 500-600 Hm/h aufwärts unterwegs

Leitung Reto Kugler **Anmeldeschluss** Mittwoch, 21. Januar

Skitour Sonntag, 25. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

INKLUSIVE SKITOUR ZUM FADEUR 2058 M
Inklusive Genuss-Skitour für alle – mit oder ohne Handicap

Leitung Christian Häberli **Anmeldeschluss** Montag, 12. Januar

**Skitour/
Schnee-
schuhtour** Montag, 26. Januar bis Samstag, 31. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

WINTERSPORTWOCHE HITTISAU
Im schönen Bregenzerwald

Leitung Walter Geering **Anmeldeschluss** Donnerstag, 15. Januar

Skitour Montag, 26. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

AUFS SCHOLLAHORN IM RHEINWALD
Skitour über die offenen Hänge nördlich des Dorfes Splügen

Leitung Heinz Meier **Anmeldeschluss** Donnerstag, 15. Januar

Skitour Mittwoch, 28. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

MITTWOCHS-SKITOUR – SPITZMEILEN 2501 M
Tour ab Maschgenkamm – mit zum Schluss alpinem Charakter

Leitung Christian Häberli **Anmeldeschluss** Montag, 19. Januar

Skitour Samstag, 31. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

MATTJISCH HORN 2461 M
Skitour

Leitung Roman Stupan **Anmeldeschluss** Freitag, 30. Januar

Skitour Samstag, 31. Januar **WS** F|K|J|A|B|C

SKITECHNIK UND POWDER TAG
Region Davos

Leitung Jürg Graf **Anmeldeschluss** Mittwoch, 28. Januar

Skitour Samstag, 31. Januar **WS+** F|K|J|A|B|C

GROSS FULFIRST 2383 M
Höchster der Alvierkette mit kurzem alpinen Gipfelaufstieg

Leitung Roman Niedermann **Anmeldeschluss** Donnerstag, 29. Januar

PROGRAMM FEBRUAR

Kurs Skitour Sonntag, 1. Februar **ZS-** F|K|J|A|B|C

FREERIDE TAG
«Höhenmeter fressen»

Leitung Jan Fehse **Anmeldeschluss** Sonntag, 21. Dezember

Skitour Montag, 2. Februar bis Donnerstag, 5. Februar **WS+** F|K|J|A|B|C

SKITOURN UM BIVIO
Genusstouren um Bivio

Leitung Marcel Scherrer **Anmeldeschluss** Freitag, 16. Januar

Wandern Mittwoch, 4. Februar **T1** F|K|J|A|B|C

MITTWOCHWANDERUNG MIT GERSTENSUPPE
Die beste Gerstensuppe weit und breit

Leitung Ans Duquesne **Anmeldeschluss** Montag, 2. Februar

**Schnee-
schuhtour** Mittwoch, 4. Februar **WT3** F|K|J|A|B|C

CHLI AUBRIG
Markanter Voralpengipfel

Leitung Walter Jaggi **Anmeldeschluss** Dienstag, 3. Februar

Sonstiges Mittwoch, 4. Februar **C** F|K|J|A|B|C

SCHNEENACHMITTAG FÜR FAMILIEN
Mit Handsche und Chappe veruse

Leitung Karin Nabulon **Anmeldeschluss** Dienstag, 3. Februar

Sonstiges Donnerstag, 5. Februar **A-B** F|K|J|A|B|C

TRAININGSGRUPPE KLETTERN
Leistungsorientiertes Bouldern als Training über den Winter

Leitung Michael Obendrauf **Anmeldeschluss** Mittwoch, 4. Februar

seit 1955



Ihr Spezialist für die komplette Gebäudehülle,
 Schindelfassaden, Bauspenglerei und Blitzschutz

Fitzi Bedachungen und Bauspenglerei AG
 Webergasse 3 · 9056 Gais
 Tel. 071 793 31 91
 info@fitzigais.ch
 www.fitzigais.ch

100% wasser-dicht

warme Fütterung

griffige Sohlen



Made in Europe





LOWA
100 YEARS



PAMPA JACK
NATURAL LIFE



MEINDL





superfit



MEINDL

Für Damen, Herren und Kinder. Für Arbeitsweg, Winter-wanderungen – und lange Abende am Glühweinstand.

Schneider



Schuhe

1832

Schuhe seit 7 Generationen www.schneiderschuhe.ch

Stammhaus: Goliathgasse 5, St. Gallen

Filiale: Vadianstrasse 22, St. Gallen

Gutschein

10% Rabatt auf 1 Paar Winterschuh

Einlösbar im Stammhaus bis 20. Dezember 2025.

Nicht kumulierbar.

Nicht auf reduzierte Schuhe einlösbar.

Klettern Freitag, 6. Februar 4a – 6c F|K|J|A|B|C

KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM
Traditionelles Freitagabend-Klettern
Leitung David Stäger Anmeldeschluss Donnerstag, 5. Februar

Skitour Samstag, 7. Februar bis Sonntag, 8. Februar WS – WS+ F|K|J|A|B|C

NETFLIX AND SKI
Zweitägige Skitour mit Chillfaktor und Aussicht
Leitung Mathis Länzlinger Anmeldeschluss Sonntag, 1. Februar

Skitour/Speed Skitour Samstag, 7. Februar WS F|K|J|A|B|C

EBENALP TROPHY
Abendskitour mit Wettkampfcharakter, Tempo individuell
Leitung Reto Kugler Anmeldeschluss Mittwoch, 4. Februar

Skitour/Skihochtour Samstag, 7. Februar ZS F|K|J|A|B|C

RASSIGE SKITOUR IN DER REGION
Brisi, Lütispitz oder Gauschla, welcher wirds?
Leitung Felix Betschon Anmeldeschluss Samstag, 31. Januar

Schnee-schuhtour Samstag, 7. Februar WT3 F|K|J|A|B|C

BREMACHER HÖCHI – TANZBODEN
Gratwandern am Fusse des Speer
Leitung Alois Bürgi Anmeldeschluss Mittwoch, 4. Februar

Skitour Sonntag, 8. Februar bis Samstag, 14. Februar WS+ F|K|J|A|B|C

SKITOURENWOCHE GRIES IM SELLRAIN
Skitouren mit Bergführer in der Region Sellraintal/Tirol
Leitung Dorothea Boesch-Pankow Anmeldeschluss Dienstag, 30. September

Skitour Montag, 9. Februar WS F|K|J|A|B|C

GULMEN
Der klassisch, schöne Skiberg im Toggenburg
Leitung Marcel Scherrer Anmeldeschluss Sonntag, 8. Februar



Spezialgeschäft für Tee
Wir führen über 200 Sorten Tee
Schwarztee, Grüntee, Rooibos,
Früchtetee, Kräutertee
und Kaffee
Sortenrein oder Blends, helle
bis dunkle Röstungen

BAUMGARTNER
SEIT 1799

Multergasse 6 | 9004 St.Gallen
T 071 223 10 35 | baumgartnerkaffee.ch

seit 1929

Zulian+Co. ag

Renovationen
Kundenarbeiten
Umbauten
Gipserarbeiten

Baugeschäft 9011 St.Gallen
Telefon 071 222 50 65 • Fax 071 222 99 14
zulian@zulian.ch • www.zulian.ch

Heute Bewegung.

Morgen Sicherheit.

Wie Daria Policante für ein Leben voller Möglichkeiten vorsorgt:
sgkb.ch/meineziele

Meine erste Bank. **St.Galler Kantonalbank**

Schnee- schuhtour	Montag, 9. Februar	WT2	F K J A B C
	GRUEBHÖCHI – STÖCKLICHRÜZ <i>Hoch über dem Sihlsee</i>		
	Leitung Walter Jaggi	Anmeldeschluss Sonntag, 8. Februar	
Skitour	Montag, 9. Februar bis Mittwoch, 11. Februar	WS+	F K J A B C
	SKITOUR EN MONSTEIN <i>Weite Hänge abseits des Davoser Rummels</i>		
	Leitung Thomas Winkler	Anmeldeschluss Sonntag, 25. Januar	
Sonstiges	Montag, 9. Februar	C	F K J A B C
	JASSEN Leitung Markus Sollberger	Anmeldeschluss ohne	
Skitour	Dienstag, 10. Februar	WS	F K J A B C
	CUNGEL (2413 M) <i>Genusstour im sonnigen Schanfigg</i>		
	Leitung Erwin Hungerbühler	Anmeldeschluss Montag, 9. Februar	
Skitour	Donnerstag, 12. Februar	ZS-	F K J A B C
	VOM SCHANFIGG INS PRÄTTIGAU <i>Zweitäler-Skitour mit wunderbarem Panorama.</i>		
	Leitung Ulrich Scherrmann	Anmeldeschluss Donnerstag, 5. Februar	
Skitour	Donnerstag, 12. Februar	WS	F K J A B C
	FADEUR <i>Ein Klassiker im Prättigau</i>		
	Leitung Walter Geering	Anmeldeschluss Dienstag, 10. Februar	
Skitour	Freitag, 13. Februar	ZS+	F K J A B C
	GARGELLER CHÖPF 2514 M <i>Steil und knackig</i>		
	Leitung Christian Häberli	Anmeldeschluss Montag, 9. Februar	

Skitour Samstag, 14. Februar **L** F|K|J|A|B|C

TSCHENGLA
Abfahrt über steile NE-Hänge mit der Option auf Pulver

Leitung Ruth Kulcsár Meienberger **Anmeldeschluss** Freitag, 13. Februar

Skitour Samstag, 14. Februar bis Sonntag, 15. Februar **ZS-** F|K|J|A|B|C

FLUMSERBERG – SERNFTAL
von den Flumserbergen ins Sernftal

Leitung Stefan Müller **Anmeldeschluss** Samstag, 31. Januar

Eisklettern Samstag, 14. Februar bis Sonntag, 15. Februar **Wi3** F|K|J|A|B|C

EISKLETTERWEEKEND
Hot Ice Weekend

Leitung David Stäger **Anmeldeschluss** Sonntag, 8. Februar

Kurs Skitour Samstag, 14. Februar bis Sonntag, 15. Februar **WS** F|K|J|A|B|C

LAWINENKURS & SKITOURENPLANUNG
Ausbildungskurs für Sektionsmitglieder

Leitung Jan Fehse **Anmeldeschluss** Sonntag, 11. Januar

Skitour/ Sonstiges Samstag, 14. Februar bis Sonntag, 15. Februar **WS+** F|K|J|A|B|C

SKIWEEKEND IN SPLÜGEN
Auffrischen Skitechnik on- und off-piste plus Anwendungstour

Leitung Marianne Steinhauser **Anmeldeschluss** Freitag, 6. Februar

**Schnee-
schuhtour** Samstag, 14. Februar bis Sonntag, 15. Februar **WT5** F|K|J|A|B|C

CRAPPA DA TOCF UND PIZ SURGONDA
Wochenende am Julierpass

Leitung Michiel Harte **Anmeldeschluss** Freitag, 23. Januar

Skitour Sonntag, 15. Februar bis Montag, 16. Februar **ZS-** F|K|J|A|B|C

CHAMANNA JENATSCH / PIZ LAVINER

Leitung Roman Stupan **Anmeldeschluss** Samstag, 14. Februar

Skitour Sonntag, 15. Februar **WS+** F|K|J|A|B|C

SKITOUR VILAN
Pyramide am Eingang des Prättigaus

Leitung Rolf Steiger **Anmeldeschluss** Samstag, 14. Februar

Skitour Montag, 16. Februar **WS+** F|K|J|A|B|C

ALPSTEINDURCHQUERUNG
Skitour von Wildhaus nach Brülisau

Leitung Axel Ritter **Anmeldeschluss** Freitag, 13. Februar

Wandern Dienstag, 17. Februar **T1** F|K|J|A|B|C

MUNGGÄHÜTTÄ
Herrliche Aussicht auf Tschingelhörner und Martinsloch

Leitung Margrit Rügsegger **Anmeldeschluss** Montag, 16. Februar



montanara
BERGERLEBNISSE.CH

Scan mich

Lawinenkurs Skitouren/Freeride Brüsti
19. / 20.12.25, 23. / 24.01.26

Skitouren im Lidernengebiet
10. / 11.01.26

Tagesskitour Oberalpstock
23.01.26, 20.02.26

60plus Genuss-Skitouren im Oberengadin
02. - 05.02.26

Ü70 Schneeschuhtouren Urnerboden
09. - 11.02.26

Skitouren auf der Schwarzwaldalp
14. / 15.02.26

Schneeschuhtouren Lukmaniergebiet
14. - 16.03.26

Josefstag Skitouren Val Formazza
19. - 22.03.26

Oster-Skitouren Bächlital - Gauli - Rosenlauri
03. - 05.04.26

Skihohtouren Finsteraarhorn - Galmihorn
11. - 13.04.26

Viele weitere lohnende Winteraktivitäten
findest du auf unserer Webseite!!

Montanara Bergerlebnisse | 6460 Altdorf | 041 878 12 59 | www.montanara.ch

**Schnee-
schuhtour** Dienstag, 17. Februar **WT2** F|K|J|A|B|C

HOCHHAMM RUNDTOUR
gemütliche Rundtour mit schönem Ausblick

Leitung Susann Möhle-Hüppi **Anmeldeschluss** Montag, 16. Februar

**Bergwandern/
Schnee-
schuhtour** Donnerstag, 19. Februar **T2, WT2** F|K|J|A|B|C

AMDENER GULMEN
Mit Schneeschuhen auf einen Klassiker im Toggi

Leitung Alois Bürgi **Anmeldeschluss** Montag, 16. Februar

Sonstiges Donnerstag, 19. Februar **A-B** F|K|J|A|B|C

TRAININGSGRUPPE KLETTERN
Leistungsorientiertes Bouldern als Training über den Winter

Leitung Michael Obendrauf **Anmeldeschluss** Mittwoch, 18. Februar

Klettern Freitag, 20. Februar **4a – 6c** F|K|J|A|B|C

KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM
Traditionelles Freitagabend-Klettern

Leitung David Stäger **Anmeldeschluss** Donnerstag, 19. Februar



Skitour Zapporthorn. Bild: Peter Pesch

**Kurs
Schnee-
schuhtour** Samstag, 21. Februar bis Sonntag, 22. Februar **WT4 – WT5** F|K|J|A|B|C

SCHNEESCHUH- UND STEIGEISENKURS
Prakt. Ausbildung in SS und Steigeisentechniken

Leitung Bianca Harte **Anmeldeschluss** Montag, 16. Februar

**Skitour/
Skihochtour** Samstag, 21. Februar bis Sonntag, 22. Februar **ZS-** F|K|J|A|B|C

BIWAKTOUR
Skitour mit Übernachtung im Schnee

Leitung Urs Graf **Anmeldeschluss** Mittwoch, 18. Februar

**Skitour/
Schneeschuh-
Hochtour** Samstag, 21. Februar bis Sonntag, 22. Februar **ZS** F|K|J|A|B|C

PIZ BEVERIN UND BRUSCHGHORN
ab Mathon mit Übernachtung in Hotel in Wergenstein

Leitung Roman Niedermann **Anmeldeschluss** Freitag, 13. Februar

Skitour Sonntag, 22. Februar bis Samstag, 28. Februar **ZS-** F|K|J|A|B|C

SKITOURENWOCHE IM VAL SUSA
Niemandsland im Piemont

Leitung Walter Geering **Anmeldeschluss** Samstag, 31. Januar

Kurs Mittwoch, 25. Februar **C** F|K|J|A|B|C

TOURENPLANUNG EXPEDITION
ACT Grönland, im Winter nach Sisimiut

Leitung Michiel Harte **Anmeldeschluss** Sonntag, 15. Februar

Skitour Freitag, 27. Februar **WS** F|K|J|A|B|C

TSCHINGLA AB TSCHIERTSCHEN
Skitour ab einem der schönsten Bergdörfer Graubündens

Leitung Heinz Meier **Anmeldeschluss** Sonntag, 15. Februar

Skitour Samstag, 28. Februar **WS+** F|K|J|A|B|C

SÄNTIS
Säntistour – wenig Aufstieg und viel Abfahrt!

Leitung Markus Baumann **Anmeldeschluss** Samstag, 21. Februar

PROGRAMM MÄRZ

Skitour Samstag, 28. Februar bis Sonntag, 1. März **ZS** F|K|J|A|B|C

SKITOUR MAIGHELS
Ein Wochenende zum Abschalten und Auftanken

Leitung Michael Lutz **Anmeldeschluss** Sonntag, 15. Februar

Sonstiges Sonntag, 1. März **C** F|K|J|A|B|C

KIBE SCHLITTELN
Auf die Plätze, fertig, los!

Leitung Kim Sostizzo **Anmeldeschluss** Mittwoch, 25. Februar

Skitour Sonntag, 1. März bis Samstag, 7. März **WS+** F|K|J|A|B|C

SKITOUENWOCHE DEFEREGGENTAL
Genuss-Skitouren im Osttirol

Leitung Otto Wohlwend **Anmeldeschluss** Freitag, 31. Oktober

Wandern Dienstag, 3. März **T1** F|K|J|A|B|C

HOHWACHT AUF DEM GHÜRN
Aussichtsturm im Oberaargau

Leitung Lotti Liggerstorfer Bühlmann **Anmeldeschluss** Sonntag, 1. März

**Schnee-
schuhtour** Mittwoch, 4. März **WT3** F|K|J|A|B|C

MUNTISCHE
Beliebte Schneeschuhtour im Engadin

Leitung Walter Jaggi **Anmeldeschluss** Dienstag, 3. März

Sonstiges Donnerstag, 5. März **SEKTION**

DANKESSEN VOR HV

Leitung Elisabeth Betschon **Anmeldeschluss** Dienstag, 3. März

Sonstiges Donnerstag, 5. März **SEKTION**

HAUPTVERSAMMLUNG (HV) 2026

Leitung Elisabeth Betschon **Anmeldeschluss** Sonntag, 22. Februar

Wandern Donnerstag, 5. März **T2** F|K|J|A|B|C

THAL BUECHBERG
Winter- oder Frühlingstag. Bewegung tut gut!

Leitung Barbara Hunziker **Anmeldeschluss** Sonntag, 15. Februar

Sonstiges Donnerstag, 5. März **A-B** F|K|J|A|B|C

TRAININGSGRUPPE KLETTERN
Leistungsorientiertes Bouldern als Training über den Winter

Leitung Michael Obendrauf **Anmeldeschluss** Mittwoch, 4. März

Klettern Freitag, 6. März **4a – 6c** F|K|J|A|B|C

KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM
Traditionelles Freitagabend-Klettern

Leitung David Stäger **Anmeldeschluss** Donnerstag, 5. März

Skitour Samstag, 7. März **ZS-** F|K|J|A|B|C

PIZ GREN (2890 M)
Einsame Tour im hintersten Lugnez mit grandioser Aussicht!

Leitung Felix Betschon **Anmeldeschluss** Samstag, 28. Februar

Skihochtour Samstag, 7. März bis Sonntag, 8. März **ZS** F|K|J|A|B|C

GLARNER SKIHOCHTOUR
Gaidsfaiernstock, Clariden oder Gross Schärhorn

Leitung Peter Pesch **Anmeldeschluss** Montag, 23. Februar

Skihochtour Samstag, 7. März bis Sonntag, 8. März **ZS+** F|K|J|A|B|C

RINGELSPITZ (3247 M)
Winterbegehung des höchsten St. Galler Gipfels.

Leitung Reto Kugler **Anmeldeschluss** Dienstag, 3. März

Skitour Samstag, 7. März bis Sonntag, 8. März **ZS-** F|K|J|A|B|C

TOUR FÜR LEITERINNEN UND LEITER
Austauschen, geniessen, gemeinsam unterwegs sein

Leitung Urs Graf **Anmeldeschluss** Donnerstag, 5. März

Skihohtour Sonntag, 8. März bis Dienstag, 10. März **ZS+** F|K|J|A|B|C

GIPFEL ZWISCHEN DAVOS UND UNTERENGADIN

Chüelaphorn, P. Vadret Pitschen, Scaletthorn, Piz Sarsura

Leitung Christian Häberli

Anmeldeschluss ohne

Skitour Sonntag, 8. März bis Samstag, 14. März **WS+** F|K|J|A|B|C

ENGADINER SKITOURENWOCHE

Leitung Christian Bühler

Anmeldeschluss Mittwoch, 31. Dezember

Skitour Sonntag, 8. März **WS+** F|K|J|A|B|C

FLÜELA WISSHORN

Wäschchuchi- Rundtour – Der Klassiker am Flüelapass

Leitung Jan Fehse

Anmeldeschluss Sonntag, 22. Februar

Sonstiges Montag, 9. März **C** F|K|J|A|B|C

JASSEN

Leitung Markus Sollberger

Anmeldeschluss ohne

Skitour Dienstag, 10. März **WS** F|K|J|A|B|C

GARMIL

Leitung Walter Geering

Anmeldeschluss Freitag, 6. März

Kurs Mittwoch, 11. März **C** F|K|J|A|B|C

TOURENPLANUNG ALPINWANDERN

Alpinwanderparadies Zapport

Leitung Michiel Harte

Anmeldeschluss Sonntag, 1. März

**Schnee-
schuhtour** Samstag, 14. März bis Sonntag, 15. März **WT4 – WT5** F|K|J|A|B|C

SCHNEESCHUHTOUR MIT SCHNEEHÖHLE BAUEN

Spannend, in selbst gebauter Schneehöhle übernachten

Leitung Bianca Harte

Anmeldeschluss Montag, 9. März



Skitour Silvretta. Bild: Felix Betschon

**Skitour/
Skihohtour** Samstag, 14. März bis Sonntag, 15. März **ZS-** F|K|J|A|B|C

PIZ KESCH

Charakterberg im Albulagebiet

Leitung Markus Baumann

Anmeldeschluss Samstag, 7. März

Skihohtour Sonntag, 15. März bis Donnerstag, 19. März **ZS-** F|K|J|A|B|C

OSTTIROL MIT GROSSVENEDIGER

Grossartige Skihohtouren in den südlichen Zillertaler Alpen

Leitung Ulrich Scherrmann

Anmeldeschluss Sonntag, 28. Dezember

Wandern Dienstag, 17. März **T1** F|K|J|A|B|C

TANNENBODEN – CHRÜZ – PRODALP

Hoch über dem Walensee und Sicht auf die Churfürsten.

Leitung Margrit Rügsegger

Anmeldeschluss Montag, 16. März

Sonstiges Donnerstag, 19. März **A-B** F|K|J|A|B|C

TRAININGSGRUPPE KLETTERN

Leistungsorientiertes Bouldern als Training über den Winter

Leitung Michael Obendrauf

Anmeldeschluss Mittwoch, 18. März

Skitour Freitag, 20. März **ZS** F|K|J|A|B|C

SANDHUBEL AROSA

Leitung Ruth Kulcsàr Meienberger

Anmeldeschluss Donnerstag, 19. März

Klettern Freitag, 20. März 4a – 6c F|K|J|A|B|C
KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM
Traditionelles Freitagabend-Klettern
Leitung David Stäger **Anmeldeschluss** Donnerstag, 19. März

Skitour Freitag, 20. März bis Samstag, 21. März WS+ F|K|J|A|B|C
PAZOLASTOCK / PIZ BOREL / PIZ RAVETSCH
Übernachtung Maigelschütte, lange Abfahrt nach Andermatt
Leitung Roman Niedermann **Anmeldeschluss** Montag, 16. März

Skitour Samstag, 21. März bis Sonntag, 22. März WS+ F|K|J|A|B|C
SKITOUR JENATSCHHÜTTE
Skitourenklassiker im Herzen Graubündens
Leitung Annika Schmidt **Anmeldeschluss** Sonntag, 8. März

Wandern Montag, 23. März T1 F|K|J|A|B|C
NATURSCHUTZGEBIET FLACHSEE
Vom historischen Städtchen Bremgarten ins Naturschutzgebiet
Leitung Theres Jaggi **Anmeldeschluss** Samstag, 21. März

Bergwandern/ Schneeschuhtour Donnerstag, 26. März T2, WT2 F|K|J|A|B|C
WILDHAUSER GULMEN
Schöner Gipfel mit Tiefblick ins Rheintal
Leitung Alois Bürgi **Anmeldeschluss** Montag, 23. März

Klettern Freitag, 27. März 4a – 6c F|K|J|A|B|C
KIBE KLETTERTRAINING ATHLETIKZENTRUM
Traditionelles Freitagabend-Klettern
Leitung David Stäger **Anmeldeschluss** Donnerstag, 26. März

Skihohtour Freitag, 27. März bis Sonntag, 29. März ZS+ F|K|J|A|B|C
ANSPRUCHSVOLLE SKIHOCHTOUR BERNINA
Einige der besten Skihohtouren in der Bernina
Leitung Peter Pesch **Anmeldeschluss** Freitag, 13. März

Skihohtour Samstag, 28. März bis Dienstag, 31. März ZS F|K|J|A|B|C
SKIHOCHTOUREN AB MEDELSERHÜTTE
Tiefschnee, Sonne, Gipfelglück!
Leitung Felix Betschon **Anmeldeschluss** Samstag, 14. März

Wandern Sonntag, 29. März T2 F|K|J|A|B|C
BARFUSSWEG
Lass Schuhe und Socken im Rucksack
Leitung Karin Nabulon **Anmeldeschluss** Samstag, 28. März

Klettern Sonntag, 29. März 3a – 6a F|K|J|A|B|C
EINSTEIGERKLETTERN AM FELS
Der perfekte Ort, die Kletterkünste am Felsen auszuprobieren
Leitung Kim Sostizzo **Anmeldeschluss** Montag, 23. März



Skitour Piz Cavel. Bild: Felix Betschon

SAC UNTERWEGS

Sentiero Roma – Umrundung Disgrazia

Alpinwanderung T5 vom 31. August bis 6. September



31. August, Pass Cacciabella Sud

Alternativprogramm für die Schweiz

Die schlechte Wettervorhersage vor Beginn der einwöchigen Tour des Sentiero Roma bedingte eine schnelle Planänderung. Statt des Aufstiegs am Sonntag zur Capanna Alievi mit Fortsetzung des vor zwei Jahren begonnen Sentiero Roma begannen wir die Umrundung des Monte Disgrazia beim Albignastausee. Der Aufstieg zum Pass Caciabella Süd führte im oberen Bereich über steile Blockfelder, die uns die ganze Woche über begleiten sollten. Diese oft endlos erscheinenden Abhänge mit ihren wahllos hingeworfenen Blöcken liessen unseren NI-gesteuerten Hirn-CPU heisslaufen, wenn aus den vielen Trittoptionen die richtige Auswahl getroffen werden musste, um den notwendigen Fluss zu gewährleisten.

Auf den Abstieg zur Sciora-Hütte waren wir sehr gespannt, da die Hütte seit dem Abbruch der Flanke des Pizzo Cengalo erst seit Juli dieses Jahres wieder bewirtet wird. Der Weg nach dem Pass wurde komplett neu angelegt und im oberen Bereich durchgehend mit Ketten gesichert.



31. August, Pass Cacciabella Sud

Vier Hängebrücken mussten zwischen der Sciorahütte und Bondo erstellt werden, um den Weg ausserhalb der Gefahrenzone einer möglichen Schlammlawine anzulegen. Kosten: 1 Mio. Franken und viel Freiwilligenarbeit. Für die rund 1400 m Abstieg am Montag belohnten wir uns in Bondo mit einem feinen Cappuccino in einem Grotto.

Einstieg in den Sentiero Roma, Italien

Am Dienstag, dem ursprünglich vorgesehenen Tag für die Besteigung des M. Disgrazia, ging es bei ununterbrochenem Regen vom Val di Mello 1400 m hoch zur Capanna Alievi. Die Erkennung des Weges mit dem Feldstecher für den nächsten Tag war im Gewirr des steilen Kessels unmöglich, erst bei der Begehung am nächsten Tag offenbarte sich der steile

Übergang über den Passo di Val Torrone in den nächsten Kessel. Es stellte sich bald heraus, dass die «Königsetappe» diesen Namen aufgrund des anspruchsvollen Geländes und den drei meist ketten- oder seilgesicherten Pässen verdiente. Nach dem ersten Pass zeigte sich der Disgrazia von seiner schroffen Seite, er sollte noch länger unser Begleiter sein mit ständig sich veränderndem Umriss. Über einen seilgesicherten, aufgrund des Steinschlages verschobenen «Weg» wie immer über endlose Blockfelder ging es zum höchsten Punkt des Sentiero Roma, den Passo di Cameraccio auf 2954 m, weiter durch einen weitgespannten Kessel zum knackigen Aufstieg des Namensgebers des Sentiero Roma, der Bocchetta Roma (2898 m). Von Rom war aber weit und breit nichts zu sehen. Die Pontihütte erreichten wir eine Stunde vor Abendessen, genug Zeit, um wehmütig den im Abendlicht rot eingefärbten Gipfel des Disgrazia zu bestaunen und zu beklagen, dass das Wetterpech eine Besteigung nicht zulies.

Wehmütig unter dem Disgrazia durch

Früh morgens durchquerten wir den Schuttkegel des Preda Rossa-Gletschers und kraxelten den steinschlaggefährdeten blauweiss markierten Pfad hinauf zum Passo di Corna Rosso. Ein letzter Blick auf den M. Disgrazia und dessen schon in Wolken gehüllten Nachbarn Pizzo Cassandra – wir glaubten diesem schlechten Wetterzeichen jedoch nicht. Nach dem endlosen scheinenden Abstieg mit kurzer Pause im Rifugio Galli zum 1840 m tiefer gelegenen Dorf Chiesa in Valmalenco nahmen wir den letzten Bus bis Chiareggio, zuhinterst im Valmalenco. In der gastfreundlichen Pension «Pian di Lupo» genossen wir feinstes italienisches Essen – vom Wolf völlig ungestört.

Rückkehr in die Schweiz

Sie hatte doch recht (Cassandra), aufgrund des sich abzeichnenden Gewitters



2. September, Bocchetta Roma

mit nur kurzem niederschlagsfreien Fenster wählten wir am Folgetag statt des herausfordernden Übergangs Passo Vazzeda die moderatere Variante Sella del Forno. Kurz vor Mittag erreichten wir die Fornohütte. Gebannt blickten wir bei einer Gerstensuppe aus dem Fenster, wo ein dichter Hagelschauer niederging, gefolgt von starkem Schneefall. Gegen Abend beruhigte sich das Wetter und öffnete den Blick auf die gegenüberliegenden Seite, wo sich trotz intensiver Absuche mit dem Feldstecher der Weg über den Pass Casnil Sud (2940 m) einfach nicht zeigen wollte.

Der in der Nacht gefrorene Schnee erwies sich beim Abstieg auf den Fornoschuttkegel als griffig, beim gut markierten anspruchsvollen Aufstieg zum Pass löste sich mit jedem Höhenmeter das Rätsel auf und gab den klug angelegten, von der Gegenseite meist verborgenen Weg preis. Der Abstieg in die Albignahütte ging in die Knie, bei der Bergstation der Albignabahn schloss sich der Kreis der einwöchigen Tour.

Teilnehmende: Marcello I., Franziska H., Oskar M., Tourenleiterin Ruth K.

Text: Fortunat F.

Bilder: Fortunat F., Franziska H., Marcello I., Ruth K.

SAC UNTERWEGS

Gletscher-Exkursion in der Val Morteratsch am
13. und 14. September



Bereit zum Aufbruch

Die Val Morteratsch verdankt ihren Namen einer alten Legende, welche einer Zeit entsprang, als Gletscher noch wuchsen:

Die schöne Bauerntochter Annetta aus Pontresina liebte den Hirten Aratsch, doch ihre Eltern verboten die Ehe. Schweren Herzens zog Aratsch in die Fremde, und Annetta starb aus Sehnsucht nach ihm. Als er viele Jahre später zurückkehrte und vom Tod seiner Geliebten erfuhr, stürzte er sich verzweifelt mit seinem Pferd in den Gletscher. Seitdem hörte man auf der Alp in mond hellen Nächten Annettas Klage: «Mort Aratsch». Doch als ein neuer Senn sie verjagte, verfluchte der Geist von Annetta die Alp. Daraufhin wurden die Weiden karg, und der Gletscher wuchs unaufhaltsam vor, bis er Alp, Hütte und Tal verschlang.

Vor gut 150 Jahren also wuchsen unsere Gletscher das letzte Mal und bedrohten in Einzelfällen Weideland, Stallungen und damit auch die Existenz von Menschen. Heute hat der Trend komplett gekehrt und Gletscher als auch Permafrost schwinden, scheinbar unaufhaltsam.

Wenn Gletscher weichen

Auf einer zweitägigen Exkursion in die Val Morteratsch und auf den Vadret Pers führten Jérôme Messmer, Adrian Hochreutener und Pascal Götte durch eine Landschaft, welche über Jahrtausende von glazialen Prozessen geprägt wurde. Der Wandel bringt aber auch Chancen. Wo früher «nur» Eis lag, bilden sich heute neue Pflanzengesellschaften in alpinen Auen. Diese wertvollen Lebensräume können wiederum von seltenen Vogelarten besiedelt werden. In der Fachwelt nennt man diesen Prozess «Sukzession» – er beschreibt die Entstehung von Boden und die Abfolge der Besiedlung. «Zuerst breiten sich Moose und Flechten aus und bald folgen an geschützten Stellen die ersten Pflänzchen, welche ihre Samen mit dem Wind in die neuen Lebensräume tragen.» erklärt Adrian. Diese Spezialisten haben ihr Aussehen ganz den krassen Bedingungen angepasst: sie sind klein, behaart und haben eine dicke Haut. Damit schützen sie sich vor der hohen UV-Strahlung und sorgen dafür, dass nicht zu viel wertvolles Wasser verdunstet.

Unterwegs auf dem ewigen Eis

Auf den imposanten Gletschern Pers und Morteratsch erklärte Jérôme am zweiten Tag, wie Gletscher entstehen: «Gletscher werden in der Zone gespeist, in welcher sich über das Jahr gesehen mehr Schnee ablagert als wieder wegschmilzt. Der liegenbleibende Schnee wird über die Jahre zu kompaktem Eis und fliesst langsam hangabwärts. Auf einer gewissen Höhe, der Gleichgewichtslinie, lagert sich so viel Schnee ab, wie auch wieder wegschmilzt. Unterhalb dieser Linie wird



Unterwegs zum Gletscher durch die frisch verschneite Landschaft

durch Schmelze am Eis gezehrt. Aufgrund der aktuellen Klimaerwärmung verschiebt sich diese Gleichgewichtslinie immer weiter nach oben. Resultat ist ein Rückzug des Gletschers.» Die Spuren dieses Rückzugs konnten wir auf der Tour eindrucksvoll beobachten.

Gemäss dem Schweizerischen Gletschermessnetz verloren die Schweizer Gletscher in den letzten zehn Jahren einen Viertel ihres Eises. Der schnelle Rückzug der Gletscher zusammen mit dem raschen Rückzug des Permafrosts führen vielerorts zu Destabilisierung der Berge. Naturkatastrophen wie jene in Blatten, bei der das Dorf von einer Lawine aus Schutt und Gletschereis begraben wurde, können die Folge sein.

Alles eh schon zu spät?

Auf der Exkursion sind sich alle einig: es ist wichtig, dass wir jetzt handeln. Ja, die Alpengletscher werden weiter schwinden. Wir können jetzt aber noch über das Ausmass der Erwärmung bestimmen. Wenn wir alle gemeinsam einen Beitrag leisten, kann die Erwärmung im Sommer begrenzt werden. Aber ohne wirksame Klimaschutzmassnahmen steigt die Erwärmung drastisch an. Dies ist nicht nur für die Alpengletscher relevant, sondern

insbesondere für die Polarregionen, wo die ganz großen Gletschermassen des Planeten liegen, deren Veränderung den Meeresspiegel massgeblich beeinflusst und Kippunkte des Klimasystems auslösen kann. Schützen wir unser Klima, indem wir bewusster konsumieren, umsichtig reisen und jene unterstützen, die sich für den Klimaschutz einsetzen. Damit können wir uns für den Erhalt der Bergwelt und unserer Lebensgrundlage stark machen.

Text: Adrian Hochreutener und Jérôme Messmer, Umweltkommission
Bilder: Adrian Hochreutener, Robert Gschwend



Unterwegs gab es verschiedenste Inputs

GEBURTSTAGE *Dez / Jan / Feb / März*

96 Jahre

Müller Kurt, 21.10.29
Rorschacher Strasse 80, 9000 St. Gallen

99 Jahre

Herzog Kurt, 04.03.27
Suravastrasse 4, 9630 Wattwil

95 Jahre

Pagani Guido, 09.02.31
Ginetto 460, 7743 Brusio

94 Jahre

Niedermann Hans-Peter, 06.03.32
Guisanstrasse 51, 9010 St. Gallen

93 Jahre

Eberle Max, 12.01.33
Berglistrasse 20, 6005 Luzern

92 Jahre

Wiedenkeller Hansruedi, 09.01.34
Tschudistrasse 55, 9000 St. Gallen
Steiger Margrit, 22.01.34
Bündtstrasse 18, 9053 Teufen AR
Steiger Max, 24.01.34
Bündtstrasse 18, 9053 Teufen AR
Dietz Walter, 26.03.34
Brühlstrasse 33, 9320 Arbon

91 Jahre

Kunz Hansruedi, 23.01.35
Felsenstrasse 6, 9000 St. Gallen
Bänziger Annemarie, 28.01.35
Winterhaldenstrasse 8, 9113 Degersheim
Grundner Rudolf, 11.02.35
Ziegeleistrasse 27, 9300 Wittenbach

90 Jahre

Kutter Ursula, 27.12.35
Bauel 150, 9305 Berg SG
Walser Bernhard, 02.01.36
Linsebuehlstrasse 83a, 9000 St. Gallen
Schwizer-Gemperle Karl, 30.01.36
Rorschacher Strasse 80, 9000 St. Gallen

Brändle Werner, 08.03.36
Ringelbergstrasse 14A, 9000 St. Gallen

85 Jahre

Letta-Foelsche Karin, 19.12.40
St. Georgenstr. 44, 9000 St. Gallen
Knöpfel-Dütschler Peter, 05.03.41
Habersack 16, 9305 Berg SG
Zwyssig Othmar, 11.03.41
Dietlistrasse 17, 9000 St. Gallen
Schmid-Weiss Gertrud, 14.03.41
Sägli 4, 9043 Trogen
Hänggeli Ursula, 20.03.41
Äussere Hintergasse 10, 8353 Elgg
Wäger Nikolaus, 28.03.41
Schneebergstrasse 46, 9000 St. Gallen

80 Jahre

Lütolf Urs, 05.12.45
Etzelstrasse 8, 8400 Winterthur
Gschwend Josef, 18.12.45
Sonnenhalbstrasse 32, 9050 Appenzell
Arnheiter Peter, 03.01.46
Am Toregg 6, 9212 Arnegg
Sollberger Markus, 10.01.46
Dufourpark 4, 9030 Abtwil SG
Rütsche Niklaus, 16.01.46
Battenhaus 2117, 9052 Niederteufen
Heim Hansjörg, 24.01.46
Tannenstrasse 15, 9000 St. Gallen
Jauslin Kurt, 24.01.46
Sturzbüchelstrasse 14, 9300 Wittenbach
Bärtsch Peter, 25.01.46
Wibichstrasse 85, 8037 Zürich
Grütter Erich, 28.01.46
Rehweidstrasse 931, 9103 Schwellbrunn
Mullis Rosmarie, 05.02.46
Löhrstrasse 5, 9402 Mörschwil
Hilty Richard, 08.02.46
Girtannerstrasse 24, 9010 St. Gallen
Gaughofer Johannes, 13.02.46
Fähnerenstrasse 5, 9000 St. Gallen
Müller Peter, 14.02.46
Steinwischlenstrasse 19, 9052 Niederteufen
Schoop Johannes, 21.02.46
Kirchlistrasse 55C, 9010 St. Gallen

Braunwalder Martin, 24.02.46
Delsbergerallee 18, 4053 Basel
Schmitter Philipp, 28.02.46
Auwiesenstr. 30, 9030 Abtwil
Biegger Martin, 14.03.46
Glaernischweg 14, 8604 Volketswil
Räss Johann, 22.03.46
Rosenaustrasse 17, 9200 Gossau SG
Kruker Robert, 25.03.46
Ausserdorfstr. 24a, 8052 Zürich
Zogg Hans, 27.03.46
Rosengartenstrasse 27, 9000 St. Gallen

75 Jahre

Schoch Erich, 08.12.50
Mosersweid 57, 9050 Appenzell
Liggenstorfer Bühlmann Lotti, 09.12.50
Mittlere Strasse 74, 3600 Thun
Richard René, 09.12.50
Nesplergass 9, 9424 Rheineck
Angehrn Ruedi, 21.12.50
Kaustrasse 114, 9050 Appenzell
Angehrn Thomas, 21.12.50
Höhenstrasse Ost 67, 4600 Olten
Ehrbar Fritz, 14.01.51
Sturzeneggstrasse 28, 9015 St. Gallen
Töpfer Michael, 19.01.51
Hafnerwaldstrasse 20e, 9012 St. Gallen
Weder Bruno, 23.01.51
Meienbergstrasse 10, 9000 St. Gallen
Janes Alex, 06.02.51
Turnerstrasse 33, 9000 St. Gallen
Uehli Walter, 18.02.51
Turnerstr. 29, 9000 St. Gallen
Hinder Fridolin, 26.02.51
Lindenstrasse 16, 9204 Andwil
Helbling Guido, 02.03.51
Ob. Rebrainstr. 27A, 9213 Hauptwil
Kraft Gerhard, 08.03.51
Loobachweg 4, 9204 Andwil SG
Schmid Fortunat, 09.03.51
Heinrich Federer-Strasse 10, 8038 Zürich
Kettner Harald, 10.03.51
Wiler Strasse 64, 9536 Schwarzenbach SG
Inauen Hans, 18.03.51
Lehnstrasse 32, 9050 Appenzell

Mettler Erika, 24.03.51
Drusbergstrasse 31, 8810 Horgen

70 Jahre

Preisig Willi, 12.12.55
Weiherweidstrasse 8, 9000 St. Gallen
Brunner Martin, 17.12.55
Isenringstrasse 17a, 9200 Gossau
Urscheler Thomas, 24.12.55
Falkenstrasse 9, 9200 Gossau
Hürlimann-Geiger Ursula, 18.01.56
Wettachstrasse 3, 9000 St. Gallen
Koch Hans, 10.02.56
Romanshorerstrasse 97, 9300 Wittenbach
Kälin Peter, 20.02.56
Kohlhalden 51, 9042 Speicher
Diethelm Doris, 18.03.56
Schwantlernegg 14, 9056 Gais
Widmer Erich, 28.03.56
Rüti 1065, 9053 Teufen

65 Jahre

Casagrande Gabriela, 24.12.60
Boppartshofstrasse 14, 9014 St. Gallen
Barben Jürg, 31.12.60
Höhenweg 2c, 9042 Speicher
Löpfe Ida, 31.12.60
Achslenstrasse 9, 9016 St. Gallen
Camenisch Thomas, 17.01.61
Rütistrasse 4, 9030 Abtwil
Marfurt Thomas, 17.01.61
Bruggwiesenweg 4D, 9000 St. Gallen
Marty Vital, 23.01.61
Kreuzbühlstrasse 9, 9015 St. Gallen
Häne Daniel, 02.02.61
Zielweg 7, 9230 Flawil
Ruppeiner Werner, 10.02.61
St. Georgen-Strasse 170A, 9011 St. Gallen
Falk Patrick, 17.02.61
Kolumbanstr. 64, 9008 St. Gallen
Werner Frank, 03.03.61
Tuttilostrasse 19a, 9011 St. Gallen
Junker Kurt, 05.03.61
Langrütistrasse 1, 8800 Thalwil
Eberle Daniel, 06.03.61
Sonnmatstrasse 24, 9032 Engelburg

CLUBLEBEN / MITTEILUNGEN

Beeli Adrian, 19.03.61

Rosenastrasse 20, 9200 Gossau

Weishaupt-Lendenmann Matthias, 19.03.61

Speicherstrasse 34, 9053 Teufen AR

Beutler-Gilgen Markus, 23.03.61

Im Grund 39, 8486 Rikon im Tösstal

Raymann Kurt, 23.03.61

Klosterwis 4, 9525 Lenggenwil

Zürcher Urs, 27.03.61

Mühlbachstr. 12a, 9034 Eggersriet

Herzliche Gratulation

Müller Kurt: Korrigendum

Kurt Müller war in der letzten Ausgabe der Clubnachrichten nicht aufgeführt. Wir bitten um Entschuldigung und gratulieren nachträglich herzlich zum 96. Geburtstag.

NEUEINTRITTE *Aug/Sep/Okt*

Barth Michael, 9500 Wil

Bäumler Annika, 9000 St. Gallen

Baur Gisela, 9200 Gossau

Berchtel David, 9000 St. Gallen

Bohara Kanchan, 8640 Rapperswil

Brehm Martina, 9011 St. Gallen

Brehm Robin, 9011 St. Gallen

Brehm Thomas, 9011 St. Gallen

Colombo Claudia, 9053 Teufen

Gabriel Alexis, 9014 St. Gallen

Gätzi Nina, 8880 Walenstadt

Grob Stefan, 9306 Freidorf

Hafer Georg, 9011 St. Gallen

Hafer Luis, 9011 St. Gallen

Hafer Béla, 9011 St. Gallen

Haltner Hanspeter, 9249 Algetshausen

Herz Katharina, 9000 St. Gallen

Hüberli Raffael, 9000 St. Gallen

Hunt Katharina, 9008 St. Gallen

Hutter Nadine, 9451 Kriessern

Jakelj André, 9248 Bichwil

Jakelj-Wick Erika, 9248 Bichwil

Jann Priscilla, 9000 St. Gallen

Klingenstein Myriam, 9000 St. Gallen

Litscher Susanne, 9000 St. Gallen

Loher Leonie, 9100 Herisau

Lohse Florian, 9010 St. Gallen

Manser Ronja, 9030 Abtwil

Matjaz André, 9113 Degersheim

Melling Nicolas, 9016 St. Gallen

Melling Rohanna, 9016 St. Gallen

Mettler Stefanie, 9000 St. Gallen

Mölleney Maximilian, 9450 Altstätten

Pfeiffer Veronika, 9000 St. Gallen

Rajniakova Martina, 9470 Buchs

Reichert Lilith, 9000 St. Gallen

Rey Marcel, 9320 Arbon

Rodriguez Hugo, 9500 Wil

Ruosch René, 9320 Arbon

Sandmeier Dieter, 9062 Lustmühle

Sandmeier Susanne, 9062 Lustmühle

Sauder David, 9030 Abtwil

Schilg-Hafer Lenka, 9011 St. Gallen

Siegel Oliver, AT-1080 Wien

Tiric Edin, 9430 St. Margrethen

Treutlein Eliah, 9320 Arbon

Weber Deborah, 9016 St. Gallen

Wetter Lino, 9055 Bühler

Zeberli Luca Elia, 9230 Flawil

Zocher Markus, 9403 Goldach

Zuber Severin, 9000 St. Gallen

Züllig Maurus, 9322 Egnach

Herzlich willkommen

Treffen der Tourenleiterinnen und Tourenleiter

Am 30. September haben sich rund 50 Tourenleiterinnen und -leiter der Sektion getroffen für die Planung des Tourenprogramms 2026 und den gemeinsamen Austausch. Dabei ist dieses Foto entstanden. Eindrücklich, wie viele Personen mit grossem Engagement im SAC St. Gallen mitwirken...



Neu- und Mitgliederanlass

Am 6. November haben über 135 Personen am Infoanlass für neue und bestehende Mitglieder teilgenommen. Wir konnten aufzeigen, was wir in der Sektion alles auf freiwilliger Basis anbieten. Im Mittelpunkt stand das Tourenprogramm fürs Jahr 2026. Beim Apéro – produziert und serviert vom Genuss-Team – haben viele anregende Gespräche stattgefunden. Nun freuen wir uns darauf, die vielen schönen Kontakte mit unseren Mitgliedern auf kommenden Touren zu vertiefen. Jetzt vormerken: Nächster Anlass am 12. November 2026.



Präsentation und Fotos sind zu finden unter «News».



CLUBLEBEN / MITTEILUNGEN



Die Zahl der älteren Bergsporttreibenden wächst kontinuierlich. Einerseits kommt aktuell die Babyboomer-Generation ins Pensionsalter, andererseits führen medizinische Erkenntnisse und ein gesunder Lebensstil zu längerer Fitness – die Grundlage auch für Bergsport bis ins hohe Alter.

Ein besonderer Fokus auf diese Personengruppe lohnt sich darum aus unserer Sicht unbedingt. Dabei stellen sich folgende Fragen:

- Welches sind gesundheitliche Chancen und Risiken beim Bergsport im fortgeschrittenen Alter?
- Welche Prävention und Vorbereitung sind nützlich und sinnvoll, um der Leidenschaft Bergsport möglichst lange nachzugehen?
- Was ist bei der Ernährung im Alter anders und welche Konsequenzen hat das für die Ausübung des Bergsports?
- Wo sind meine Grenzen und wie erkenne und anerkenne ich sie als Teilnehmer einer Tour oder als Tourenleiter?
- Worauf muss die/der Tourenleitende bei der Leitung von bergsportlichen Aktivitäten mit Menschen im fortgeschrittenen Alter besonders achten?

Antworten zu diesen Fragen geben uns ausgewiesene medizinische Fachpersonen in ihren Fachvorträgen. Interviewrunden mit Tourenteilnehmenden und Tourenleitenden gehen auf die Inputs der Fachvorträge nochmals ein.

Wir vom SAC St. Gallen laden Sie hiermit als Bergsportlerin, Bergsportler und Tourenleitende herzlich zu diesem ganz speziellen Symposium ein. Kulinarisch werden wir den ganzen Tag durch unser Genussteam das SAC St. Gallen verwöhnt.

Samstag, 18. April 2026, ab 08:15 Uhr

Centrum Kirchgemeinde St. Mangen, St. Gallen

Tickets und Anmeldung ab 01.12.2025 via EventFrog

Ticketkosten CHF 75.– inklusive Verpflegung ganzer Tag

Tickets ab 01.12.2025 erhältlich unter:

<https://eventfrog.ch/de/p/fuehrungen-vortraege/symposium/symposium-bergsport-im-alter-7350946687592963581.html>



Tickets

UNSERE HÜTTEN

Bericht Wasserqualitätsprüfung / Hydrologische Untersuchungen auf der Silvrettahütte, Sektion St. Gallen



Begutachtung der Wasserfassung Silvrettahütte

1. Ausgangslage

Die Thematik der Trink- und Abwasser-versorgung steht bei allen Sektionen mit eigenen Hütten an oberster Priorität – so auch in der Silvrettahütte der SAC Sektion St. Gallen. Es gilt, den durch die Klimaveränderung ändernden Bedingungen zu begegnen sowie den aktuellen ökologischen Standards Folge zu leisten.

2. Ziele der Aktion

- Überprüfung der Wasserqualität und -mengen der verschiedenen Quellen
- Bereitstellung von Trinkwasser für Betrieb und Gäste
- Vermeidung unnötiger Helikopterflüge zum Trinkwassertransport

3. Beteiligte Organe

Für die detaillierten hydrologischen Untersuchungen organisierte der Hüttenobmann im Auftrag des Sektionsvor-

stands am 12. Juni 2025 eine konzertierte Aktion unter der Leitung von Stephan Bolay, Senior Projektleiter MSC ETH Erdwissenschaften der GEOTEST AG in Davos. Involviert waren das Bundesamt für Umwelt (BAFU), das Amt für Natur und Umwelt, Graubünden (ANU), die Gemeinde Klosters (Wasserversorgung und Gemeindepolizei), die Fischereiaufsicht des Graubündner Amtes für Jagd und Fischerei, Heli Bernina sowie weitere Helfende der Sektion.

4. Tagesprogramm 12. Juni 2025:

Am frühen Morgen trafen sich alle Beteiligten auf der Sardascaalp. Ab dort wurden in zwei Flügen Personal und Material zur Hütte geflogen. Projektleiter Stephan Bolay erklärte anschliessend den dicht getakteten Tagesablauf:

- 08:00: Heliflug zur Silvrettahütte
- 08:30: Instruktion, Nullprobenahme mit Marco bei Quelle und Bachfassung – ca. 0.5 h
- 09:00: Zustieg zu den definierten Messpunkten und Vorbereitung der Eingabe – ca. 1 h
- 10:30: Eingaben MS02 (Person 1) und MS04 (Person 2) mit Helikopter – ca. 1 h
- 11:30: Eingabe MS01 (Person 3) und MS03 (Person 4) – ca. 1 h
- 14:30: Besammlung Silvrettahütte – ca. 1 h
- 14:45: Messung Bachschüttung – ca. 1.5 h
- 15:30: Rückflug zur Sardascaalp



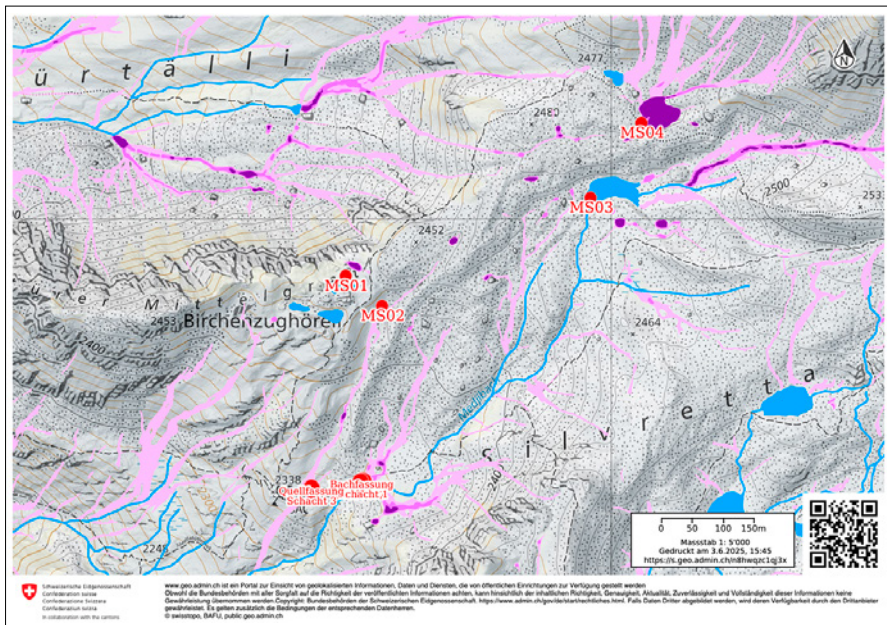
Eingabe der Farbflüssigkeit bei Punkt MS04



Instruktion von Hüttenwart Marco Brot für die täglichen Wasserentnahmen während des folgenden Monats

5. Eingabestellen Markierversuche

An vier Punkten erfolgten die Eingaben der Markierstoffe – vier verschieden gefärbte Flüssigkeiten, bzw. Pulver. An zwei der Eingabepunkte (MS01, MS03) wurden die Markierstoffe direkt in den Weiher oder Bach gegeben, an den zwei anderen Stellen (MS02, MS04) ohne Bachverlauf (Senken) musste mit einem so genannten «Big Bag» nachgespült werden. So kann der vermutete Verlauf des versickernden Regenwassers nachverfolgt werden.



6. Kosten

Geotest AG, Davos

• Honorare Beratung	CHF	800.00
• Konzepterstellung und Vorbereitung Markierversuch	CHF	800.00
• Sondierung, Messung, Probennahmen, Feldversuch, Durchführung Markierversuch	CHF	1750.00
• Berechnung und Auswertung Markierversuch	CHF	1575.00
• Dokumentation und Berichterstattung	CHF	1750.00
• Projektadministration, Dittleistungen	CHF	350.00
• Total Markierversuch	CHF	7025.00
• Zzgl. 8.1% MWST	CHF	569.00

Total inkl. MWST	CHF	7594.00
------------------	-----	---------

Heli Bernina

• Flüge Material und Personal	CHF	2000.00
-------------------------------	-----	---------

Weitere Ausgaben

• Labor, PW-Fahrten, Sitzungen, Material etc.	CHF	2000.00
---	-----	---------

Gesamttotal Kosten	CHF	11594.00
---------------------------	------------	-----------------



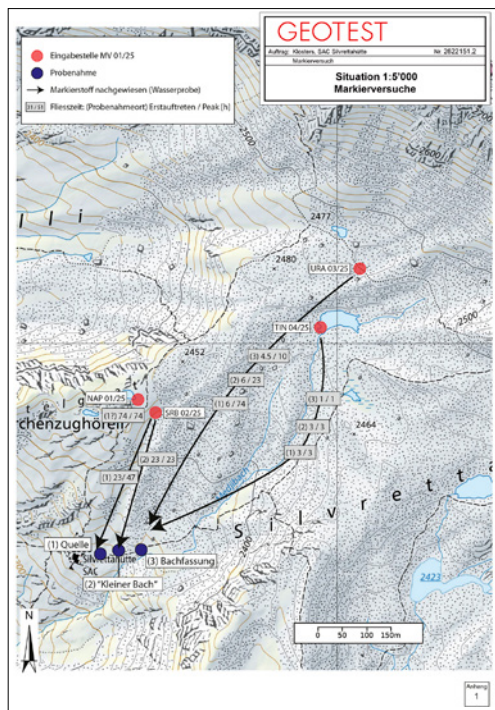
Eingabepunkt MS03 auf 2400 m ü/M



Dosierte (1 h) Eingabe des Farbpulvers bei Punkt MS03



Gefärbtes Bachwasser wenig oberhalb der Wasserfassung



7. Auswertung und Zusammenfassung der Versuchsergebnisse

- Die eingesetzten Markierstoffe wurden in sehr kurzer Zeit nachgewiesen. Die schwarzen Linien sind nicht direkt als Fließwege zu verstehen, sondern zeigen einen Nachweis an.
- Bachwasser wurde an allen 3 Probeentnahmeorten nachgewiesen.
- Die Quelle und der «Kleine Bach» enthalten zusätzliche Wasseranteile aus dem Tal im Norden.
- NAP (Farbstoff Messstelle MS01) wurde nur in einer Probe nachgewiesen, aber das ist im Moment von untergeordneter Bedeutung.
- Die Konzentration der Markierstoffe hat bereits stark abgenommen und der Versuch kann beendet werden. Es müssen keine weiteren Proben mehr genommen oder analysiert werden.

8. Konklusion, Ausblick

Aus Sicht der Wasserversorgung ergeben sich aus den Versuchsergebnissen vor-dinglich folgende Fragen:

- Soll bei der geplanten Quellneufassung versucht werden, die Quelle ohne Bachwasseranteil zu fassen? Es müsste dafür versucht werden, weiter im Norden zu fassen.
- Da in allen 3 Probeentnahmeorten Bachwasser nachgewiesen wurde, kann alternativ auch vermehrt auf eine Wasserturbine gesetzt werden.

Aufgrund der Untersuchungsergebnisse kann das Ziel einer nachhaltigen Trink- und Wasserversorgung mit Aufbereitung des gefassten Quell- und Bachwassers zur Trinkwasserqualität (z.B. durch eine Ozonanlage) weiterverfolgt werden. Somit könnten sämtliche Mineralwassertransporte per Helikopter entfallen.

Im Weiteren soll die vorhandene (Trink) Wasserturbine vergrößert und somit die Stromversorgungssicherheit der Hütte erhöht werden.

9. Dank

Wir danken allen beteiligten Amtsstellen, dem Projektleiter Stephan Bolay mit seinem Team, allen Helfenden sowie dem Vorstand der Sektion bei der Realisierung des ambitionierten Projektes.

Meinrad Müller und Ernst Walser, Hüttenobmänner SAC Sektion St. Gallen
Oktober 2025

UNSERE HÜTTEN

Silvrettahütte SAC

Die zehnte Sommersaison auf der Silvrettahütte ist zu Ende. Wir sind stolz, dass wir einen neuen Rekord erzielt haben: Uns besuchten dieses Jahr über 5'000 Übernachtungsgäste! Vielen Dank für euer zahlreiches Erscheinen und die vielen positiven Rückmeldungen. Wir freuen uns, wenn wir euch auch im nächsten Jahr wieder begrüßen dürfen.

Als Dankeschön an unsere Partner und Mitarbeitenden haben wir das zehnjährige Jubiläum gefeiert. Bei schönstem Wetter konnten wir beide Anlässe auf der Sonnenterrasse genießen. Ohne die Partner – von der Sektion St. Gallen bis zu den Lieferanten – und den vielen helfenden Händen unserer Sommer- und Winterteams ist das Führen einer SAC-Hütte nicht möglich.

Vielen Dank an euch alle!



In der Zwischensaison ist der Winterraum geöffnet. Eine Reservation über das Reservationssystem ist zwingend erforderlich. Die Wintersaison startet am 14. Februar 2026 – Daumen drücken, dass wir viele Powder-Tage genießen dürfen!

Bis bald auf 2341 m.ü.M. – Marco und Team
silvrettahuetten.ch

Clubheim Fählensee

Winterbetrieb – kein Winterschlaf! Das Clubheim befindet sich seit Ende Oktober im Wintermodus – Wasser aus dem Keller und Wintertoilette – und lädt auch in der kalten Jahreszeit zu einem Besuch ein: DIE Gelegenheit mit Schneeschuhen oder Skiern den Alpstein in der Stille zu erleben und am warmen Ofen Hüttenromantik pur zu genießen.

Wie immer lohnt sich vor einem Besuch ein Blick in das Hüttenreservationssystem <https://www.hut-reservation.org/login> oder ein Telefon an die Hüttenverantwortlichen. Herzlich willkommen!



Hüttenkoordinatoren und Obmänner

Roman Stupan, Hüttenkoordinator,
Tel. 079 534 53 37
Andreas Mazenauer, Hüttenkoordinator,
Tel. 079 317 33 36
Ernst Walser, Hüttenobmann Stv.,
Tel. 079 297 16 37
Meinrad Müller, Hüttenobmann,
Tel. 071 277 43 08
E-Mail: huetten@sac-stgallen.ch

Ausgabe Winter 2026 (Jan – März)



Skitour Fulfirst. Bild: Michael Lutz

Vorschau auf nächste Ausgabe

Am Donnerstag, 5. März 2026 findet die Hauptversammlung statt. In der nächsten Ausgabe erwartet euch die Einladung mit den Traktanden der bevorstehenden Versammlung – und die Jahresberichte der gesamten Sektion.

Und Marcel Halbeisen hat aus einer Schachtel des Staatsarchivs erneut eine Trouvaille ausgegraben – er berichtet über den S.A.C.-Sängerkreis und die Lieder, die dann zumal gesungen wurden.



Clubnachrichten sind auch Online:

alle Ausgaben unter
<https://sac-stgallen.ch/clubnachrichten>

Impressum

98. Jahrgang, 2026 | Nr. 1
Publikationsorgan der
SAC Sektion St. Gallen
Erscheint 4-mal jährlich

**Mitgliederverwaltung und
Adressänderungen**
SAC Sektion St. Gallen,
Adrian Rufener, Postfach 1809,
9001 St. Gallen,
Tel. G 071 722 00 33,
info@sac-stgallen.ch
IBAN:
CH460900 0000 9000 0974 4

Inserate
Ruth Signer, Gremmstrasse 18,
9053 Teufen
inserate@sac-stgallen.ch

Redaktion
Ruth Wanner
redaktion@sac-stgallen.ch

**Gestaltung, Druck
und Versand**
Niedermann Druck AG
9015 St. Gallen

Redaktionsschluss
Nr. 2 – 23. Januar 2026
Nr. 3 – 23. April 2026
Nr. 4 – 23. Juli 2026

Titelbild
Die JO beim Eisklettern in der
Schlucht von Pontresina
Bild: Michael Kempter

Papier
Rebello ist ein Recyclingpapier
aus 100% Altpapier hergestellt.
Mit hoher Reinheit und Weisse.
Ohne Zugabe optischer Aufheller
oder Chlorbleiche.

gedruckt in der
schweiz 
by Swiss Climate
SC2025102301



www.blauer-engel.de/luz14a



Aus-sicht.

**EDELWEISS
FENSTER** 

Wil Münchwilen Wattwil Appenzell Zürich
www.edelweissfenster.ch T +41 71 948 60 00



Bleib
Quöll frisch

APPENZELER BIER

**SANS ALCOOL
ALKOHOLFREI
ANALCOLICA**



Winterreif?

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Wintertouren
auf baechli-bergsport.ch

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



B'ACHLI
BERGSPORT