

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



Neu- und Mitgliederversammlung
Herzlich willkommen!



Thema	Präsentator/in
Vorstellung Vorstand, Tourenchefs/-betreuende	Elsbeth Betschon, Ruth Kulcsàr
Tourenprogramm	Diverse Tourenleitende
Clubheim Fählensee und Silvrettahütte	Meinrad Müller / Ernst Walser
Ausbildungsprogramm	Jan Fehse
Tourendatenbank des SAC St.Gallen	Reto Fritsche
Kommunikation	Christian Häberli / Ruth Wanner
Notfallteam	Marianne Steinhauser
Tourenportal des SAC	Otto Wohlwend
Umweltprojekte	Adrian Hochreutener / Jérôme Messmer
Bergsport im Alter: Symposium 50+	Ernst Walser
Umbau Silvrettahütte	Elsbeth Betschon
Wir suchen Verstärkung	Elsbeth Betschon
Apéro und get together	Genussteam / Alle

Vorstand

Präsidium



Ruth Kulcsàr Meienberger
Co-Präsidentin



Elsbeth Betschon
Co-Präsidentin

Vorstand

Tourenwesen



Reto Kugler
Tourenchef A



Thomas Winkler
Tourenchef B



Salomon Brülisauer
Tourenchef JO

Vorstand

Tourenwesen



Fabienne Kaufmann
Finanzen & Administration



Meinrad Müller
Hüttenobmann



Markus Ritter
Aktuar

Tourenbetreuende



Ans Duquesne
T1 / MiWa / Velo



Markus Baumann
Ski-/Speed-/SB-Touren ab ZS-



Silvia Enzler
Klettern bis 4c

Tourenbetreuende



Martin Müller
Hochtouren bis WS+



Roman Stupan
Skitouren bis inkl. WS+

KiBe und JO

KiBe Kinderbergsteigen

10 – 14 Jahre

JO Jugendorganisation

14 – 21 Jahre

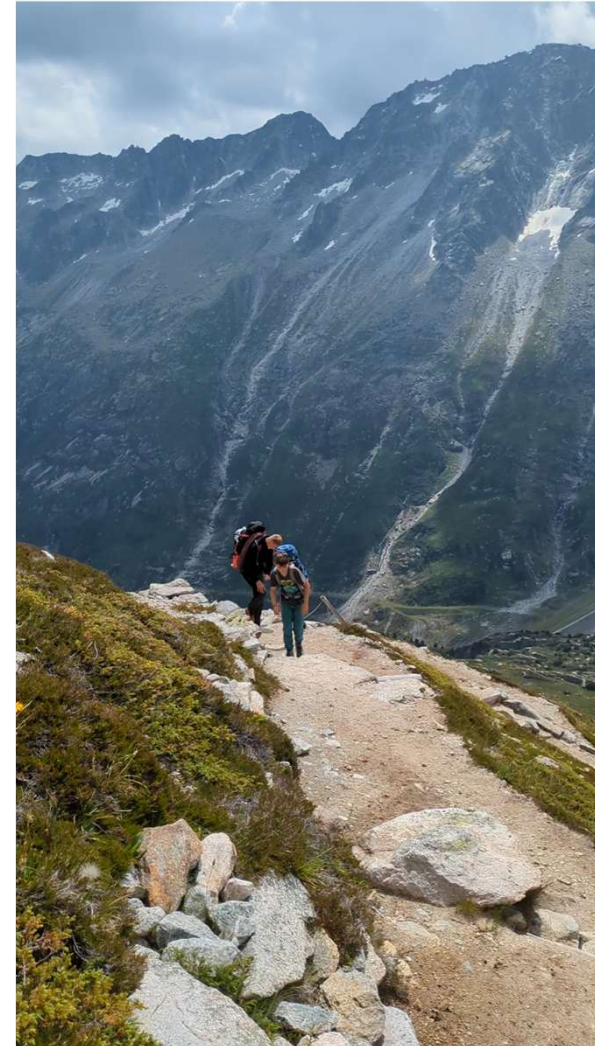
*«Gemeinsam üben, neue Freunde kennenlernen
und Abenteuer erleben – wir haben bei jedem
Wetter zusammen eine gute Zeit! »*

Nächstes Jahr: 31. Mai

Rope Gun Mehrseillängen-Tour

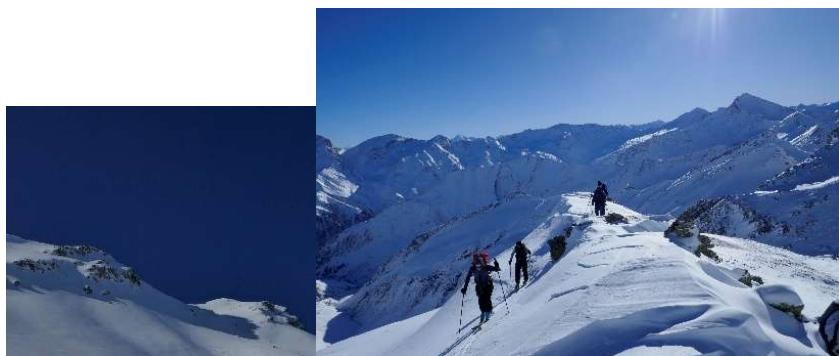
Für alle ab 14 Jahren (auch die Erwachsenen 😊).
Melde dich entweder als Rope-Gun oder als
Nachsteiger:in an.

Sira Rivas



Ski-, Speed- und Snowboard-Touren ab ZS- Highlights aus vergangenen Jahren

Felix Betschon



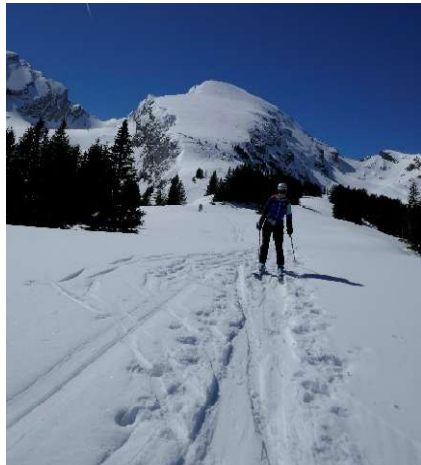
Piz Cavel



Skihohtourentage
Silvretta



Ski-, Speed- und Snowboard-Touren ab ZS- Highlights nächste Saison



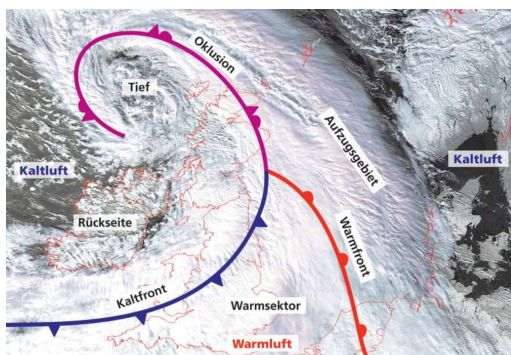
26.12.2025 Selun



7.2.2026 Skitour (ZS) in der Region



28.-31.3.2026 Skihochtouren Medel



7.1.2026 Meteokurs



7.3.2026 Piz Gren (Lugnez)



2.-3.5.2026 Piz Palü

Felix Betschon

Schneeschuh/-hochtour ab WT3

Alois Bürgi

Hochalp am 22.11.2025 / WT3 und Bremacher Höchi am 7.2.2026 / WT3





Alpinwandern T4 und T5

Alp Sigel - Marwees am 25.6.2026 / T4

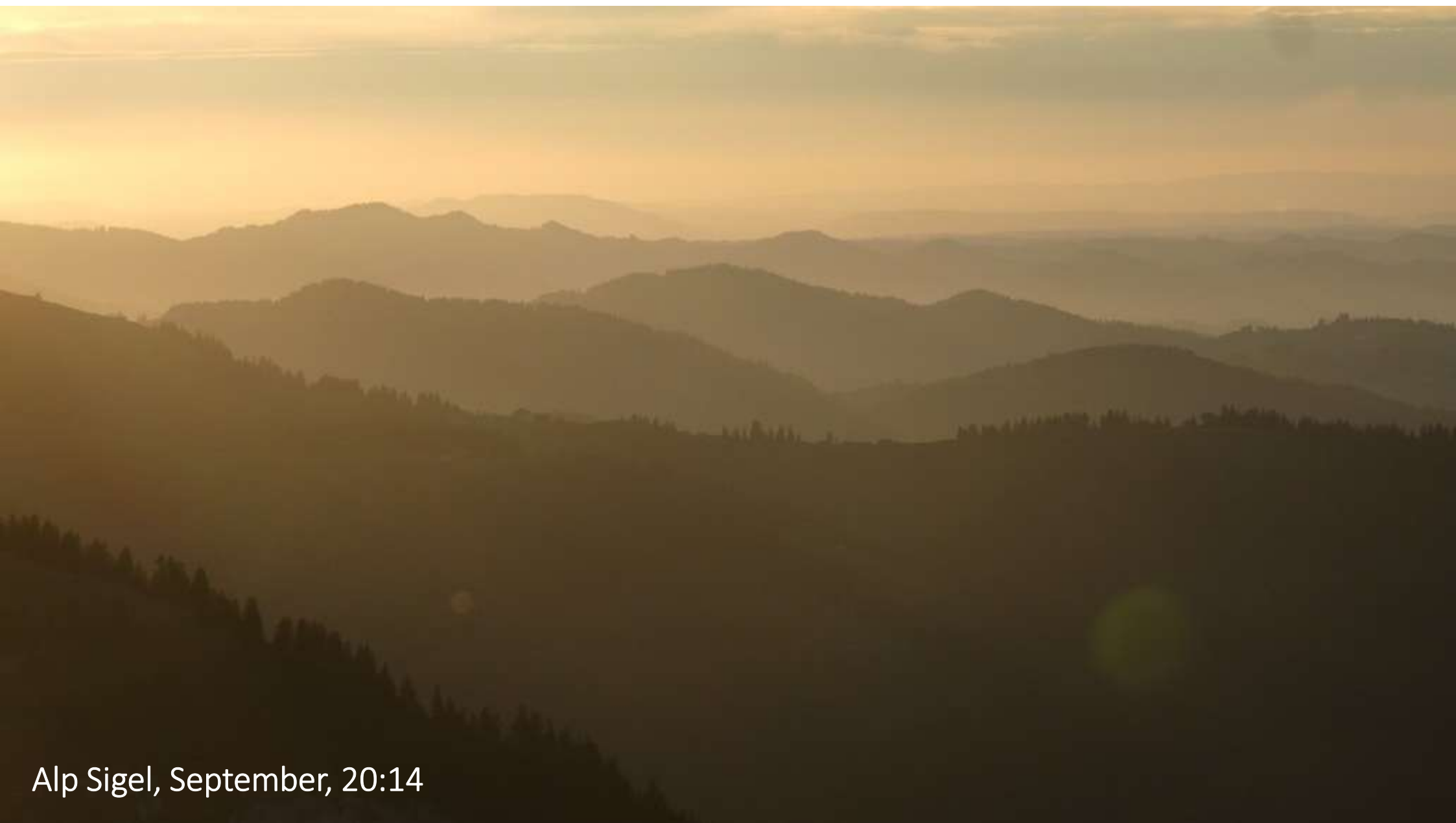
Alois Bürgi





Sonnenuntergang-Touren

Martin Müller



Alp Sigel, September, 20:14



Alpspitz zum Alpstein, September, 20:17



Fürstensteig, September, 18:35



Alp Sigel, Mai, 20:42



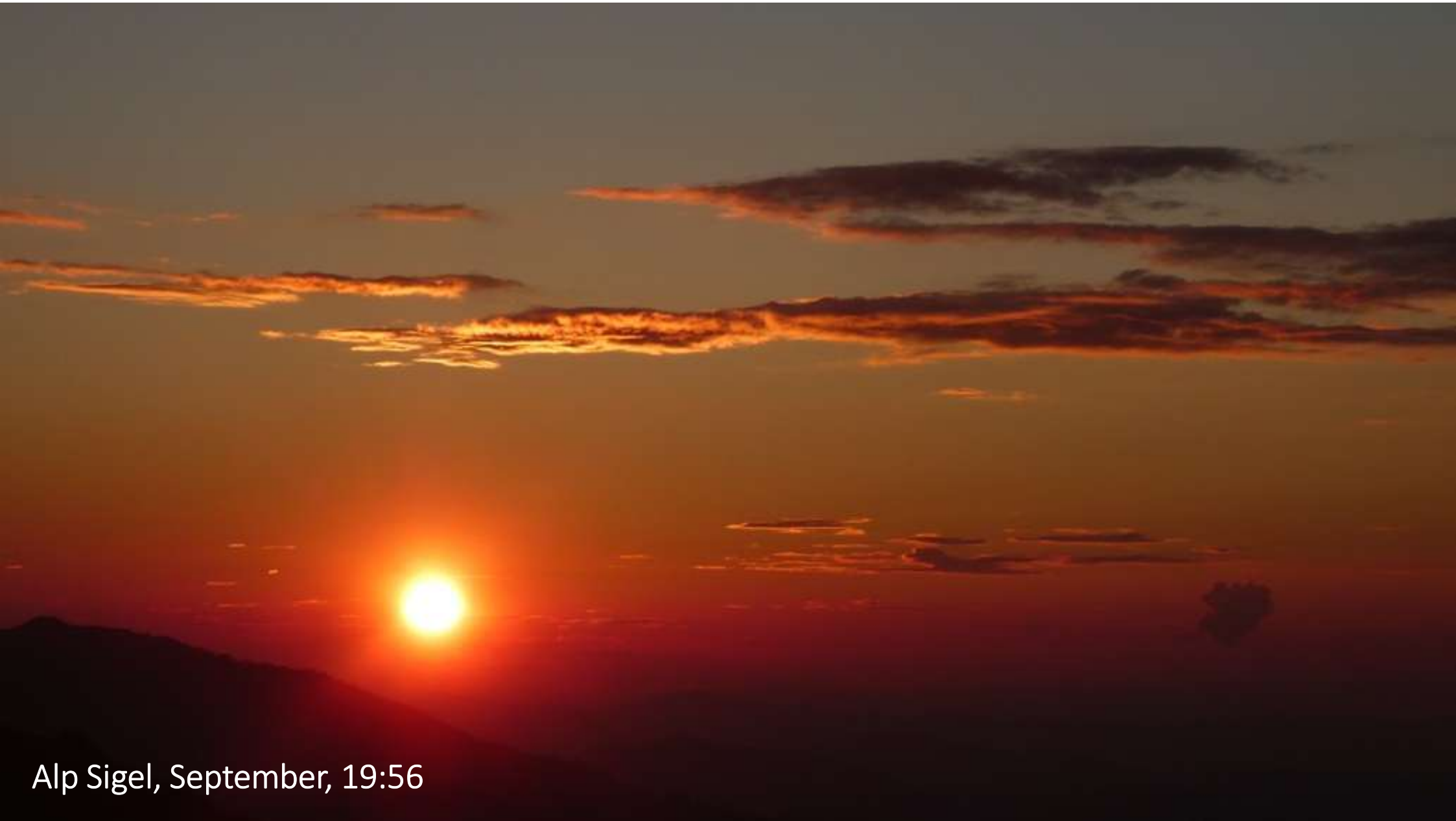
Alp Sigel, Juni, 20:59



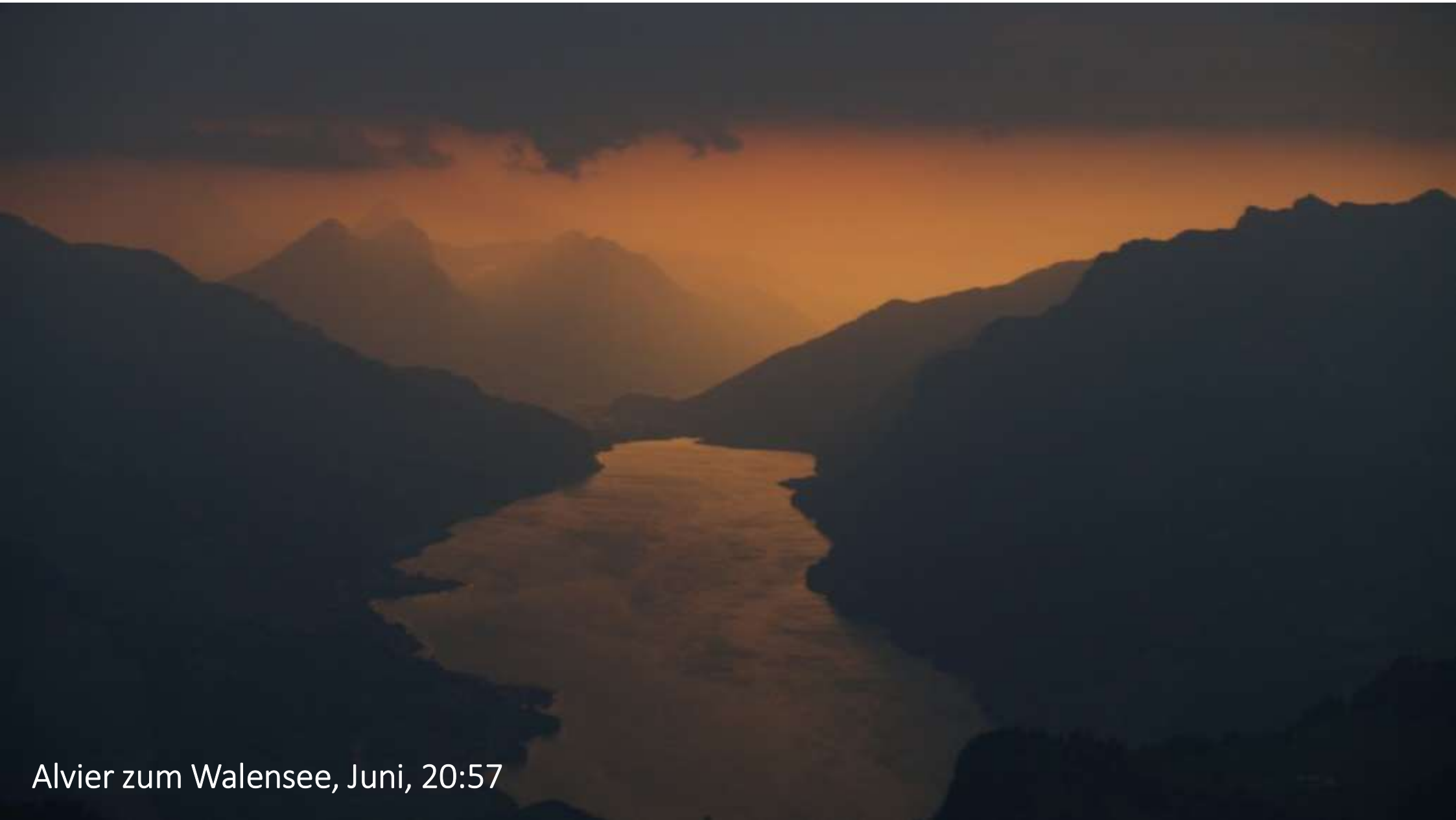
Alp Sigel, Mai, 20:47



Ochsenkopf, Juni, 20:39



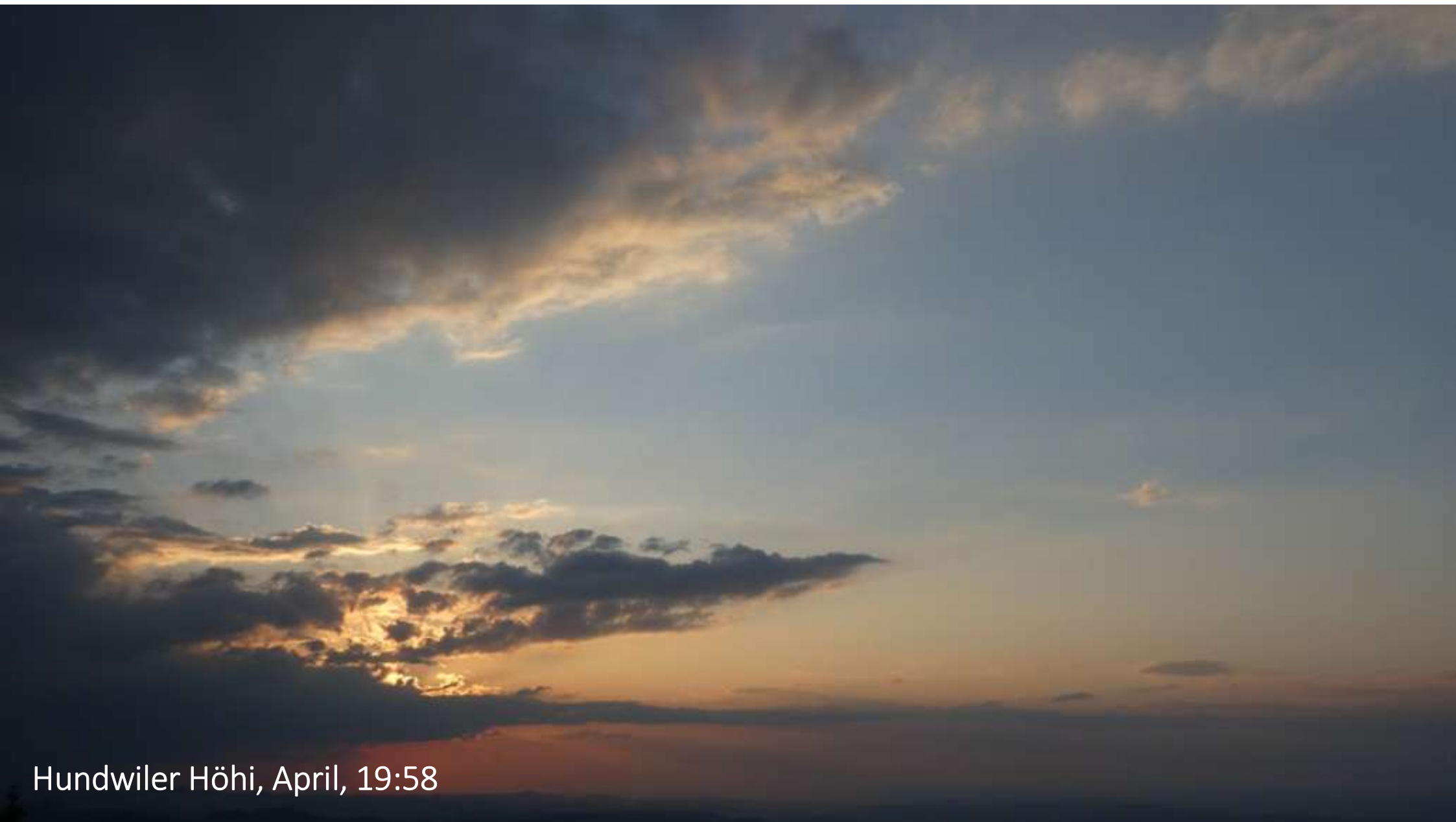
Alp Sigel, September, 19:56



Alvier zum Walensee, Juni, 20:57



Gmeinenwishöchi, September, 19:30



Hundwiler Höhi, April, 19:58



Staufen zum Bodensee, Juni, 21:06

Klettern - «Dri Horlini & Überschr. Weissmies»

Adriaan Spierings

WS/4a - 24. bis 26. Juli 2026



Klettern - «Dri Horlini & Überschr. Weissmies»

WS/4a - 24. bis 26. Juli 2026

Adriaan Spierings

1. Tag

- Anreise
Almagellerhütte
- Klettern Klettergarten
Dri Horlini (3c bis > 6)



2. Tag

- Überschreitung
Dri Horlini
- 4a / $\approx$ 4h



3. Tag

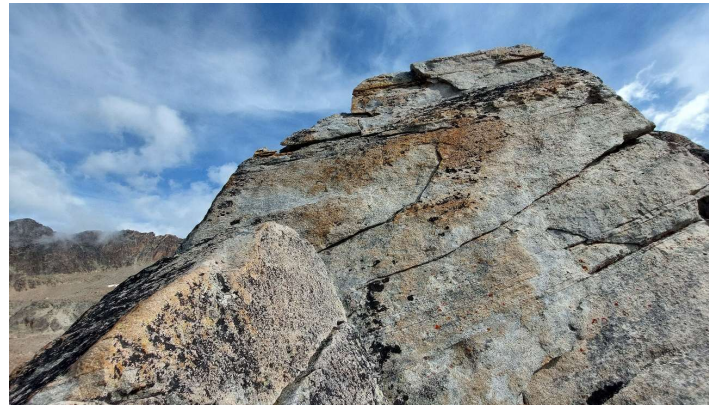
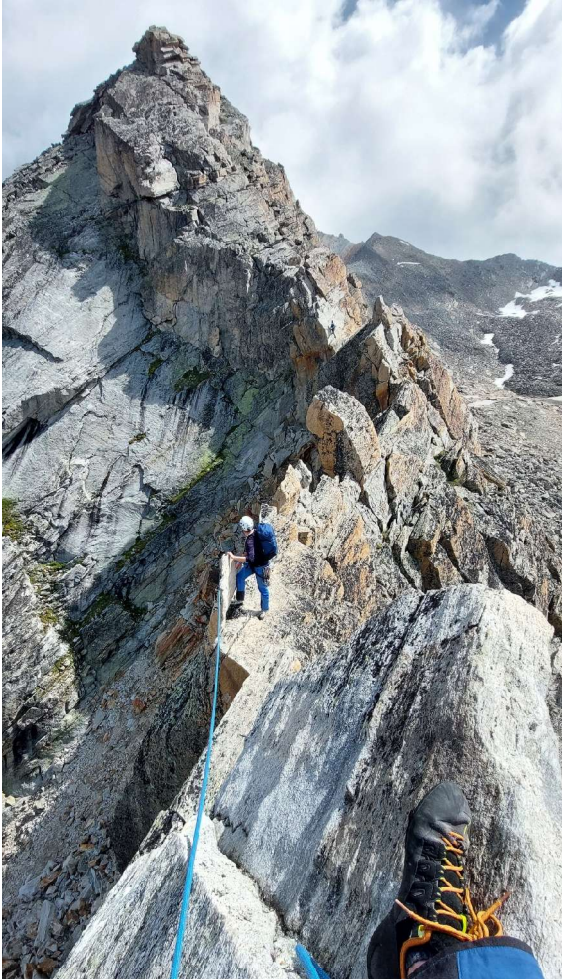
- Überschreitung
Weissmies (4017)
- Abstieg via Seilbahn
Hohsäss
 - WS+ / 2a
 - 1100 Hm / $\approx$ 5h



Klettern - «Dri Horlini & Überschr. Weissmies»

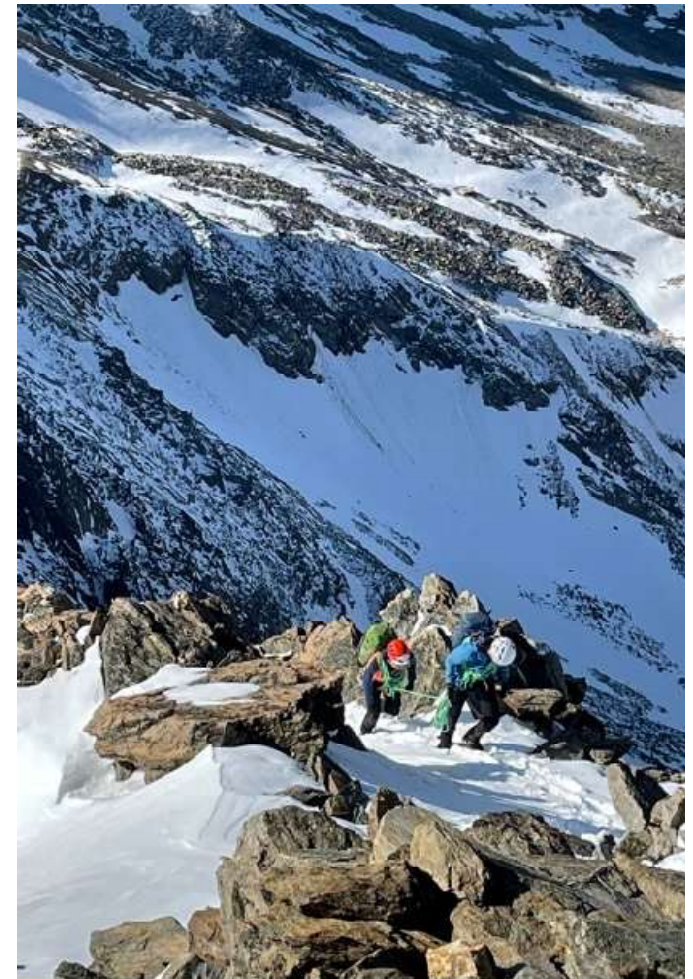
Adriaan Spierings

Impressionen



Dri Horlini

Weissmies
und Triftgletscher



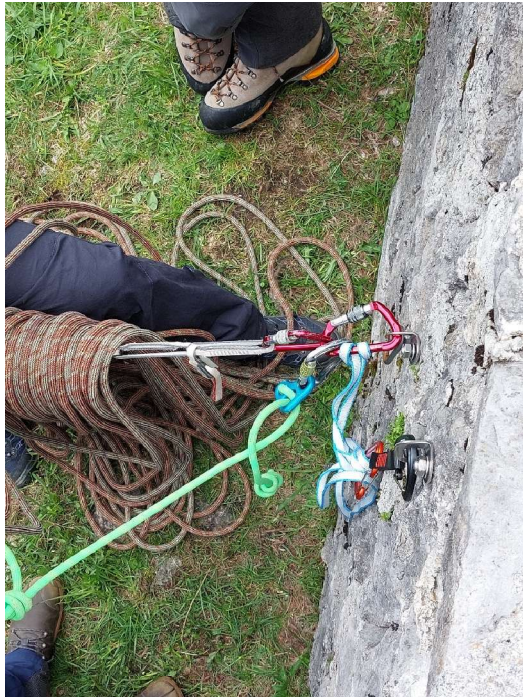
Klettern - «Mehrseillängen für Einsteiger»

WS/4a - 30. bis 31. Mai 2026 + Anwendertour am 1. Juni

1. Tag

- Materialkunde
- Standplatzbau
- Sicherungstechnik auf MSL-Routen
- Abseilen
- Topos lesen

«... in Theorie
& Praxis»



2. Tag: Üben im Klettergarten Saxerlücke

- Etliche einfache kurze Routen
- 3a – 5a



Adriaan Spierings

3. Tag: Anwendertour (optional)

- Klettern am Fähnligipfel



Kombitour MTB/Hochtour

Impressionen der Tour am Piz Kesch vom August 2024

Reto Kugler









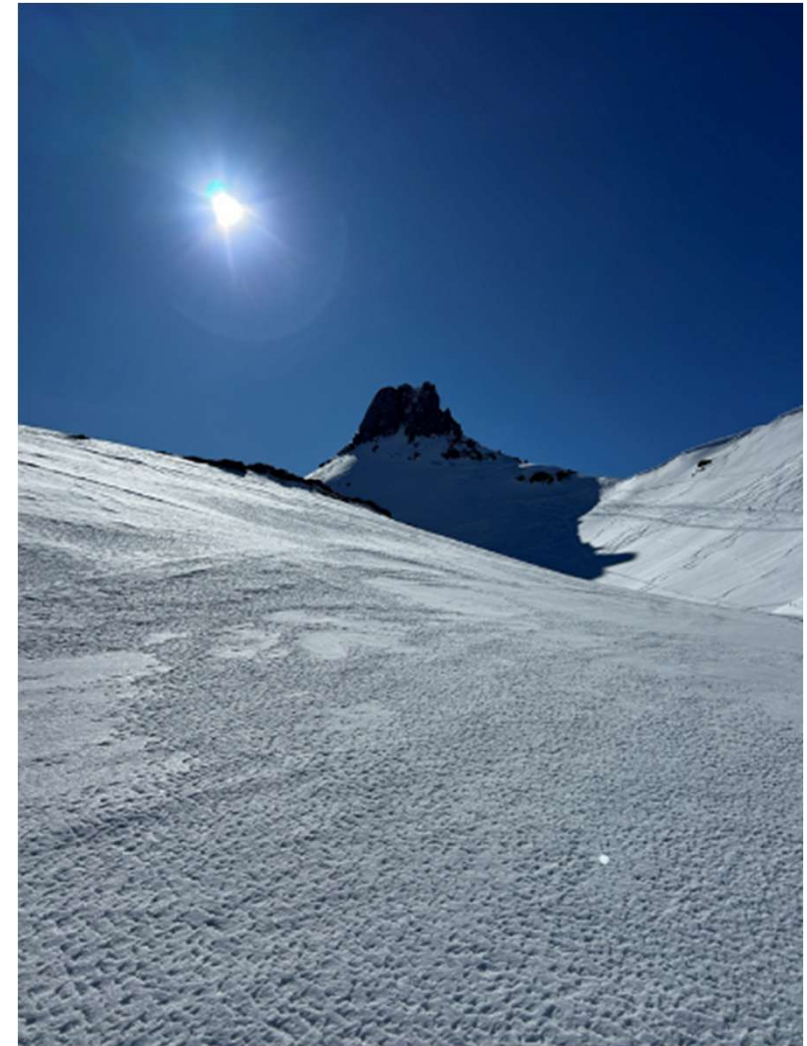


Skitouren bis und mit WS+

Spitzmeilen 2501 m – 28. Januar 2026



Christian Häberli

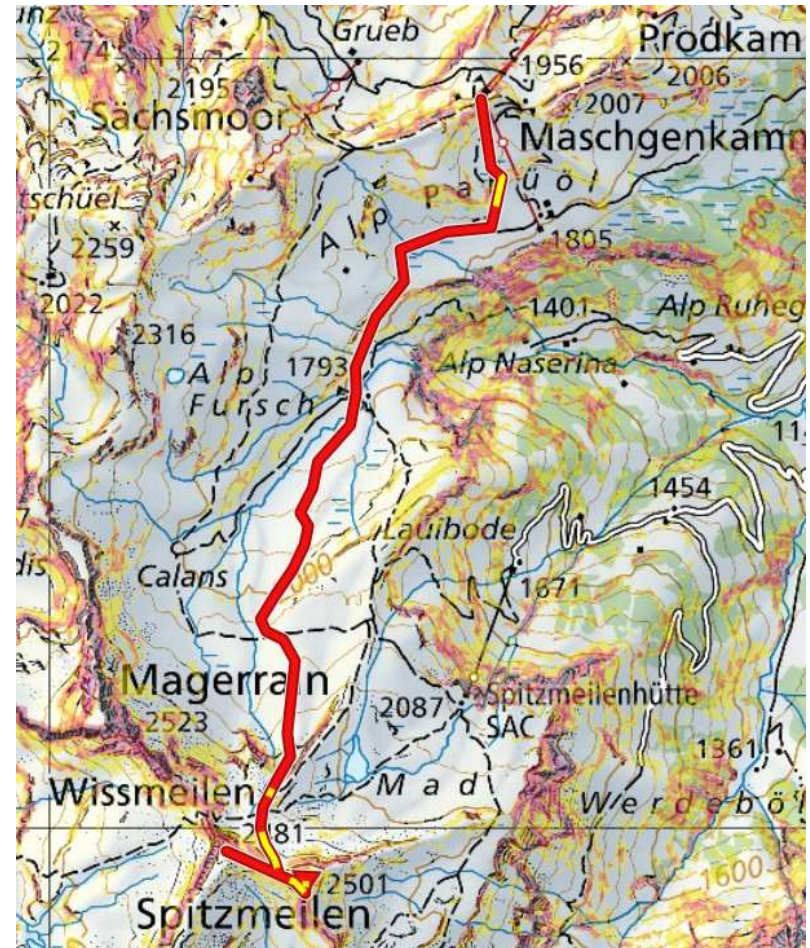


Spitzmeilen 2501 m – 28. Januar 2026

Eckdaten

- WS+
- letzte Mittwochstour im Januar
- $\uparrow \downarrow 1100 \text{ Hm}$
- $\uparrow 3 \text{ h} \downarrow 2 \text{ h}$
- Anmeldung ab 1.12.2025

Christian Häberli



Skitouren bis und mit WS+

Spitzmeilen 2501 m – 28. Januar 2026



BW T3/T4 / Percorso senza frontiere / 22.-26.08.25 Ernst Walser

5 Tage in grenzenloser Abgeschiedenheit: Alpe Lepontine – Valle Onsernone



BW T3/T4 / Percorso senza frontiere / 22.-26.08.25 Ernst Walser

5 Tage in grenzenloser Abgeschiedenheit: Alpe Lepontine – Valle Onsernone



Klettern bis 4c

Andreas Holenstein

Grundsätzlich klettertechnisch einfache Touren

- Klettertouren im Bereich bis 4c sind im Unterschied zu schwereren Routen: gute/grosse Griffe, keine schweren Boulderzüge oder reine Platten nur auf Reibung
- Können gut abgesichert (plaisir) bis sehr alpin sein, welche den Einsatz von mobilen Sicherungen verlangen
- Viele solche Touren finden sich im Alpstein, da sich infolge des Kalksteins gute Wasserrillen und Tritte gebildet haben



Altmann via Ostgrat – 3a

Klettern bis 4c

Andreas Holenstein

Rosakante am Gätterifirst / 4a / Sonntag, 13. September 2026



T1 MiWa

Was sind T1 Wanderungen?

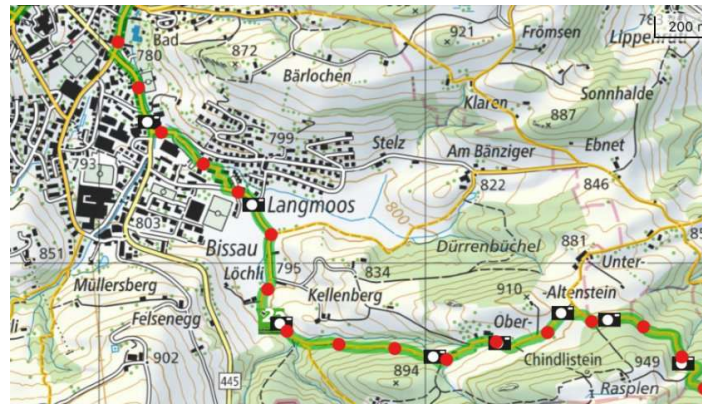
T1 steht für **einfache Wanderwege ohne besondere Anforderungen**.

Die Wege sind breit, gut ausgebaut und ohne Absturzgefahr. Trittsicherheit oder Schwindelfreiheit sind nicht erforderlich. Wegtyp: einfache Forst- oder Wiesenwege. Die Wanderzeit, Anzahl Hm und Hm/h bestimmen das Anforderungsprofil der Teilnehmenden.

Bist Du unsicher, ob du an der Wanderung teilnehmen kannst? Kontaktiere dann den/die Tourenleiter:in.



Die Wanderung von Heiden zum Kindlistein ist ein Beispiel einer T1 Wanderung. Die gelbmarkierten Wege auf Swiss Mobile sowie die gelben Wegweiser sind T1 Wanderungen.



Wir wandern zu jeder Jahreszeit.

Im Frühling ist eine «Blueschtwanderung» nicht mehr wegzudenken.
Unser Obst-Experte bereichert unsere Tour mit interessanten Informationen.



T1 MiWa

Ans Duquesne

Im **Sommer**, hier auf dem Glarner-Industrie-Weg geniessen wir ein Picknick im Schatten.

Unsere Tourenleiterin informiert uns während der Wanderung über die industrielle Entwicklung im Glarnerland.



T1 MiWa

Ans Duquesne

Im **Herbst** findet die traditionelle Sternwanderung auf dem St.Anton statt, mit 3 Wandergruppen T1, T2 und T3.

Die Stimmung ist bei jeder Witterung gut. Nach dem Mittagessen wir oft ein Jass geklopft.

Hoffentlich nächstes Jahr wieder...



T1 MiWa

Ans Duquesne

Im **Winter** sitzen wir nicht daheim herum, sondern sind auch dann in den Winterwanderschuhem unterwegs. Meistens auf gut präparierten Winterwanderwegen. Und das Kulinarische, wie die Wanderung nach Gamperfin mit Chäschnöpfli, die Chäsfondue-Wanderung und der Wanderung zum Chlaus-Anlass dürfen nicht fehlen.



T1 MiWa

Ans Duquesne

Unsere T1 Wanderungen und Mittwochswanderungen - mit sehr geringen Anforderungen - finden meistens unter der Woche statt. Wir laufen ein gemütliches Tempo und das gesellige Zusammensein miteinander steht im Vordergrund.

Kulturelle Wanderungen finden hier auch ihren Platz.

Wie die Wanderung durch die Bündner Herrschaft zur Skulpturen-Ausstellung in Bad Ragaz.



Wir freuen uns auf viele Teilnehmer an unseren interessanten T1 Wanderungen!



Chlaus-Anlass 4. Dezember 2025

Ans Duquesne

Anmeldung über die Tourendatenbank oder direkt bei T-C@sac-stgallen.ch



Am Vormittag besuchen wir das Brauchtums-
museum in Urnäsch mit der Sonderausstellung
«Gret Zellweger - Ase ond Andersch».

Anschliessend wandern wir in gemütlichem
Tempo über Landwege zum Hofstöbli,
Steinenmoos, wo wir das Mittagessen geniessen.

Clubheim Fählensee

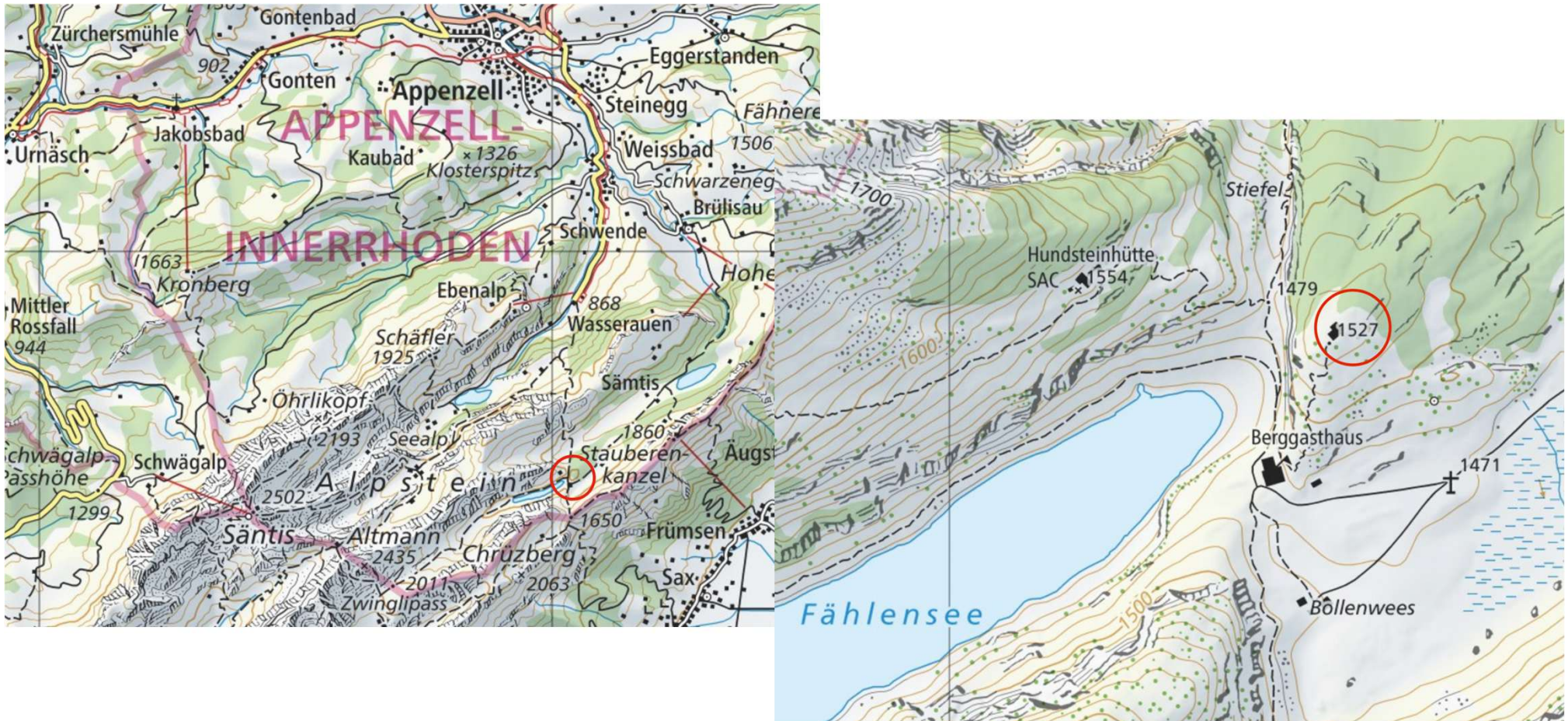
Ernst Walser



Clubheim Fählensee

Lage

Ernst Walser



Clubheim Fählensee

Die 10 wichtigsten Merkmale

Ernst Walser

1. Exklusiv für Sektionsmitglieder und deren Gäste
2. Unbewartete Clubhütte mit kleinem Getränkeangebot (Wein, Bier, Saft)
3. 35 Schlafplätze mit Duvetbezügen ⇒ Seidenschlafsack mit Kissenüberzug mitbringen!
4. Holzherd, 2 Öfen, elektrischer Wasserkocher, elektrische Herdplatte
5. Sommer: Fliessendes Wasser, WC / Winter: Wasser aus Zisterne (kein Trinkwasser)
6. Taxen pro Nacht: Clubmitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 25.- ⇒ bar, Twint, Bank
7. Hunde in der Hütte nicht erlaubt ⇒ 2 Hundeboxen im wettergeschützten Bereich
8. Buchung – auch Hundeboxen – zwingend über Clubwebseite
<https://sac-stgallen.ch/sac-clubheim-faelensee/> ⇒ [HUT-Reservationsplattform](#)
9. Spontanbuchungen < 1 Tag telefonisch via Clubheimleitung möglich
10. Vor Ort: Einschreiben in Hüttenbuch

Clubheim Fählensee

Unterhalt in Fronarbeit

Clubheimleitung

- Hüttenkoordinatoren
Andreas Mazenauer
Roman Stupan
- Hüttenobmänner
Meinrad Müller (Silvretta)
Ernst Walser (Stv, Clubheim)

Holz- und Putztage 2026

Fr und Sa, 8. und 9. Mai

- Anmeldung via
Tourendatenbank



Silvrettahütte



Meinrad Müller



Silvrettahütte

Lage

Meinrad Müller



Silvrettahütte

Steckbrief

Marco Brot & Team

Highlights

- Touren für Bergsteigende und Wandernde aller Schwierigkeitsgrade
- Familien und Schulen herzlich willkommen
- Gletscherlehrpfad
- Alpine Ausbildungskurse
- Ausbildung HüttenwartInnen
- Kulinarik am Berg
- ...und vieles mehr!

www.silvrettahuette.ch

Meinrad Müller



Wer wir sind und was wir tun

Jan Fehse

Unsere Aufgaben

- Gestaltung des Ausbildungsprogramms
- Abstimmung des Ausbildungsprogramms mit den Tourenchefs und dem Tourenteam
- Projektarbeit zur Weiterentwicklung des Ausbildungsbereichs

Unser Team

<i>Winter</i>	Walter Geering, Jan Fehse: Ski & Snowboard
	Bianca Harte: Schneeschuh
<i>Sommer</i>	Bruno Eberle: Hochtouren
	Bianca Harte: Berg- & Alpinwandern
	Adriaan Spierings: Klettern

[ÜBER UNS](#) ▾[ANGEBOT](#) ▾[VON JUNG BIS ALT](#) ▾[HÜTTEN](#) ▾[ENGAGEMENTS](#) ▾[MITGLIEDSCHAFT](#)[KONTAKT](#) ▾

KONTAKTADRESSEN SAC SEKTION ST. GALLEN

Hier findest du die Kontaktadressen der SAC Sektion St. Gallen. Aufgeführt sind diejenigen Mitglieder, die eine offizielle Funktion gemäss [Organigramm](#) bekleiden:

+ Notfall- und Rettungswesen

— Präsidium

Co Präsidentin Ruth Kulcsár Meienberger

Tel. 071 278 75 43

[E-Mail senden](#)

Umweltbeauftragter – Adrian Hochreutener

Tel. 079 441 76 16

[Email senden »](#)

Aus- und Weiterbildungen – Jan Fehse

Tel. 079 225 25 35

[Email senden »](#)

Unsere Ziele – fördern & fordern

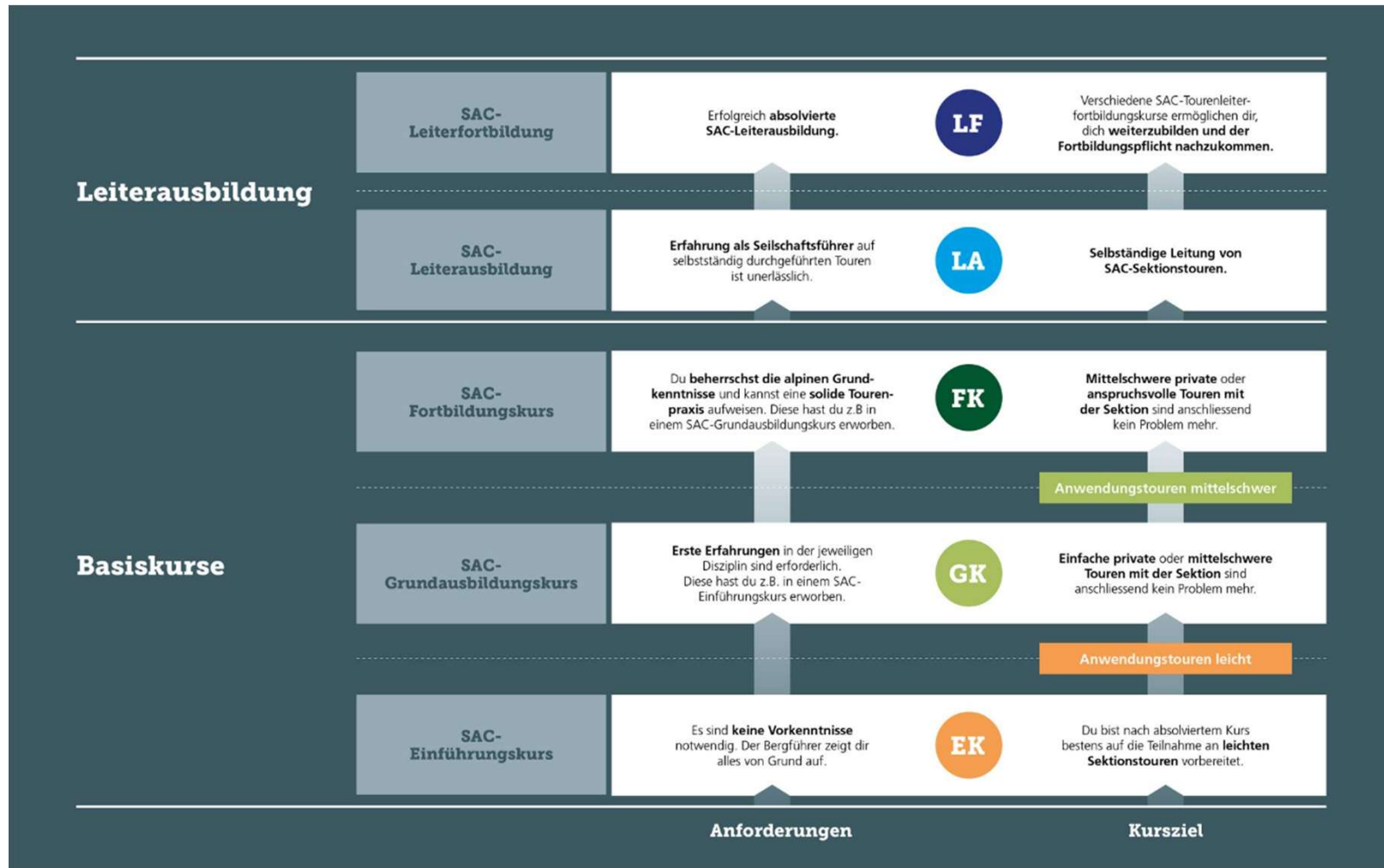
Jan Fehse

- Begeisterung für den Bergsport durch ständiges Ausbildungsprogramm
- Qualifikation der Mitglieder für Sektionstouren gemäss Kursstufen-Definition
- **Tourenleitende** sind dank ihrer **Selbsteinschätzung** in der Lage, angemessene Touren auszuschreiben und diese in passender Grösse sicher durchzuführen
- **Teilnehmende** und **Tourenleitende** befähigen, Verantwortung wahrzunehmen
- Qualifikation von **Mitgliedern** für die selbständige Tourenplanung und -durchführung
- Qualifikation von **Tourenleitenden** zur Teilnahme an Ausbildungskursen des ZV (Eintrittstest)
- Standardisierung von Wissen für Kurse der Sektion



Aufbau der Kursstufen

Jan Fehse



Quelle: SAC-CAS <https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/kurse-und-touren/>



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

Ausbildungswesen

11.10.2025

63

Ausbildungsprogramm 2026

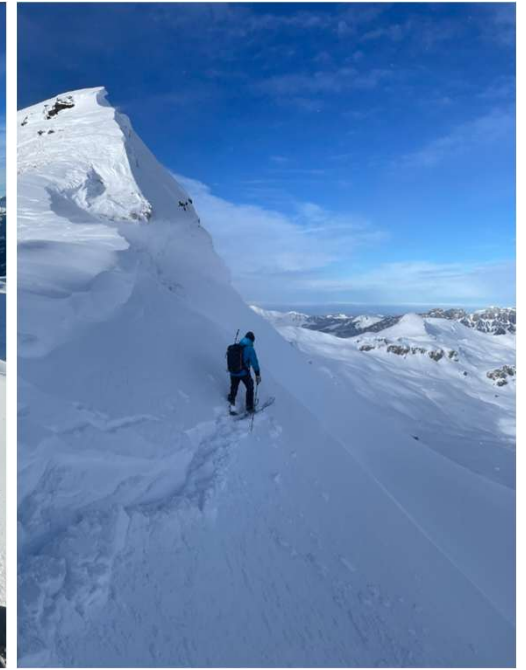
Jan Fehse

Disziplin / Niveau	Winter		Sommer			Diverse (vakant)
	Ski & Snowboard (Jan Fehse)	Schneeschuh (Bianca Harte)	Hochtouren (Bruno Eberle)	Klettern (Adriaan Spierings)	Berg- & Alpinwandern (Bianca Harte)	
Einsteiger	17.01. Eintägige Schnuppertour (Markus Baumann / Walter Geering / Jan Fehse)	17.01. Eintägige Schnuppertour (Alois Bürgi)	--	01.06. Eintägige Schnuppertour (siehe MSL-Kurs Grundausbildung (Adriaan Spierings / Kim Sostizzo))	Tbd Eintägige Schnuppertour Bergwandern (Anita Sutter)	-
Grundausbildung	05.-09.01. Skitourengrundkurs mit BF, 1 Woche (Marcel Scherrer / BF) 10.-11.01. Skitechnik- und Tiefschneekurs 1 (Jan Fehse / Snowguide Jürg Graf) 15.01 Lawinenkurs, 1 Tag (Walter Geering) 17.-18.01. & 14.-15.02. Lawinenkurs und Skitourenplanung, 2 Tage (Jan Fehse / BF Thomas Good) 01.12. Skitourenplanung und Lawinenkunde (Jan Fehse)	10.-11.01. Lawinenkurs Theorie und Praxis, 2 Tage (Bianca Harte) 21.-22.02. Schneeschuh- und Steigeisentechnik für Anfänger, 2 Tage (Bianca Harte)	21.04. Tourenplanung Theorie (Martin Müller) 28.04. Knotenkurs (siehe Klettern) (Michi Obendrauf) 13.-15.06. Fels und Eis 1 mit Anwendungstour, 3 Tage (Reto Kugler / Ashwin Teesink) 20.-21.06. Fels und Eis 1 mit Anwendungstour, 2 Tage (Bruno Eberle / Christian Häberli)	- Boulder-Training (Kunstwand), 6 Abende 08.01. / 22.01. / 04.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03. (Michael Obendrauf) 28.04. Knotenkurs (Michael Obendrauf) 30.-31.05. Mehrseillängenkurs (Adriaan Spierings / Kim Sostizzo); im Anschluss Anwendertour (siehe Einsteiger, eintägige Schnuppertour) 23.08. Ich will runter, aber wie? (Peter Pesch)	06.-07.06. Alpinkurs T4 (Marcel Scherrer / Mirjam Oppliger)	22.04. Biwak / Zelt / Ernährung (Michi Harte)
Fortbildung	24.-25.01. Skitechnik- und Tiefschneekurs 2 (Jan Fehse / Snowguide Jürg Graf) 01.02. Skitechnik- und Tiefschneekurs Anwendung (Freeriden) (Jan Fehse / Snowguide Jürg Graf) 08.12. Refresher Skitourenplanung und Lawinenkunde (Jan Fehse) 09.12. Skitourenplanung Theorie (Jan Fehse)	07.01. Tourenplanung, Abendkurs (Bianca Harte) 21.01. Tourenplanung Wintertrekking, Abendkurs (Michi Harte)	07.-09.08. Fels und Eis 2 mit BF (Bruno Eberle / Mario Lehnherr)	06.-07.06. Seiltechnik für Fortgeschrittene (Reto Kugler / Christian Häberli) 27.06. Clean Climbing (Peter Pesch) - Tourenplanung (Teil des MSL-Kurses, siehe Grundausbildung)	25.02. Tourenplanung 3 - Expeditionen, Abendkurs (Michi Harte) 11.03. Tourenplanung 1 - Tagestouren, Abendkurs (Michi Harte) 06.05. Tourenplanung 2 - Trekking, Abendkurs (Michi Harte) 12.-14.06. Alpinkurs T5 (Marcel Scherrer / Bianca Harte)	07.01. Gebirgs-meteorologie (Felix Betschon) 14.-15.11. Orientierung (Karte, Kompass, GPS-Tools) (Markus Ritter) - Okt / Nov Erste-Hilfe-Kurs (Ans Duquesne)
Leitenden-ausbildung	1. Sektionsinterne Vorbereitungskurse (TL-Aspiranten) (Michi Harte / Reto Kugler) 2. Offizielle Kurse ZV & J+S					
Leitenden-fortbildung	19.-20.12. Lawinenkurs und Skitourenplanung * (Sektion SG und evtl. TG) (Jan Fehse / BF Thomas Good)	Prov. 26.12. Lawinenkurs mit BF, 2 Tage (Bianca Harte)	Nächste Kurse siehe «Kurs-Frequenzen»	Nächste Kurse siehe «Kurs-Frequenzen»	Nächste Kurse siehe «Kurs-Frequenzen»	31.10.-01.11. Führungsmodul mit ZV* (Jan Fehse) - Rettung Erste Hilfe*

Einige Impressionen

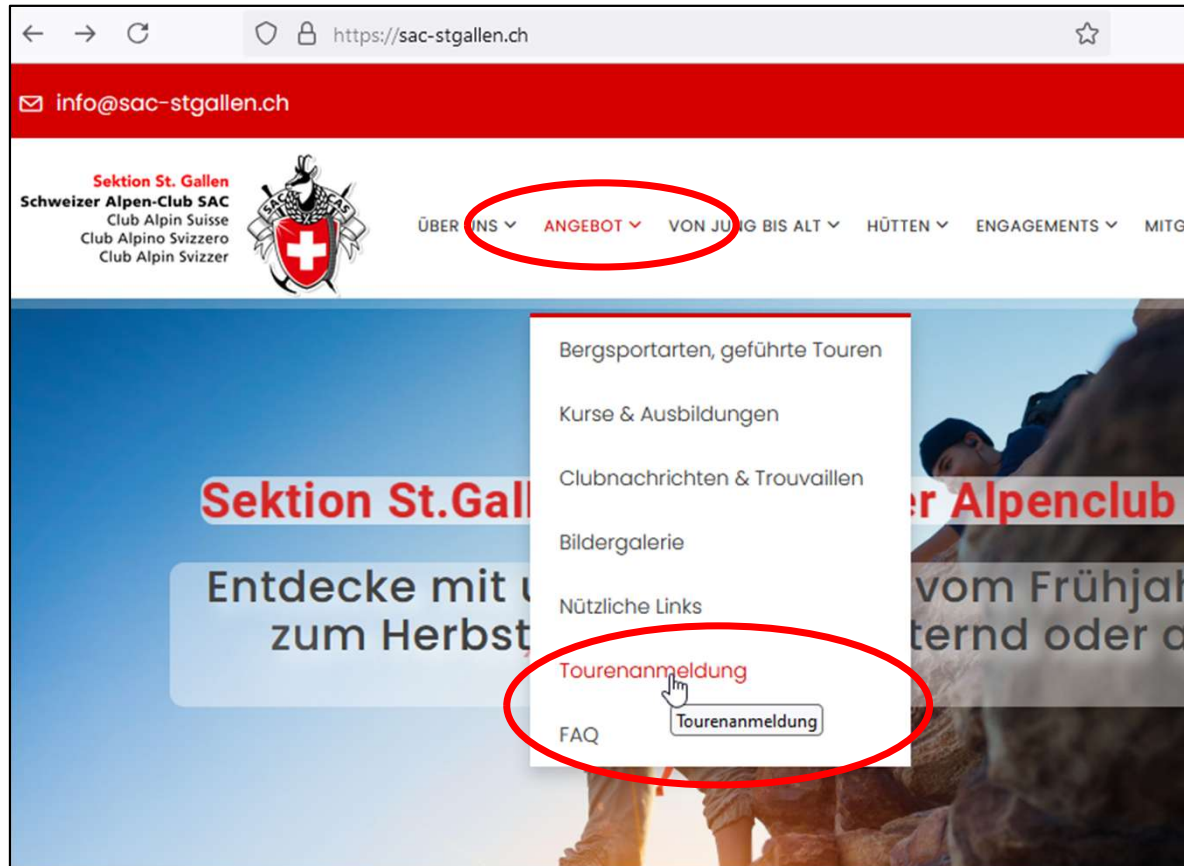
Jan Fehse

FK Skihochtouren 2024



Lawinenkurs & Skitourenplanung 2025

Tourensuche



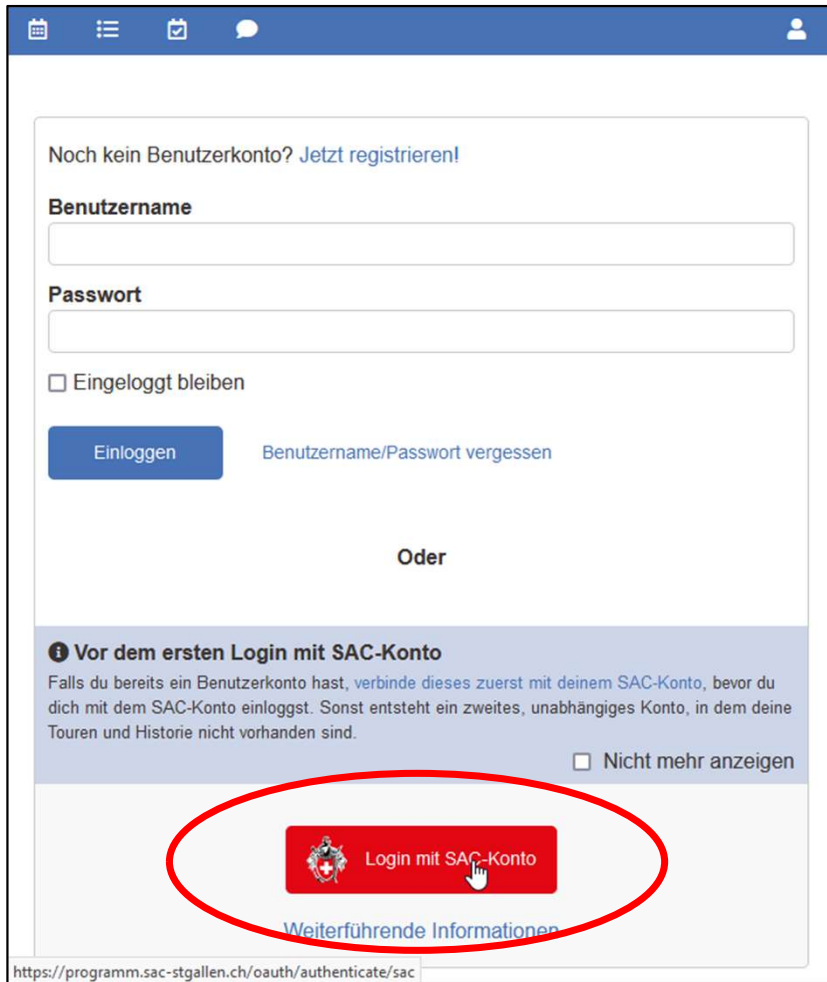
Reto Fritsche

Tourenprogramm SAC St.Gallen



Login

Reto Fritsche



The screenshot shows a web browser window with a blue header bar containing icons for a calendar, menu, checkmark, and chat, along with a user profile icon. The main content area has a light gray background. At the top, it says "Noch kein Benutzerkonto? [Jetzt registrieren!](#)". Below this are two input fields: "Benutzername" and "Passwort". Under the password field is a checkbox labeled "Eingeloggt bleiben". A blue button labeled "Einloggen" is to the left of a link "Benutzername/Passwort vergessen". In the center, the word "Oder" is displayed. Below this is a light blue box with an information icon and the title "Vor dem ersten Login mit SAC-Konto". The text inside says: "Falls du bereits ein Benutzerkonto hast, [verbinde dieses](#) zuerst mit deinem SAC-Konto, bevor du dich mit dem SAC-Konto einloggst. Sonst entsteht ein zweites, unabhängiges Konto, in dem deine Touren und Historie nicht vorhanden sind." To the right of this text is a checkbox labeled "Nicht mehr anzeigen". Below the light blue box is a red button with a white SAC logo and the text "Login mit SAC-Konto". A red circle is drawn around this button. Below the button is a link "Weiterführende Informationen". At the bottom of the browser window, the URL "https://programm.sac-stgallen.ch/oauth/authenticate/sac" is visible.

Login mit SAC-Konto:

- Für Neumitglieder empfohlen

Anmeldung zu einer Tour

Auswahl

Reto Fritsche

Tourenangebot

Kalender

Touren

Termine

Berichte

Cornel

Tourensuche

Nach Tourentitel suchen

Nur aktuelle Touren

Alle Touren

Weitere Suchfilter ausklappen

Suchen

Suchfilter zurücksetzen

Datum

Titel

TourenleiterIn

Tourengruppe

+

20.11.2025

Hallenklettern am Nachmittag

19.11.2025

Marcel Scherrer

K/C/4a - 5b

Senioren

Aktive

Sektion

⌚

21.11.2025

KiBe Klettertraining Athletikzentrum

20.11.2025

David Stäger

K/C/4a - 6c

KiBe

Jugend

+

22.11.2025

Hochalp

19.11.2025

Alois Bürgi

BW, SS/B/T2, WT3

Aktive

Senioren

+

22.11.2025

Drytoolen

16.11.2025

David Stäger

E/C/Wi3

Jugend

Support

Kontakt

Erklärungen zu den verwendeten Abkürzungen

Hilfe

Datenschutzbestimmungen

RSS

Anmeldung zu einer Tour

Details

Reto Fritsche

Tourenangebot

Kalender

Touren

Termine

Berichte

Cornel

Aktion

Hochalp

Tourengruppe

Datum

Anmeldeschluss

Tourencode

Aktive

Senioren

22.11.2025 [Sa.]

19.11.2025

BW, SS/B/T2, WT3

Tourenstatus

Anmeldung ab

TourenleiterIn

Veröffentlicht

01.10.2025

Alois Bürgi

Anmeldungen

Tourendetails

Tourenberichte

Untertitel

Über Hügel und Grate durch die Voralpen.

Beschreibung

Je nach Schneelage Bergwanderung oder Schneeschutour.
Route: Schwägalp Passhöhe - Hornalp - Spicher - Hochalp - Urnäsch

Auskunft

Treffpunkt

Rückreise (geplant)

079 470 32 48

St.Gallen, 8.14 im Zug

St.Gallen an 16.44

Billet lösen

Verkehrsmittel

Ausrüstung

Schwägalp, Passhöhe; Retour Urnäsch

ÖV

Wanderausrüstung; Schneeschuhe und LVS bei Bedarf

Zeitraumen

Höhenmeter/Stunde

Max.Anzahl

Teilnehmer

Ergänzende Details

Detail-Infos per Mail

5h

400Hm/h

5

Höhendifferenz

Verpflegung

↑500m ↓1000m

Aus dem Rucksack

Zur Tour anmelden

!

Du hast hier die Möglichkeit entweder dich selbst (und optional noch weitere Teilnehmer) oder nur andere Teilnehmer (zum Beispiel deine Kinder) zu der Tour anzumelden.

Die Mitgliederzeitschrift des SAC St.Gallen

Ruth Wanner

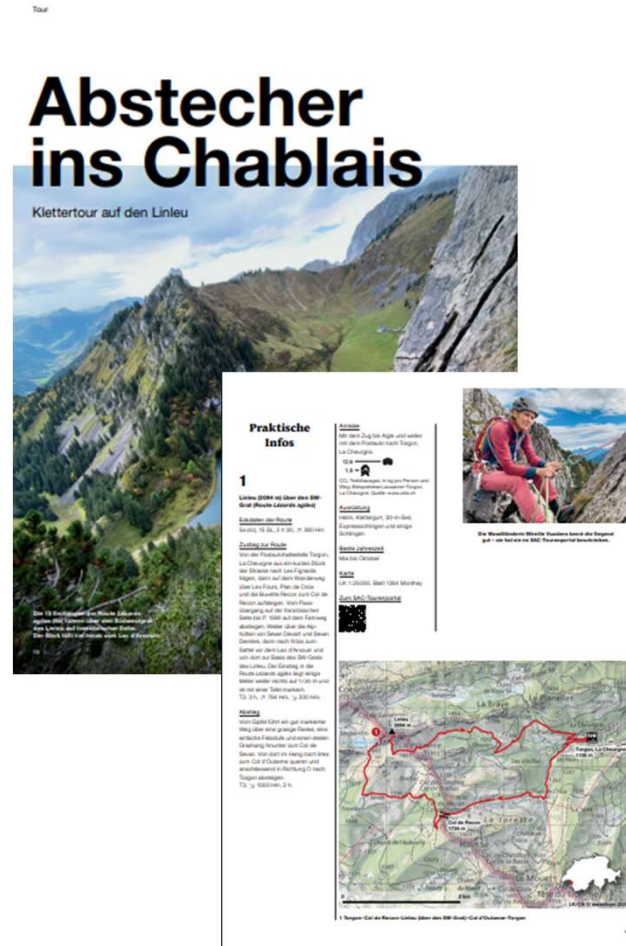
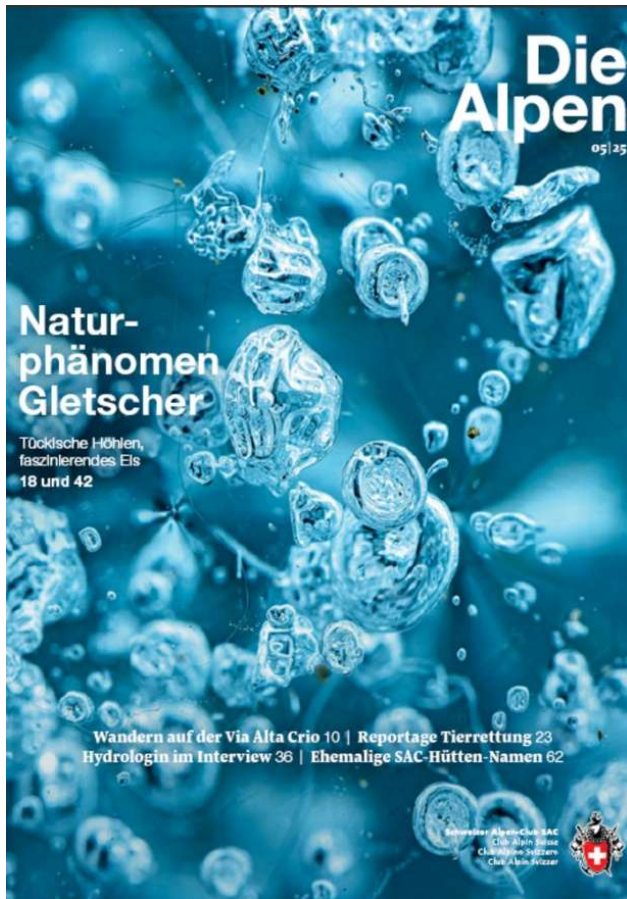


- 4 Ausgaben pro Jahr
- Relevante Infos aus dem Vorstand
- Touren- und Kursprogramm
- Hintergrundbeiträge zu Umwelt
- Tourenberichte
- Ansprechende Bilder

«Die Alpen»

Bergzeitschrift des SAC Zentralverbands

Ruth Wanner



- Grösste Bergsportzeitschrift der Schweiz
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Themen: Tourentipps, Sicherheit, Umwelt, alpine Geschichte, faszinierende Bergwelt

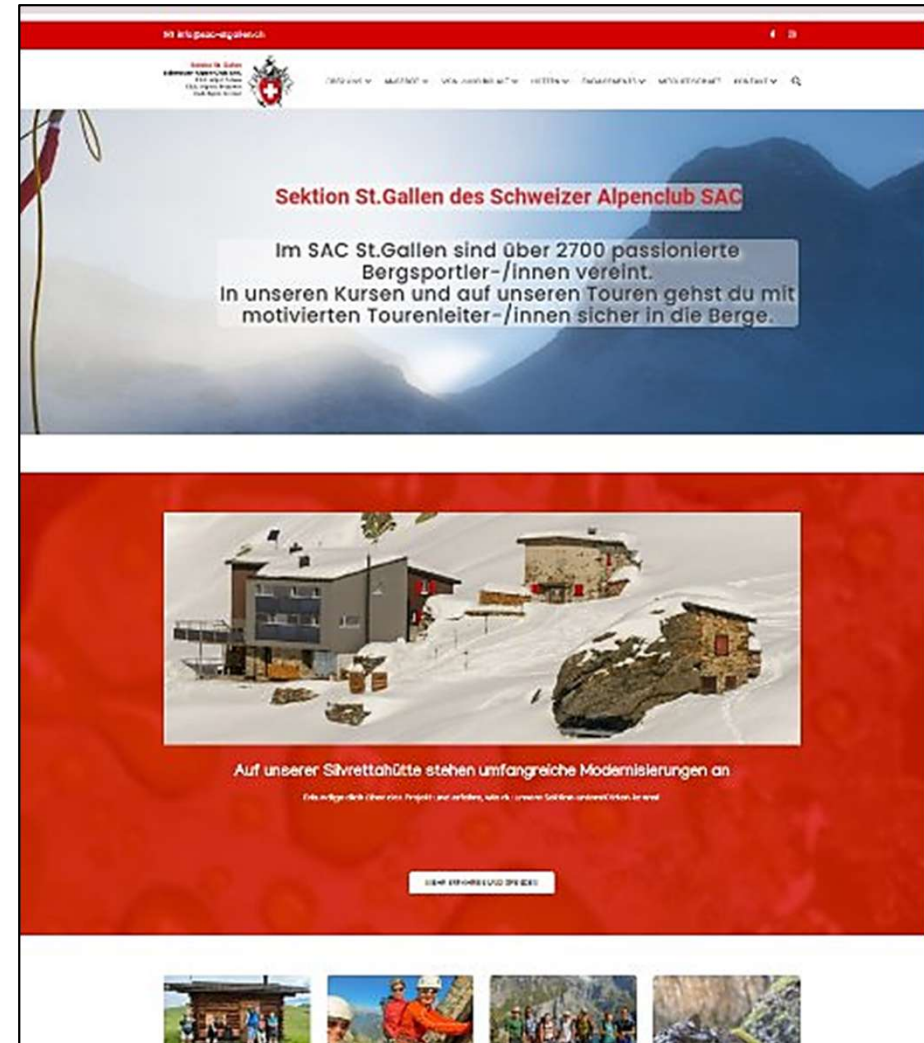
Digitale Kommunikation

Homepage

www.sac-stgallen.ch

- Informationen und Angebot unserer Sektion
- Kontaktadressen
- Clubnachrichten digital
- Bildergalerie
- Ausbildungsprogramm, Jahresprogramm
- Wichtige Links – z.B. zur Tourenanmeldung
- Reglemente und Merkblätter
- Tourendatenbank:
Reto Fritsche,
support.tourenportal@sac-stgallen.ch

Christian Häberli



Sektion St. Gallen
Schweizer Alpenclub SAC
Club Alpen Suisse
Club Alpino Italiano
Club Alpino Svizzer

Kommunikation

11.10.2025

72

Digitale Kommunikation

Social Media

https://www.instagram.com/sac_st.gallen/

<https://www.facebook.com/sacstgallen>

- Tourenberichte
- Ankündigungen und Informationen
- Events
- Beiträge JO seit Sommer 25 von Sira Rivas und Fenja Jauch
- Bilder TL und TN zur Verfügung gestellt. Falls Bilder von dir nicht verwendet werden sollen, bitte bei TL melden

Christian Häberli



Mitglieder Notfallteam

- Christoph Friemel JO Leiter
- Adrian Rufener Juristischer Berater
- Rolf Steiger Tourenleiter Sommer / Winter
- Peter Schmid Tourenleiter Winter / Arzt
- Roman v. Schulthess Bergführer



Marianne Steinhauser

Aufgaben Notfallteam

Marianne Steinhauser

Erste Ansprechperson

- für Tourenleitende im Fall eines Notfalls / Unfalls
- mind. eine der Personen aus dem Notfallteam sollte während Touren der Sektion erreichbar sein

Telefonnummern

- sind auf Notfallkarte / Teilnehmerliste ersichtlich

Analyse von Ereignissen

- Ereignisse
 - Unfall
 - Beinahe-Unfall
 - sonstiges kritisches Ereignis
- Führen einer Liste der Ereignisse

Ziel: positive Fehlerkultur

- aus Fehlern lernen
- nicht mehrfach die gleichen Fehler machen
- erkennen von allfällig systematischen Fehlerquellen

Schwerw./grössere Ereignisse

- Sofortige Information des Vorstands / Präsidiums, so dass ein Krisenstab gebildet werden kann

Aufgaben Notfallteam Leitung

Marianne Steinhauser

Sitzung Notfallteam

- Führt 1 x pro Jahr eine Sitzung mit dem Notfallteam
- führt das Protokoll (zu Händen des Vorstands)

Aktualität der Unterlagen

- Stellt sicher, dass das Notfallkonzept und alle Angaben rund um die Sicherheit auf aktuellem Stand sind

Mitarbeit

- bei einem Notfall im Krisenstab
- Teilnahme an Tourenteam-sitzungen auf Einladung des Teamleiters TC (1 x pro Jahr)

Rapportierung

- Berichtet über Analyse der Unfälle / Notfälle

Schwerw./grössere Ereignisse

- Übernimmt bei einem Ereignis im ersten Moment den Lead
- reagiert zusammen mit der Notfallgruppe und bezieht den Vorstand mit ein
- im Falle eines Krisenstabs bleibt sie das Verbindungsglied zu den Betroffenen

Verhalten und Alarmierung

Marianne Steinhauser

Notfallkarte Sektion St. Gallen

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



- Ruhe bewahren
- Übersicht verschaffen



- Gefahr erkennen
- Alarmieren



- Retten
- Erste Hilfe leisten



- Gruppe beschäftigen
- Dokumentationen erstellen

Alarmierung

1414 / 144

112 International

REGA-Funk

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



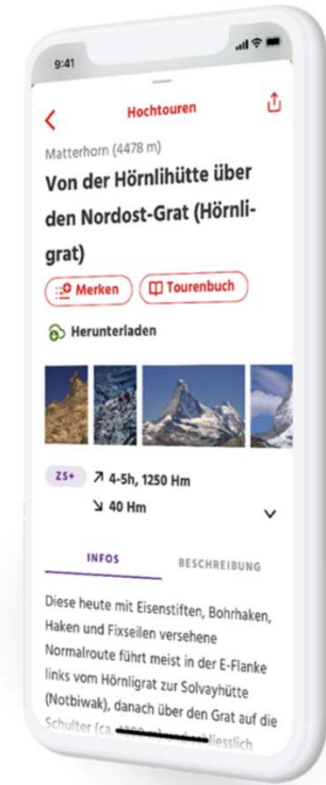
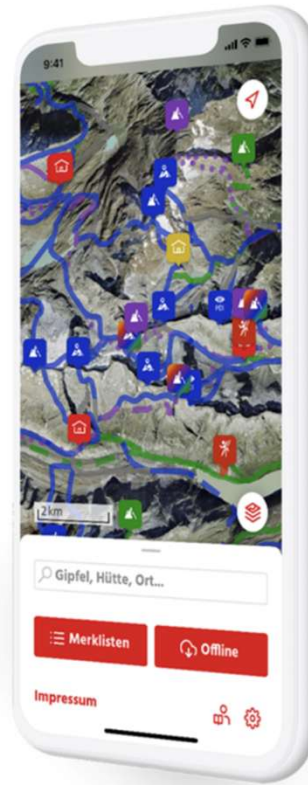
Notfall-Nr.	Marianne Steinhauser	SIBE	+41 79 771 23 02
	Rolf Steiger	TL	+41 79 593 48 20
	Christof Friemel	TL	+41 79 277 90 01
	Peter Schmid	TL	+41 78 713 61 57
	Adrian Rufener	Anwalt	+41 79 286 71 12
	Roman v. Schulthess	Bergführer	+41 79 193 54 34

- Keine Schuldzuweisungen und Schuldzugeständnisse!
- Untersuchungsfragen wahrheitsgetreu beantworten!
- Keine Auskünfte an Medien/soziale Medien oder unbekannte Dritte!
- Kann Gruppe weitergehen? Nächstes Ziel?

SAC-CAS App

<https://www.sac-cas.ch/de/sac-cas-app/>

Als SAC-Mitglied ist der Zugriff auf alle Touren und Funktionen der App und des [SAC-Tourenportals](#) kostenlos.



Otto Wohlwend

SAC-CAS App

Mehr als 7000 Touren von erfahrenen Profis

Lass dich von mehr als 7000 Touren inspirieren, die alle von Bergführern und ausgebildeten Berggängerinnen verfasst wurden.

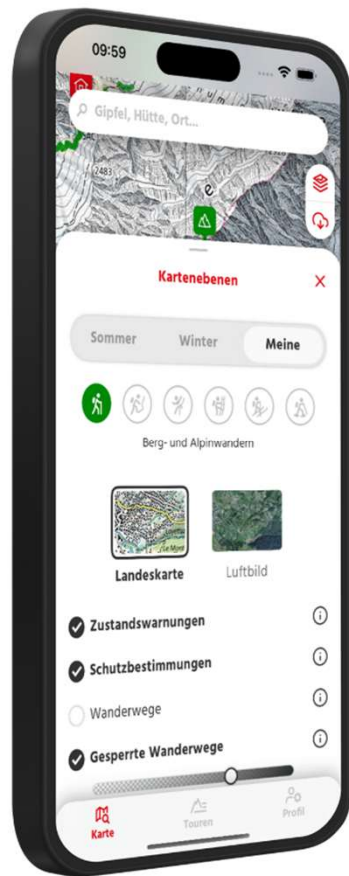
Die Touren kannst du in deiner Merkliste speichern und in verschiedenen Kartenlayouts darstellen lassen.

Otto Wohlwend



SAC-CAS App

Praktische Filterfunktion



Die praktischen Filterfunktionen helfen dir, dein massgeschneidertes Bergerlebnis zu planen. Filtere nach:

- 6 verschiedenen Aktivitäten (Berg- und Alpinwandern, Hochtour, Klettern, Klettersteige, Skitouren und Schneeschuhtouren)
- Schwierigkeitsgrad, Dauer, Höhenmeter, Region, etc.
- Online reservierbaren Hütten

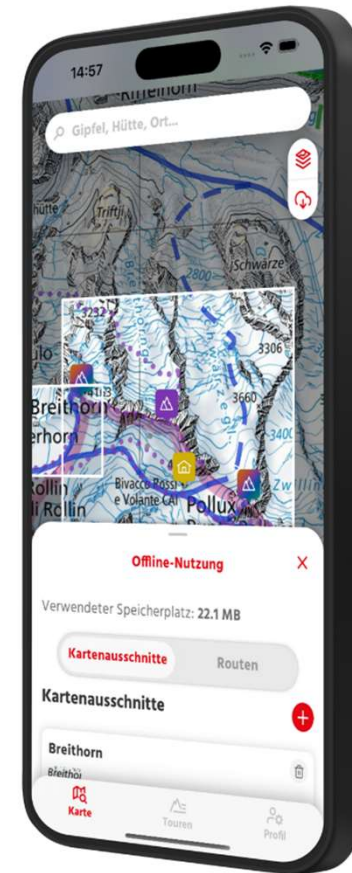
Otto Wohlwend

SAC-CAS App

Offline-Nutzung

Kein Netz unterwegs? Kein Problem!

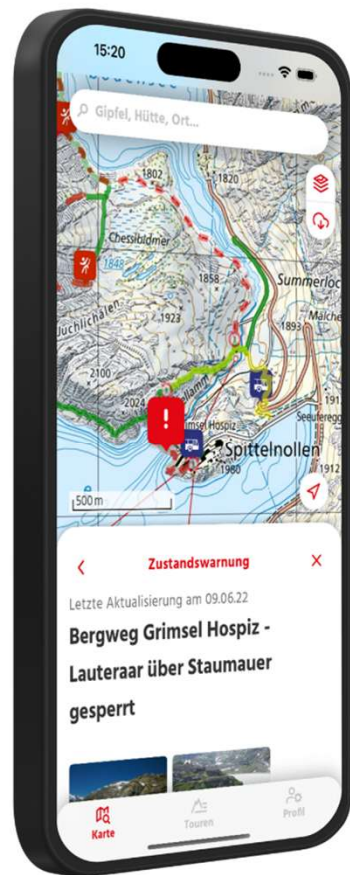
Deine geplanten Touren oder auch beliebige Kartenausschnitte stehen dir auch ohne Internetverbindung zur Verfügung.



Otto Wohlwend

SAC-CAS App

Nützliche Kartenlayer



Lass dir mit diversen Karten-Layern aktuelle Informationen wie Zustandswarnungen, Hangneigung, Schneehöhen und weiteres anzeigen.

Neu ist die praktische Einteilung in Sommer, Winter oder eine eigene, benutzerdefinierte Auswahl.

Der Layer „ÖV-Haltestellen“ zeigt mit einem Klick die nächsten Abfahrten und einen Direktlink zum Fahrplan.

Otto Wohlwend

SAC-CAS App

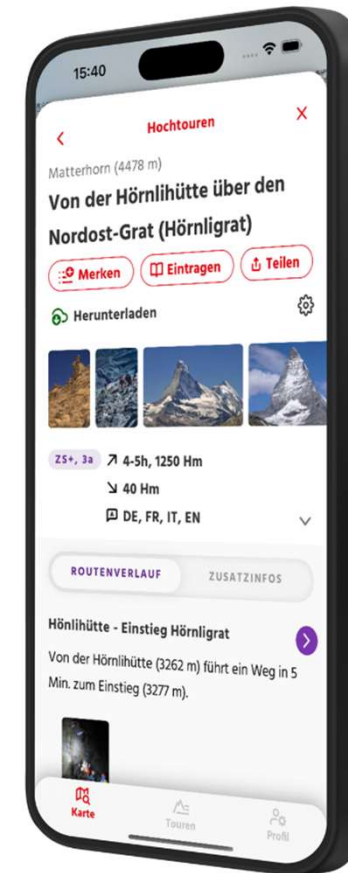
Speichere und teile deine Touren

Speichere deine Touren in Merklisten.

So sind sie übersichtlich organisiert und schnell wieder gefunden.

Du kannst deine Touren, Tourenziele und Hütten auch mit deinen Liebsten teilen.

Otto Wohlwend



SAC-CAS App

SAC-Mitgliederausweis immer mit dabei



Als SAC-Mitglied hast du deinen Mitgliederausweis in deinem Profil immer griffbereit, auch im Offline-Betrieb.

Der integrierte QR-Code ermöglicht beim Hüttenbesuch die Echtzeitüberprüfung deiner Mitgliedschaft.

Otto Wohlwend

Verlosung

Adrian Hochreutener / Jérôme Messmer

Von Hochstamm-Birä-Broten

- Umstellung Ernährung in Tourendatenbank auf „vegetarisch“
- Bis Ende Dezember 2025 Mail mit Betreff *vegi* an umwelt@sac-stgallen.ch
- Auch alle bereits „vegetarisch“ eingetragenen Mitglieder können sich melden
- Verlosung von 10 Biräbroten
 - im Vorfeld der HV
 - schriftliche Benachrichtigung der Gewinner:innen
 - Abholung an der HV



Alpin Flohmarkt

In St.Gallen

Adrian Hochreutener / Jérôme Messmer

- Verkauf und Kauf von gebrauchten, aber noch gut erhaltenem Bergsportmaterial
- Termin vormerken
 - 7. Mai 2026 (Donnerstag)
 - 17.00 - 20.00 Uhr
 - Waaghaus am Marktplatz SG
- Aktiv werden
- Material sammeln und vorbeibringen
- Ansprechpartner:

jeromessmer@gmail.com



© mountain wilderness

Bergsport im Alter: Symposium 50+

Ernst Walser



Bergsport im Alter
Symposium 50+

Medizinische Fachvorträge
Diskussion
Austausch

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



Samstag, 18. April 2026
Centrum Kirche St. Mangen, Kirchgasse 17, St. Gallen
VBSG Busse bis «Marktplatz»



Spenden und Fronarbeit

Elsbeth Betschon



**Jetzt mit TWINT
bezahlen!**

QR-Code mit der
TWINT App scannen
Betrag und Zahlung
bestätigen



Fronarbeit

Du möchtest selbst Hand anlegen
und Fronarbeiten leisten? Melde
Dich bitte gerne direkt bei
Meinrad Müller, Hüttenobmann,
Tel. 079 759 96 77

Freie Spenden (in CHF)

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

Spezialspenden (in CHF)

2'500	Treppentritt: Trittbezeichnung mit Sponsoringtäfel
5'000	Schlafplatz: Nummer des Schlafplatzes mit Sponsoringtäfel
15'000	Fenster: Fenster mit Sponsoringtäfel
25'000	Schlafzimmer: Flurname mit Sponsoringtäfel

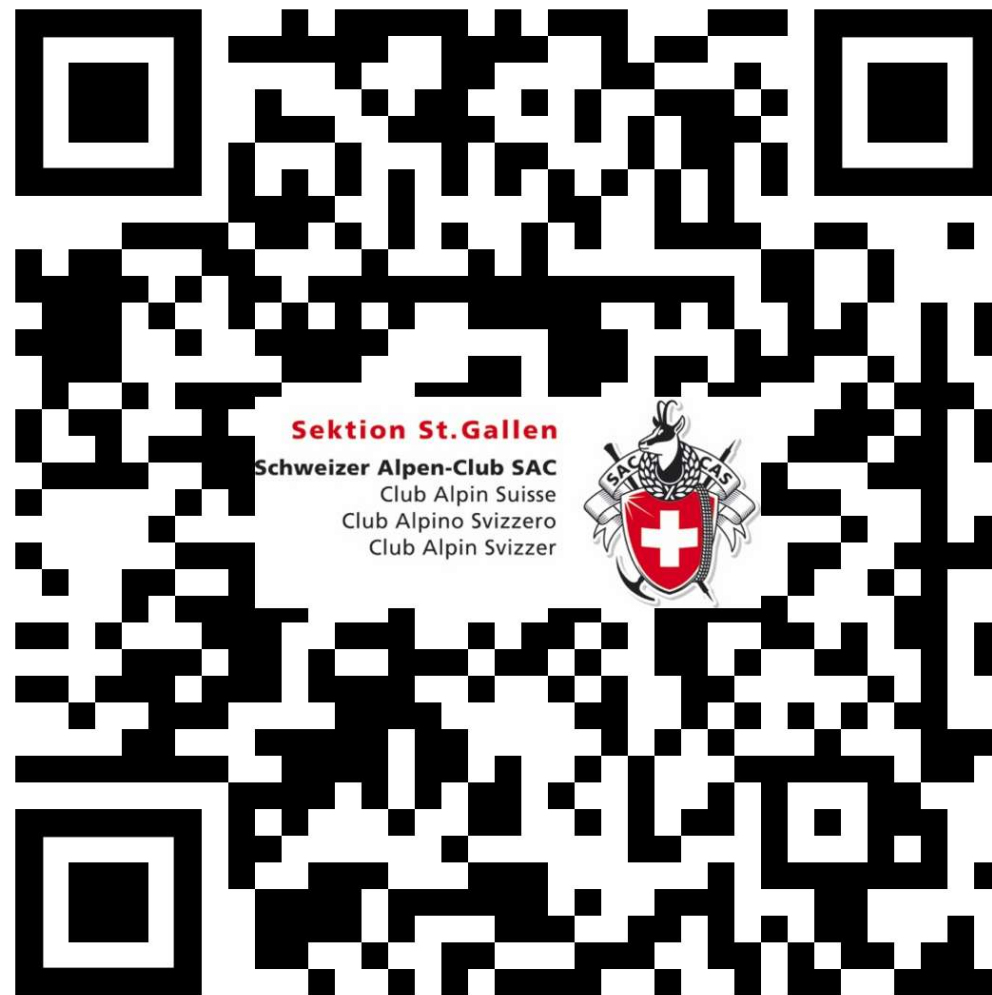
Hilf mit!

Elsbeth Betschon

- Werde unser Profi in der Mitgliederverwaltung und pflege die Daten der 2'700 Mitglieder in der zentralen Mitgliederdatenbank
- Werde als Tourenchef/in TC-B fachliche/r und personelle/r Ansprechpartner/in für die Tourenbetreuenden der Gruppe B
- Werde als Tourenchef/in TC-C fachliche/r und personelle/r Ansprechpartner/in für die Tourenbetreuenden der Gruppe C
- ... oder möchtest du Geburtstagsgrüsse an unsere Clubmitglieder senden (ca. 200/Jahr)



Diese Präsentation unter «Mitgliedschaft» abrufen



Vielen Dank!



Ergänzung

Bergsport im Alter: Symposium 50+

Ernst Walser

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. Wir laden Sie hiermit als Bergsportlerin, Bergsportler und Tourenleitende herzlich zu diesem ganz speziellen Symposium ein.

Tagesprogramm

- 08:15 Uhr: Eintreffen der Symposiumsteilnehmenden, Kaffee, Austausch
09:00 Uhr: Begrüssung durch Präsidium und Organisationsteam SAC Sektion St. Gallen
09:15 Uhr: Fachvortrag 1: Dr. med. Paul Imboden, Facharzt für Anästhesiologie FMH und Notfallmedizin (SGNOR), Leitender Arzt health Ostschweiz «hoch»
«Medizinisch internistische Informationen zum Körper im Alter ab 50»
10:00 Uhr: Interview 1
10:15 Uhr: Pause / individueller Austausch
10:45 Uhr: Fachvortrag 2: Dr. med. Dieter Breil, Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH, Schwerpunkt Geriatrie SFGG, Chefarzt Universitäre Altersmedizin Felix Platter, Basel
«Ernährung im Alter - Was ist anders?»
11:30 Uhr: Interview 2
11:45 Uhr: Mittagessen (Lunch) vor Ort
13:15 Uhr: Fachvortrag 3: Dr. med. Daniel Walter, Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH, Facharzt Sportmedizin (SEMS), Manualmedizin (SMMM), Sonographie (SGUM), Notarzt (SGNOR), Hausarzt Jenaz GR
«Psychologische Aspekte im Bergsport: Selbsteinschätzung, eigene Grenzen er- und anerkennen»
14:00 Uhr: Pause / individueller Austausch
14:30 Uhr: Interviewrunde
15:00 Uhr: Fragen aus dem Publikum
15:15 Uhr: Abschluss / Verdankungen / Ende Symposium

Unkostenbeitrag: CHF 75.00 (inkl. Verpflegung) Beschränkte Platzzahl. Barrierefreier Zugang.

Anmeldung: Zwingend [via EventFrog](#) ab 01.12.2025

Fragen: Bitte via Email an TC-B@sac-stgallen.ch



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



**spieß
kühne**
Ihr Sanitätshaus