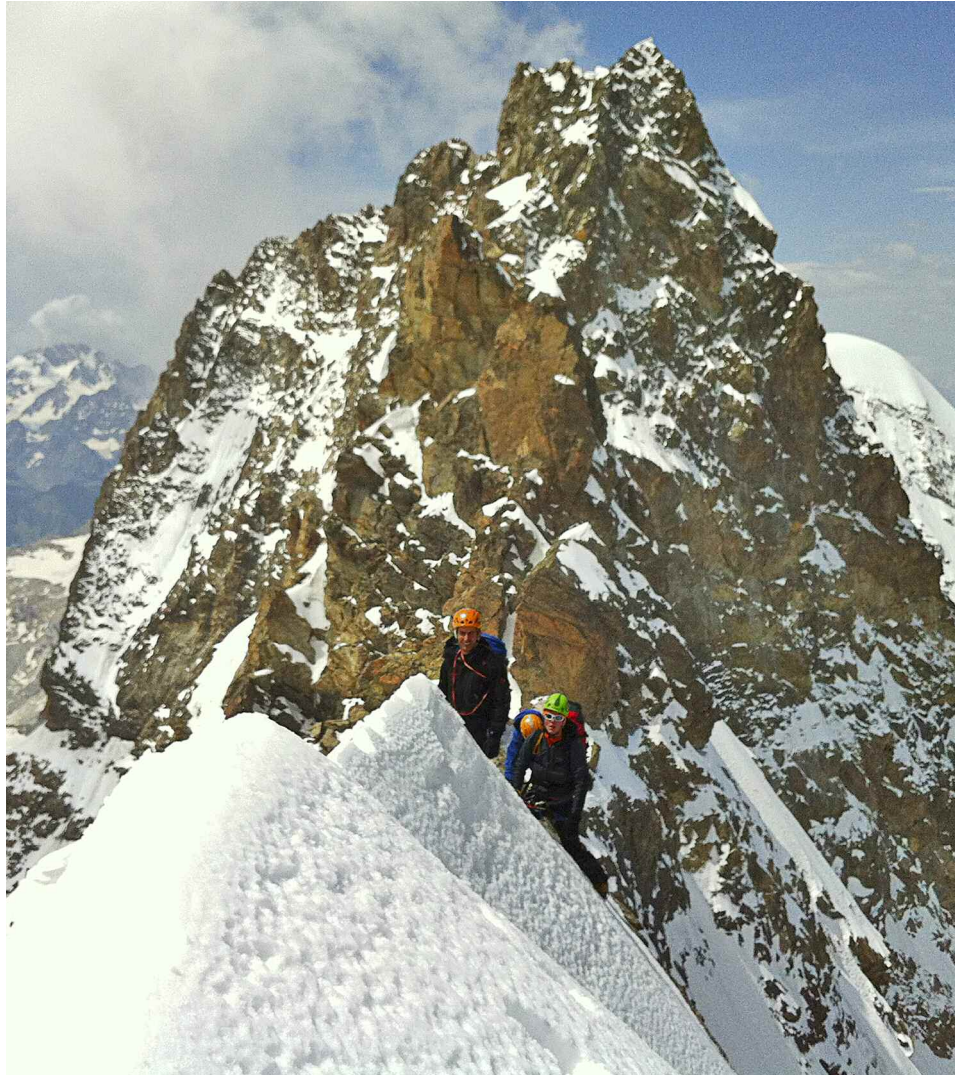


November/Dezember 2012  
66. Jahrgang Nr. 6

# **Piz Sol** **Nachrichten**

**Sektion Piz Sol**  
Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



## Events rund um den Bergsport

Aktuelle Infos auf unserer Website und Facebook



**MAMMUT**

# Wir leben MAMMUT ... erleben Sie MAMMUT!

Kommen Sie für eine kompetente Beratung vorbei. Wir lernen Sie gerne kennen und gehen individuell auf Ihre Wünsche ein.

## Freizeit / Wandern

## Bergsport & Hochtouren

## Top-Angebote an Skitourenausrüstungen

## Professioneller Schuhservice

Bootfitting inkl. Fussanalyse

## Ski- und Board-Service

**Tischhauser Sport**  
Hauptstrasse 3  
9476 Weite

Telefon 081 783 32 12

info@tischhauser-sport.ch  
www.tischhauser-sport.ch

**TISCHHAUSER**  
SPORT

Wintersport & Outdoor

3	Editorial
4	Mitteilungen
6	Mutationen
7	Der historische Bericht
8	Tourenbericht KiBe
9	Tourenbericht JO
12	Tourenbericht Sektion
14	Tourenberichte Senioren
25	Terminkalender November 2012 Terminkalender Dezember 2012
	Tourenausschreibungen November/Dezember 2012:
25	KiBe
26	JO
26	Sektion
27	Senioren

Die Clubnachrichten erscheinen 2012 6-mal

### Redaktion:

Redaktion Piz-Sol-Nachrichten  
Rheinstrasse 12, 7320 Sargans  
Telefon 081 302 67 38  
E-Mail: pizsolnachrichten@sac-piz-sol.ch

### Inserate:

Nelly Frick  
Dreiangel 1, FL-9496 Balzers  
Telefon 00423 384 13 93  
E-Mail: clubnachrichten@sac-piz-sol.ch

### Internet:

www.sac-piz-sol.ch  
JO-Homepage: www.jo-sac.ch/jopizsol

### Druck und Versand:

Sarganserländer Druck AG, 8887 Mels

### Adress- und Mailänderungen:

Vreni Loosli  
Arvenstrasse 3, 8873 Amden  
Telefon 055 611 14 82  
E-Mail: mitgliederverwaltung@sac-piz-sol.ch

### Redaktionsschluss:

Heft 1, Januar/Februar 2013 15. Nov. 2012

*Der Sektions- und Seniorenstamm, der jeweils am ersten Mittwoch im Monat stattfindet, möchte allen SAC-Mitgliedern – ob jung oder älter – die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und sich zu informieren. Vor allem kann man die kommenden Touren besprechen und alles über deren Organisation erfahren. Das Treffen soll auch dazu dienen, als Neumitglied die anderen Touren Teilnehmer kennenzulernen.*

*Da unsere Piz-Sol-Nachrichten Sparmassnahmen unterworfen sind und ab dem nächsten Heft nur noch Kurzausschreibungen im Heft gedruckt werden, ist es umso wichtiger, sich jeweils am Stamm zu treffen oder sich übers Internet zu informieren.*

*Gemütlich zusammensitzen, um über alles zu reden, auch über stattgefundenen Touren, sollte für jeden eine Bereicherung sein.*

*Am letzten Stamm vom 5. September wurde von Regula Keller und ihren Mitorganisatoren ein interessantes Programm für das Jubiläumsjahr 2013 vorgestellt.*

*Axel Zimmermann schrieb dazu einen ausführlichen Bericht, der in den Zeitungen erschienen ist. Alle, die kein Zeitungsabo haben oder den Artikel verpassten, können ihn im Internet nachlesen.*

*Im Jubiläumsjahr ist sicher für jeden von uns etwas dabei, um mit Freude mitzumachen. Wenn wir dann noch jemanden aus dem Bekanntenkreis begeistern und motivieren können, auf eine Tour mitzukommen oder an einem Anlass teilzunehmen, haben wir das SAC-Motto «Mehr als Bergsport» als schöne Aufgabe erfüllt.*

*Viel Elan und Spass bei den Vorbereitungen wünscht euch allen*

*Nelly Frick*

**Titelbild: Bei der Traversierung Piz Scerscen – Piz Bernina mit Blick zurück Richtung Scerscen ist es manchmal luftig. Siehe auch Tourenbericht der JO auf den Seiten 9 bis 11. Foto Thomas Good**

## Aus der Redaktion

Ab 2013 werden bei den Piz-Sol-Nachrichten Änderungen Einzug halten, denn das Redaktionsteam erhielt den Auftrag, Seiten und damit Kosten einzusparen. Dies heisst, dass ab Heft 1/2013 die Tourenausschreibungen lediglich noch in einer Kurzfassung in den Piz-Sol-Nachrichten erscheinen werden. Detaillierte Infos können aber direkt bei den Tourenleitern erfragt oder auf der Vereinshomepage eingesehen werden.

Eine weitere Änderung betrifft die maximale Länge der Tourenberichte. Neu wird eine Zeichenbeschränkung für Berichte eingeführt. So sollen Berichte von Tagestouren nicht länger als 1500 Zeichen und solche von Mehrtagestouren und Tourenwochen nicht länger als 1200 Zeichen pro Tourentag sein.

Das Redaktionsteam bittet darum, diese neue Regelung beim Schreiben von Berichten ab sofort zu berücksichtigen.

Bilder zur Auswahl können nach wie vor zur Auswahl eingereicht werden, doch bittet der Layouter darum, dass die Fotografinnen und Fotografen eine Vorauswahl treffen.

## Enderlinhütte

### Hüttenwarte November 2012

3. bis 4. November	Chlätus Saxer, Malans	Tel. 081 322 95 54
10. bis 11. November	Reto Hobi und Rita Becker, Bad Ragaz	Tel. 081 302 71 62

## Fotowettbewerb für den Jahreskalender 2014

Im Jubiläumjahr finden verschiedene SAC-Aktivitäten statt. Halte die Augen offen und die Kamera griffbereit und sende dein Lieblingsfoto ein.

### Thema: «Mit dem SAC unterwegs»

Die besten Fotos werden am Jubiläumfest vom 26. Oktober 2013 ausgestellt und durch die Besuchenden prämiert. Aus den Siegerfotos wird ein Jahreskalender fürs 2014 hergestellt, welcher gekauft werden kann.

### Sende dein Lieblingsfoto ein, entweder

– digital auf CD oder Stick (zirka 2000 bis 3000 Pixel Bildbreite, 300 dpi Auflösung im jpg-Format)

– als Negativ (keine Einzelnegative; wird dir zurückgeschickt)

– oder als Dia (wird dir zurückgeschickt)

mit deiner Adresse und Telefonnummer, Ort der Aufnahme und Datum der Tour an:  
Judith Willi, Schlossstrasse 18 C, 7320 Sargans

Es sind ausdrücklich auch Bilder, die vor dem Jubiläumjahr gemacht wurden, erwünscht. Insbesondere Herbst- und Winterfotos.

Einsendeschluss ist der **31. August 2013**

## Korrigenda

Die Fotos zum Tourenbericht des Eiskurses stammen von Meini Tour und nicht von Gregor Olawsky.

## 150 Jahre SAC – 140 Jahre Sektion Piz Sol

An der Infoveranstaltung vom 5. September wurde über die verschiedenen Anlässe im Jubiläumjahr informiert.

Das Programm gestaltet sich dabei äusserst vielfältig: Sektionsmitglieder sollen im Jubiläumjahr alle 123 Gipfel des Gebiets besteigen, es werden Schnuppertrainings im Alpine Running angeboten, in der Spitzmeilenhütte wird unter anderem eine Ausstellung von Esther Wicki's SAC-Hüttencollagen zu sehen sein, der Pizolgipfel soll auf mehreren Routen als Sternwanderung bestiegen und dessen Gletscher mit einer grossen «Putzete» zu neuem Glanz verholfen werden. In einem Flyer, welcher den nächsten oder übernächsten Piz-Sol-Nachrichten beiliegt, wird ausführlich über die einzelnen Anlässe informiert.

## Trekkingreise mit der Sektion Piz Sol

### Reto Hobi, Bad Ragaz, organisiert mit Alpin Travel ein Trekking mit vielen Höhepunkten nach Kamchatka

Diese Reise führt mitten in die wilden Landschaften zu den höchsten und aktivsten Vulkanen Kamchatkas. Die Wanderungen führen durch eindrucklichste Landschaften und – auf einer Höhe von rund 1000

Metern – entlang eines Plateaus, das von neun der höchsten Vulkane umgeben ist. Einige dieser Vulkane sind sehr jung und entstanden vor nur etwa 20 Jahren. Die Schönheit des grössten aktiven Vulkans Eurasiens, des 4850 Meter hohen Kluchevskoy, wird immer in Erinnerung bleiben, ebenso der nicht minder eindruckliche Tolbachik-Vulkan, der von einer Mondlandschaft umgeben ist.

Fantastische Ausblicke eröffnet die Tour auf den Avatscha-Vulkan. Nicht minder interessant sind die Schlote, Fumarolen und Krater am Mutnovsky-Vulkan. Alles in allem eine sehr abwechslungsreiche Reise mit unglaublichen landschaftlichen Höhepunkten.

## Feuer und Eis Trekking in Kamchatka 7. bis 23. September 2013

17-tägige Trekkingreise  
nach Kamchatka (Russland)

Eine sehr abwechslungsreiche Reise  
mit unglaublichen landschaftlichen  
Höhepunkten.

**Preis ab Fr. 3530.–**  
zuzüglich Flug Zürich–Petropavlovsk  
**Jetzt buchen lohnt sich**  
**(günstigere Flüge und Frühbuchrabatt)**

Informationen und Anmeldung:  
Reto Hobi, Tel. 081 302 71 62,  
E-Mail: info@hobire.ch

oder bei



www.alpintravel.ch, Tel. 081 720 21 21

Detailangaben unter: www.hobire.ch;  
Auskunft und Anmeldung siehe Inserat.

**Eintritte**

Elias Höfler	Triesen	Ralph Lippuner	Buchs SG	
Markus Hofmänner	Buchs SG	Matthias Rutz	Vilters	
Christoph Landolt	Heiligkreuz (Mels)	Christian Stieger	Pfäfers	
Andrea Landolt	Heiligkreuz (Mels)	Donat Vetsch	Grabs	Jugend
Gabriel Landolt	Heiligkreuz (Mels)	Dominik Wyss	Buchs SG	
Veronika Landolt	Heiligkreuz (Mels)			
Tobias Landolt	Heiligkreuz (Mels)			

**Austritte**

Christian Adolf	Unterterzen	Paul Scheiber	Mauren
Robert Galinsky	Buchs SG	Alessandro	
Stephan Müller	Zürich	Welschinger	Bad Ragaz
Silvia Santeler	Bad Ragaz		

**Gestorben**

Hans Stucki	Heiligkreuz (Mels)
-------------	--------------------

**Sektions-/Seniorenstämme**

**Jeweils am ersten Mittwoch im Monat im Restaurant Selva in Trübbach.**

Mittwoch, 7. November 2012  
Mittwoch, 5. Dezember 2012

**Die Senioren treffen sich jeweils bereits ab 19 Uhr, die Interessierten der Sektion ab 19.30 Uhr.**

• Buchführungen · Steuerberatungen  
• Wirtschaftsprüfungen  
• Erbschaftsangelegenheiten



*Wir bringen Ihre Zahlen auf die Reihe!*

**Wälti Treuhand und Revisionen AG**

Taminastrasse 4 · 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 62 01 · Fax 081 302 62 02  
info@waelti-treuhand.ch · www.waelti-treuhand.ch



Mitgliedschaften: TREUHANDKAMMER Liechtensteinische Wirtschaftsprüfer-Vereinigung

**Steinböcke im Gebiet der Grauen Hörner**

1911 erfolgten die ersten Aussetzungen im Gebiet der Grauen Hörner, nachdem es zu Beginn des 19. Jahrhunderts in der Schweiz keine Steinböcke mehr gab. Heute leben nach Angaben des Bundesamtes für Umwelt BAFU (<http://www.bafu.admin.ch/tiere/09262/09401>) in unseren Alpen rund 16 300 Steinböcke.



**Tiere in den Alpen.**

Ueber die in den Grauen Hörnern eingesetzte Steinbockkolonie wird berichtet:

Von der letztes Jahr eingesetzten Steinbockkolonie im Gebiete der Grauen Hörner ist gegenwärtig nicht viel zu sehen. Grosse Schneemassen liegen in den Bergen und machen ein Nachspüren nach dem Steinwild gegenwärtig fast zur Unmöglichkeit. Die Wildhüter wissen von Spuren zu berichten, welche sie als von Steinwild herrührend im Schnee und in grosser Höhe gefunden haben. Keines der Tiere lässt sich in jenem Stalle, in welchem seinerzeit die Tiere ausgesetzt wurden und den sie in ihrem Freiheitsdrange teilweise vorzeitig verliessen, mehr blicken. Nur eine einzige Geis mit ihrem Jungen nimmt noch Nahrung in einem benachbarten Stalle entgegen, während die übrigen vier Tiere bereits so stark verwildert sind, dass sie ihre Nahrung selbst suchen.

**Tiere in den Alpen.**

Die Steinböcke, welche letztes Jahr ins Weisstannental im Gebiet der Grauen Hörner ausgesetzt wurden, haben, wie berichtet wird, den Winter gut ausgehalten. Der angestellte Versuch scheint also zu gelingen. Während des Winters kamen die Tiere bis ziemlich weit in die Niederungen herunter, kehrten aber im Frühling in die ihnen angewiesene Gebirgszone zurück. Zu den fünf ausgesetzten Tieren ist ein sechstes gekommen, das in der Freiheit geboren wurde. Nur eines der Tiere hat seine alte Anhänglichkeit an die Umgebung und die Menschen bewahrt, während die andern Tiere bereits vollständig verwildert sind. Seit einiger Zeit wird auch die Frage studiert, ob nicht auch im Bündnerland gelegentlich eine Aussetzung von Steinwild an Hand genommen werden soll.

Sie sind bundesrechtlich geschützt und dürfen nur ausnahmsweise gejagt werden. Interessant ist, dass seit der Jahrtausendwende in vielen Kolonien die Bestände zurückgehen. Als Ursachen werden Inzucht, Klimaveränderung oder unbekanntes Krankheiten vermutet.

Ein Forschungsprogramm von Bund, Kantonen und Universitäten will darüber Klarheit schaffen.

Wie es den Steinböcken kurz nach ihrer Aussetzung erging, können wir in der «Alpina» 1912 nachlesen: Nr. 3 vom 1. Februar 1912 (oben) und Nr. 12 vom 15. Juni 1912 (unten).

## Sommerlager

Sonntag bis Freitag, 5. bis 8. August 2012

Leitung: Felix, Alfons, Ladina

Teilnehmende: Simon, Simon, Silvio, Elias, Noah, Filip, Denis, Randy

Dieses Jahr verbrachten wir das KiBe-Lager auf der Melchsee-Frutt. Wir hatten ausser am Montag immer schönes Wetter und konnten viel klettern.

### Sonntag

Wir trafen uns auf dem Bahnhof in Bad Ragaz. Mit Ladina fuhren wir nach Sarnen, um am Bahnhof auf Alfons und andere Lagerteilnehmer zu warten. Aber aus dem Warten wurde nichts! Bevor sie ankamen, fuhren wir schon zum Klettergarten «Rivella». Nach dem kurzen aber intensiven Klettern fuhren wir mit dem Auto an den See und grillierten. Am Abend schliefen wir auf einem Bauernhof im Stroh. Viele hatten Spass an den Tieren des Bauernhofs, wie zum Beispiel der kleinen Katze, dem Hund, den Kühen oder den Kaninchen. Gute Nacht!

### Montag

Nach einem ausgiebigen Frühstück auf dem Bauernhof besuchten wir wegen der schlechten Witterung das Verkehrshaus in Luzern. Es war eine interessante Alternative. Nach diesem Besuch in Luzern fuhren wir in die Melchsee-Frutt und richteten uns im Lagerhaus ein.

Mit Regenjacke und langen Hosen machten wir einen «Spaziergang» durch die schöne Landschaft. Wegen des Rückmarches, der viel länger als geplant war, wird es noch ein paar Beschwerden beim Verkehrsverein geben ☹. Nämlich weil die Kühe den ganzen Weg versperren und ihr Geschäft mitten im Weg liegen lassen, wobei die Kletterer hingegen gebeten werden, den Wanderweg freizuhalten und auch ihr Geschäft an den offiziellen Anlagen zu machen.

Als wir dann ins Lagerhaus zurückkamen, halfen alle mit beim Kochen.

Für den Fruchtsalat wurden fleissig und haargenau Früchte geschnetzelt.

Nach dem guten Abendessen und dem nicht so tollen Abwasch gingen wir schlafen.

### Dienstag

Am frühen Morgen sind wir aufgestanden und gingen nach dem Frühstück mit viel Motivation an die Felsen, um zu klettern. Trotz des Versteckspiels der Sonne war es toll. Alle kletterten viele Routen in verschiedenen Schwierigkeiten im Vorstieg und Top-Rope. Simon und Felix bestiegen den «Fruttli-Klettersteig».

Nach einem ausgiebigen Klettertag liefen wir querfeldein zum Lagerhaus. Leider wurde nichts aus dem Baden im See, denn die Lufttemperatur war einfach zu tief. Wir genossen das Abendessen und spielten mit den Jasskarten verschiedene Spiele und Kartentricks.

### Mittwoch

Um 6.30 Uhr assen wir Frühstück. Danach ging es über einen guten Wanderweg in Richtung Balmeregghorn los. Oben angekommen, zogen wir unseren Klettergurt an und liefen in Richtung unseres 1. Gipfels, das Rothorn (2525 m). In der Hälfte des Grates zum Gipfel seilten wir uns an. Auf dem Gipfel gab es Znüni. Anschliessend ging es weiter über den Grat. Mal nach unten, dann wieder über einen Felsen hoch und wieder an einem Fixseil einige Meter nach unten. In der Scharte angekommen, folgt der Aufstieg zum nächsten Gipfel, das Glogghuis (2534 m). Nach einigen Metern abklettern folgte ein Wanderweg und wir seilten uns los, denn der schmale Gratweg wurde zu einem guten Wanderweg. Wir stiegen auf dem Wanderweg auf den Hochstollen (2480 m). Auf dem Gipfel packten wir unseren Lunch aus und genossen die tolle Aussicht. Die Zeit reichte sogar noch für ein kurzes Nickerchen in der Sonne.

Dann nahmen wir den Abstieg unter die Füsse. Nach einem langen Abstieg stiegen wir über die Europaleiter und liefen noch mal eine Stunde auf die Melchsee-Frutt zurück. Nach einem lebensnotwendigen «Bountyriegel» und einem kühlen Fussbad im See kehrten wir müde ins Lagerhaus zurück. Nachdem der Hunger gestillt war,

legten wir uns zufrieden und müde ins Bett.

### Donnerstag

Heute konnten wir endlich ein bisschen länger schlafen. Nach dem Frühstück ging es über Moor und Stein zum Klettergarten. Bei den Felsen kletterte jeder. Einige wählten schwierigere Routen und andere etwas einfachere. Wir übten das Abseilen aus einem Stand in der Felswand.

Nach dem Lunch gingen wir zum «Fruttli-Klettersteig» unterhalb der Bonibahn. Die beiden Einersesseli mitten im Steig waren das Highlight des zu kurzen Klettersteigs. Oben angekommen gingen wir an den Abseilstand, wo es kurz ein bisschen eng wurde. Wir seilten die 50 Meter ab. Als alle unten waren, gingen wir zum Lagerhaus und zogen unsere Badesachen an. Also einmal müssen wir noch baden gehen ☺! Der See war eiskalt und die Sonne versteckte sich zwischendurch auch schon wieder.

Aber es war eine gute Abkühlung und vor allem konnten wir uns das Geld für die Dusche sparen.

Nach dem Abendessen machten wir draussen gemeinsam Spiele, eine sogenannte Alpen-Olympiade mit Disziplinen wie Steinlaufen, Steinwerfen, Bachweitsprung usw. Nach dem Dessert spielten wir noch Karten und gingen dann schlafen.

### Freitag

Am Freitag hiess es früh aufstehen. Nach dem Frühstück packten wir unsere Siebensachen und putzten die Unterkunft. Danach gaben wir nochmals alles mit Klettern an den Felsen am Bonistock. Wir lernten noch den «Kletterling» kennen, das ist ein Schmetterling, der als Passagier auf dem Helm von Denis verschiedene Routen mitgeklettert ist ☺.

Anschliessend ging es auch schon nach Hause.

Simon, Noah

## TOURENBERICHT JO

### Hochtourenwoche Berninagebiet

Montag bis Freitag, 16. bis 20. Juli 2012

Leitung: Thomas Good

Teilnehmende: Philipp Bislin, Donat Vetsch, Tobias Weber, Elias Höfler

### Montag

Elias und ich trafen uns um 13.30 Uhr in Sargans und stiegen in den Zug nach Chur ein. Sind die drei JOler wohl direkt nach Chur gefahren und stossen dann dort zu uns? Genau so war es: Philipp, Donat und Tobias waren bereits in Chur und von da an ging unsere Reise gemeinsam nach Pontresina weiter. Um 16 Uhr nahmen wir den langgezogenen Zustieg zur Tschiervahütte in Angriff.

Dank zügigem Schritt trafen wir dort nur wenig verspätet zum Nachtessen ein. Nach dem ausgiebigen Nachtessen besprachen wir noch kurz die für morgen vorge-

sehene Piz-Roseg-Besteigung. Bevor wir uns zu Bett legten, wurde der Rucksack schon gepackt, damit sicher auch nichts Wichtiges vergessen wurde.

Thomas

### Dienstag

Am Morgen um 3 Uhr begann für uns, wie auch für den Grossteil der Hüttenbesucher der Tag. Geplant war der Piz Roseg. Wie uns Thomas gesagt hatte, konnten wir es mit dem Frühstück gemächlich angehen, da wir voraussichtlich etwa 5 bis 6 Stunden bis auf den Gipfel benötigen werden und so schon um etwa 13 Uhr zurück sein sollten. So liessen wir die grosse Meute, die über den Bianco wollte, voraus. Die Tour begann ruhig – im Dunkeln über Geröll und Gletscher.

Als die Kletterstelle der Normalroute in Sicht kam, meinte Thomas, wir könnten stattdessen via einen steilen etwa 200 Meter hohen Eishang zur Porta Roseg und weiter über den Nordostgrat auf den Piz Roseg.

Da wir nicht wussten, was uns erwartete, stimmten wir ihm zu. Der Weg zur Porta



Fotos Thomas Good

war schlussendlich doch länger als es den Anschein machte, und das Couloir kam mir noch steiler als von Weitem gesehen vor. Top motiviert stiegen wir, mit Eisschrauben ausgerüstet, ein. Thomas mit Donat und mir voraus, Elias mit Philipp hinterher. Nach dem Kraftakt begann die Kletterei mit Steigeisen in Eis und Fels im 4. Grad.

Nach einem nicht mehr enden wollenden Grat kamen wir auf dem Gipfel an. Wir wussten, dass unser Vorhaben, um 13 Uhr wieder in der Hütte zu sein, gar nicht mehr möglich war. Von hier mussten wir ein bisschen zügiger absteigen, da wir nicht im Dunkeln unterwegs sein wollten. Über den Schneegipfel und die Kletterei der Normalroute nahmen wir den Weg zurück auf den Gletscher. Auf dem letzten Abschnitt seilten wir uns los und jeder lief

**Oben: Auf dem Gipfel des Piz Morteratsch mit Blick zum Biancograt, dem Piz Scerscen und dem Piz Roseg.**

**Rechts: Die drei JOLer und ein SACler auf der Schneekuppe des Piz Roseg.**

sein Tempo zur Hütte zurück. Kaum waren wir vor der Hütte angekommen und hatten uns auf ein Bänkchen niedergelassen, rief Thomas auch schon zum Fenster raus, wir sollen uns beeilen, in 5 Minuten sei das Abendessen bereit. Alles in allem war es ein super Tag, wenn auch enorm anstrengend.

Elias

**Mittwoch**

Weil wir müde vom Vortag waren, beschlossen, wir eine kürzere Tour in Angriff

zu nehmen. Nach einem ausgewogenen Frühstück machten wir uns auf den Weg zum Piz Morteratsch.

Beim Gletscher angekommen, rüsteten wir uns mit Seil, Pickel und Steigeisen aus. Tobias musste uns an diesem Punkt wegen Knieschmerzen leider verlassen und den Heimweg antreten.

Bei traumhaftem Wetter und züigem Wind stiegen wir auf den Gipfel.

Oben angekommen, kamen wir in den Genuss einer herrlichen Aussicht vom Gran Paradiso über Monte Rosa, die ganzen Walliser Alpen, weiter zum König der Glarner, dem Tödi, dann natürlich zu den Churfürsten und Kreuzbergen über das Rätikon, die Silvretta zum Weisskogel und zuletzt vom Ortler über das Cevedalegebiet zur Presanella. Beste Aussicht hatten wir auch auf die morgige Tour über den Biancograt auf den Piz Bernina.

Wieder bei der Tschiervahütte angekommen, ruhten wir uns für die nächsten strengen Tage aus.

Philipp

**Donnerstag**

Frohen Mutes starteten wir um 3.40 Uhr Richtung Piz Bernina. Ob unser Weg auf den höchsten Gipfel der Ostalpen über den begehrten Biancograt oder den Piz Scerscen führen würde? Nach 20 Minuten, bei der Verzweigung Richtung Biancograt oder Piz Scerscen, kam nach kurzer Absprache die Entscheidung für den längeren Aufstieg. 2 Stunden nach dem Start waren wir beim Einstieg zum Piz Scerscen, dem nur 29 Meter zum 4000er fehlen. Es ging gleich mit 3 Seillängen steiler Felskletterei mit spärlicher Absicherung los, bis der Grat flacher wurde. In schöner Blockkletterei stiegen wir zur Eisnase, welche ziemlich blank war. Sanftere Firnhänge und ein steiler Schlusshang führten uns zum Grat kurz unterhalb des Gipfels, welchen wir

südseitig in kombinierter Kletterei bestiegen. Doch wir waren noch lange nicht am Ziel! Jetzt ging's erst richtig los. Konstant exponierte Gratkletterei mit atemberaubendem Tiefblick, messerscharfen Firnschneiden und einer abschliessenden 70°-Steileis-Seillänge forderten über 4 Stunden höchste Konzentration, bis wir endlich auf dem Spallagrat landeten. Nach kurzer Rast standen wir um 14.20 Uhr auf der Königin der Ostalpen und nach über 12 Stunden erreichten wir müde und durstig die Marco-e-Rosa-Hütte.

Elias

**Freitag**

Pünktlich um 6 Uhr verliessen wir die Marco-e-Rosa-Hütte, um unsere letzte Etappe in Angriff zu nehmen. Unser Weg führte durch die eindrückliche Gletscherlandschaft des Morteratschgebiets.

Aufgrund der doch recht stabilen Wetterverhältnisse beschlossen wir spontan, vor der eigentlichen Palü-Traversierung zusätzlich noch die Überschreitung der Bellavista-Gipfel anzuhängen.

Über einen senkrechten Bergschrund und eine kurze, steile Firnflanke erreichten wir den Westgipfel der Bellavista. Zügig überschritten wir die Bellavistagruppe und die Palü-Gipfel. Nur der Wind war vielleicht noch etwas schneller als wir, denn er war stark bis stürmisch.

Bei Kaffee und Kuchen genossen wir auf der Diavolezza die herrliche Aussicht auf vier unserer total sechs erreichten Tourenziele Palü, Bellavista, Bernina und Morteratsch.

So endete eine gelungene Hochtourenwoche, geprägt von wilden Eindrücken und Tiefblicken sowie grandiosen Aussichten über die Alpen.

Donath

An dieser Stelle gebührt den Teilnehmenden nochmals ein Bravo für die doch recht anspruchsvollen und langen Touren, welche sie gut gemeistert haben. Es wäre schön, auf kommenden Touren mehr JOLer dabei zu haben, denn die Erlebnisse und Eindrücke sind auf Hochtouren besonders intensiv und nachhaltig.

Thomas Good



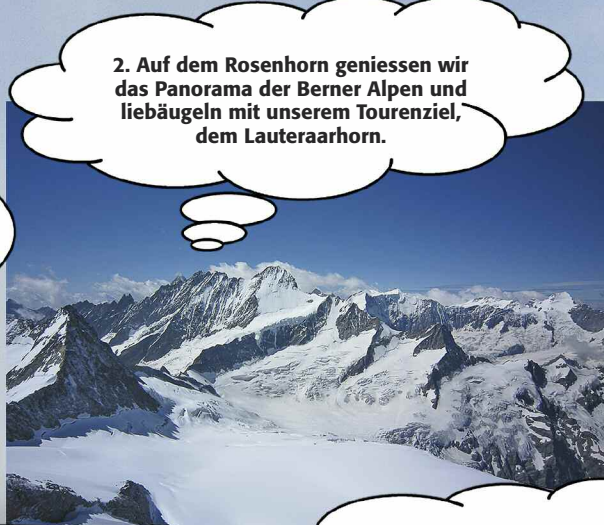
# Hochtourenwoche Lauteraar

Montag bis Samstag, 9. bis 14. Juli 2012

Leitung: Thomas Wälti; Teilnehmende: Anna-Maria Jarc-Gygli, Sascha Korl, Elias Höfler, Denise Angehrn



1. Der Hüttenanstieg von Rosenlauri zur Dossenhütte ist sehr eindrucksvoll!



2. Auf dem Rosenhorn geniessen wir das Panorama der Berner Alpen und liebäugeln mit unserem Tourenziel, dem Lauteraarhorn.



3. Frühmorgens, kurz nach der Gaulihütte, staunen wir über das Naturschauspiel!



4. Die Gratkletterei am Hienderstock lässt die Herzen höher schlagen!



5. Auf dem Hubelhorn: Wenn Engel reisen, lacht der Himmel! Zum Glück haben wir den Wetterprognosen getrotzt!



6. Fasziniert von dieser rauen, einsamen Gegend kommen wir dem Aarbiwak immer näher.



7. Wohl eines der schönsten Biwaks in den Schweizer Alpen!

8. Am Lauteraarhorn blieb es leider nur bei einem Versuch... dafür reichten die Kräfte noch aus für weitere grosse Taten!



9. Herzlichen Dank an Thomas für die unvergesslichen Tourentage im Lauteraargebiet.

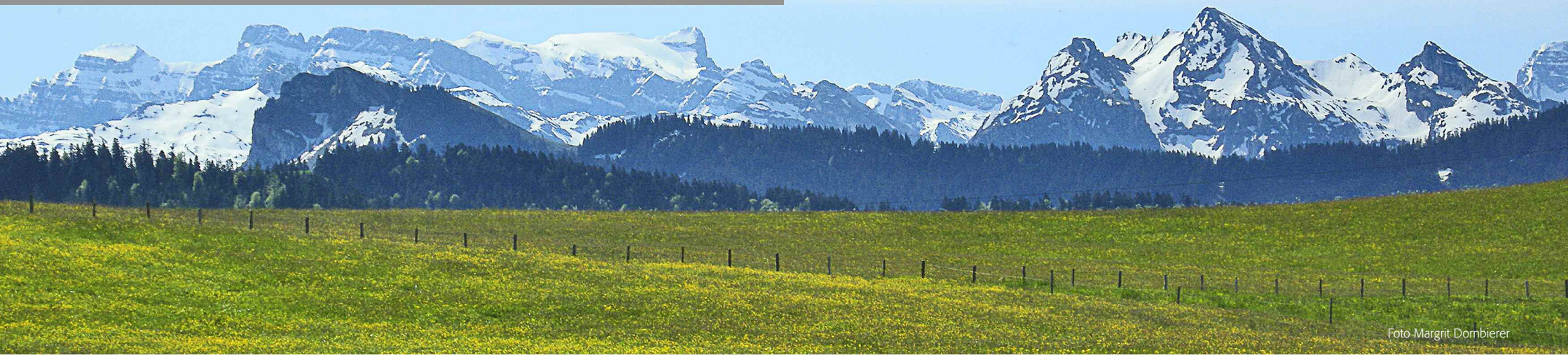


Foto Margrit Dornbierer

## Wanderung Stöcklichrüz

Donnerstag, 10. Mai 2012

Leitung: Margrit Dornbierer  
19 Teilnehmende

Ein sonniger Tag mit Temperaturen bis 25 °C war angekündigt. Der Zug brachte die lockere Schar nach Pfäffikon zum Startkaffee, eine halbe Stunde später setzte uns der Bus an der Haltestelle «Abzweigung Etzelpass» ab. Auf der ersten Etappe sorgte der Wald für angenehme Kühle – vorwiegend Laubwald – in frühlingshaftem Leuchten.

Nach 60 Minuten gönnten wir uns auf St. Meinrad bereits den ersten kurzen Znünihalt. Über frischen grünen Wiesen stellten sich im Südosten die ersten schneebedeckten Glarnerklassiker vor, im Südwesten die beiden Mythen – eine mehr als angemessene Belohnung für die erste Aufstiegsstunde.

Der nun sanft ansteigende Weg erlaubte uns kurz nach Hof einen Blick auf das Zürcher Oberland. Über Alpweiden, vorbei an einem kleinen Moor erreichten wir die Abzweigung nach Schönboden. Ein Stück des alten, nicht mehr offiziellen Weges verkürzte uns die Asphaltstrasse bis Stofel und erlaubte einen ersten Blick gegen Osten. Ab Stofel führte uns Margrit wieder auf altem, aber noch immer viel benutztem

Weg, gegen Beristofel. Der Blick gegen Osten weitete sich mit jedem Schritt und schon bald einmal konnte uns Röbi Vetter auch noch «unseren» Alvier zeigen.

Nach kurzer Verschnaufpause hatten wir noch etwa 200 Meter Höhe zu überwinden, bevor wir auf dem Stöcklichrüz standen und in alle Richtungen staunten. So bescheiden sich diese Anhöhe auf der Karte präsentiert, so bewundernswert ist das 360°-Panorama, das diese bietet. Hier hielten wir denn auch ausgiebig Mittagsrast.

Niemand entschied sich danach für den direkten Weg nach Willerzell, dem Endziel der Wanderung. So zogen wir weiter zur Gueteregg – eine lohnende Variante ohne erwähnenswerten Mehraufwand.

Auf der Gueteregg angekommen, hatten wir den Eindruck, den imposanten Bergen im Süden nochmals einen entscheidenden Schritt nähergekommen zu sein. Die herrliche Kulisse und das Angebot des Alpenrestaurants sorgten für gute Erholung während der letzten ausgiebigen Rast.

Trotz feinen Desserts und Kaffee++ kam aber gerade hier auch Kritik auf: Christian Kehl vermisste auf dem neuen Formular für Teilnehmerlisten noch eine Spalte für die Körbchengrösse. Wir Kollegen fühlen uns diskriminiert, Christian! Heidi Eggenberger brachte ihre Kritik beim Gastwirt persönlich an: die Sitzbänke seien zu hoch, ihre Füsse berührten den Boden nicht mehr. Bis jetzt hätte kaum jemand erahnt, dass Heidi so abgehoben lebt.

Und schliesslich forderte uns Margrit zum Abstieg auf: abwechselnd über Alpwege, Alpweiden, im Schatten von Waldabschnitten, immer wieder wurde der Blick gegen Südwesten auf eine einladende Landschaft und auf ein wunderbares Alpenpanorama freigegeben.

Danke, Margrit, für die Organisation und Leitung dieser lohnenden Wanderung.

Ernst Dornbierer (Gast)

**Oben: Blick von St. Meinrad gegen Süden.**

**Unten: Ankunft auf Gueteregg.**



Foto Christian Kehl



# Bergtour Avers – mittlerer Wissberg – Bandseen

Mittwoch, 18. Juli 2012

Leitung: Georg Marugg  
20 Teilnehmende



Links: Ankunft auf dem Gipfel des Wissberg.  
Oben: Abstieg von den Bandseen, im Hintergrund die Wissberge.

Pünktlich um 7.30 Uhr treffen wir uns bei schönstem Sommerwetter auf dem Parkplatz der Raststätte Heidiland. Die Teilnehmenden werden auf die Fahrzeuge verteilt und nach einer guten Stunde Fahrt treffen wir in Avers Cresta im Averstal ein.

Um 9 Uhr starten wir in Richtung Wissberg (2981 m). In angenehmem Schritt geht es durchs «Täli» vorerst durch Wiesen, wo Kühe und Kälber grasen. Nach kurzem Znünihalt zwischen grossen Felsblöcken geht die Wanderung dem rauschenden Maleggenbach entlang weiter. Etliche kleine Bergbächlein überquerend erreichen wir «Büel». Hier hält unser Tourenleiter Georg an und zeigt uns die beiden möglichen Varianten unserer heutigen Bergtour. Die kürzere führt ab hier zu den Bandseen, die längere und auch steilere, zum Wissberg. Alle entscheiden sich für den Aufstieg zum Wissberg.

Dem Bach entlang – Wegspuren sind nur ab und zu sichtbar – geht es in Richtung Tälifurgga. Es wird steiler, die Landschaft nimmt alpinen Charakter an und wir freuen uns an der farbenprächtigen Alpenflora. Über den steilen Schlussanstieg erreichen wir den Gipfel des Wissberg.

Nach der verdienten Mittagsrast, beeindruckt von der Rundumaussicht, steigen wir auf der Aufstiegsroute wieder bis Büel ab und nach einem leichten Gegenanstieg erreichen wir die Bandseen am Fusse des Jupperhorns.

Der weitere Abstieg zum Ausgangspunkt unserer Wanderung führt über den bereits vom Aufstieg her bekannten Weg. Zufrieden mit dem heutigen Tag kehren wir noch in der Gartenwirtschaft des gastfreundlichen Restaurants Capetta ein, bevor die Heimfahrt beginnt.

Richard Benz

# Ela-Rundtour

Donnerstag/Freitag, 2./3. August 2012

Leitung: Georg Marugg  
Teilnehmende: Christian, Elisabeth, Ernst, Hanspeter, Heidi, Karl, Mario, Therese, Ulli, Vreni

Pünktlich treffen alle, ob zu Fuss oder mit dem Auto, am Sammelplatz ein. Nach dem Umladen fahren wir mit zwei Autos nach Bergün, wo sich auch noch Ulli zu uns gesellt. Nachdem die letzten Einkäufe getätigt, auf alle verteilt und die Autos am Dorfrand abgestellt sind, kann der Aufstieg zur Elahütte unter die Füsse genommen werden. Am Anfang geht es ziemlich rassig über die Wiesen zum Waldrand, wo alle froh um den Schatten der Bäume sind. Vorbei an Holzfällern und einzelnen Wandernern wandern wir gemütlich durch den Wald bis zur Chamanna d'Uglix, wobei wir genügend Zeit haben, um uns der Natur zu erfreuen, oder zu raten, wie alt die dicksten Lärchen auf 2000 m ü. M. sein könnten. Mittagsrast machen wir an der Waldgrenze im Schatten der letzten Bäume. So können wir den letzten Anstieg zum höchsten

Punkt des ersten Tages (2358 m ü. M.) frisch gestärkt unter die Füsse nehmen. Jetzt ist die Hütte nicht mehr weit und nach kurzem Abstieg stehen wir auch schon erwartungsvoll vor ihr. Die Elahütte ist eine Selbstversorgerhütte und so gilt die Erstbesichtigung der Küche, wo uns Therese später einen wunderbaren, von allen gelobten Znacht zubereiten wird.

Einige wandern nach einer kurzen Pause weiter zum Orgelpass, ein lohnenswerter Abstecher von der Hütte aus. In der Zwischenzeit treffen noch andere Wanderer ein, die hier übernachten wollen, sodass die Hütte fast voll belegt ist. So wird es eng in der Küche, doch gemeinsam kann auch der Kochherd trotz des herrschenden Windes in Betrieb genommen werden. Nach dem Essen wird noch gefachsimpelt bis zum Lichterlöschen. Nachts geht ein Gewitter über die Hütte hinweg, sodass die Fenster trotz der Wärme vorübergehend geschlossen werden müssen.

**Aufstieg über Alp Uglix zur Elahütte.** Fotos Georg Marugg





wir Mittagsrast machen. Von nun an gehts bergab, sagt ein geflügeltes Wort, denn es sind über 1000 Höhenmeter zu überwinden, was der eine oder die andere in den Gelenken spürt. Wir steigen gemütlich und voll konzentriert über die Schutthalden im oberen Teil ab, bis wir die Alp Mulix erreichen, wo uns das Vieh auch schon erwartet. Auch ein Murmeltier bestaunt die Wandergruppe aus nächster Nähe. Wir kommen wieder in den schönen Wald mit dem wunderschönen Bergbach. Über den Alpweg, immer dem schönen Bergbach entlang wandern wir, bis wir in Naz ankommen. Nach dem langen Abstieg will niemand mehr nach Bergün hinunterlaufen, sodass wir in der Gartenwirtschaft in Preda auf den nächsten Zug warten.

Der Kreis hat sich geschlossen, darum danke ich im Auftrag aller Dabeigewesenen dem Tourenleiter für die schöne und gut

Nach dem auch von Therese organisierten Frühstück muss noch die Hütte aufgeräumt werden, dann ziehen wir los durch den Kessel zwischen dem Piz Ela und dem Tinzenhorn zum Elapass. An den Bergkanten hängen noch Nebelfetzen vom Gewitter der Nacht, sodass der Blick in die Ferne und zu den Gipfeln etwas getrübt und zeitweise unmöglich ist. Wir steigen vom Elapass ab, am Lai Mort und am Lai Grond vorbei und wieder hinauf zur Fuorcla da Tschitta, dem höchsten Punkt der ganzen Tour (2831 m ü. M.), wo



organisierte Tour, Therese für ihre vorzügliche Küche und allen anderen, die sich irgendwie nützlich gemacht haben. Ich hoffe, dass es nicht die letzte gemeinsame Tour war.

Mario

**Oben links: Kurz vor dem Orgelpass.**

**Oben rechts: Morgens bei leichtem Nebel vor der Elahütte.**

**Links: Aufstieg zur Fuorcla da Tschitta.**



## Wanderung Klöntal

Mittwoch, 8. August 2012

Leitung: Willi Zurburg

Willi lädt ein zu einer leichten Wanderung, und 29 Seniorinnen und Senioren sind freudig dabei! Weckt Erinnerungen – und zeigt das Bedürfnis!

Über Ziegelbrücke, Willis liebstem Umsteigebahnhof, erreichen wir planmässig Glarus. Der imposante Bahnhof erinnert an bessere Zeiten. Ein grosser Extrabus ist bereit, aber auf der Zielanzeige steht: Pause. Genau das machen wir, bis der – offenbar verspätete? – Linienbus eintrifft und wir losfahren können. Die Strasse zum See ist schmal. Damit der Gegenverkehr rechtzeitig ausweichen kann, braucht es viel tatü-tato. Freundlicherweise bringt uns der Chauffeur direkt bis «Plätz», wo der

wir verpflegen uns auf einem dieser «Steingärten» und bewundern den leicht gekräuselten See und die Kinder, die sich wenigstens bis zum Knie ins Wasser wagen. Übrigens: An diesem schönen Tag waren die Bäche natürlich trocken. Bei viel Regen oder heftigen Gewittern ist der Weg aber sicher gesperrt.

Noch vor 3 Uhr erreichen wir den Staudamm, den man von unten kaum als solchen erkennt. Nach einer verdienten Trinkpause nimmt Willi den direkten Weg dem Löntschbach entlang Richtung Riedern. So gut es mir am See gefallen hat, dieser schattige und recht steile Waldweg, dank Brücken einmal links, einmal rechts des wilden, rauschenden Baches war für mich der Höhepunkt dieser tollen Tour.

Lieber Willi, wir bedanken uns herzlich bei dir und Ruth. Macht bitte weiter!

Hans Leuzinger



rechtsufrige Wanderweg anfängt. Auch wenn es schon eher später Vormittag ist, verzichten wir nicht auf den «Startkafi» im Garten des Restaurants «Klöntal». Immerhin brechen wir noch vor dem Mittag auf und sind sofort begeistert vom gepflegten und schattigen Waldweg. Bäume links vom Weg und freie Seesicht wechseln sich immer wieder ab.

Besonders beeindruckt sind wir von den zahlreichen Wildbächen aus dem Glärnisch-Massiv über uns. Alle bringen Geröll und Steine in allen Grössen und bilden entsprechend steinige «Halbinseln» im See, auf denen es sich Familien gemütlich gemacht haben, die mit Ruder- oder Paddelbooten über den See gekommen sind. Auch



Fotos Christian Kehli

## Via Spluga

Mittwoch, 15. August 2012

Leitung: Georg Marugg  
17 Teilnehmende

Mit Bahn und Postauto fuhren wir nach Splügen, unserem Ausgangsort.

Auf einer Naturfahrstrasse wanderten wir dem Hüscherenbach entlang bis zur Marmorbrücke. Diese wurde nach einem Unwetter 1834 aus heimischem Marmor erstellt, der ganz in der Nähe abgebaut wurde. Nun wechselten wir auf einen Pfad, der uns zuerst noch durch lichten Wald und dann auf die Alpweiden führte. Den Bodmastafel liessen wir rechts liegen. Bald überquerten wir die Passstrasse und die Via Spluga wurde sichtbar, die uns bis auf den Splügenpass führte.

Die Via Spluga wurde im Mittelalter zu einem Saumweg ausgebaut und war über Jahrhunderte die wichtigste Nord-Süd-Verbindung (Thusi – Chiavenna). Sie war aber auch schon im Fernstrassenverzeichnis des römischen Reiches verzeichnet.

Auf dem Passo dello Splugo (2115 m) verliessen wir die Schweiz. Zwischen Pass und Monte Spluga mit Sicht auf den Lago di Monte Spluga machten wir Mittagspause und träumten von einem Caffè. Nach einem Ristretto in Monte Spluga starteten wir Richtung Süden. Bald nach dem Aufbruch musste ein «Fluss» durchquert werden. Wir hofften, trockenen Fusses auf die andere Seite zu gelangen, was aber nicht alle schafften. Ich wanderte mit frisch gewaschenen Füssen, Socken und Schuhen

dem Lago di Monte Spluga entlang. Ob es noch andere frisch gewaschene Füsse gab?

Die Staumauer war bald erreicht, und wir konnten einen Blick in die wilde wunderschöne Gola del Cardinello werfen. Nun ging es steil bergab durch lichten Fichtenwald. Die Via Spluga ist teilweise in den Fels gehauen. Sie forderte damals viel von Säumern und Tieren, weil der Weg steil und sehr (zu) schmal war. Für Wanderer ist es heute nicht mehr gefährlich, aber Vorsicht ist geboten. Bei zirka 1600 Meter öffnet sich die Schlucht, und wir wanderten auf Alpweiden durch das Val del Cardinello. In weiter Ferne sahen wir Isola und den See, unser Ziel. Unser Weg führte durch kleine pittoreske Weiler mit schönen Brunnen. Die Täfelchen mit dem Hinweis «Kein Trinkwasser» liessen uns den Durst nicht vergessen, aber unser Ziel war nicht mehr weit.

Mit einem gespritzten Weissen belohnten wir uns für unsere Leistung. Um 17.30 Uhr fuhren wir mit dem italienischen Bus via Madesimo (wo die direkten Vorfahren «unseres» Johann Heinrich Pestalozzi beheimatet waren) nach Splügen. Dort trafen wir wieder Rosmarie, die uns in Monte Spluga verlassen hatte. Die wunderschöne, erholsame Passfahrt war ein würdiger Abschluss unserer Wanderung.

Georg, wir danken dir für diese schöne Wanderung.

Ruth Giger

**Links: Auf dem historischen Saumweg am Splügenpass.**

**Rechts: Entlang des Monte-Spluga-Stausees.**



Fotos Georg Marugg

## Wanderung Schlappiner Joch

Dienstag, 21. August 2012

Leitung: Marlies Huber  
20 Teilnehmende

Startkaffee auf der Terrasse der Bergstation Madrisa, auf 1890 Metern. Welche fantastische Rundschau an diesem klaren Tag! Wir geniessen das Bergerlebnis, übersehen das Disneyland zur Rechten. Abmarsch um 10 Uhr. Der Meniskus von Marlies kam eben vom Service, sie möchte deshalb Schlussfrau sein. Willi führt mit regelmässigem Schritt im Idealtempo auf angenehmem Pfad durch Alpenrosenhänge. Der Bergfrühling muss hier atemberaubend sein. Sporadisch bläst ein sanfter, kühler Windstoss. Überraschend entdecken wir viele Spuren eines Hochwassers. Das Gras in den Rinnsalen liegt am Boden, Wasser riss Geröll und Erde mit. Als wir vorgestern Abend das Schauspiel ungezählter, im Südosten zuckender Blitze erlebten, muss hier ein gewaltiges Gewitter getobt haben. 900 Meter unter uns wird der Weiler Schlappin sichtbar. Auf mehr als einem Hektar liegt dort eine braune Brühe.

Eine Unterkunft für Grenzwächter schmiegt sich an den Hang, dann erreichen wir um 12.15 Uhr das Schlappinerjoch (2202 m). Eine Stunde Mittagstrast. Nochmals ein herrlicher Rundblick, im Osten die Gipfel der Silvretta, gegen Norden liegt auf 1430 Metern Gargellen im Montafon. Am Grenzpfahl eine Gedenktafel «40 Jahre Madrisa-Rundtour» – die Tour mit Übernachtungen in St. Antönien und in Gargellen ist wegen ihres Blumenreichtums, der vielen Gesteinsarten, der schönen Bergwege und des Panoramas bekannt.

Statt 1100 Meter steilen Abstiegs über Schlappin mit Überschwemmungen geniessen wir den Rückweg auf dem gleichen Pfad mit prächtiger Bergsicht. Stundenhalt ist an einem Heuschober, wo eine schattige Bank zum Sitzen einlädt. Hans erzählt, dass an diesem Ort im August 2000 Hardy Bislin auf der gleichen Tour einen Halt einlegte, weil starker Regen einsetzte. Mit seinem tiefen Bass sagte Hardy: «Erfreulicher-

weise ist Hans Leuzinger erstmals unter uns. Wir sind froh, wenn du, Hans, zum Einstand den Tourenbericht schreibst.» Es fällt Hans sichtlich sehr schwer, auf einen Erinnerungsbericht zu verzichten. Wir können dem Drängen nicht nachgeben, weil im nächsten Heftli zwei Tourenberichte von ihm erscheinen werden.

Rückfahrt mit der Seilbahn, schwüle Hitze liegt im Tal. Weissst du, wie das offene Bier im schattigen Garten des Bahnhofbuffets mundete?

Wir danken Marlies für die in schönstem Berggebiet gewählte Wanderung – sie liegt auf der Luftlinie recht nahe bei uns – und wir wünschen dir gut Miniskus!

Werner Peter

## Wanderung Scharmoin – Sanaspans – Arosa

Donnerstag, 23. August 2012

Leitung: Karl Meier  
Teilnehmende: Ruth, Heidi, Rosmarie, Susi, Josef, Therese



Trotz Gewittermeldung wagten sieben Senioren eine interessante Wanderung – ohne Möglichkeit zur Abkürzung – und wurden hoch belohnt.

Vorausschauend strichen wir den Startkaffee, aber konsultierten die WCs auf der Station Scharmoin. Als bald erblickten wir



Fotos Susi Benz



## Wanderung Vals – Zervreilasee

Mittwoch, 29. August 2012

Leitung: Heidi Vincenz und Walter Heeb  
29 Teilnehmende

Am letzten warmen Sonnentag vor dem grossen Temperatursturz führten uns Heidi und Walter ins Tal der Valsler und ermöglichten so, auch wenn nur 20 Teilnehmende vorgesehen waren, gleich 29 Senioren einen eindrucksvollen Tag. Die Postautofahrt nach Vals war zwar nicht allen geheuer, legte sich doch meine Sitznachbarin bereits bei den ersten Kehren und Abgründen den Sicherheitsgurt um und schwor sich, nie mehr dieses Tal zu besuchen. In Vals selber jedoch genossen wir dann alle die wunderbare Aussicht auf die Berge und vor allem auch die Vorstellung des Dorfes als eine walserdeutsche Insel im rätoromanischen Val Lugnez durch Heidi.

Dass die vor 50 Jahren erlassene Vorschrift, alle Dächer nur mit Steinplatten zu belegen, auch eingehalten wird, konnten

entlang des Weges viele Tafeln, worauf geschrieben stand, was da so alles blühte ... wenn es denn blühte!

Auch ein Geburtstagskind weilte unter uns, das wir selbstverständlich für den Rest des Tages auf Händen trugen.

Leicht säuselte der Wind und die Sonne brannte, als wir an der Alp Sanaspans und kleinsten Seen vorbeisritten zum Übergang Furcletta.

Eine imposante Bergwelt tat sich auf und der Blick weitete sich Richtung Albula und Bernina oder Welschtobel, unserem Ziel. Aus den kleinen, schattenspendenden Wölkchen entwickelte sich ein grauer Himmel, währenddem wir steilste Geröllhalden und Bachläufe auf bequemem Weg durcheilten. Die ersten Tropfen empfingen uns, als wir uns gemütlich in Arosa den vom Geburtstagskind gespendeten «Schlussdrunk» genehmigten.

Danke, Karl, für deine grosse Um-, Aus- und Weitsicht.

Susi



Foto Heidi Lippuner

wir vor allem nach unserem Aufstieg nach Leis mit Blick auf das Dorf Vals feststellen. Bei der dortigen Jakobuskirche, Patron der Pilger und Lastenträger (ob Rucksackträger auch gelten?), gabs den ersten Halt. Beatrice, die lieber backt als Berichte schreibt, verwöhnte uns mit selbstgebackenen Guetzli. Nach einem etwas steileren Wegstück fanden wir beim Weiler Moos ein

renoviertes Walserhaus, das auf Treppen und Bänken genug Platz für uns alle zur Mittagsrast bot. Sanft steigend ging der Weg durch Heidelbeerplanzen mit essreifen Beeren und durch eine Moorlandschaft, die im Herbst in ihrer Farbgebung prächtig sein muss, zur Furt auf 1990 Metern hinauf. Der Abstieg zum Zervreilasee war angenehm kurz und wer wollte, konnte im dortigen Restaurant die Heidelbeeren vom «blueberry hill» in Kuchenform verspeisen. Den Rückweg nach Vals machten wir mit dem Postauto und der Fahrer namens Vincenz erteilte Heidi Vincenz gleich noch eine Lektion über die verschiedenen Namensvetter und ihre Heimatorte.

Um eine wunderbare Bergtour reicher danken wir Heidi und Walter für ihre Planung und gut organisierte Führung herzlich.

Heidy Eggenberger Nr. 2

## Wanderung S-charl – Sesvenna

Dienstag/Mittwoch, 4./5. September 2012

Leitung: Therese Melli  
15 Teilnehmende

Vom 2. auf den 3. September schneite es kräftig in den östlichen Alpen, sodass eine Überschreitung der Fourcla Sesvenna nicht gerade angenehm gewesen wäre. So hat Therese blitzschnell geschaltet und die Anreise zur Sesvennahütte über Zernez –

Fotos Markus Letta



Mals – Burgeis zum Watles-Sessellift umgestaltet. Dieser brachte uns, ohne dass wir einen Schweisstropfen verlieren mussten, auf Plantapatsch. Ein herrliches Alpenrestaurant mit vorzüglichen Tiroler Speisen.

Von Plantapatsch zur Sesvennahütte führt ein aussichtsreicher Höhenweg. Leider verbargen sich die meisten Berge hinter einer Nebelwand. In der Sesvennahütte, die im Verlauf der Zeit verschiedene Namen trug, wurden wir ausgezeichnet gepflegt, sodass wir am nächsten Tag gestärkt den Weg durch die Uinaschlucht antreten konnten. Zuerst ging es über den breiten Pass (Landesgrenze) auf die Alp Sursass der Senter. Dann verengt sich die Topografie und bald begibt man sich auf den Felsen- oder Schluchtweg. Dieser Felsenweg, zirka 100 Meter über dem Wildbach, führt durch die fast senkrechte Wand und bietet einen einmaligen Blick in die Tiefe. Bald verbreitert sich das Tal und man erreicht die Alp Uina Dadaint. Das Tal muss einmal bewohnt gewesen sein, davon zeugt ein Mühlstein am Wegesrand. Nach einem tüchtigen Marsch durch das abwechslungsreiche Tal erreicht man Sur en da Sent, das Ende unserer Tour.

Hier noch einige Angaben zum Felsenweg: Initiant war die Sektion Pforzheim des DAV, welche auch die damalige Pforz-



heimerhütte (Sesvenna) baute. Länge des Weges zirka 1000 Meter, Breite 1,3 Meter. Der Planer war Ingenieur Richard Coray und ausgeführt wurde der Schluchtweg von der Firma Barabelli von 1908 bis 1910. Therese, wir danken dir herzlich für die interessante Tour.

Markus Letta

## Bergtour Schesaplana

Dienstag, 18. September 2012

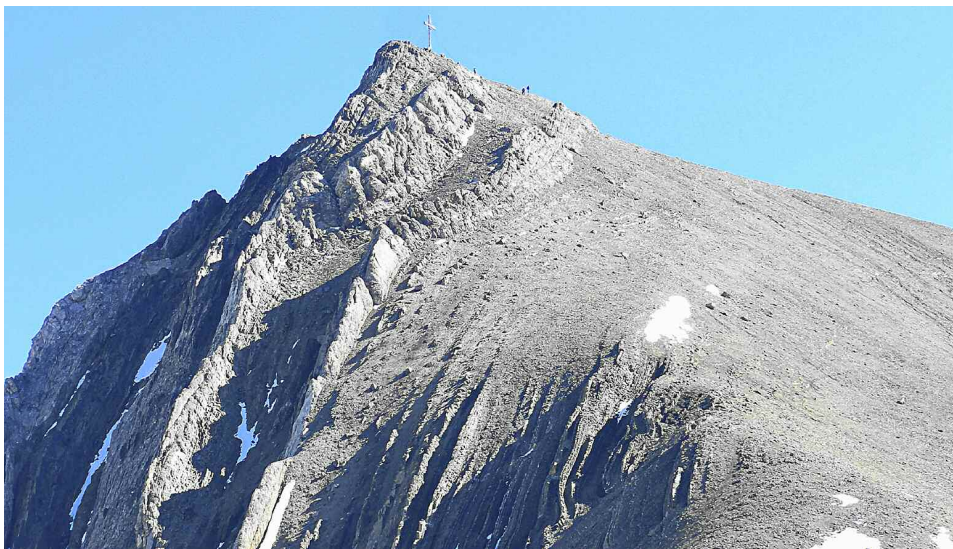
Leitung: Christian Kehl

Morgens früh wurden 19 Pizöler/-innen mit dem Taxi von Landquart bis kurz vor die Schesaplanahütte befördert. Nach nur 1¼ Stunden erreichten wir die Schesaplanahütte und nach einem Startkaffee mit feinem Gebäck von meiner Frau konnten wir den Aufstieg zur Schesaplana-Gipfel in Angriff nehmen.

Nach gut 3 Stunden standen alle bereits auf dem Gipfel (2964 m ü. M.). Mit einer herrlichen Rundschau wurden wir belohnt und vergassen schnell die grossen Anstrengungen. Auf dem Abstieg zum Lünser See ging's zünftig in die Knochen mussten doch über 1000 Meter bewältigt werden. Aber alle schafften diese schöne Bergwanderung mit Bravour.

Ich hoffe, dass es allen auch so gut gefallen hat wie mir und wir bald wieder einmal so eine schöne Bergtour unternehmen können.

Der Tourenleiter Christian



## TERMINKALENDER NOVEMBER 2012

Datum	bis	Tour, Ziel	Art	Sch	Leitung	KiBe	JO	Sek	Sen
Sa. 10. Nov.		Fondue-Plausch Enderlinhütte	BT	T3	Reto Hobi				
Mi. 07. Nov.		Torkelbummel	WA	T1	Georg Marugg				
Mi. 07. Nov.		Senioren- und Sektionsstamm im Selva, mit Vorstellung der Winter-Tourenwochen			Walter Brühlmann				
Do. 15. Nov.		Tourenleitertreffen mit Ausbildung und Imbiss			Walter Brühlmann				
Fr. 16. Nov.		Kletterhallentraining Sargans	KH		Leiterteam				
Fr. 16. Nov.		Schlusschock			Karl Meier				
Fr. 23. Nov.		Kletterhallentraining Sargans	KH		Leiterteam				
Fr. 30. Nov.		Kletterhallentraining Sargans	KH		Leiterteam				

## TERMINKALENDER DEZEMBER 2012

Datum	bis	Tour, Ziel	Art	Sch	Leitung	KiBe	JO	Sek	Sen
Mi. 05. Dez.		Senioren- und Sektionsstamm im Selva							
Do. 06. Dez.		Chlausbummel	WA	T2	Ruedi Frick				
Fr. 07. Dez.		Kletterhallentraining Sargans	KH		Leiterteam				
Do. 13. Dez.		Gamperfin	WA/ST	T1/WS	Willi Zurburg				
Fr. 14. Dez.		Kletterhallentraining Sargans	KH		Leiterteam				
Sa. 15. Dez.	So. 16. Dez.	Lawnenkurs für Tourenleiter			BF Thomas Wälti				
So. 16. Dez.		Lawnenkurs für alle			BF Thomas Wälti				
Fr. 21. Dez.		Kletterhallentraining Sargans	KH		Leiterteam				
Mi. 26. Dez.		Eisklettern	EK		BF Thomas Wälti				
Mo. 31. Dez.		Silvester-Skitour	ST		BF Alfons Kühne				

## KIBE – TOUREN NOVEMBER/DEZEMBER 2012

### KiBe Silvester-Skitour

Datum: Montag, 31. Dezember 2012  
 Leitung: Alfons Kühne  
 Besammlung: 8.30 Uhr, Bahnhof Bad Ragaz  
 Programm: Wie üblich unternehmen wir als Jahresausklang aber auch als Einstieg in die neue Wintersaison eine Tour in der Gegend. Silvesterapéro und Pulverschnee sind gebucht. Gipfel lassen wir offen, Petrus gibt den nötigen Tipp.  
 Verpflegung: Lunch mitnehmen

Ausrüstung: skitourenmässig, Ski, Snowboard oder auch mit Schneeschuhen, bei dieser Tour ist alles möglich  
 Bewertung: Winter  
 Kosten: Fr. 20.–  
 Teilnehmerzahl: unbegrenzt  
 Anmeldung: bis Freitag, 28. Dezember 2012, an: Alfons Kühne, Madrus 13, 7317 Valens Telefon 081 302 50 44, Mobile 079 660 33 18  
 Auskunft: Sonntag, 30. Dezember 2012 18.00 bis 20.00 Uhr Telefon 081 302 50 44

### Fondueplausch in der Enderlinhütte

Datum: Samstag, 10. November 2012  
 Leitung: Reto Hobi  
**Ausschreibung unter Sektion**

### Tourenleitertreffen mit Ausbildung und Imbiss

Datum: Donnerstag, 15. November 2012  
 Leitung: Walter Brühlmann und Reto Hobi  
**Ausschreibung unter Sektion**

### Lawinenkurs für Tourenleiter

Datum: Samstag, 15. Dezember 2012 bis Sonntag, 16. Dezember 2012  
 Leitung: Thomas Wälti  
**Ausschreibung unter Sektion**

### Lawinenkurs für alle

Datum: Sonntag, 16. Dezember 2012  
 Leitung: Thomas Wälti  
**Ausschreibung unter Sektion**

### Eisklettern

Datum: Mittwoch, 26. Dezember 2012  
 Leitung: Thomas Wälti  
 Besammlung: nach Absprache  
 Programm: Eisklettern in einer Region mit Eis. Wenn es die Verhältnisse zulassen, werden wir in der Taminaschlucht einen Fall klettern. Wenn wir wegen der Eisverhältnisse höher hinauf müssen, werden wir nach Vals gehen. Einführung/Festigung des Mehrseillängenkletterns im Eis.

Verpflegung: aus dem Rucksack  
 Ausrüstung: Komplette Kletterausrüstung mit Steileispickel und Steigeisen. Pickel können auch bei Thomas ausgeliehen werden.

Bewertung: Für wenig Eiserfahrene auch geeignet.  
 Kosten: Für JO Mitglieder nur Transportkostenbeitrag. Für Sektionsmitglieder + Fr. 30.– Führeranteil

Teilnehmerzahl: max. 8  
 Anmeldung: bis Sonntag, 23. Dezember 2012, an:  
 und Auskunft: Thomas Wälti, Bergstrasse 40, 7303 Mastrils  
 Telefon 081 322 95 57, Mobile 079 677 53 33  
 E-Mail: thomas.waelti@sac-piz-sol.ch

### Lawinenkurs für Tourenleiter

Datum: Samstag/Sonntag, 15./16. Dezember 2012  
 Leitung: Thomas Wälti  
 Besammlung: Samstag, 8.30 Uhr, Talstation Maschgenkamm; Rest. Kabinenbahn SA: Fahrt mit der Bahn zum Maschgenkamm, Skitour über Gross Sächser zum Wissmilan, Unterwegs Schneebeurteilungen, Einkehr in der Spitzmeilenhütte; Wenn es die Verhältnisse zulassen: Abfahrt ins Schilstal ansonsten zurück nach Tannenheim. Unterwegs Kurztehlen Schneebeurteilung/Bulletin/Nivocheck/LVS/Erste Hilfe SO: Wir gestalten zusammen den Lawinenkurs für die Sektionsmitglieder. Darin wird auch eine grössere LVS-Übung stattfinden.

Verpflegung: aus dem Rucksack / Spitzmeilenhütte  
 Ausrüstung: Skitourenausrüstung komplett.  
 Bewertung: für alle Wintertourenleiter  
 Kosten: Nur Bahnspesen  
 Teilnehmerzahl: max.8  
 Anmeldung: bis Samstag, 1. Dezember 2012, an:  
 und Auskunft: Thomas Wälti, Bergstrasse 40, 7303 Mastrils  
 Telefon: 081 322 95 57  
 E-Mail: thomas.waelti@sac-piz-sol.ch

Anmerkung: Der Tourenleiterfortbildungskurs wird von der Sektion subventioniert. Die Fortbildungspflicht für Tourenleiter ist nur mit dem Besuch des gesamten Kurses am Samstag und Sonntag erfüllt.

### Lawinenkurs für alle

Datum: Sonntag, 16. Dezember 2012  
 Leitung: Thomas Wälti  
 Besammlung: 8.30 Uhr, Tannenheim Restaurant Edy Brugmann  
 Programm: Kurze Theorie; Fahrt mit der Prodalpbahn nach Prodalp-Prodchamm; Route/Tour über Panüöl, mit kurzem Aufstieg Richtung Gross Sächser. Übungen auf der Prodalp. LVS/Erste Hilfe/Verletzten-Transport

Verpflegung: aus dem Rucksack  
 Ausrüstung: skitourenmässig, inkl. Felle und LVS/Schaufel/Sonde, einige Reepschnüre um Notschlitten zu bauen, Biwaksack. Bitte fehlendes Material bei der Anmeldung angeben.

Bewertung: für alle, die ein kleine Skitour mitmachen können und zum Saisonstart die Augen für die weisse Pracht schärfen wollen.

Kosten: 25.– ohne Bahnfahrt (löst jeder selber)  
 Teilnehmerzahl: max. 20  
 Anmeldung: bis Samstag, 1. Dezember 2012, an:  
 und Auskunft: Thomas Wälti  
 Bergstrasse 40  
 7303 Mastrils  
 Telefon: 081 322 95 57  
 E-Mail: thomas.waelti@sac-piz-sol.ch

## SEKTION – TOUREN NOVEMBER/DEZEMBER 2012

### Fondueplausch in der Enderlinhütte

Datum: Samstag, 10. November 2012  
 Leitung: Reto Hobi  
 Besammlung: Ab 11.00 Uhr, Enderlinhütte  
 Programm: Gemütliches Beisammensein bei einem Glas Wein und Käsefondue à discretion. Ab 11.00 Uhr treffen sich die Teilnehmer bei der Enderlinhütte. Ab ca. 12.00 Uhr beginnt der Fondueplausch. Je nach Wetter auf der Terrasse oder in der Hütte.

Verpflegung: Wird organisiert. Esswaren werden beim Enderlinstein zum Hochtragen deponiert.

Ausrüstung: bergwanderermässig, gutes Schuhwerk (Trekking oder Bergschuhe); für die, die erst nach dem Eindunkeln gehen: Stirnlampe.

Bewertung: T2  
 Kosten: Fr. 15.– für Fondueplausch, zuzüglich Getränke

Teilnehmerzahl: max. 30  
 Anmeldung: bis Donnerstag, 8. November 2012, an:  
 Reto Hobi, Pizolstrasse 25, 7310 Bad Ragaz  
 Telefon: 081 302 71 62  
 Mobile: 079 216 46 57  
 E-Mail: reto.hobi@sac-piz-sol.ch

Auskunft: Freitag, 9. November 2012  
 17.00 bis 18.00 Uhr  
 Telefon 079 216 46 57  
 Anmerkung: Der Anlass findet auch bei regnerischem Wetter statt.

### Tourenleitertreffen mit Ausbildung und Imbiss

Datum: Donnerstag, 15. November 2012  
 Leitung: Walter Brühlmann und Reto Hobi  
 Besammlung: Ort wird noch bekannt gegeben  
 Programm: Wichtige Informationen für Tourenleiter. Das Programm folgt zu einem späteren Zeitpunkt (z.B. Infos Wildruhezonen, etc.)

Verpflegung: wird organisiert  
 Ausrüstung: Schreibzeug  
 Kosten: keine

Teilnehmerzahl: alle Tourenleiter und Bergführer  
 Anmeldung: bis Sonntag, 11. November 2012, an:  
 und Auskunft: Reto Hobi  
 Pizolstrasse 25, 7310 Bad Ragaz  
 Telefon: 081 302 71 62  
 Mobile: 079 216 46 57  
 E-Mail: reto.hobi@sac-piz-sol.ch

## SENIOREN – TOUREN NOVEMBER/DEZEMBER 2012

### Torkelbummel der Senioren

Datum: Mittwoch, 7. November 2012  
 Leitung: Georg Marugg  
 Besammlung: 13.30 Uhr, Bahnhof Trübbach  
 Programm: Wanderung von Trübbach nach Fläsch. Variante 1: Wanderweg dem Rhein entlang (T1), Variante 2: über Elltal – Mozentobel – Fläsch (T2)  
 Für nicht ganz Marschtüchtige wird der Transport organisiert, bitte bei der Anmeldung angeben. Gemütliches Beisammensein im Torkel (Singbüchlein mitnehmen). Rückfahrt um 18.00 Uhr mit Car.

Verpflegung: Torkel

Ausrüstung: wandermässig, dem Wetter angepasst!  
 Kosten: ca. Fr. 25.–  
 Teilnehmerzahl: 50  
 Anmeldung: bis Montag, 5. November 2012, an:  
 und Auskunft: Georg Marugg  
 Pramalinis 12  
 7307 Jenins  
 Telefon: 081 302 43 55  
 E-Mail: georg.marugg@sac-piz-sol.ch  
 Anmerkung: Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt!

### Fondueplausch in der Enderlinhütte

Datum: Samstag, 10. November 2012  
 Leitung: Reto Hobi  
**Ausschreibung unter Sektion**

## Schlusschock

Datum: Freitag, 16. November 2012  
Leitung: Karl Meier  
Besammlng: 18.30 Uhr, Parkhotel Wangs  
Programm: Gemeinsames Nachtessen. Menü: Heisser Beinschinken mit Kartoffelsalat. Diverse Informationen. Jahresrückblick mit Bildern.  
Kosten: Fr. 20.–  
Teilnehmerzahl: Alle SAC Senioren mit Partner  
Anmeldung und Auskunft: bis Dienstag, 13. November 2012, an: Karl Meier  
Zürcherstrasse 57b  
7320 Sargans  
Telefon: 081 723 37 05  
E-Mail: karl.meier@sac-piz-sol.ch  
Anmerkung: Teilnehmende, die am Bahnhof Sargans abgeholt werden wollen, bitte bei der Anmeldung angeben.

## Chlausbummel

Datum: Donnerstag, 6. Dezember 2012  
Leitung: Ruedi Frick  
Besammlng: Schloss Sargans 9.30 Uhr, Lavadarsch 9.30 Uhr,  
gemütliches Beisammensein  
Programm: Suppe mit Spatz und Getränke im Skihaus  
Verpflegung: wandermässig, dem Wetter angepasst  
Ausrüstung: T2  
Bewertung: T2  
Kosten: 20.– pro Person  
Teilnehmerzahl: unbeschränkt  
Anmeldung und Auskunft: bis Montag, 3. Dezember 2012, an: Ruedi Frick, Dreielangel 1, FL-9496 Balzers  
Telefon: 00423 384 13 93  
E-Mail: rnfriick@adon.li  
Anmerkung: Durchführung bei jedem Wetter

## Skitour/Wanderung Gamperfinhaus

Datum: Donnerstag, 13. Dezember 2012  
Leitung: Willi Zurburg  
Besammlng: 9.00 Uhr, Post Grabs  
Programm: Je nach Wetter Ski- oder Wandertour  
Verpflegung: Gamperfinhaus  
Ausrüstung: skitourenmässig, (LVS) oder wandermässig  
Bewertung: für Wanderer T2 Skifahrer WS  
Kosten: ca. Fr. 10.– für Wanderer, ca. Fr. 20.– für Skifahrer plus Mittagsverpflegung im Gamperfinhaus.  
Teilnehmerzahl: Skifahrer und Wanderer beliebig  
Anmeldung: bis Montag, 10. Dezember 2012, an: Willi Zurburg  
Blumenweg 3  
8887 Mels  
Telefon: 081 723 35 37  
Auskunft: Mittwoch, 12. Dezember 2012, 18.00 bis 19.00 Uhr Telefon 081 723 35 37  
Anmerkung: vorweihnachtlich/gemütlich

## Lawinenkurs für Tourenleiter

Datum: Samstag/Sonntag, 15./16. Dezember  
Leitung: Thomas Wälti  
Ausschreibung unter Sektion

## Lawinenkurs für alle

Datum: Sonntag, 16. Dezember 2012  
Leitung: Thomas Wälti  
Ausschreibung unter Sektion



**WINTER START  
OPENING 2012  
10. + 11. NOVEMBER**

**Sofortrabatt!  
&  
Wettbewerb**

zu gewinnen:  
- 3 Hauptpreise  
- Einzelfahrt FLOOMZER Rodelbahn  
- div. Sofortpreise

**Jetzt  
Saisonmiete  
Skiservice**

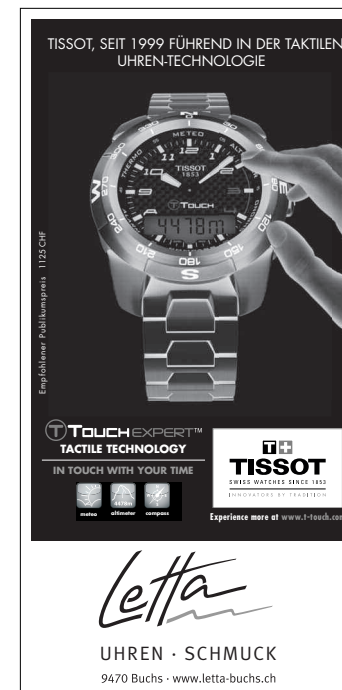
**Es erwartet Dich:**  
- Schnäplizelt  
- Weindegustation  
- Maroni und Punsch  
- Wintersport Aktionen  
und vieles mehr...

**Öffnungszeiten:**  
Sa. 10.11. + So. 11.11.: 10.00 - 16.00 Uhr

**GONZEN  
SPORT & MODE  
alles unter einem Dach**  
Gonzen Sport & Mode | Tiefel | 7320 Sargans | Tel. 081 723 78 38 | www.gonzensport.ch

**2013  
BESTER  
TISCH  
BETRIEB  
bfu**

gonzensport.ch



TISSOT, SEIT 1999 FÜHREND IN DER TAKTILEN UHREN-TECHNOLOGIE

Engländer, Publikumspreis 1128 CHF

**TOUCH EXPERT™  
TACTILE TECHNOLOGY**

IN TOUCH WITH YOUR TIME

**TISSOT**  
SWISS WATCHES SINCE 1853  
INNOVATORS BY TRADITION

maro altwater compass

Esperienze more at [www.t-touch.com](http://www.t-touch.com)

**Letta**

UHREN · SCHMUCK  
9470 Buchs - [www.letta-buchs.ch](http://www.letta-buchs.ch)



**Wohn- und  
Natur-Genuss  
in nächster Nähe**

**WEISSTANNENTAL**

- Bergtouren für jedes Niveau  
- Bauland zu vorteilhaften Preisen  
- Schule mit Tagesstruktur

Weitere Informationen unter  
[www.weisstannental.ch](http://www.weisstannental.ch)



Im Notfall überall.

Jetzt Gönner werden: [www.rega.ch](http://www.rega.ch)



Information Bergwerkbesichtigung  
St. Gallerstrasse, CH-7310 Sargans, Telefon 081 723 12 17  
[www.bergwerk-gonzen.ch](http://www.bergwerk-gonzen.ch) – E-Mail: [info@bergwerk-gonzen.ch](mailto:info@bergwerk-gonzen.ch)

Farben aller Art für

- Maler
- Hobbymaler
- Kunstmaler
- Schule
- Industrie
- Gewerbe

**Guter  
Rat  
ist  
gratis!**

Tapeten – Pinsel – Roller –  
Bilderrahmen etc.



**FARBEN  
TISCHHAUSER AG**

Schulhausstrasse 8  
9470 Buchs  
Tel. 081 - 756 23 93

## Ihre Werbefläche in den Piz-Sol-Nachrichten...

**... hier könnte auch Ihr Inserat sein!**

**Schweizer Alpen-Club SAC**  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



Informationen und Bestellungen:

Nelly Frick, Dreiangel 1, 9496 Balzers, Telefon +423 384 13 93  
E-Mail: [clubnachrichten@sac-piz-sol.ch](mailto:clubnachrichten@sac-piz-sol.ch)

# Ob grosse oder kleine Druckaufträge – wir beraten Sie individuell.

Ihr Ansprechpartner betreut Ihren Auftrag von A bis Z  
und übernimmt die Verantwortung, dass alles zu Ihrer  
vollen Zufriedenheit rund läuft.

Wann lernen wir Sie kennen?



Das Kommunikationsunternehmen aus der Region.  
Sarganserländer Druck AG, 8887 Mels  
Telefon 081 725 32 32, [druckerei@sarganserlaender.ch](mailto:druckerei@sarganserlaender.ch)



Sarganserländer Druck AG



## Regeneration für Wandervögel 36.5°, weil es mir gut tut.

Geniessen Sie pure Entspannung nach einer Bike- oder Wandertour. Mit unserem **Regenerations-Badeablauf** beugen Sie Muskelkater vor und fördern die körperliche Erholung, damit Sie für Ihre nächste sportliche Herausforderung wieder fit sind! Unser Badteam berätet Sie gerne.



[www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch)



Tamina Therme AG  
7310 Bad Ragaz



Tel. +41 (0)81 303 27 40  
Fax +41 (0)81 303 27 46

