

September/Oktober 2016
70. Jahrgang Nr. 5

Sektion Piz Sol

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



Piz Sol **Nachrichten**



MAMMUT HEISST VERTRAUEN!

... und Stef's Bergsport vertraut auf MAMMUT!

EVENTS

INFOANLÄSSE
KLETTER- UND
MEHRSEILLÄNGENTOURN
BERGWANDERUNGEN
BERGHOCHTOUREN
KLETTERSTEIGTOUREN

AKTUELLE DATEN UND INFOS:
WWW.STEFS-BERGSPORT.CH

BOOTFITTING FOOTBALANCE

WIR ANALYSIEREN IHRE
FÜSSE UND PASSEN DIE
SCHUHE INDIVIDUELL AN.

ONLINE-SHOP

REGELMÄSSIG AUSVERKAUFS-
ARTIKEL ZU SUPER
PREISEN



MAMMUT

STEF-S BERGSPORT

Stef's Bergsport
Hauptstrasse 1
9476 Weite-Wartau

Telefon 081 740 25 50
www.stefs-bergsport.ch

FERIENAKTION 25% RABATT

auf alle Soft Shell-
und Hard Shell-Jacken

GÜLTIG AUF LAGERWARE
BIS ENDE SEPTEMBER 2016

COUPON AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN

3	Editorial
4	Mitteilungen
4	Mitglieder-News
5	Mutationen
6	Der historische Bericht
8	Kurse
12	Tourenberichte Sektion
20	Tourenberichte Senioren
28	Tourenprogramm September/Oktober 2016

Das Projekt Parc Adula war in den vergangenen Jahren immer wieder mal ein Medien-Thema. Im August dieses Jahres soll es nun in den Parkgemeinden öffentlich aufgelegt werden. Der SAC beteiligte sich an den Gesprächen zur Umsetzung des Parks. Nun wird ihm vorgeworfen, er akzeptiere die Einschränkung von 5 bis 10 Prozent der heutigen Bewegungen nicht – ja, er torpediere die Errichtung des neuen Parks (siehe Leserbrief in «Die Alpen» 7/2016). Gemäss René Michel, Ressortleiter Umwelt im Zentralvorstand, ist der SAC mit dieser Einschränkung in der Tat nicht glücklich. Dass der Schutz der Wildtiere im Winter sichergestellt werden müsse, sei völlig in Ordnung. Hingegen würde die Reglementierung von weglosen alpinen Routen, die heute vor allem von erfahrenen Berggängern unternommen werden, angezweifelt. Zudem werde die Frequenz ja schon stark durch die Wege kanalisiert. René Michel verweist auch auf den Nationalpark Berchtesgaden, in dem es keine pauschalen Verbote, sondern gezielte spezifische Gebote gibt. (Siehe «Die Alpen» 11/2015, 6/2016, 7/2016.) Ich bin gespannt, was bei der Vernehmlassung herauskommen wird.

Die Clubnachrichten erscheinen 2016 6-mal

Redaktion:

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

Inserate:

Christoph Maurenbrecher
Auring 20, FL-9490 Vaduz
Telefon 078 912 93 29
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 E-Mail-Änderungen:

Vreni Loosli
Hauptstrasse 2, 8872 Weesen
Telefon 055 611 14 82
E-Mail: mitgliederverwaltung@sac-piz-sol.ch

Redaktionsschluss:

Heft 6, November/Dezember 15. Sept. 2016
Heft 1, Januar/Februar 2017 15. Nov. 2016

Ein Thema, das uns geografisch näher liegt, ist die geplante Revision der Verordnung über die «eidgenössischen Jagdbannggebiete», die vordergründig die Namensänderung in «Wildtierschutzgebiete» zum Zweck hat, aber auch – was viel wesentlicher ist – die Überprüfung der Ziele und Massnahmen von einzelnen Jagdbanngebieten regeln will. Für René Michels Geschmack sei in den Äusserungen aus dem zuständigen Bundesamt etwas gar viel von neuen Schutzzielen und Massnahmen die Rede.

Für unser «Eidgenössisches Jagdbannggebiet Graue Hörner» könnte das ja vielleicht bedeuten, dass die Tour Scheubs – Unter-/Oberheubützli oder Valtnov – Laritschchopf – Hangsackgrat nicht mehr gemacht werden dürfte. Zwei Routen, deren allfälliges Begehungsverbot wehtun würde – allen, die diese kennen- und schätzengelernt haben.

Ernst Hobi

Titelbild: Stefan Rupp mit Präsident Matthias Wielatt kurz unterhalb vom Gipfel des Gross Düssi. Im Hintergrund der Gross Ruchen (siehe Tourenbericht Seite 16). Foto Kurt Janett

Enderlinhütte

Hüttenwarte September/Oktober 2016

2. bis 4. September	Chläus Saxer, Malans	Tel. 081 322 95 54
9. bis 11. September	Marlis Forlin u. Ivo Ackermann, St. Gallen	Tel. 071 277 16 10
16. bis 18. September	Chläus Saxer, Malans	Tel. 081 322 94 54
23. bis 25. September	Corinne und Martin Hofstetter, St. Gallen	Tel. 079 542 76 40
30. September bis 2. Oktober	Andrea Nigg, Balterswil	Tel. 079 697 69 79
7. bis 9. Oktober	Chläus Saxer, Malans	Tel. 081 322 94 54
14. bis 16. Oktober	Andrea Nigg, Balterswil	Tel. 079 697 69 79
21. bis 23. Oktober	Dörte Waukosin, Fläsch	Tel. 081 252 32 07
28. bis 30. Oktober	Chläus Saxer, Malans	Tel. 081 322 94 54

MITGLIEDER-NEWS

Herzliche Gratulation

Am Samstag, 2. Juli 2016, haben unser Jugend-Chef Roman Hinder und Ladina Kühne geheiratet. Der SAC Piz Sol wünscht den beiden alles Gute für die gemeinsame Zukunft!

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:

Christoph Maurenbrecher, Auring 20, FL-9490 Vaduz, Tel. 078 912 93 29
E-Mail: clubnachrichten@sac-piz-sol.ch

Eintritte

Katharina Forrer- Sprecher	Grabserberg	Manuel Köppel	Azmoos
Beat Gantenbein	Grabs	Eliane Spiess	Mels
Tobias Ibele	St. Gallen	Toni Louis Valaula	Sargans
Kurt Janett	Fläsch	Stefanie Widrig	Bad Ragaz

Austritte

Bettina Gartmann- Clavadetscher	Valens	Friedj Ritz-Bernet	Gommiswald
Stefan Hobi	Sevelen		

Unsere Verstorbenen

Der Lebenskreis unseres Mitglieds
hat sich geschlossen:

Heidi Lippuner Buchs

Piz Sol vs. Pizol

Im Monatsheft «Die Alpen» 05/2016 zweifelt This Fetzter in der Rubrik «Bergnamen» die Schreibweise der Sektion Piz Sol an. Dies ist eine gute Gelegenheit, einen Beitrag von F.W. Sprecher im SAC-Jahrbuch von 1913 in Erinnerung zu rufen. Darin erläutert Sprecher unter «Ortsnamen des Taminagebietes» ausführlich unter anderem auch die Herkunft des Namens Piz Sol. Entgegen neueren Ansichten sah er die Herkunft des Namens nicht im Romanischen, sondern im Lateinischen. Er verweist auch auf den benachbarten «Monte Luna», welcher auch gemäss meinen Recherchen auf alten Karten von 1734 und 1825 noch so benannt wird. In einem Nachtrag im Jahrbuch 1916 erwähnt Sprecher weiter, dass seinen Begründungen nicht widersprochen wurde. Nachstehend ein Auszug aus dem SAC-Jahrbuch von 1913, welche den Piz Sol und die Lavtinahörner betreffen.

Fritz Jud

1836 *Monte Sol* (deutsch Sonnenberg) als Name (Lit. 29, p. 6) des höchsten der „grauen Hörner“, die bisher in der von uns angeführten Literatur keine anderen Namen aufweisen. Dieser Name bildet das Seitenstück zu dem bereits erwähnten Namen *Monte Luna* (Mondberg). Beide Namen (und wahrscheinlich auch der Name *terra sola* = Tersöl) sind offenbar dem Lateinischen entnommen und vermutlich von Pfäferser Klostergeistlichen aufgestellt worden, nach welcher Seite hin sich besonders der *Monte Luna* auffällig präsentiert. Doch scheint es, daß der Name des *Monte Sol*, der mit keiner Alp in näherer Berührung steht und daher in früherer Zeit den Menschen wenig Interesse bot, ziemlich wenig gebraucht wurde oder bei wenigen damit bekannten verborgen blieb. In den Schriften über die Heilquelle zu Pfäfers vom Jahre 1822 und 1861 (Lit. 25 und 38) sind neben dem „Monteluna“ nur die „grauen Hörner“ ohne „Monte Sol“ oder „Piz Sol“ erwähnt. Auch der Geologe A. Escher von der Linth kannte nach *Fr. Becker* (Lit. 62, pag. 46) den Berg nur unter dem Namen „Grauhorn“. Die topographische und die Zieglerische Karte (Lit. 33 u. 35) brachten dann den alten Namen *Monte Sol* in der neuen, romanisch klingenden Form „Piz Sol“, ebenso *J. v. Tschudi*, *Theobald* und der touristische Erstersteiger des Berges, *Frey-Gebner* (Lit. 37, 41, 45). In dieser Form ist dann der Name in der Literatur mit wenigen Ausnahmen bis heute erhalten geblieben, obschon unsere neueren Karten wahrscheinlich infolge falsch verstandener Aussprache des Namens dafür die ohne Zweifel unpassende Bezeichnung „Pizol“ einführten. Wer an einem klaren Wintermorgen, wie wir es schon des öftern getan haben, von Vättis nach Pfäfers wandert und den rosafarbenen Morgenglanz der Wintersonne zuerst an unserer Bergspitze und dann allmählich erst an den niederen Hörnern leuchten sieht, der versteht, warum dieser Berg seinen „grauen“ Namen nicht mehr länger tragen, sondern „Sonnenberg“, „Monte Sol“ heißen wollte; der versteht auch, warum das Tälehen oberhalb der Alp Zanei mit dem scharf hervorstehenden Gratücken des „hinteren Zaneihorns“, der im rosigen Morgenlichte leuchtet, wenn seine Umgebung noch lange im Schatten liegt, „*Sonnental*“ genannt wurde.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir auch auf einen Zeichnungsfehler des topogr. Atlas aufmerksam machen, der touristischen Schilderungen sehr hinderlich ist. Derselbe ist schon Schießer (Jahrb. XXIV, S. A. C.) aufgefallen, von den einen wieder in Abrede gestellt, von andern wieder bestätigt worden (ebenda, Bd. XXIV u. XXV).

Ansichten des Piz Sol vom Sazmartinhorn einerseits und den Wildseehörnern andererseits lassen erkennen, daß der Piz Sol nicht die einfache Kegelform besitzt, wie sie die Karte angibt, sondern daß er eine in der Nord-Stüd-Richtung langgestreckte und gegenüber der Karte etwas nach Westen geschobene Bergfeste mit drei in N-S-Richtung hintereinander liegenden Gipfeln und einem südlichen und westlichen Vorbau darstellt. Der Gletscher zeigt in Wirklichkeit nicht die schmale Zunge nach Süden, sondern endet mit verhältnismäßig breiter Südseite am steil nach Tersol abfallenden *Wildsandgrate*. Dieser Grat trägt ungefähr in der Mitte zwischen dem Nordwestfuße des Piz Sol-Massives und dem Südostabsturze unseres Grates einen flach gewölbten Sattel, den wir *Piz Sol-Sattel* nennen. Derselbe führt vom *Wildseegletscher* (auch *Gafarragletscher* [Lit. 2, p. 187] oder *Piz Sol-Gletscher* geheißen) direkt auf das Plateau des *Gelbstockes* hinüber. Vom Piz Sol-Sattel zieht der *Wildsandgrat* südöstlich gegen die zwei *Wildsandköpfe*, biegt in der Nähe derselben in flachem Bogen (nicht mit dem spitzen Winkel der Kartenzeichnung!) nach NE, wo er sich allmählich zum „*Gähla Hart*“ (gelbe Erde) in der Nähe der Wildseehörner hinunter-senkt. Das aus graugrünen Verrukanotrümmern bestehende „*Grau Chies*“ (Graukies der Karte) liegt nicht unten auf „*Grisp* (sprich Grischp), sondern oben auf dem flach gewölbten, landschaftlich reizenden Rücken der „*Grisphöhe*“ (P. 2767 m).

Das auffallende, isolierte Horn nördlich des Piz Sol nennen wir wegen seiner interessanten Gestalt und seiner Sichtbarkeit von allen Seiten her „*Piz Sol-Wacht*“ (2770 m). Neben ihm führt südlich die *obere* und nördlich die *untere Gelblücke* vom Wildseegletscher zur *Gelbi*, einem breiten, schwach geneigten ehemaligen Firnboden, hinüber. Nördlich der unteren Gelblücke folgen die schon von Imhof (Lit. 64) angeführten *Lavtinahörner* und zwar vorerst die malerische Reihe der „*kleinen Lavtinahörner*“ und daran anschließend die vier (nördlichen) *großen Lavtinahörner*. Diese letzteren beginnen mit dem imponierenden Felsbau des mittleren und zugleich höchsten *Lavtinahorns* (2720 m), dem wir seiner Form wegen den Namen „*Lavtinaburg*“ beilegen und endigen am hoch über dem Wildsee gelegenen „*Lavtinasattel*“ (2593 m), der vom Wildseekessel zum „*Stafinellagrät*“ und der Alp *Lavtina* hinüberführt. Der Name *Stafinella* rührt¹⁾ her von den an seiner Nordseite zwischen der oberen Vermolhütte und dem Grate gelegenen, etwas abschüssigen „*Böden*“, die „*obere*“ und „*untere Stafinella*“ genannt. Demnach nennen wir Punkt 2402, der auf früheren Karten fälschlicherweise²⁾ den Namen *Hochwart* führt, *Stafinellakopf* (2402 m). Als „*Hochwart*“ bezeichnen einige Stellen der Literatur (Lit. 58, 75), sowie der heutige Sprachgebrauch im Weißtannental die stolze Felsfeste (P. 2678 m) unmittelbar nördlich des *Lavtinasattels*, welche das Innere der grauen Hörner, sowie deren ganze Westseite beherrscht und deshalb den Jägern und Wildhütern als Auslugposten dient.



Hochwart – Lavtinahörner – Piz Sol vom Stafinellagrät (West).

Erste Hilfe im Gebirge

2., 3., 6. und 7. Juni 2016

Leitung: Dres. med. Anna Brunello, Edith Kortekaas, Melanie Kuhnke in Zusammenarbeit mit Reto Hobi, Armin Hutter und Corina Rupp

Teilnehmende: Eliane Ackermann, Rita Becker, Walter Brühlmann, Stewart Bryce, Margit Dornbierer, Felix Egert, Monika Frehner, Andreas Hinder, Markus Letta, Priska Lötscher, Christoph Maurenbrecher, Karl Meier, Therese Meli, Nicole Ochsner, Stefan Rupp, Katja Spitz, Simon Tischhauser, Felix Zimmermann



Fotos Christoph Maurenbrecher

Tourenleiter geniessen eine gute Ausbildung, Menschen verantwortungsvoll im Gebirge zu führen und SAC-Touren enden ja auch meist in einer netten Beiz, wo ein schöner Bergtag ausklingt. Doch was, wenn ein Unfall passiert, sich ein Teilnehmer schwer verletzt? Einen Nothelfer-Kurs haben wir doch alle schon gemacht!? Und wenn einer Hilfe braucht, finden wir das alles sehr kompliziert! Genau aus diesem Grund hatte Reto für die Tourenleiter der Sektion eine Weiterbildung zum Thema «Erste Hilfe» in Zusammenarbeit mit drei Ärztinnen der Intensivmedizinabteilung des Kantonsspitals Chur organisiert.

Am ersten Abend trafen wir uns im Hotel Ochsen in Bad Ragaz, um die theoretischen Grundlagen zu erarbeiten. Was ist moderne Erste Hilfe? Wir waren zunehmend erstaunt, wie veraltet unser Wissen ist. Wie geht richtige Herz-Massage? Wieviel Rippen musste man da erst abzählen? Das geht heute viel einfacher und damit für jeden anwendbar. Wie funktioniert

die organisierte Rettung und was sind die logischen Abläufe, wenn jemand verletzt ist? Genau: erst mal nachdenken und nicht blind draufloslegen. Plötzlich war es viel später geworden als geplant, so interessant und lehrreich war dieser erste Abend.

Am zweiten Abend trafen wir uns in Balzers, um die Theorie in die Praxis umzusetzen. Es wurde an drei Stationen im Rotationssystem gearbeitet: Herz-Massage und der Einsatz des Defibrillators – korrekte Lagerung und Stabilisierung eines Patienten – Bauen einer provisorischen Trage zum Verletztentransport und der Body-Check am Patienten. An diesem Abend wurde intensiv geübt und alle Teilnehmenden waren voll bei der Sache. Trotzdem blieb der Humor nicht auf der Strecke.

Um den Kurs als Refresher anerkannt zu bekommen, mussten wir nochmals zwei weitere Stunden absolvieren und so trafen wir uns aufgeteilt in zwei Gruppen jeweils am 6. und 7. Juni nochmals im «Ochsen».

Hier wurden die Seitenlagerung eines Bewusstlosen und das richtige Anlegen eines Verbandes nochmals geübt. Auch hierbei machten alle engagiert mit.

Die Tourenleiter, die daran teilgenommen haben, sind nun wieder auf dem neusten Stand in Sachen «Erste Hilfe im Gebirge» und die anderen Teilnehmenden können im Ernstfall ebenfalls kompetent «Erste Hilfe» leisten und so auf Touren alle gemeinsam, bestmöglich einem verletzten Kollegen helfen.



Begriffe «Stand» und «Fixpunkte» beim Klettern? Wann verende ich sinnvoll ein Seil? Um diese und viele weitere Fragen drehte sich ein zweitägiger Kurs bei Thomas Wälti, der uns ins Alpsteingebiet einlud.

Samstag

Bereits die tatsächliche Durchführung stand wettermässig auf dem Prüfstand. Der Wetterbericht ist wenig zuverlässig geworden. Doch ein Radarbild kann hier weiterhelfen. Der Säntisgipfel war bei unserer Ankunft in Nebel gehüllt. Dies nutzten wir, um uns bei einem Kaffee Gedanken zur Seilverwendung zu machen.



Dir, Reto, herzlichen Dank für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung. Ich denke, für alle sprechen zu können, dass es sich voll gelohnt hat und viel hängen geblieben ist. Hoffen wir alle, dass wir es nie anwenden müssen und uns lieber wieder einmal zum Refresher treffen!

Christoph Maurenbrecher

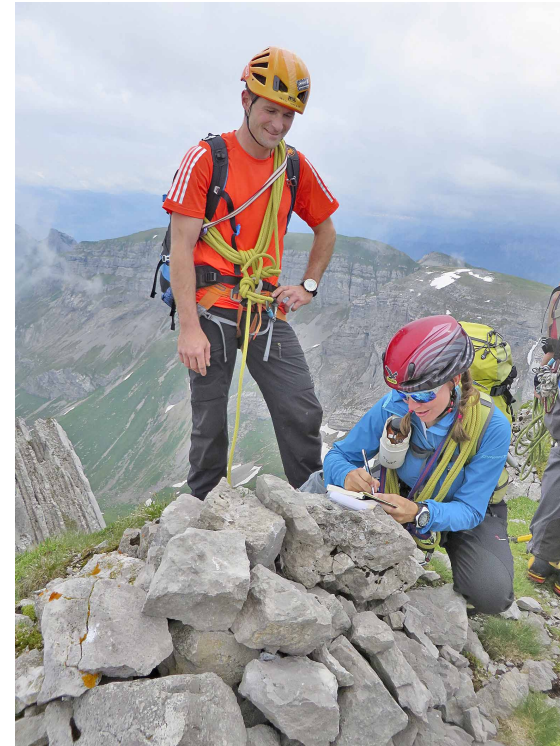
Aus- und Fortbildungskurs Seiltechnik

Samstag/Sonntag, 25./26. Juni 2016

Leitung: Thomas Wälti (Bergführer)

Teilnehmende: Kurt Janett, Olaf Kastner, Regula Keller, Christoph Maurenbrecher, Marco Müller, Bruno Riget, Simon Tischhauser, Urs Vetsch

Der Frühsommer 2016 steht in unserer Sektion ganz im Zeichen von Aus- und Fortbildung, speziell für Tourenleiter. Kennen wir alle wirklich die Bedeutung der

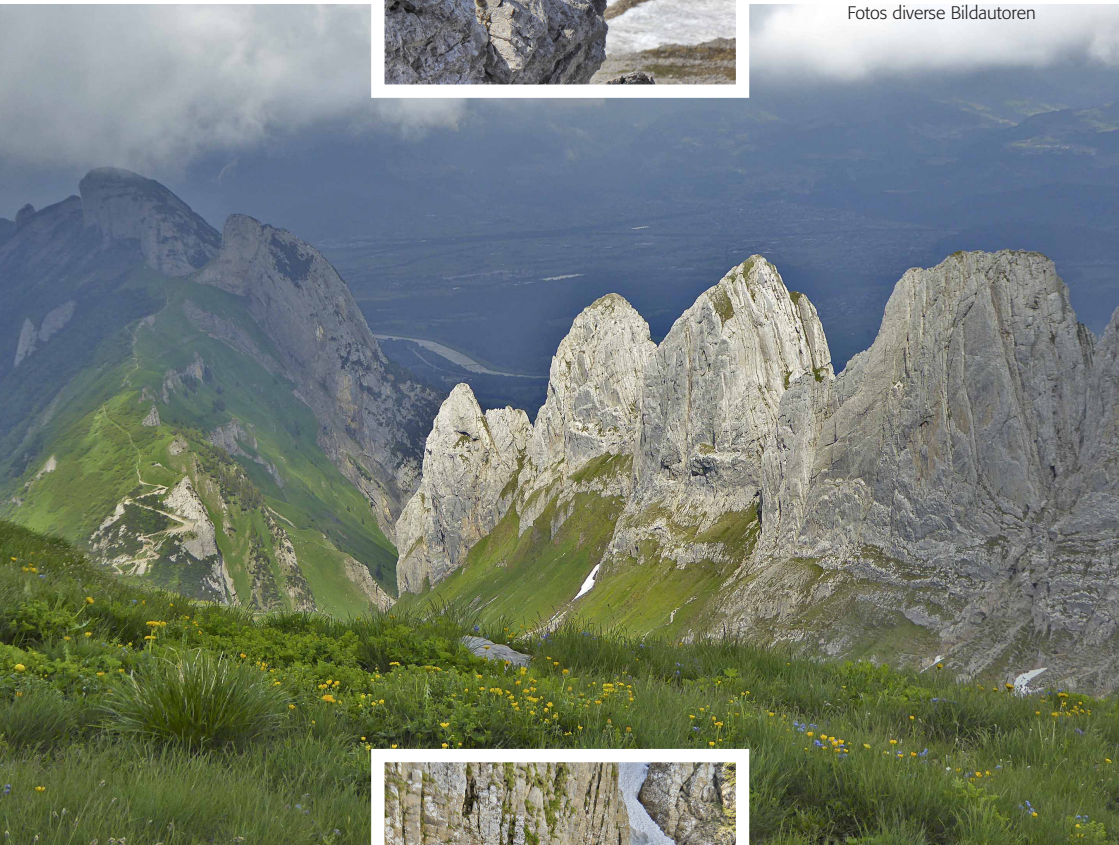


Was kann ein Seil und wann sollte es eingesetzt werden? Als sich der Nebel lichtete, starteten wir vom Säntisgipfel über die leichten Klettersteige entlang des Lisengrates zu unserem Etappenziel Bollenwees. Auf unserem Weg schauten wir uns zunächst Siche-



beobachten. Vom Rotsteinpass ging es weiter entlang der Nordseite der Fählentürm durch Firn und ausgesetztes, wegloses Gelände jenseits aller offiziellen Wanderwege in Richtung Löchlibettersattel. Nun schauten wir uns Wegbereitung und

Fotos diverse Bildautoren



rungstechniken an leichten Klettersteigen und in Firnfeldern an. Diese können durchaus begründet sein, zum Beispiel bei Kindern oder ängstlichen Teilnehmern.

Ein Highlight war, am Rotsteinpass Steinböcke aus allernächster Nähe zu



Gehen am kurzen Seil im exponierten Gelände an. Auch ein Pickel kann hier gute Dienste erweisen.

Östlich des Altmannsattels wollten wir Rast machen. Angesichts einer baldigen Wetterverschlechterung, die sich am Himmel anzeigte, bestiegen wir

den westlichsten der Fählentürm und hatten einen fantastischen Rundblick auf das gesamte Alpsteingebiet. Schnell hinunter und weiter über die Firnfelder südlich der Fählentürm Richtung Wildseeli. Es begann zu regnen. Nachdem wir die «Eishöhle» am gegenüberliegenden Chreialpfirst entdeckt hatten, nutzten wir eine Trockenphase, um die Felsen in einfacher Kletterei zu dieser hinaufzusteigen. Standplatzbau, Zwischensicherungen waren nun ein Thema. Oben angekommen erkundeten wir den Eingangsbereich der Eishöhle und setzten unseren Weg bald in Richtung Saxer First fort. Entgegen aller Wettervorhersagen konnten wir unseren Weg bis wenige Meter vor dem Berggasthaus Bollenwees trocken begehen, vorbei an den östlich liegenden Chrüzberg und schliesslich steiler hinab zur Saxerlücke. Dann weiter auf ausgewiesenem Wanderweg zur «Bollenwees». Den lauten Jubel im Restaurant, den wir beim Näherkommen hörten, galt nicht uns, sondern den Torschützen beim Penaltyschiessen im Spiel Schweiz gegen Polen. Trotz des Ausscheidens der Schweizer Mannschaft liessen wir uns die gute Stimmung und die vielen tollen Eindrücke des Tages nicht verderben und genossen einen feinen Znacht und irgendwann übten wir auch noch ein paar Seilknoten.

Sonntag

Der Tag startete wie vorhergesagt regnerisch, so dass wir nach dem Frühstück zunächst die theoretischen Grundlagen der Sicherungstechniken beim Klettern und den Ablauf in einer Seilschaft beim Klettern anschauten. Dann ging es bei leichtem Regen los und hinauf durch die weglosen nassen Grashänge des «Herz» zum Furgglenfirst. Wieder erwies sich der Pickel als nützliches Werkzeug beim Fortbewegen. Irgendwann und irgendwo zwischen Föhren eröffnete sich ein kleiner Wanderweg, den wir weiter in nördlicher Richtung zur Staubernkanzel gingen. Inzwischen war es wieder trocken und die Staubernkanzel sollte unser Tagesziel sein.

Allerdings entschieden wir uns aus Sicherheitsgründen, ohne zusätzliches Seil und Gstälti nicht bis ganz hinaufzugehen. Thomas und Kurt wagten es dennoch. Im Gasthaus Staubern liessen wir schliesslich auch diesen interessanten Tag gemütlich ausklingen, bevor es dann mit Seilbahn und Bus in Richtung Buchs heimwärts ging. Dir, Thomas, ganz herzlichen Dank für die Organisation und Leitung einer spannenden und lehrreichen Aus- und Fortbildung und natürlich auch den Spass, den wir gemeinsam dabei hatten.

Christoph Maurenbrecher



MBT-Touren Vinschgau

Freitag bis Sonntag, 3. bis 5. Juni 2016

Leitung: Daniel Schaffhauser

Teilnehmende: Manuel Giovanoli, Alex Pfiffner, Adrian Pfiffner



Da uns das Wetter im Tessin nicht so verheissungsvoll erscheint, disponiert unser Bike-Guide Daniel die Touren um; wir gehen ins Vinschgau. Das Wetter scheint uns dort gnädiger gestimmt zu sein.

Wir treffen uns am Freitagmorgen in Wangs und fahren mit einem Auto (und vier Bikes hinten drauf) durch den Vereina und über den Ofenpass. Unten im Münster-tal stärken wir uns mit einem Kaffee, fahren dann bis Goldrain im Vinschgau und starten von dort die erste Bike-Tour.

Und schon geht es ordentlich zur Sache. Zum Einfahren genügen rund 800 Höhenmeter auf der Sonnenseite. Mitte Nachmittag sind wir wieder zurück in der Ebene mit den schön behangenen Obstbäumen. Wir steuern die Talstation der Bergbahn an. Diese lassen uns Biker jedoch erst um 15 Uhr mit der Bahn nach oben zur Bergstation St. Martin; wir könnten sonst den Wanderern in die Quere kommen. Nun beginnt schon bald die anspruchsvolle Bike-Abfahrt. Immer wieder locken uns die prächtigen Ausblicke zu einem Halt, um den Tiefblick aufnehmen zu können.

Wir schaffen es zurück bis zu unserem Hotel in Schlanders, bis Regen einsetzt. Das Hotel Goldene Rose entpuppt sich als sehr gute Adresse mit sehr guter Infrastruktur.

Nach einem sehr reichhaltigen Frühstück starten wir am Samstag von unserem Hotel zu unserer längsten Tour: Am Abend zeigt unser Zähler 45 Kilometer und 1516 Höhenmeter an. Wir fahren abwärts auf sehr schönen Radwegen durch die Obstbaumpflanzungen nach Tatsch und steigen auf nach Tarsch bis auf die Marzoner Alm (1604 m ü. M.). Der Kaiserschmarren mündet und gibt uns die nötige Energie für die bevorstehende anspruchsvolle Trail-Abfahrt. Im Talboden angelangt, möchten wir mit der St.-Martin-Bahn hochfahren, doch wegen einem Bike-Anlass wurden wir nicht befördert. Doch Daniel wird nie verlegen und findet sofort eine mindestens ebenbürtige Ausweichroute. Wir fahren auf dem Etsch-Damm nach Tatsch und weiter auf der Nordseite oberhalb Morter auf sehr schönen tollen Bike-Trails zurück zum Hotel in Schlanders.



Fotos Alex Pfiffner

Am Sonntag ist Heimreise-Tag. Wir packen unsere Siebenschachen ins Auto, die Bikes werden auf den Veloträger hinten aufgesattelt. Wir fahren nach Prad am Stilfserjoch und parken unser Auto. Von dort geht es auf den Bikes bis nach Gomagoi, zuerst auf der Stilfserjoch-Strasse und dann in einem weiten Bogen hoch über Stilfs bis auf die Höhe von 1847 m ü. M. Nun beginnt eine rassige Abfahrt auf tollen Single-Trails bis nach Prad (900 m ü. M.) Bevor wir dann definitiv die Heimfahrt antreten, machen wir im alten Städtli

Glurns Halt, stärken uns für die Heimreise und kaufen noch Souvenirs für die Daheimgebliebenen. Die Fahrt geht dann über den Ofenpass, weiter durch den Vereina und zurück an den Ausgangspunkt Wangs.

Besten Dank unserem Bike-Führer Daniel! Das waren ganz tolle Bike-Tage in einer geselligen, angenehmen Runde.

Alex Pfiffner

Schesaplanahütte anstatt Schesaplana

Samstag, 18. Juni 2016

Leitung: Regula Keller

Teilnehmende: Christoph Ackermann, Oswald Gabathuler, Christian Gantenbein, Simon Tischhauser, Urs Vetsch

Die von Regula geplante Tour wäre folgendermassen abgelaufen:

Zuerst mit dem Taxi von Grüsch zur Schesaplanahütte, danach eine Wanderung über den Schweizersteig auf die Schesaplana und zurück via





Gamsluggen zur Schesaplana-Hütte und anschliessend eine Trottnettfahrt nach Grüsch.

Da es vor der geplanten Tour intensiv geregnet und in der Höhe geschneit hatte, entschied sich Regula, die Tour in dieser Form nicht durchzuführen.

Regula hat sich ein gemütliches Ersatzprogramm für uns ausgedacht:

Wir fahren von Grüsch mit dem Zug nach Schiers und mit dem Postauto nach Fanas; die kleine Seilbahn brachte uns in kurzer Zeit aufs Eggli. Bei bewölktem, aber trockenem Wetter ging es



eindruckliche Nassschneerutsche beobachten.

Die anschließende Trottnettfahrt zum Bahnhof nach Grüsch hat Spass gemacht.

Herzlichen Dank an Regula für die Planung und Durchführung der Ersatztour!

Simon Tischhauser



auf dem Wanderweg Richtung Sassauna. Die Gruppe war altermässig schön durchmischert, zwischen dem ältesten und jüngsten Teilnehmer lagen 56 Jahre Unterschied!

Nebst vielen schönen Alpenblumen sahen wir auch ein paar Gemsen. Die Sassauna schenkten wir uns, da niemand wirklich Lust hatte, den nassen und somit rutschigen Grat wieder runterzulaufen. Bei der Alp Vordersäss machten wir eine Pause; danach war es nicht mehr weit bis zur Schesaplanahütte. Die Sonne zeigte sich mittlerweile immer öfter. Während des Mittagessens konnten wir ein paar

Bergtour Sazmartinshorn

Sonntag, 3. Juli 2016

Leitung: Bruno Riget

Teilnehmer: Andrin, Marco, Kurt, Gerhard

Der Wetterbericht für den Sonntag sah vielversprechend aus und trotz den unklaren Verhältnissen am Berg trafen wir uns um 7 Uhr in Vilters und verschoben uns zusammen nach Weisstannen. Dort realisierten wir das erste Mal, dass



Foto Bruno Riget

wir wohl nicht trocken durch die Tour kommen würden.

Im Aufstieg an den Batöni-Wasserfällen und der Alp Valtüsch vorbei nieselte es und bis wir auf der Hochebene Piltschina das erste Mal die Sonne erahnen konnten, waren wir bereits nass. Mit dieser feuchtfrohlichen Stimmung stiegen wir durch das noch mit Schnee gefüllten Couloir hoch zum Marchtalsattel, wo wir über die Nebeldecke kamen und die atemberaubende Stimmung mit Blick auf den Ringelspitz geniessen konnten.

Beflügelt von dem schönen Wetter erreichten wir über den Grat das Sazmartinshorn und genossen die einsame Natur hoch über der Nebeldecke. Auf dem Gipfel entschieden wir uns, vom Sazmartinshorn nicht über den Nordgrat abzusteigen, sondern als Alternative den Abstieg über das Egghorn zu bewältigen. Kurz unter dem Egghorn suchten wir uns einen Weg durch die Fels- und Grasbänder und anschliessend querten wir auf das Schneefeld unter dem Gipfel, wo alle ihre besten Skikünste auspacken konnten.

Nach dem langen Abstieg erholten wir uns noch kurz im «Gemsli», bevor wir zurück nach Vilters fuhren. Glückliche und zufriedene verabschiedeten wir uns. Die erste Tour als Tourenleiter ist erfolgreich und mit einer Supertruppe geglückt und die nächsten Abmachungen für Touren wurden bereits getroffen.

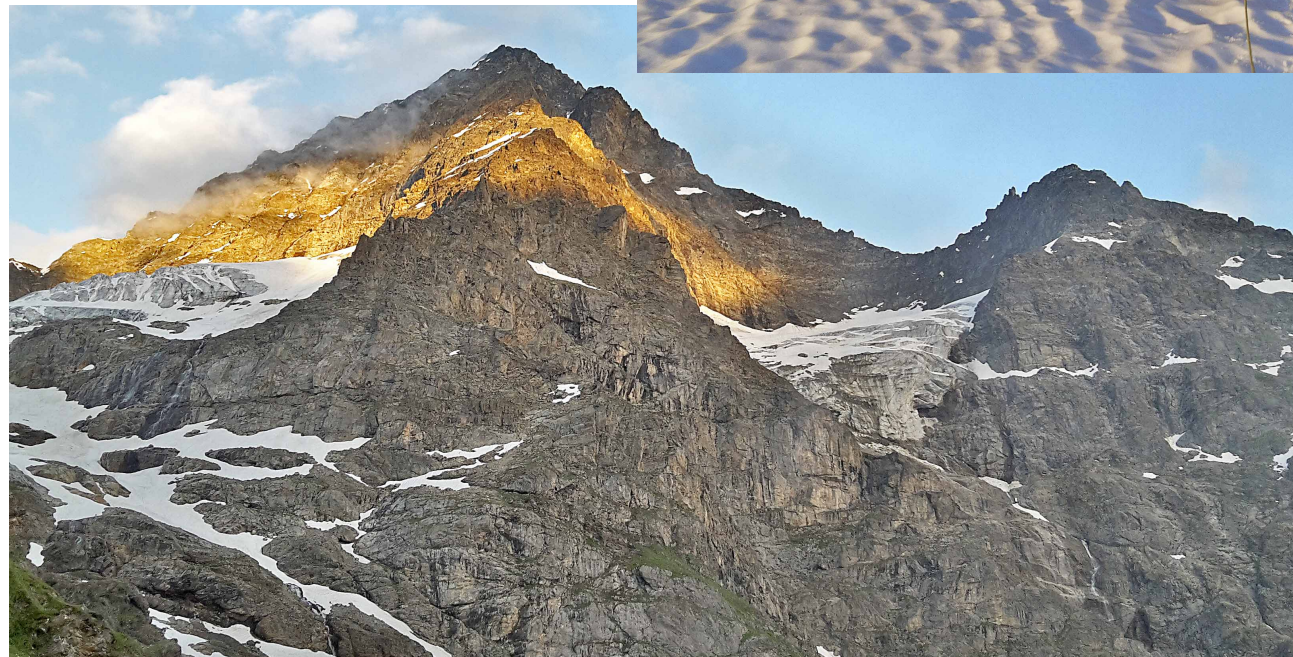
Bruno Riget

Hochtour Gross Düssi

Samstag/Sonntag, 9./10. Juli 2016

Leitung: Thomas Good (Bergführer)

Teilnehmende: Pascal Bless, Monika Engler, Kurt Janett, Christoph Landolt, Marion Meier, Stefan Rupp, Simon Tischhauser, Matthias Wielatt



Die Hüfihütte, welche uns für die geplante Tour als Unterkunft dienen sollte, liegt tief im hintersten Maderanertal. Um uns den langen Zu- und vor allem Abstieg etwas zu vereinfachen, wurden die ersten Kilometer von Bristen nach Guferen (sowie fakultativ ein längerer Abstecher ins Etlzital) mit dem Mountainbike zurückgelegt. Die schwülen Wetterverhältnisse haben uns bis dahin schon einige Schweisstropfen auf die Stirn getrieben, nichtsdestotrotz wurde der Hütten-



anstieg zu Fuss in erwartet zügigem Tempo in Angriff genommen. Rauschende Bäche und eine immer besser werdende Aussicht auf die eindrucklichen Wände des Gross und Chli Ruchen entschädigten aber für die Anstrengung.

Auf der Hütte angekommen, sorgte unsere Anwesenheit bei einer Seilschaft, welche ebenfalls den laut Führer selten begangenen Nordwestgrat des Gross Düssi auf dem Programm hatte, für etwas Aufregung. Mit einem Migi-Moscht in der Hand konnte von der herrlich gelegenen Terrasse die Golden Hour genossen werden, bevor in der ürtümlich «chrosenden» Hütte Nachtruhe einkehrte.

Angesichts der hohen Temperaturen brachen wir am Sonntagmorgen früh auf,

so dass wir mit den ersten Sonnenstrahlen via den Oberen Hüfifirn den Grat erreicht hatten. Abwechslungsreich, oft gutgriffig, oft sehr brüchig, näherten wir uns dem Gipfel in praktisch direkter Linie. Das riesige Becken des Hüfifirns mit der niedrigen Sonne dahinter lud dabei aber trotzdem immer wieder zum Innehalten und Geniessen ein. Kurz vor 8 Uhr wurde der Gipfel – etwas einfacher als erwartet – erreicht.

Nach einer ausgiebigen Rast führte uns Thomas sicher durch die Westflanke, in welcher immer noch viel Schnee liegt, via Hinterbalm zurück zu den Bikes. Jetzt konnten wir die am Vortag schweissreich gewonnenen Höhenmeter unter umgekehrten Vorzeichen geniessen!

Matthias Wielatt

Fotos diverse Bildautoren



Wanderung Untersee – Seerücken

Donnerstag, 21. April 2016

Leitung: Lilo Müller
13 Teilnehmende



Startend in Berlingen erreichen wir rasch einen einladenden Naturweg durch den Wald. Kurz darauf geniessen wir vom Westende des Funkeblatzes den ersten freien Blick nach Nordwesten. Hinter leichtem Dunstschleier sind die Vulkanhügel des mittleren Teils des Naturraums Hegau gut zu erkennen. Und weiter gehts durch Wiesen und Felder, durch den Oachholz-Wald zum idyllisch gelegenen Waldsee zur Mittagsrast.

Das Oachholz verlassend säumen nun blühende Wiesen den Weg, dann Obstkulturen, Kirschbäume in voller Blütenpracht und schon tauchen wir wieder ein in den Spitooler-Wald; seine angenehme Kühle wird geschätzt. Nochmals begegnen uns zwei kleinere Weiher, dann geht es in Richtung Ober Hääwiile, Vogelhärd zur nächsten Rast am Waldrand. Danach queren wir den letzten Wald und mit ihm auch den Anderbach. Nach dem Lärchenhof und dem Plateau Waldstette weitet sich die Sicht auf das Südostende des Bodanrücks, auf Ermatingen und auf die Insel Reichenau.

In Ermatingen besuchen wir den Kehlhof – ein geschichtsträchtiges Gebäude, in dieser Form 1694 gebaut, seine Wurzeln reichen aber zurück bis 1347. Die reich bebilderte Gerichtsstube, die wir betreten dürfen, beeindruckt uns.

Für den Schlusstrunk bietet uns das Restaurant Haus zum Schiff den idealen Platz am See.

Dir, liebe Lilo, danken wir ganz herzlich für die interessante Wanderung durch die Gegend, in der du deine Jugendjahre verbringen durftest – wir beneiden dich.

Ernst Dornbierer

Oben: Waldsee im Oachholz Bild Lilo Müller

Mitte: Berlingen, hinten

Schiener Berg (D) Bild Margrit Dornbierer

Unten: Am Untersee Bild Margrit Dornbierer

Bergwanderung Jakobsbad – Kronberg

Mittwoch, 18. Mai 2016

Leitung: Karl Meier
8 Teilnehmende

Es gibt eine perfekte Verbindung mit dem öV von Sargans via Altstätten über den Stoss nach Gais, wenn da nicht Baustellen wären, die den Bus zum Appenzellerbähnchen in seiner Pünktlichkeit behindern ... So gelangen wir zu einem unfreiwilligen Kaffeehalt im schönen Altstätten.

Mit einer Stunde Verspätung starten wir in Jakobsbad und steigen über die Lauftegg empor. Weiss, kalt und in nächster Nähe protzt der Säntis. Vom Kronberg – mit Blick über 1000 Hügelchen bis zum Bodensee – führt uns der Weg über den langen

Hoher Kasten



Rücken, an der Scheidegg vorbei, den Hohen Kasten stets vor Augen.

Angekommen in Appenzell, fährt der Zug gerade ab. Ohne uns! Nun kennen wir dort den Bahnhofskiosk mit der grossen Auswahl an Glaces!

Susi Benz

Kronberg

Fotos Susi Benz



Bergwanderung Obermitten – Muttnerhorn

Dienstag, 28. Juni 2016

Leitung: Karl Meier
11 Teilnehmende



Bilder Susi Benz



Anstatt der Alpstrasse zu folgen, wählte Karl einen schmalen, steilen Weg über Alpweiden, der spärlich mit Holzpflocken markiert war. Nach gut zwei Stunden Aufstieg entdeckten wir auf einer Anhöhe eine blecherne Schweizer Fahne und das Gipfelbuch.

Hier war noch nicht unser Ziel, denn das Muttnerhorn befindet sich einige Höhen-

allem auf den gegenüberliegenden Piz Beverin, welchen wir letztes Jahr bezwungen hatten.

Frisch gestärkt stiegen wir über bucklige Grashalden Richtung Alp Stierva hinunter. Nach einigen Ab- und Aufstiegen gelangten wir auf die «Veia Surminara» – ein alter Römerweg, der vom Julierpass nach Thusis führt. Nun ging es sanft über Alpweiden und Moorlandschaften zum Ausgangspunkt nach Obermitten zurück. Die Zeit reichte noch für einen Schlusstrunk im Bergrestaurant Post, bevor uns die Busse wieder ins Tal chauffierten.

Karl, vielen Dank für die Organisation und die perfekte Führung dieser erlebnisreichen Tour!

Elisabeth

Links oben: Obermitten mit Muttnerhorn.

Links unten: Ausblick auf die Dörfer von Mitten.

Kulturwanderung Fextal

Freitag, 1. Juli 2016

Leitung: Felix Egert
25 Teilnehmende

Nach der spannenden Zugfahrt über den Albulapass gibt es in Sils Maria einen Startkaffee. Stewi holt uns ab. Über den unteren Schluchtweg, der schäumenden Fedacla entlang und durch blumenreiche Wiesen kommen wir nach einer Stunde nach Fex Crasta. Die kleine Bergkirche aus dem 15. Jahrhundert, aber im romanischen Stil, gefällt uns auf Anhieb. Die verschiedenen Dächer sind mit Gneisplatten aus dem Fextal gedeckt, wobei Annamarias Vater Dachdeckerarbeiten bei der Restaurierung im letzten Jahrhundert ausführte.

Im Inneren staunen wir über die Apsis, die ganz von einer wunderbaren Freske überzogen ist. Gemalt 1511 von einem unbekanntem oberitalienischen Künstler, wurde sie nach der Reformation übermalt, erst im 20. Jahrhundert wieder frei-

Nachdem wir an diesem wunderschönen Sommertag mit SBB und RhB in Thusis angekommen waren, stiegen wir in ein kleines Postauto und ein Alpentaxi, um an unseren Ausgangspunkt Obermitten zu gelangen. Bei der Solisbrücke zweigte der Bus rechts auf die Bergstrasse ab und brachte uns hoch über der Schynslucht ins 1863 Meter hoch gelegene schmucke Walserdorf Obermitten.

Vorbei an der bald 300-jährigen denkmalgeschützten Holzkirche wanderten wir auf der Alpstrasse der Alp Mitten und bewunderten die prächtig blühenden Bergfrühlingsblumen: Enzian, Stiefmütterchen, verschiedene Primeln, Schwefel-anemonen, Nelken- und Silberwurz, Alpenrosen und diverse Polsterpflanzen. Die vielen Pelzanemonen waren leider bereits verblüht.



meter weiter oben auf 2400 Meter. Mit knurrendem Magen erreichten wir alsdann den höchsten Punkt, wo wir uns ein windgeschütztes Plätzchen für die wohlverdiente Mittagspause suchten. Hier schweifte unser Blick auf die rundum noch verschneiten Bergspitzen, vor



gelegt und 1968 von Oskar Emmenegger restauriert. In der Gewölbemitte ist eine Mandorla mit Gottvater, einer Taube auf der Brust und Christus am Kreuz zu sehen, rechts von der Mandorla die Verkündigung an Maria, mit der Kirche von Loreto und zwei Aposteln.

Links von der Mandorla ist Maria mit drei heiligen Frauen dargestellt. Unten im Chor erkennt man klar die Apostelreihe und in der Leibung des Chorbogens die Propheten. In warmen Farben gehalten strahlt das Ganze eine grosse Ruhe aus.

Nach der Besichtigung sind wir bei Annamaria und Stewi, die jetzt in Crasta wohnen, eingeladen. Sie verwöhnen uns mit Getränken, Käse, Kuchen und etwas Klarem ...



Bilder Margrit Dornbierer

Beide begleiten uns nach Sils Maria, diesmal über Güvè – God Laret; wieder erfreuen uns reiche Blumenwiesen und unzählige Trollblumen im lichten Wald.

Felix, herzlichen Dank, dass du uns dieses Kleinod gezeigt hast, Stewi und Annamaria auch ein grosses Danke für die Gastfreundschaft und Begleitung. Es war toll.

Margrit



Bergwanderung Arosa – Medergen – Sapüntal

Dienstag, 5. Juli 2016

Wanderleitung: Margrit Dornbierer
13 Teilnehmende

Nach einer gemütlichen Fahrt mit der Arosabahn ging es sofort los, da wir wussten, dass sich am Nachmittag ein Gewitter aufbauen könnte. Zuerst wanderten wir abwärts zum Arosar Badesee und zum

Stausee. Danach ging der Weg mässig steigend durch Fichten- und lichte Lärchenwälder und Alpweiden mit wunderbaren Bergblumen. Unsere Hobbybotanikerin, Lisbeth Unteregger, hatte alle Hände voll zu tun, unsere Fragen zu beantworten. Immer wieder blieben wir auch stehen, um die vielen Berge ringsum zu bestaunen (Weisshorn, Arosar Rothorn usw.). Zum Mittagessen trafen wir im schönen Walserdorf Medergen auf 2000 Meter Höhe ein.

Oben: Alpenrebe

**Unten: Arosar Rothorn (links hinten),
Parpaner Weisshorn (gegen Mitte hinten)**





Margrit hatte für uns in einem liebevoll gestalteten Bergbeizlein Plätze reserviert. Die meisten stärkten sich mit einer nahrhaften Gerstensuppe und genossen zugleich die beeindruckende Bergsicht. Weiter ging es dann – mit einem etwas schnelleren Schritt – immer die nun aufgezogenen dunklen Wolken beobachtend. Wir erreichten Wangegg (2083 m). Danach ging es runter ins Chüpfertäli. Dort sahen wir, welch ein Schaden ein sonst kleines

Medergen

Bächlein bei einem Unwetter anrichten kann. Links und rechts des Baches war nur noch eine Steinwüste. Wir trafen danach im schönen Walserdorf Sapün (1488 m) ein. Um nach Langwies zu gelangen, konnten wir glücklicherweise den oberen ausgemähten Wanderweg benutzen, denn der Zufahrtsweg durch die Schlucht in das Sapüntal rutschte kürzlich ab. Zur grossen



Freude unserer Blumenfreunde entdeckten wir fast am Ende der Wanderung eine sehr seltene Schwarzkopforchidee.

Danke, Margrit, für die interessante Tour. Selbst mit Petrus scheinst du ein Abkommen getroffen zu haben, denn wir wurden nicht verregnet.

Maya Blum

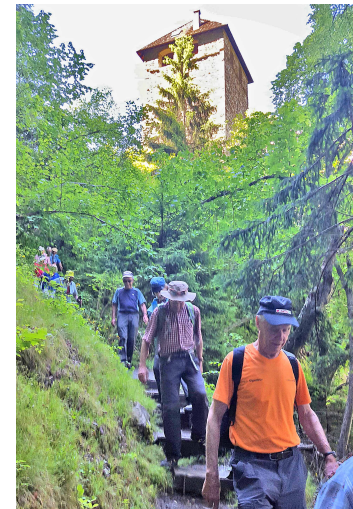
Wanderung Domleschg

Dienstag, 7. Juli 2016

Leitung: Therese Meli, 27 Teilnehmende

Beim dritten Anlauf gelang es Therese doch noch, die Wanderung ins Domleschg durchzuführen. Per Zug erreichten wir Rothenbrunnen. Nach der Überquerung des Hinterrheins, vorbei am Dorf grüsste uns schon bald von seinem Fels die stolze Burg Invaulta.

Der kurze Abstecher über den Aufstieg dorthin wurde durch die Superaussicht auf das Domleschg belohnt. Zurück auf unserer Route, vorbei an Tomils, zeigte sich auch noch das Schloss Ortenstein, wenn auch nur aus einiger Entfernung. Nun war es nicht mehr weit bis zum Canovasee und der Mittagsrast – mit Kaffee und Eiscreme! Weiter ging die gemütliche Wanderung durch die Dörfer Almens und Scharans. Auf einer Gartenterrasse stärkten wir uns für die letzten Kilometer. Beeindruckt waren wir beim Überqueren der Albula



vom hohen Wasserstand. Zum Abschluss der Tour erwartete uns noch eine kleine

Mutprobe: Das Passieren der wackeligen Hängebrücke über den Hinterrhein. In Kürze erreichten wir den Bahnhof Thusis, wo wir die imposanten Statuen vom Künstler Indermauer bestaunten und begutachteten.

Danke, Therese, für den lässigen Tag!

Monika Kühnis

Bilder Monika Kühnis



Fast alle Tourenleiterinnen und Tourenleiter sind per E-Mail erreichbar. Die E-Mail-Adressen wurden aus Platzgründen in der Übersicht weggelassen, können aber wie folgt ganz einfach selber kombiniert werden: Vorname.Nachname@sac-piz-sol.ch

JO

Datum	Tour, Ziel	Art	Schwierigkeit	Leitung und Auskunft	Telefon
Sa. 24. bis So. 25.9.	Fergenkegel	KT	IV-V	BF Thomas Good	081 723 96 75

Sektion

Datum	Tour, Ziel	Art	Schwierigkeit	Leitung und Auskunft	Telefon
Sa. 3. bis So. 4.9.	Klettersteig Daubenhorn	KS	C/D	Walter Brühlmann	081 735 22 24
Sa. 3. bis So. 4.9.	Nadelhorn	HT	ZS-	Heinz Wohlwend	00423 373 3401
Sa. 10. bis So. 11.9.	Ferdenrothorn Nordgrat	HT	ZS-	Bruno Tschirky	079 815 66 28
So. 11.9.	Tristelhorn, Tristelegg	BT	T6	Bruno Riget	079 398 88 39
Sa. 17. bis So. 18.9.	Fiamma / Piz Palzetto	KT	WS	BF Patrick Keller	078 821 46 88
Sa. 24. bis So. 25.9.	Fergenkegel	KT	IV-V	BF Thomas Good	081 723 96 75
So. 25.9.	Schwarzseehörnli	BT	T5	Walter Brühlmann	081 735 22 24
Sa. 1. bis So. 2.10.	Vrenelsgärtli	HT	WS	René Müller, Stefan Marquart	079 934 50 79
Fr. 21.10.	Rundwanderung Speer mit kleinem Klettersteig	BW	T3/K2	Daniel Schaffhauser	078 775 79 42
So. 23.10.	Mountainbiketour Unterengadin	MBT	S0-S1	Daniel Schaffhauser	078 775 79 42
Sa. 29.10.	Mountainbiketour Bündner Herrschaft – Sarganserland	MBT	S1-S2	Daniel Schaffhauser	078 775 79 42
So. 30.10.	Brandnertal	W	T1-T2	Daniel Schaffhauser	078 775 79 42

Legende:

BT = Bergtour (ab T3) BW = Bergwanderung HT = Hochtour KS = Klettersteig KT = Klettertour MBT = Mountainbiketour
W = Wanderung (bis T2)

Die ausführlichen Tourenprogramme sind auf unserer Homepage: www.sac-piz-sol.ch/tourenprogramm
Für genauere Auskünfte wende man sich an den Tourenleiter.
Die entsprechenden Schwierigkeitsskalen befinden sich auf der SAC-Homepage: <http://www.sac-cas.ch/unterwegs/schwierigkeits-skalen.html>



EICHENBERGER & GOOD
Fabrikstr. 1 9472 Grabs
Tel. 081 771 36 34
Fax 081 771 37 92
alpinsport@bluewin.ch



60 Jahre. Dank Ihrer Unterstützung.

Im Notfall überall.

Jetzt Gönner werden: www.rega.ch

Senioren

Bergwanderung Cresta – Avers – Guggernüll – Innerferrera

Datum: Donnerstag, 1. September 2016
 Leitung: Georg Marugg
 Besammlng: im Zug; Buchs ab 7.15 Uhr, Sargans ab 7.27 Uhr, Bad Ragaz ab 7.32 Uhr, Chur RhB ab 7.58 Uhr.
 Bewertung: T2, Auf-/Abstieg, 800/1250 Hm, ca. 5½ h
 Kosten: Bahn/Bus ca. Fr. 38.–
 Teilnehmerzahl: 12
 Anmeldung: bis Montag, 29. August 2016, an: Georg Marugg
 Pramalinis 12, 7307 Jenins
 Telefon (P): 081 302 43 55
 E-Mail: georg.marugg@sac-piz-sol.ch
 Auskunft: Dienstag, 30. August 2016, 18.00 bis 19.00 Uhr, Telefon 081 302 43 55
 Anmerkung: Kollektivbillett ab Sargans bei mehr als 10 Teilnehmenden.

Seniorentourenwoche Sottoceneri

Datum: Montag bis Samstag, 5. bis 10. September 2016
 Leitung: Markus Letta

Ausschreibung in den Piz-Sol-Nachrichten 4/2016

Bergwanderung Malbun – Guschgfel

Datum: Donnerstag, 8. September 2016
 Leitung: Ruedi Frick
 Besammlng: 9.12 Uhr, Malbun Zentrum
 Bewertung: T2, Auf-/Abstieg 200/600 Hm
 Kosten: Reisekosten
 Teilnehmerzahl: unbeschränkt
 Anmeldung: bis Montag, 5. September 2016, an: Ruedi Frick
 Dreiangel 1, FL-9496 Balzers
 Telefon (P): 00423 384 13 93
 E-Mail: ruedi.frick@sac-piz-sol.ch
 Auskunft: am Vorabend, Telefon 00423 384 13 93
 Anmerkung: Fahrplan Anreise: Sargans Bahnhof ab 8.14 Uhr, Au Vaduz umsteigen auf Bus 21; Buchs ab 8.20 Uhr, umsteigen auf Bus 11, Schaan ab 8.30 Uhr, umsteigen auf Bus 21, Vaduz ab 8.42 Uhr nach Malbun, Malbun an 9.12

Bergwanderung Lobhornhütte – Mürren

Datum: Mittwoch/Donnerstag, 14./15. September 2016
 Leitung: Margrit Dornbierer
Ausschreibung in den Piz-Sol-Nachrichten 4/2016

Alpinwanderung Sulzfluh

Datum: Mittwoch, 21. September 2016
 Leitung: Stewart Bryce
 Besammlng: 7.00 Uhr, Parkplatz Heidiland, Bad Ragaz
 Bewertung: T3, 8 h, 1000 Hm
 Kosten: PW-Anteil: Fr. 12.–
 Teilnehmerzahl: 16
 Anmeldung: bis Freitag, 16. September 2016, an: Stewart Bryce
 Crasta 24, 7514 Fex
 Mobile: 078 890 32 40
 E-Mail: stewart.bryce@sac-piz-sol.ch
 Auskunft: Dienstag, 20. September 2016, 20.15 bis 21.00 Uhr, Telefon 078 890 32 40

Wanderung Weisstannen, Steinbockweg

Datum: Freitag, 23. September 2016
 Leitung: Therese Meli
 Besammlng: 9.00 Uhr, Bushaltestelle Bahnhof Sargans
 Bewertung: T1, 3 h, 250 Hm
 Kosten: Fr. 18.– inkl. Museum
 Teilnehmerzahl: unbeschränkt
 Anmeldung: bis Dienstag, 20. September 2016, an: Therese Meli
 Narzissenweg 4, 7310 Bad Ragaz
 Telefon (P): 081 302 75 31
 Mobile: 079 215 07 05
 E-Mail: therese.meli@sac-piz-sol.ch
 Auskunft: Donnerstag, 22. September 2016, 18.00 bis 19.00 Uhr, Telefon 081 302 75 31

Seniorentourenleitertreff Wisli

Datum: Donnerstag, 29. September 2016
 Leitung: Karl Meier
 Besammlng: 13.00 Uhr, Marktplatz Grabs
 Teilnehmerzahl: alle Senioren-Tourenleiter
 Anmeldung: bis Montag, 26. September 2016, an: Karl Meier
 Zürcherstrasse 57b, 7320 Sargans
 Telefon (P): 081 723 37 05
 E-Mail: karl.meier@sac-piz-sol.ch
 Anmerkung: Alle Tourenvorschläge bitte bis am 19. September 2016 einreichen, damit die Tourenplanung 2017 rechtzeitig gemacht werden kann. Das Formular wird den Tourenleitern per E-Mail übermittelt.

Bergwanderung Seewis – Valcaus

Datum: Freitag, 30. September 2016
 Leitung: Ruedi Frick
 Besammlng: 9.30 Uhr, Post Seewis im Prättigau

Bewertung: Leichte Wanderung bei jeder Witterung, T2, Aufstieg 600 Hm
Kosten: Fahrtkosten ÖV (individuell)
Teilnehmerzahl: unbeschränkt
Anmeldung: bis Mittwoch, 28. September 2016, an: Ruedi Frick, Dreiangel 1, FL-9496 Balzers
Telefon (P): 00423 384 13 93
E-Mail: ruedi.frick@sac-piz-sol.ch
Auskunft: Donnerstag, 29. September 2016, abends ab 19.00 Uhr.

Hochtour Vrenelisgärtli

Datum: Samstag/Sonntag, 1./2. Oktober 2016
Leitung: Stefan Marquart und René Müller
Besammlng: nach Absprache
Bewertung: WS, T4, II
Kosten: SAC Fr. 60.- / Gäste Fr. 70.-
Teilnehmerzahl: 6
Anmeldung: bis Freitag, 30. September 2016, an: René Müller, Rössliweg 17, 9476 Weite
Mobile: 079 934 50 79
E-Mail: rene.mueller@sac-piz-sol.ch
Auskunft: Freitag, 30. September 2016, Telefon 079 934 50 79

Kulturwanderung Chur

Datum: Mittwoch, 5. Oktober 2016
Leitung: Felix Egert
Besammlng: im Zug Buchs ab 7.15 Uhr, Sargans ab 7.27 Uhr, Bad Ragaz ab 7.32 Uhr
Bewertung: Leichte Wanderung, L2, Auf-/Abstieg ca. 400 Hm
Kosten: Kollektiv ab Sargans: Fr. 13.-
Teilnehmerzahl: 25
Anmeldung: bis Sonntag, 2. Oktober 2016, an: Felix Egert, Gonzenweg 8, 8887 Mels
Telefon (P): 081 723 20 59
E-Mail: felix.egert@sac-piz-sol.ch
Auskunft: Dienstag, 4. Oktober 2016, 18.00 bis 19.00 Uhr, Telefon 081 723 20 59
Anmerkung: Verschiebedatum: Freitag, 7. Oktober 2016

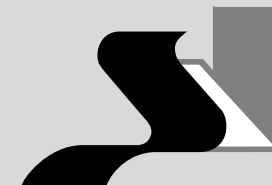
Bergwanderung Sellamatt – Chäserrugg

Datum: Dienstag, 11. Oktober 2016
Leitung: Georg Marugg
Besammlng: im Zug; Sargans ab 7.37 Uhr, mit Bus Buchs ab 7.53 Uhr
Bewertung: Aufstieg T2+, 965 Hm, 3¼ h; Abstieg T2, 890 Hm, 2¼ h.
Variante: Abfahrt mit Luftseilbahn bis Iltios möglich
Kosten: Halbtax Bahn/Bus Fr. 16.-, Gondel-Sesselbahn Sellamatt Fr. 12.-
Teilnehmerzahl: 12
Anmeldung: bis Samstag, 8. Oktober 2016, an: Georg Marugg
Pramalinis 12
7307 Jenins
Telefon (P): 081 302 43 55
E-Mail: georg.marugg@sac-piz-sol.ch
Auskunft: Montag, 10. Oktober 2016, 19.00 bis 20.00 Uhr, Telefon 081 302 43 55
Anmerkung: Billett nach Alt St. Johann retour löst jeder selbst.

Torkelbummel

Datum: Mittwoch, 2. November 2016
Leitung: Georg Marugg
Besammlng: 13.30 Uhr, Bahnhof Trübbach
Bewertung: T1/T2, je nach Variante
Kosten: ca. Fr. 25.-
Teilnehmerzahl: 45
Anmeldung: bis Montag, 31. Oktober 2016, an: Georg Marugg
Pramalinis 12
7307 Jenins
Telefon (P): 081 302 43 55
E-Mail: georg.marugg@sac-piz-sol.ch
Anmerkung: neues Datum (vorher 26. Oktober 2016). Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt!

Briefbogen | Hochzeitskarten | Visitenkarten | Kuverts | Flyer | Geschäftsberichte | Broschüren | Kunstkarten | Mappen | Jahresrechnungen | Plakate | Todesanzeigen | Garnituren | Firmenzeitschriften | Geburtskarten | Programme | Bedienungsanleitungen | Weihnachtskarten | **Kreative Gestaltung** | Zeitschriften | Bücher | Postkarten | Kalender | Danksagungskarten | Faltblätter | Prospekte | Briefumschläge | Servietten | Verkehrsmittelwerbung | Tischsets | Dispenser | Magazine | Grusskarten | Beileidskarten | Hängekartons | Manuals



Sarganserländer Druck AG, Zeughausstr. 50, 8887 Mels
Tel. 081 725 32 32, druckerei@sarganserlaender.ch



Parkhotel
Restaurant Pizzeria **Wangs GmbH**

Parkhotel Wangs GmbH
Bahnhofstrasse 31
CH - 7323 Wangs

Telefon +41 (0) 81 725 09 80
Fax +41 (0) 81 725 09 90
info@parkhotel-wangs.ch
www.parkhotel-wangs.ch



GONZEN
SPORT & MODE
alles unter einem Dach

Tiefriet | CH-7320 Sargans

T 081 723 78 38 | F 081 723 78 17
info@gonzensport.ch | www.gonzensport.ch

Di. - Fr. 9.00 - 12.00 13.30 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 16.00 Mo. geschlossen

- **Berg-, Wander- und Runningschuhe**
- **Kletterschuhe / Kletterequipment**
- **Hochtourenausrüstungen**
- **Skitourenausrüstungen**
- **Wander-, Kletter- und Runningbekleidung**
- **Rucksackausstellung**
- **Zelte, Schlafsäcke und Matten**
- **Zubehör von Helm bis Fussheizung**
- **Sport- und Freizeitmode**
- **Team- und Vereinsbekleidung**
- **Schuh- und Sohlenfitting**
- **Fussanalyse**