



**SAC Sektion Toggenburg**

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



# Club-Nachrichten

## Januar/Februar 2025





## Gasthaus zum Schäfli

Das Urchig-gemütliche Restaurant mit vielen kleinen aber glustigen Spezialitäten.

Herrliche Räume für kleine aber auch grössere Familienfeiern, Hochzeiten sowie Seminaren.

Sehr schöne Zimmer für Geschäftsleute aber auf für den Familienurlaub.

Eine Mischung aus Tradition, Brauchtum, Komfort und Moderne.

**Der schönste Tisch in der Umgebung**

Unser Tümlü – Tisch für 8 – 10 Personen

[www.schaeflisepp.ch](http://www.schaeflisepp.ch) / [info@schaeflisepp.ch](mailto:info@schaeflisepp.ch)



Familien Koller  
Dörfli

9656 Alt St. Johann  
Tel: 071 / 999 24 42



**OUTDOOR  
ERLEBNISSE  
STARTEN HIER!**

**BOSSART SPORT WIL**

Am Rudenzburgplatz, 9500 Wil, Tel. 071 911 22 73  
[info@bossart-sport.ch](mailto:info@bossart-sport.ch), [www.bossart-sport.ch](http://www.bossart-sport.ch)



**niba**  
**Getränke AG**



◦ Festservice ◦ Abholmärkte ◦ Hauslieferdienst

◦ Bazenheid ◦ Flawil ◦ Wil ◦ Tel 071 932 10 20

**Schuhe**



**Unterwasser**

**Die Spezialisten für passende Schuhe**

**eigene Schuhreparaturwerkstatt**

Tel. 071 998 60 20

[www.schuh-naef.ch](http://www.schuh-naef.ch)

## Liebe Mitglieder des SAC Toggenburg,

Ein neues Jahr steht vor der Tür. Das vergangene Jahr war voller spannender Herausforderungen und unvergesslicher Erlebnisse in den Bergen. Gemeinsam haben wir Gipfel erklommen, neue Routen entdeckt und die Schönheit unserer Natur in vollen Zügen genossen.

Für das kommende Jahr haben unsere Tourenleiter wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das für jeden etwas bietet – sei es Klettern, Hochtouren, Wandern, Skitouren, gesellige Anlässe und viele mehr.

Informationen zu den Anlässen sind wie immer hier oder auf der Homepage zu finden.

2025 werden Änderungen auf uns zukommen. Die erste wichtige Änderung ist, dass wir den Mitglierausweis das letzte Mal in Papierform zugeschickt bekommen. Die entsprechenden Informationen dazu folgen zusammen mit dem Ausweis.

Euch allen wünsche ich einen guten Start ins neue Jahr, gute Gesundheit und viele schöne Momente in den Bergen.

**Eure Präsidentin  
Melanie Kuratli**

## Inhalt

Alles auf einen Blick	4
SAC Bibliothek	5
Eintritte in Sektion	6
Tourenausschreibungen	7
Tourenberichte	35
SGW Kulturforum Wattwil	49



Novembertour in unserem schönen  
Toggenburg

## Impressum

Titelbild: Aufstieg zum Girensitz (Fotografarin: **Manuela Berliat**)

Club-Nachrichten der SAC-Sektion Toggenburg. Notariell beglaubigte Auflage: 1574. Erscheint zweimonatlich. Das Abonnement ist im Jahresbeitrag inbegriffen. Verleger: SAC Toggenburg, 9630 Wattwil. Redaktion: Xenia Kalt, Moosweg 1, 4812 Mühlethal, 079 614 23 05, redaktion@sac-toggenburg.ch. Adressverwaltung: Andrea Eberhard, Boolwisstrasse 10, 9533 Kirchberg, 071 931 61 57, mitglieder@sac-toggenburg.ch. Homepage: [www.sac-toggenburg.ch](http://www.sac-toggenburg.ch). **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 1. Februar 2025.**

## Alles auf einen Blick

### Januar

4./5.	Skitourenausbildung mit Tour Spitzmeilenhütte	JO/Sektion
9.	ST Ausbildung Sellamatt * <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
9.	Landscheide Trail	Senioren
11.	Hüenerchopf / Garmil <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Sektion
12.	Toggenburg / Prättigau n. V. <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Sektion
16.	Oberwies - Stöllen <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
16.	Oberdorf - Gamperfin	Senioren
18.	Rheintal oder Bündnerland n. V.	JO/Sekt/Sen
18.	Skitour in den Flumserbergen	JO
19.	Skitour Piz Beverin	Sektion
23.	Hinderfallenkopf	Senioren
25.	Lawinenkunde mit P. Diener	JO
25.	Rotrüfner	Sektion
26.	Skitour für wenig Erfahrene	Sektion
29.-31.	Schneeschuhtage Bivio <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
30.	Seniorenskitour auf den Garmil <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
30.	Rothenthurm - Morgartenberg	Senioren

### Februar

1.	Mattjisch Horn - Glattwang <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Sektion
2.	Skitour Alvier	Sektion
6.	Niederurnertäli Trail	Senioren
6.	3-Egg Überschreitung <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
8.	Vilan 2375 m <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Sektion
8./9.	Skitouren Weekend im Avers	Sektion
13.	Seniorenskitour auf den Hüenerchopf	Senioren

\* Alternativdatum für die Skitourenausbildungskurs am 19. Dezember / ansonsten eine Skitour (genaue Infos auf der Homepage [www.sac-toggenburg.ch](http://www.sac-toggenburg.ch))

13.	Mädems Trail Flumser Kleinberge	Senioren
15./16.	Skitour im Engadin - Jenatschhütte	JO
15./16.	Skitour Rondon	Sektion
15./16.	Skitour Val Maighels	Sektion
19.-21.	Skitourentage in Wergenstein <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
20.	Illgau Ober- Altberg- Schneeschuhtrail	Senioren
21.	Hauptversammlung SAC Toggenburg	Alle
21.-13.3.	Reise nach Mexiko <span style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">ausgebucht</span>	Senioren
22.-24.	ST für Einsteiger und Fortgeschrittene	JO/Sektion
22.	Rosshallenspitz	Sektion
23.-28.	Skitourenwoche mit Wellness - Livigno	Sektion
23.	Skitour ab St. Antönien	Sektion
27./28.	Rondon	Senioren

### Vorschau März

2.	Madrisahorn	Sektion
----	-------------	---------

### Vorschau August

16.-23.	Wanderwoche in Schruns, Montafon	Senioren
---------	----------------------------------	----------

## SAC-Bibliothek

### Bibliothek Wattwil, Schulhaus Grüenau

Öffnungszeiten: Montag 08.30 - 10.00, Dienstag 15.30 – 17.30 Uhr, Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr, Freitag 18.00 – 19.30 Uhr, Samstag 10.00 – 11.30 Uhr  
*Schulferien: nur am Mittwoch geöffnet!*

Mit unserem SAC-Ausweis können die SAC-Bücher gratis bezogen werden.

Weitere Informationen unter [www.bibliothek-wattwil.ch](http://www.bibliothek-wattwil.ch)

# Skitechnikkurs in Davos

Silvan Ebnetter: dipl. Bergführer  
 Florian Kalt: dipl. Schneesportlehrer

## Kursdaten:

**11./12. Januar 25**

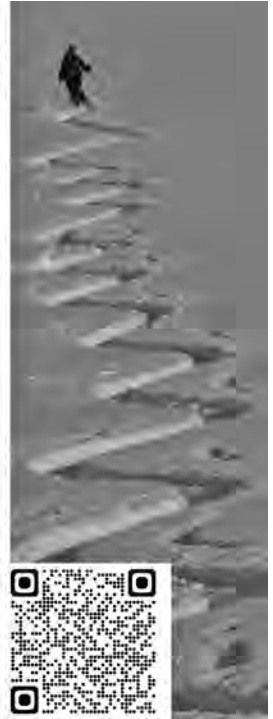
**1./2. Februar 25**

**Fr. 390**  
 exkl. Spesen

Du möchtest deine Skitechnik verbessern? Perfekt, denn dafür sind wir da! Wir gehen individuell auf deinen Fahrstil ein und das Beste daran: Du lernst direkt auf der Piste und kannst es gleich im Tiefschnee anwenden. Komm zu uns und erlebe den Unterschied!



**Jetzt anmelden:**  
[alpendohle.ch](http://alpendohle.ch)



## Eintritte in Sektion

Hollenstein Pia

Brunner Maja

Roth Roy

Ruckstuhl Regula

Amiet Theo

Kost Roman

Friedli Rolf

Heule Veronika

Büeler Nicole

Knöpfel Jonas

Scherrer Simon

Hüppi René

Amiet Andreas

Amiet Lino

Forchini Ramona

Friedli Elisabeth

Schmid Philipp

Groff Sandro

Manser Andrea

Crippa Yves

Amiet Priska

Spitz Andreas

Friedl Roland

Schweiter Hannes

Schmid Michelle

## Alternativtouren für SST

---

Da es doch einige Senioren hat, die nicht gerne mit Schneeschuhen oder Skiern unter den Füßen laufen, möchten wir auch in diesem Jahr jeden Donnerstag im Januar/Februar eine leichte **Wanderung** anbieten.

Daten:	<b>2. Januar</b>	Rosmarie Germann
	<b>9. Januar</b>	Agnes Heuberger
	<b>16. Januar</b>	Agnes Heuberger
	<b>23. Januar</b>	Eva Hehli
	<b>30. Januar</b>	Elisabeth Künzle
	<b>6. Februar</b>	Elisabeth Künzle
	<b>13. Februar</b>	Elisabeth Künzle
	<b>20. Februar</b>	Eva Hehli
	<b>27. Februar</b>	Rosmarie Germann

Vielen Dank all unsern Wanderleiterinnen.

Die Wanderungen werden nicht in den Clubnachrichten aufgeführt. (Nur dieser Text). Also bitte auf der Homepage nachschauen und anmelden.

Achtung: Keine Konkurrenz zu den andern Touren!

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## ST-Ausbildung mit Tour Spitzmeilenhütte 4./5. Januar

<b>Beschreibung</b>	Der Skitourenausbildungskurs ist eine gute Basis für die kommende Saison. Wir werden in kleinen Gruppen an den Ausbildungsthemen arbeiten. Am Sonntag beurteilen wir das Gelände auf der Anwendungstour.
<b>Tourenleiter</b>	Ramon Büchel, Patrick Frei, Silvan Ebnetter (Bergführer), Florian Kalt
<b>Kennzeichnung</b>	ST (L-WS)
<b>Treffpunkt</b>	Ca. 6 Uhr, Bahnhof Wattwil
<b>Programm</b>	<p><b>Samstag:</b> Reise nach Unterterzen, mit der Seilbahn auf den Maschgenkamm. Nach einer kurzen Abfahrt wird im gemütlichen Aufstieg zur Spitzmeilenhütte Ausbildung im Übungsgelände vermittelt.</p> <p>Ausbildungsprogramm: Übungen mit LVS, Sondierstange und Schaufel, Sondier- und Grabtechnik, Bergung und erste Hilfe bei einer verschütteten Person, Verhalten bei einem Lawinenunfall.</p> <p><b>Sonntag:</b> Anwendungstour (Die Tourenziele werden kurzfristig bestimmt)</p> <p>Ausbildungsschwerpunkte: Tourenplanung und Lawinengefahrenbeurteilung, Beurteilung der Gefahrensituationen im Gelände, Skitechnik im Aufstieg und in der Abfahrt.</p>
<b>Karten/Führer</b>	1:25'000 Karte: 1154 Spitzmeilen
<b>Ausrüstung</b>	Siehe auf der Homepage unter <i>Wissen &gt; Wichtige Dokumente</i>
<b>Verpflegung</b>	HP in der Unterkunft, Lunch aus dem Rucksack
<b>Unterkunft</b>	SAC Spitzmeilenhütte
<b>Kosten</b>	SAC Toggenburg Mitglieder: ca. 200 Franken (Seilbahn, Unterkunft mit HP, Anteil Touren- und Gruppenleiter, Bergführer) Nichtmitglieder Sektion Toggenburg: ca. 260 Franken
<b>Durchführung</b>	Der Kurs wird bei jeder Witterung durchgeführt. Programmänderungen sind möglich.
<b>Bemerkung</b>	Eine beschränkte Anzahl Sets mit LVS, Sondierstange und Schaufel kann zur Verfügung gestellt werden. Bitte den Bedarf bei der Anmeldung angeben.
<b>Anmelde-Info</b>	Anmeldung bis 1. Januar über die Homepage. Eine frühzeitige Anmeldung ist zu empfehlen.



<b>Beschreibung</b>	Wir starten die erste SAC- Schneeschuhtour in Schwellbrunn, dem einmalig "schönsten Dorf der Schweiz", und machen eine Rundwanderung.
<b>Tourenleiter</b>	Paul Frischknecht Chäserenstr. 490, 9105 Schönengrund 079 900 00 78, pufrischknecht@bluewin.ch
<b>Kennzeichnung</b>	SST/WT1
<b>Treffpunkt</b>	Wir Treffen uns um 9.20 Uhr in Schwellbrunn Dorf
<b>Programm</b>	Wattwil ab 8.30 Uhr Gleis 1, Herisau umsteigen 9.08 Uhr Kante A auf Bus 171 nach Schwellbrunn. Wil ab 8.26 Uhr Gl 1, Gossau umsteigen 8.51 Uhr auf Gl 11, Herisau umsteigen 9.08 Uhr auf Kante A, Bus 171 nach Schwellbrunn. In Schwellbrunn machen wir einen Kafihalt, bevor wir die 8 km lange Strecke, 440 m rauf, und 440 m runter, unter die Füsse nehmen. Dauer der Wanderzeit 4h. Die Strecke führt uns durch das hügelige Appenzellerland.
<b>Karten/Führer</b>	SchweizMobil
<b>Ausrüstung</b>	Schneeschuhe mit Stöcken, der Witterung angepasste Kleidung
<b>Verpflegung</b>	Kafi und Gipfeli vor Abmarsch, Mittagessen ca 13 Uhr. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
<b>Kosten</b>	Znüni, Mittagessen und Leiterbeitrag. ÖV bezahlt jede/r selber.
<b>Durchführung</b>	Bei genügend Schnee, sonst Alternativprogramm mit Wanderschuhen.
<b>Anmelde-Info</b>	Bis 6. Januar über die Homepage

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Wildhaus Oberdorf - Gamperfin

16. Januar

<b>Beschreibung</b>	Immer wieder schöne Tour vom oberen Toggenburg hinüber zum Gamperfin
<b>Tourenleiter</b>	Niklaus Imhof Ifwilerstr. 10, 8362 Balterswil 079 782 74 43, niklaus.imhof@gmx.ch
<b>Alternativdatum</b>	Freitag, 17. Januar
<b>Kennzeichnung</b>	SST/WT1
<b>Treffpunkt</b>	Busbahnhof Wattwil
<b>Programm</b>	Wil Gl4 8:02, Wattwil Gl5 8:35 Uhr, Nesslau Bus 790 8:54, Wildhaus Lisighaus 9:16 Uhr. Lift zum Oberdorf, wo wir uns vor der Tour mit einem Kaffee stärken. Anschliessend über den Ölberg zum Gamperfin, wo wir unseren Zmittagshalt einschalten. Zurück geht es dann wieder über den Ölberg auf einer anderen Route zum Oberdorf. Höhenmeter rauf und runter ca. 420 m Wattwil zurück ca. 17 Uhr.
<b>Ausrüstung</b>	Bei Schnee... Schneeschuhe, ansonsten Wanderausrüstung!
<b>Verpflegung</b>	Rest. Gamperfin offen und für uns reserviert. Es gibt Marcells Gerstensuppe, Option mit Wurst.
<b>Kosten</b>	Busbillett löst jeder selber, Lift und TL Beitrag 5 Fr. vor Ort
<b>Anmelde-Info</b>	Bis 13. Januar über die Homepage

**Skitour Region Rheintal – Bündnerland, da wo der perfekte Schnee liegt**

<b>Beschreibung</b>	Wir machen eine gemütliche Skitour in der Region Rheintal - Bündnerland mit ca. 1000-1200 hm. Wir geniessen die Winterlandschaft und nehmen uns für Fragen rund um das Thema Skitouren gerne Zeit. Die Tour eignet sich für Anfänger mit Lawinenkurs.
<b>Tourenleiter</b>	Martin Breitschmid
<b>Kennzeichnung</b>	ST_WS+
<b>Treffpunkt</b>	Wird am Montag, 13. Januar angegeben
<b>Programm</b>	Wird am 13. Januar bekannt gegeben
<b>Karten/Führer</b>	Wird am 13. Januar angegeben, offline Karte auf dem Handy empfohlen
<b>Ausrüstung</b>	Komplette Skitourenausrüstung (LVS mit vollen Batterien, Sonde und Schaufel, Stöcke, Skischuhe + Ski angepasst, Steigfelle, Harscheisen), Sonnenbrille, Apotheke, persönliche Medikamente. "Helm wird empfohlen", Ersatzwäsche und warme Kleider.
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Anreise
<b>Durchführung</b>	Wird am 17. Januar ab 16 Uhr per Mail oder Tel. durchgegeben
<b>Bemerkung</b>	Bei Fragen: 079 225 74 74
<b>Anmelde-Info</b>	Anmeldung bis 17. Januar via Homepage. Die Tour eignet sich für Anfänger, die einen Lawinenkurs besucht haben.

## Skitour in den Flumserbergen

18. Januar

<b>Beschreibung</b>	Skitour für JÖler in den Flumserbergen. Spitzmeilen, Wissmeilen, Steigässler oder sonst ein Berg – wir finden definitiv etwas spannendes zum Besteigen!
<b>Tourenleiterin</b>	Deborah Gmür
<b>Kennzeichnung</b>	ST
<b>Treffpunkt</b>	Wird noch bekanntgegeben
<b>Programm</b>	Anreise mit ÖV und je nach Tour mit Bergbahn/Skilift zum Ausgangspunkt.
<b>Karten/Führer</b>	1:25'000er-Karten: 1154 Spitzmeilen; Skitourenkarten: 237S Walenstadt
<b>Ausrüstung</b>	Skitourenausrüstung inkl. LVS (Batterie kontrollieren), Schaufel und Sonde, sowie alles andere, was in den Tourenrucksack gehört (inkl. Tourenproviant und Getränk). Siehe auch: Packliste Tagesskitour Eine begrenzte Anzahl LVS, Schaufeln und Sonden können von der JO ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.
<b>Verpflegung</b>	Proviant aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	JO: gratis (exkl. ÖV- und allfälliges Bahn-Ticket)
<b>Durchführung</b>	Wird bis spätestens Mittwoch, 15. Januar bekanntgegeben
<b>Anmeldeschluss</b>	12. Januar
<b>Anmelde-Info</b>	Bei Fragen: debby.gmuer@hotmail.com (bei Überbuchung haben Anmeldungen JÖler:innen Priorität vor Sektions-Anmeldungen)

<b>Beschreibung</b>	Von Mathon geht es via Beverin Pintg auf einen schmalen Grat, anschliessend steigen wir über eine 8 m hohe Metallleiter ab und danach mit den Skiern wieder weiter auf den Piz Beverin. ↑ 1'470m
<b>Tourenleiter</b>	Patrick Frei paedi.frei@gmail.com, 079 918 16 03
<b>Kennzeichnung</b>	ST ZS-
<b>Treffpunkt</b>	5:45 Uhr, Wattwil
<b>Programm</b>	Anreise nach Mathon mit PW; Von Mathon über Tschavagliuns zu den Maiensäshütten von Mursenas (ca. 1990 m). In gleicher Richtung weiter zum Val Mirer. Linksausholend geht es zum breiten Rücken des Beverin Pintg, welcher gegen Ende immer steiler wird. Auf dem schmalen Grat des Beverin Pintg bis zu einem senkrechten Gratabbruch (P. 2769). Über eine fest verankerte, 8 m hohe Metallleiter hinab. Nun auf dem breiteren, aber vielfach vom Wind verwehten Grat zum Gipfel. Abfahrt entlang der Aufstiegsroute. Bei sicheren Schneeverhältnissen kann von der Scharte am Fuss der Metallleiter über die steile E-Flanke hinab nach Mursenas zur Aufstiegsroute abgefahren werden.
<b>Ausrüstung</b>	Vollständige Skitourenausrüstung gemäss Ausrüstungsliste "Tourenausrüstung" auf <a href="http://www.sac-toggenburg.ch">www.sac-toggenburg.ch</a>
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahr- und allfällige Tourenleiterspesen
<b>Durchführung</b>	Infos per E-Mail durch den TL am Donnerstag, 16. Januar
<b>Anmeldeschluss</b>	14. Januar

KIBE JO Sektion Senioren

## Hinderfallenkopf

23. Januar

<b>Beschreibung</b>	Nicht allzulange Skitour in abwechslungsreichem Gelände
<b>Tourenleiter</b>	Reinhold Wick Axensteinstr. 27, 9000 St. Gallen 079 515 62 61, reinhold.wick@hotmail.com
<b>Kennzeichnung</b>	ST/WS
<b>Treffpunkt</b>	Wattwil ab 7:35 Uhr Gleis 5, 8:15 Uhr Seebensäge Postautohaltestelle
<b>Programm</b>	Kurz auf der Loipe, über die Brücke zu Wesli, via Wart nach Under und Ober Scherlet und zur Gipfelkuppe. Ca. 600 Hm. Abfahrt auf der Aufstiegsroute.
<b>Karten/Führer</b>	SwissMobil
<b>Ausrüstung</b>	Skitourenausrüstung
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahrkosten
<b>Durchführung</b>	Entscheid am Dienstagabend, 21. Januar
<b>Anmelde-Info</b>	Bis 20. Januar über die Homepage

### ***Puntegliashütte in der Surselva schon entdeckt?***

- Klettersteig / attraktive Schwemmebene
- Gipfelziele: Tödi, Urlaun, Posta Biala, ...
- 2.45h ab Alp da Schlans
- Juni – September



Camona da Punteglias CAS  
2311 m ü. M.

**Herzlich willkommen bei Brigitta & Ruedi Blöchlinger**

Hütte: 081 943 19 36

info@punteglias.ch

www.punteglias.ch

<b>Beschreibung</b>	Peter Diener, der Schneeprofil-gräber aus dem Obertoggenburg, hat sich zu Verfügung gestellt, um uns einen Tag über folgende Themen zu belehren: Schneedeckenaufbau, Interpretation Lawinenbulletin, Geländeformen uvm. Dabei stehen die Lawinenentstehung und lawinenbildende Faktoren im Zentrum.
<b>Tourenleiterin</b>	Saskia Lehner Bei Fragen: saskia.lehner@gmx.ch
<b>Kennzeichnung</b>	Kurs
<b>Treffpunkt</b>	8:15 Unterwasser Dorf
<b>Programm</b>	Wir treffen uns um 8:15 Uhr in Unterwasser, Post. Danach beginnt der Tag mit einer Theoriestunde. Wenn es die Verhältnisse zulassen, fahren wir mit den Bahnen auf den Chäserrugg und via Ostabfahrt wieder hinunter. Wir untersuchen den Schnee auf Schwachstellen und werden von Peter durch den Tag geführt. Wir sollten spätestens gegen 17 Uhr wieder in Unterwasser sein. Das Programm wird an die Verhältnisse sowie das Wetter angepasst und wird erst am Donnerstag Abend vor dem Kurs in einem Mail bekannt gegeben.
<b>Ausrüstung</b>	Packen gemäss der Packliste für eine JO-Tagesskitour. Ski/Splitboard mit entsprechender Ausrüstung zum Aufsteigen erforderlich.
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	JO 10 Fr., Sektion/Gäste 30 Fr. Zusätzlich ca. 23 Fr. mit Halbtax für die Fahrt auf den Chäserrugg (vom Teilnehmer übernommen)
<b>Durchführung</b>	Je nach Verhältnisse
<b>Anmeldeschluss</b>	18. Januar
<b>Anmelde-Info</b>	JO-ler haben Vorrang bei der Anmeldung. Erst am Schluss wird mit Sektionler und Gästen aufgefüllt.

KIBE JO **Sektion** Senioren**Rotrүfner****25. Januar**

<b>Beschreibung</b>	Lange aber spannende Skitour mit rauschender Abfahrt ins Weiss-tannental
<b>Tourenleiter</b>	Rolf Brunner St. Gallerstr. 50b, 9500 Wil, 077 420 73 77
<b>Alternativdatum</b>	Sonntag, 26. Januar
<b>Kennzeichnung</b>	ST WS+
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Wattwil (vis-à-vis Migros), 7.00 Uhr
<b>Programm</b>	Fahrt mit PW bis Logs im Weisstannental (Sibirien des Kt. SG). Anfangs flacher, dann z.T. sehr steiler Aufstieg durch Wald und über einen Bach nach Unter- und Obertüls auf 1800 m. Anschlies-send via Chammlloch und die grosse steile Gipfelmulde zum Gipfel auf 2462 m. Aufstieg 1450 Hm, ca. 5 Std. Nordost-Abfahrt über Spitzplangg/Steinälpli zum Parkplatz.
<b>Karten/Führer</b>	LK 1:25'000 1154, 1174, 1175 Führer: Skitouren Glarus-St. Gallen-Appenzell
<b>Ausrüstung</b>	Komplett für Skitouren, inkl. Harscheisen
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahrtspesen und Anteil Tourenleiter
<b>Durchführung</b>	Info am Freitagabend per E-Mail durch Tourenleiter
<b>Anmeldeschluss</b>	21. Januar
<b>Anmelde-Info</b>	Sicheres Spitzkehren im steilen und engen Gelände



KIBE JO **Sektion** Senioren**Skitour für wenig Erfarene**

26. Januar

<b>Beschreibung</b>	Diese Skitour ist ausschliesslich für Personen mit wenig Skitouren-erfahrung.
<b>Tourenleiter</b>	Manu Berliat, 077 414 14 34 Jösi Forster, 078 633 09 85
<b>Kennzeichnung</b>	ST max. WS
<b>Treffpunkt</b>	Nach Vereinbarung
<b>Programm</b>	Wir suchen die schönsten Pulverschneehänge so nah wie möglich (Toggenburg, Glarnerland usw.) und unternehmen eine einfache Skitour (max. 900 Hm bzw. 2-3h Stunden Aufstieg).
<b>Ausrüstung</b>	Siehe <a href="http://www.sac-toggenburg.ch">www.sac-toggenburg.ch</a> Tourenausrüstung Skitouren inkl. Harscheisen. Helm wird empfohlen.
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Max. 10 Franken. TL-Spesen zuzüglich Fahrspesen
<b>Durchführung</b>	Infos per E-Mail durch die TL bis spätestens Freitag, 24. Januar
<b>Anmeldeschluss</b>	19. Januar
<b>Anmelde-Info</b>	Zur Teilnahme ist eine Kondition für 900Hm Aufstieg Voraussetzung. Informiere dich bitte vor der Tour, wie dein Material funktioniert (Bindung, Harscheisen montieren, Skischuhe, LVS usw.). Anmeldung via Homepage. Teile uns bitte deine Skitourenerfahrung mit (Anzahl Skitouren / Kurse). Wir benötigen diese Angaben für die Gruppeneinteilung.



## Romana Brand

### Praxis für Podologie und Fussreflexzonenmassage

Podologin EFZ, Fussreflexzonentherapeutin

Med. Fusspflege und Fussreflexzonenmassage  
Esenstrasse 9, 9630 Wattwil, 079 206 02 79  
[www.podologie-brand.ch](http://www.podologie-brand.ch)



**Fusspflege und Reflexzonenmassage die von Herzen kommen**

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Rothenthurm - Morgartenberg

30. Januar

<b>Beschreibung</b>	Eine für uns wenig besuchte aber immer wieder schöne Tourenregion Rothenthurm - Morgartenberg ist mit und ohne Schnee ein Erlebnis.
<b>Tourenleiter</b>	Niklaus Imhof Ifwilerstr. 10, 8362 Balterswil 079 782 74 43, niklaus.imhof@gmx.ch
<b>Alternativdatum</b>	Freitag, 31. Januar
<b>Kennzeichnung</b>	SST/WT1
<b>Treffpunkt</b>	Pünktlich Bhf Wattwil Gl 4
<b>Programm</b>	Bhf Wattwil 8.32 Gl 4 - Rothenthurm 9.27. Ich hoffe, dass uns ein schöner Schnee bei dieser Tour erwartet. Wir steigen nach einem Kaffeehalt hoch zum Morgartenberg, von dort hinüber zum St. Jost. Bei schönem Wetter haben wir immer wieder herrliche Sicht auf die Zentralschweizer Berge. Auf- und Abstieg ca. 450 m; Rückkehr Wattwil ca. 17 Uhr.
<b>Ausrüstung</b>	Schneeschuhe und Stöcke, bei nassem Gelände auch Schuhketten
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack oder im Bergbeizli St. Jost. Bitte auf Anmeldung vermerken inkl. evtl. Vegi.
<b>Kosten</b>	Billett löst jeder selber, Rothenthurm retour + TL Beitrag
<b>Bemerkung</b>	Alternativ, bei schlechten Schneeverhältnissen, Winterwanderung am gleichen Ort
<b>Anmelde-Info</b>	Bis 27. Januar auf der Homepage

<b>Beschreibung</b>	Ab Berghaus Malbun entlag des Alpweg zum Altsässundersäss, von dort weiter auf den Alvier. ↑ 970m
<b>Tourenleiter</b>	Patrick Frei paedi.frei@gmail.com, 079 918 16 03
<b>Kennzeichnung</b>	ST ZS-
<b>Treffpunkt</b>	6:15 Uhr, Wattwil
<b>Programm</b>	Ab Berghaus Malbun zum Alpweg, dem wir rund 2,5 km bis zum Wasserreservoir folgen. Den Weg verlassen wir südwestwärts durch die Mulde zum Obersäss. Südwärts folgen wir dem Sommerweg, westlich am Zwingler vorbei, zur Kuppe bei P. 2042. Auf der anderen Seite fahren wir wenig hinab und steigen anschliessend durch die Mulde von Aferisloch zur Steilstufe auf ca. 2200 m hinauf. Die sehr steile, aber kurze (41° auf 40 Hm) Stufe wird meist zu Fuss überwunden. Oberhalb der Steilstufe flacht das Gelände schnell wieder ab und führt uns problemlos zum höchsten Punkt. Abfahrt entlang der Aufstiegsroute.
<b>Ausrüstung</b>	Vollständige Skitourenausrüstung gemäss Ausrüstungsliste auf <a href="http://www.sac-toggenburg.ch">www.sac-toggenburg.ch</a>
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahr- und allfällige Tourenleiterspesen
<b>Anmeldeschluss</b>	29. Januar

## Zwinglipasshütte des SAC-Toggenburg

Die am Fusse des Altmanns gelegene Hütte ist auf guten Wanderwegen in 2.5 Std. über Gamplüt erreichbar und verfügt über 35 Schlafplätze. Mit einfacher Halbpension buchbar.

Reservationen:  
reservation@sac-toggenburg.ch  
Tel. 071 565 36 21



KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Niederurnertäli Trail

6. Februar

<b>Beschreibung</b>	Das Gletschertal lockt mit seinen verschneiten Alpweiden, knorrigen Ahornbäumen und wunderbaren Aussichten ins Glarnerland.
<b>Tourenleiter</b>	Paul Frischknecht Chäserenstr. 490, 9105 Schönengrund 079 900 00 78, pufrischknecht@bluewin.ch
<b>Kennzeichnung</b>	SST/WT1
<b>Treffpunkt</b>	Wattwil
<b>Programm</b>	Der Trail beginnt bei der Bergstation Morgenholz mit einem eher steilen Aufstieg nach Planggböden. Unterwegs treffen wir Holzkulpturen des Künstlers Thomas Jud an. Am Fusse des Planggenstocks geniessen wir (hoffentlich) einen fantastischen Blick auf die Glarneralpen. Wir wandern auf einer Höhe von 980 bis 1280 m ü. M. Wanderzeit 3h 15, Streckenlänge 6 km, Auf- und Abstieg je 380m.
<b>Karten/Führer</b>	SchweizMobil
<b>Ausrüstung</b>	Schneeschuhe und Stöcke, der Witterung angepasste Kleidung
<b>Verpflegung</b>	Znüni und Mittagessen wird organisiert. Das Berghaus Hirzli ist im Winter leider nur am Wochenende geöffnet. Zwischenverpflegung selber mitnehmen
<b>Kosten</b>	ÖV, Seilbahn, Znüni und Mittagessen, Leiterbeitrag
<b>Durchführung</b>	Bei guten Schneeverhältnissen
<b>Anmeldeschluss</b>	3. Februar

**Skitouren Weekend im Avers****8./9. Februar**

<b>Beschreibung</b>	Wir geniessen das vielfältige Skitouren-Angebot im Avers und suchen uns die idealsten Touren. An beiden Tagen planen wir eine Skitour mit maximal 1500 hm Aufstieg. Keine Anfängertouren: Eine gute Grundkondition sollte vorhanden sein.
<b>Tourenleiter</b>	Pius Kressibucher, 079 746 38 05 Heiner Wyrsh 079 438 14 94
<b>Kennzeichnung</b>	max. ZS
<b>Treffpunkt</b>	Infos folgen spätestens am Donnerstag, 6. Februar
<b>Programm</b>	Das genaue Programm wird kurzfristig bekanntgegeben
<b>Karten/Führer</b>	Skitourenkarte 268S (Julierpass), SAC Tourenportal
<b>Ausrüstung</b>	Für Skitouren gemäss Tourenreglement inkl. Harscheisen, Helm empfohlen
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack, Halbpension in Hotel in Juf
<b>Unterkunft</b>	Hotel mit Mehrbeetzimmer in Juf
<b>Kosten</b>	Übernachtung mit Halbpension, Anteil Fahrspesen, Tourenleiter-spesen, allfällige Annulationskosten (Hotel) werden den Teilnehmern in Rechnung gestellt.
<b>Durchführung</b>	Infos folgen spätestens am Donnerstag, 6. Februar
<b>Anmelde-Info</b>	Online bis 23. Januar

Hier könnte Ihre Werbung stehen

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Seniorenskitour auf den Hüenerchopf

13. Februar

<b>Beschreibung</b>	Eine einfache aber wunderschöne Skitour mit traumhaften Hängen, und wenn dann noch Pulverschnee liegt!!!
<b>Tourenleiter</b>	Hans Egli hans.egli@thurweb.ch, 079 449 94 33
<b>Kennzeichnung</b>	ST WS
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Bahnhof Wattwil, gegenüber der Migros
<b>Programm</b>	Wir fahren mit den PW ab Wattwil nach Vermol. Aufstieg auf den Hüenerchopf in 3½ - 4 Stunden
<b>Ausrüstung</b>	Für Skitouren inkl. Harscheisen. Helm empfohlen
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahrtspesen zuzüglich Tourenleiterspesen 5 Fr.
<b>Durchführung</b>	Information ab 11. Februar per Mail
<b>Anmelde-Info</b>	Anmeldung bis Freitag, 10. Februar über das Tourenportal, oder bei Hans Egli (hans.egli@thurweb.ch)



Mit uns erklimmen Sie jeden Steuergipfel.

### **AEGERTER+BRÄNDLE** AG für Steuer- und Wirtschaftsberatung

Engelgasse 7, CH-9630 Wattwil

T +41 (0)71 987 61 10

F +41 (0)71 987 61 35

www.aegerter-braendle.ch

info@aegerter-braendle.ch

KIBE JO Sektion **Senioren****Mädems Trail Flumser Kleinberge****13. Februar**

<b>Beschreibung</b>	Schöne Rundtour für Schneeschuhe und auch Wanderung im Flumser Kleinberg
<b>Tourenleiter</b>	Niklaus Imhof Ifwilerstr. 10, 8362 Balterswil 079 782 74 43, niklaus.imhof@gmx.ch
<b>Alternativdatum</b>	Freitag, 14. Februar
<b>Kennzeichnung</b>	SST/WT1
<b>Treffpunkt</b>	Wattwil Gl 4, 8:01 Uhr
<b>Programm</b>	Wattwil ab 8:01 Gl 4 / Flums Flumserei an 8:59 Uhr Wir fahren mit den ÖV bis Flums Flumserei. Von dort wandern wir zur Seilbahnstation Saxli (Zeit ca. 40 Min, Aufstieg 180 m) Mit der Seilbahn geht es dann hoch zum Hotel Schönholden, wo wir unseren Morgenkaffee mit hoffentlich guter Aussicht geniessen. Alsdann schnallen wir die Schneeschuhe an die Füsse und machen uns auf zur Mädems Schneeschuhtour. Aufstieg 500 m, Abstieg 500 m, Zeit ca 3 - 3½ Std, Länge ca. 9 km. Beim Hintersäss machen wir unsere Mittagsrast, Verpflegung aus dem Rucksack. Zurück geht es dann mit der Gondel und auf dem Wanderweg nach Flums Flumserei (ca. 30 Min Wanderzeit), wo geplant ist, den 15.52 Bus zu erreichen, sodass wir um ca. 17 Uhr in Wattwil eintreffen werden. Es kann aber auch das Bahntaxi gerufen werden, wo 7 Personen Platz einnehmen könnten. Wanderzeit total ca. 5 Std, Auf- und Abstieg total ca. 680 m.
<b>Karten/Führer</b>	Schweiz Mobil
<b>Ausrüstung</b>	Winterausrüstung inkl. Schneeschuhe
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Billett löst jeder selber. Bergbahn retour 25 Fr. TL Beitrag 5 Fr.
<b>Durchführung</b>	Falls die Schneeverhältnisse oder das Wetter ungeeignet sind, biete ich eine Wanderung an, die ich allen Teilnehmern per Mail rechtzeitig mitteile.
<b>Bemerkung</b>	Da die Bahn pro Fahrt 8 Personen mitnimmt, ist die Anzahl auf 24 Personen beschränkt.
<b>Anmelde-Info</b>	Bis 10. Februar über die Homepage

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Skitour im Engadin - Jenatschhütte

15./16. Februar

<b>Beschreibung</b>	Im wunderschönen Engadin erwarten dich prächtige Schneeverhältnisse und ein einmaliges Panorama. Schneeabad und Bio-Sauna nach der Skitour gefällig? All das gibt es in der schönen SAC Hütte Jenatsch im Val Bever. Auch für Anfänger geeignet!
<b>Tourenleiter</b>	Salome Rütsche, Katja Moser, Donat Widmer
<b>Kennzeichnung</b>	ST
<b>Treffpunkt</b>	07.32 Uhr Bahnhof Wattwil Gleis 4 oder gemäss E-Mail
<b>Programm</b>	Anreise mit ÖV, mögliche Skitouren: <a href="http://www.chamannajenatsch.ch">www.chamannajenatsch.ch</a> Anreise: 07.32 Uhr Bahnhof Wattwil Gleis 4 Heimreise: am Sonntag um 18:27 Uhr zurück am Bahnhof Wattwil. Details werden spätestens am 13. Februar am Abend via Mail bekannt gegeben.
<b>Ausrüstung</b>	Gemäss Packliste inkl. Badehosen und kleines Tüchli: Packliste für ein Skitourenwochenende / Osterlager auf <a href="http://www.sac-toggenburg.ch">www.sac-toggenburg.ch</a> Material kann auch von der JO-ausgeliegen werden. Ski- und Schuhe können beim Sport Metzger in Wattwil gemietet werden.
<b>Verpflegung</b>	2x Mittagessen aus dem Rucksack. Halbpension in der Hütte.
<b>Unterkunft</b>	Jenatschhütte - Chamanna Jenatsch CAS
<b>Kosten</b>	60 - 100 Franken
<b>Durchführung</b>	Bei entsprechendem Wetter und Verhältnissen. Evtl. Alternative.
<b>Anmeldeschluss</b>	07. Februar
<b>Anmelde-Info</b>	Teilnehmer der JO haben Vorrang. Bei Fragen jederzeit melden: <a href="mailto:salome.ruetsche@gmail.com">salome.ruetsche@gmail.com</a>



KIBE JO **Sektion** Senioren**Skitour Rendom****15./16. Februar**

<b>Beschreibung</b>	Unsere traditionelle Rendom-Tour führt uns durch die schöne und eindruckliche Landschaft des Alpsteins. Der Winteraufenthalt in unserer schönen Hütte ist immer ein spezielles Erlebnis.
<b>Tourenleiter</b>	Hanspeter Kalt hpkalt@thurweb.ch; 079 6690788
<b>Kennzeichnung</b>	ST ZS+
<b>Treffpunkt</b>	8 Uhr Bahnhof Nesslau-Neu St. Johann
<b>Programm</b>	<i>Samstag:</i> Fahrt mit Postauto (Abfahrt 8:07 Uhr) zur Schwägalp und mit der Säntisbahn auf den Säntis. Abfahrt zur Meglisalp (steiler Hang am Anfang der Abfahrt), Aufstieg zum Widderalpsattel, Abfahrt zur Chalberweid, Aufstieg durch den Stiefel und über den Fählensee zur Zwinglipasshütte. (Alternative bei guten Verhältnissen: Saxerlücke, Mutschensattel, Chreialpfirst)  <i>Sonntag:</i> Aufstieg zum Jöchli, steile Abfahrt zum Ober Wildhuser Schafbode (nördlich Pkt. 2068), Aufstieg zum Wildhuser Schofberg, steile Abfahrt zum Gamplüt, Abfahrt nach Wildhaus. (Wildhaus ab 15:07 oder 15:37 Uhr)
<b>Karten/Führer</b>	1115 Säntis
<b>Ausrüstung</b>	Skitourenausrüstung (gem. Tourenprogramm)
<b>Verpflegung</b>	Zwischenverpflegungen individuell, Nacht- und Morgenessen gemeinsam in der Hütte
<b>Unterkunft</b>	Zwinglipasshütte
<b>Kosten</b>	Ca. 70 Franken
<b>Durchführung</b>	Die Tour kann nur bei guten Verhältnissen durchgeführt werden. Bei Bedarf wird eine alternative Tour angeboten.
<b>Anmelde-Info</b>	Anmeldung bis 8. Februar über die Homepage

KIBE JO **Sektion** Senioren**Skitour Val Maighels****15./16. Februar**

<b>Beschreibung</b>	Abwechslungsreiches Skitourenwochenende mit ca. 1'300 hm Aufstieg pro Tag
<b>Tourenleiter</b>	Patrick Frei (079 918 16 03) & Fabio Lichtensteiger
<b>Kennzeichnung</b>	ST ZS
<b>Treffpunkt</b>	5:45 Uhr Wattwil - 8:15 Uhr Andermatt Bhf
<b>Programm</b>	<p><b>Samstag:</b> Mit dem Zug fahren wir von Andermatt Richtung Oberalppass. Von dort geht es zuerst auf den Pazolastock, nach einer kurzen Abfahrt werden die Felle wieder aufgezogen und wir steigen hoch zum Badus. Welchen wir jenach verhältnissen mit aufgebundenen Ski überschreiten oder via Tomersee zur Maighelshütte abfahren.</p> <p><b>Sonntag:</b> Sonntagstour bestimmen wir zusammen in der Hütte.</p>
<b>Ausrüstung</b>	Vollständige Skitourenausrüstung inkl. Steigeisen und Hüttenschlaf-sack. Bitte beachtet die Ausrüstungsliste auf <a href="http://www.sac-toggenburg.ch">www.sac-toggenburg.ch</a>
<b>Verpflegung</b>	HP in der Unterkunft, Lunch aus dem Rucksack
<b>Unterkunft</b>	Camona da Maighels CAS
<b>Kosten</b>	Ca. 130 Franken plus Reisespesen
<b>Durchführung</b>	Infos per E-Mail durch den TL am Donnerstag, 13. Februar
<b>Anmeldeschluss</b>	10. Februar

KIBE JO Sektion **Senioren****Illgau Ober-Altberg- Schneeschuhtrail****20. Februar**

<b>Beschreibung</b>	Nach einer Bergfahrt mit den beiden Seilbahnen Illgau- Ried und Illgau- St.Karl auf die Sonnenterrasse, treffen wir auf eine unberührte Winterlandschaft. Mit Ausblick auf das Muotathal, die Urnerberge und die Mythen.
<b>Tourenleiter</b>	Paul Frischknecht Chäserenstr. 490, 9105 Schönengrund 079 900 00 78, pufrischknecht@bluewin.ch
<b>Kennzeichnung</b>	SST/WT1
<b>Programm</b>	Länge ca. 7 km, Auf- und Abstieg je ca.520 m, Wanderzeit ca. 4 h.
<b>Karten/Führer</b>	SchweizMobil
<b>Ausrüstung</b>	Schneeschuhe und Stöcke, der Witterung angepasste Kleidung
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack, Zvierihalt nahe Bergstation St.Karl vor Rückfahrt
<b>Anmeldeschluss</b>	17. Februar

# Hören Sie das Echo?

Gratis Hörtest. Beratung. Hörgeräte. Hörschutz. Service und Zubehör.



# Hörzentrum Sennhauser

Vertragslieferant: MV, SUVA

Bahnhofstrasse 11, 9630 Wattwil    **Telefon 071 988 70 44**    [www.hoersenn.ch](http://www.hoersenn.ch)  
**Öffnungszeiten:** Di bis Fr von 9 bis 12 und 13.30 bis 18 Uhr. Sa nach Vereinbarung.

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Skitour Anfänger / Fortgeschrittene

22.-24. Februar

### Beschreibung

Wir werden Skitouren für Anfänger und Fortgeschrittene anbieten. Bei genügend Anmeldungen werden zwei Gruppen gemacht. Die Tourenziele werden je nach Verhältnissen geplant. Wichtig: Grundkenntnisse müssen vorhanden sein.

### Tourenleiter

Florian Kalt, M. Breitschmid

### Kennzeichnung

ST WS-ZS

### Treffpunkt

Am Samstag um ca. 6 Uhr Wattwil oder nach genaueren Infos

### Programm

Wir werden die drei Tage (Samstag - Montag) in Juf verbringen. Dort gibt es zahlreiche und schöne Skitouren. Meistens ist Juf sehr schneesicher und wir können direkt von der Unterkunft Pension Edelweiss mit der Skitour starten.

### Ausrüstung

Skitouren-Austüstung

### Verpflegung

HP / Lunch aus dem Rucksack

### Unterkunft

Pension Edelweiss im Massenlager

### Kosten

Ca. 160 Franken

### Anmelde-Info

Bis 7. Februar via Homepage



**Essen was Dein Körper wirklich braucht!**

*Jeder ist einzigartig – auf den individuellen Stoffwechsel-Typ abgestimmt soll auch die Ernährung sein!*

Claudia Spiess  
Flawil +41 79 794 63 42 [www.megasana.ch](http://www.megasana.ch)

## Rosshallenspitz

22. Februar

<b>Beschreibung</b>	Sehr lange Tour in schöner Landschaft mit rassisger Abfahrt und packender Aussicht ins Tamina- und Calfeisental
<b>Tourenleiter</b>	Rolf Brunner St. Gallerstr. 50b, 9500 Wil, 077 420 73 77
<b>Kennzeichnung</b>	ST ZS+
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Wattwil, 6.00 Uhr
<b>Programm</b>	Start ist bei genügend Schnee in Untervaz auf 600 m. Das Ziel ist 2050 m weiter oben! Es verkürzt sich aber, wenn wir bei mangelndem Schnee mit dem Auto etwas hochfahren. Unser Weg führt nach Zalt und von da durch lichte Wälder via Gürgütschboden am Sässchopf vorbei. Nach einer flachen "Verschnaufstrecke" geht es über immer steiler werdende Hänge zum Gipfel auf 2633 m. Zeitbedarf ca. 6 Std. Abfahrt auf derselben Route. Wenn Verhältnisse gut sind, über Runggalätsch.
<b>Karten/Führer</b>	LK 1:50'000 274S Sardona, Führer: Skitouren Nordbünden
<b>Ausrüstung</b>	Für Skitouren mit Harscheisen und Fellwachs
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahrtspesen und Anteil Tourenleiter
<b>Durchführung</b>	Info am Freitagabend via E-Mail durch Tourenleiter
<b>Bemerkung</b>	Eine sehr gute Kondition ist Voraussetzung!
<b>Anmeldeschluss</b>	18. Februar

KIBE	JO	Sektion	Senioren
------	----	---------	----------

## Skitourenwoche Norditalien

23.-28. Februar

<b>Beschreibung</b>	Entdecke das schöne Skitourenparadies zwischen Livigno und Bormio! Einsame Täler und beeindruckende Gipfelpanoramen erwarten dich. Nach spannenden Aufstiegen und traumhaften Abfahrten entspannen wir uns bei wohltuendem Wellness und geniessen die herzliche Atmosphäre unserer charmanten Unterkunft. Ein wahres Highlight für alle, die unberührte Natur und pure Skitourenfreude suchen!
<b>Tourenleiter</b>	Silvan Ebnetter <i>www.alpendohle.ch</i> mit Stephan Wohlwend
<b>Kennzeichnung</b>	ST
<b>Treffpunkt</b>	23. Februar 6:15 Uhr Wattwil
<b>Programm</b>	Skitouren und Wellness
<b>Ausrüstung</b>	Skitourenausrüstung und Badehosen
<b>Verpflegung</b>	Lunch für unterwegs
<b>Unterkunft</b>	Im Hotel San Carlo
<b>Kosten</b>	860 Fr. bei 8 TN; inkl. Hotel mit Frühstück, BF, Transport
<b>Bemerkung</b>	Anforderungen: max. 1200 hm und 350 hm/h, Erfahrung oder SAC Skitourenausbildung besucht
<b>Anmeldeschluss</b>	9. Februar

<b>Beschreibung</b>	Skitour in der Region St. Antönien. Genaues Ziel wird noch bekannt gegeben, wird nach den Verhältnissen geplant. Zwischen 1`000 und 1`300 Hm Aufstieg.
<b>Tourenleiter</b>	Marcel Sewer sewer.marcel@gmx.ch
<b>Kennzeichnung</b>	WS
<b>Treffpunkt</b>	6:02 Uhr, Wil Bahnhof Gleis 4; 6:32 Uhr, Wattwil Bahnhof Gleis 4
<b>Programm</b>	Wird noch bekannt gegeben
<b>Karten/Führer</b>	1157 Sulzfluh, 1177 Serneus
<b>Ausrüstung</b>	Vollständige Skitourenausrüstung gemäss Ausrüstungsliste auf der Homepage
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Individuelle Reisekosten, Anteil Tourenleiterspesen
<b>Durchführung</b>	Infos per E-Mail durch den TL am Donnerstag, 20. Februar
<b>Anmeldeschluss</b>	20. Februar



hypnotized.ch

Schränkt Höhenangst Sie beim Bergsport ein? Phobien hemmen die Entdeckungslust? Sie möchten Ihr sportliches Leistungsniveau und den Fokus steigern? Blockaden im beruflichen oder privaten Kontext lösen? Als erfahrene Hypnosetherapeutin unterstütze ich Sie dabei. Klar. Fokussiert. Effektiv.

Herzlich, Heidi Zimmermann

Termine nach Vereinbarung (telefonisch, WhatsApp, SMS): +41 78 751 17 93  
Marktgasse 82, Haus zum Sternen, 9500 Wil

<b>Beschreibung</b>	Die Traditionstour des SAC-Toggenburg vom Säntis zur Zwinglipasshütte kann gut auch als Seniorentour gemacht werden und ist immer ein besonderes Erlebnis, ganz besonders auch die Übernachtung auf der Hütte.
<b>Tourenleiter</b>	Hans Egli Lussstrasse 6, 9534 Gähwil 079 449 94 33, hans.egli@thurweb.ch
<b>Kennzeichnung</b>	ST/ZS+
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Bahnhof Nesslau - Anfahrt nach Nesslau in Absprache
<b>Programm</b>	<i>Erster Tag:</i> Fahrt mit dem Postauto (Abfahrt 8.07 Uhr) auf die Schwägalp und mit der Säntisbahn auf den Säntis, Abfahrt zur Meglisalp, Aufstieg zum Widderalpsattel, Abfahrt zur Chalberweid, Aufstieg über den Stiefel und über den Fählensee zur Zwinglipasshütte.  <i>Zweiter Tag:</i> Nur bei perfekten Verhältnissen, Aufstieg zum Jöchli, steile Abfahrt in die Mulde Richtung Wildhauser Schafboden, Aufstieg zum Schafberg und Abfahrt nach Wildhaus. Alternativen für den zweiten Tag: Aufstieg zum Jöchli mit Abfahrt entlang dem Girensplatz, Aufstieg zum Altmannsattel und Abfahrt zur Hütte, Abfahrt über den Mutschensattel nach Wildhaus.
<b>Karten/Führer</b>	SAC Tourenportal
<b>Ausrüstung</b>	Für Skitouren mit Harscheisen, Helm empfohlen
<b>Verpflegung</b>	Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Nacht- und Morgenessen kochen wir gemeinsam auf der Hütte, das Essen wird organisiert inkl. Brot (lasst noch etwas Platz im Rucksack!)
<b>Unterkunft</b>	Zwinglipasshütte – bitte Hüttenschlafsack mitnehmen!
<b>Kosten</b>	Fahrtspesen ÖV, jeder löst selbst, Kosten für Verpflegung und Übernachtung ca. 30 Fr., plus TL-Beitrag
<b>Durchführung</b>	Entscheid am Dienstag, 25. Februar per Mail. Die Tour kann nur bei sicheren Verhältnissen durchgeführt werden.
<b>Anmelde-Info</b>	Via Homepage bis 21. Februar hans.egli@thurweb.ch / 079 449 94 33



<b>Beschreibung</b>	Das Montafon bietet vielfältige und abwechslungsreiche Wandermöglichkeiten mit unterschiedlichen Anforderungen und das Städtchen Schruns lädt nachmittags zum Verweilen ein.
<b>Tourenleiter</b>	Das Leitungsteam: Eva Hehli, Marie-Louise Simmen, Monika Stalder, Marlis Rohner, Beni Bachmann, Ruedi Flotron, Niklaus Imhof
<b>Kennzeichnung</b>	WT2 - T3
<b>Treffpunkt</b>	Fahrt via St. Gallen, Bregenz und Bludenz nach Schruns. Fahrzeit ab Wattwil ca. 3 Std. Preis ca. 50 Fr.
<b>Programm</b>	Nach dem Rekognoszieren stellt das Leitungsteam das Programm zusammen, wie gewohnt werden jeden Tag verschiedene Wanderungen angeboten.
<b>Karten/Führer</b>	Austrian Map mobile
<b>Ausrüstung</b>	Wanderausrüstung, Freizeitkleidung fürs Hotel, Badekleid (Bademantel und Badetuch vorhanden)
<b>Verpflegung</b>	Reichhaltiges Frühstücksbuffet, 6 Gang Abend Menu mit Auswahlmöglichkeiten, Picknick auf den Wanderungen. Einmal wird das Frühstück auf dem Kristberg im Silbertal angeboten.
<b>Unterkunft</b>	Das Hotel Zimba**** ist im Zentrum von Schruns gelegen und hat ein familiäres Ambiente, geführt von der Familie Ladunrer. Es steht uns ein grosser Gruppenraum zur Verfügung. <a href="http://www.hotel-zimba.at">www.hotel-zimba.at</a>
<b>Kosten</b>	Die Zimmerpreise sind in Euro angegeben. Inbegriffen sind Halbpension, Kurtaxe und die Gästekarte für ÖV und Bergbahnen. Leiterbeitrag 100 Fr.
<b>Bemerkung</b>	Den Wechselkurs und die Zahlungsmodalitäten werden wir nach Anmeldeschluss festlegen.
<b>Anmeldeschluss</b>	31. März 2025
<b>Anmelde-Info</b>	Bitte bei der Anmeldung den Zimmerwunsch vermerken. 10 Doppelzimmer mit Balkon pro Person 923 Euro 14 Einzelzimmer mit Balkon 1056 Euro 2 DZ zur Einzelbenützung ohne Balkon 1126 Euro

KIBE JO **Sektion** Senioren**Vorschau Madrisahorn****2. März**

<b>Beschreibung</b>	Schöner Gipfel mit packender Aussicht
<b>Tourenleiter</b>	Rolf Brunner St. Gallerstr. 50b, 9500 Wil, 077 420 73 77
<b>Kennzeichnung</b>	ST ZS
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Wattwil (vis-à-vis Migros), 7.00 Uhr
<b>Programm</b>	Fahrt mit PW nach St. Antonien Litzirüti. Entlang dem Gafiatal bis in den Talkessel des Madrisajochs. Eine steile Rinne zum Grat hinauf und auf diesem zum Gipfel auf 2826 m. 1370 Hm, ca. 4 - 4,5 Std. Abfahrt entlang der Aufstiegsroute.
<b>Karten/Führer</b>	LK 1:25'000 1177, 248S. Führer: Skitouren Nordbünden
<b>Ausrüstung</b>	Komplett für Skitouren, inkl. Harscheisen und Fellwachs
<b>Verpflegung</b>	Aus dem Rucksack
<b>Kosten</b>	Fahrtspesen und Anteil Tourenleiter
<b>Durchführung</b>	Info am Freitagabend per E-Mail durch Tourenleiter
<b>Anmeldeschluss</b>	26. Februar

## Zwinglipasshütte des SAC-Toggenburg

Die am Fusse des Altmanns gelegene Hütte ist auf guten Wanderwegen in 2.5 Std. über Gamplüt erreichbar und verfügt über 35 Schlafplätze. Mit einfacher Halbpension buchbar.

Reservationen:  
reservation@sac-toggenburg.ch  
Tel. 071 565 36 21





5.-13. Oktober

## Trekkingtour Selvaggio Blu

Die 7 Teilnehmer erlebten 5 intensive und anspruchsvolle Tage in Sardinien. Es war ein fantastisches Erlebnis: Klettersteige im oberen Schwierigkeitsgrad, abschüssiges Gelände, seilfreies Klettern im zweiten Schwierigkeitsgrad, freies Abseilen bis 50 Meter, ein Kriechgang über 25 m in einer Wand auf allen Vieren, übernachten im Zelt, selber kochen, usw.

Die Anreise an die Ostküste von Sardinien erfolgte mit der Bahn nach Genua, anschliessend mit der Fähre nach Olbia und dann mit dem Mietauto nach Santa Maria Navarese.

Am Sonntagabend trafen wir den organisierenden Bergführer Veit Bertagnoli im Hotel, von wo wir am Montagmorgen mit einem Jeep zum Ausgangspunkt des Trekkings gefahren wurden. Steile

Felswände und ausgesetzte Wege charakterisierten die erste Etappe. Wie jeden der folgenden Tage campierten wir in einer wunderschönen Bucht. Das Gepäck mit Zelt, Schlafsack, Matte, Essen, Kocher, Wasser usw. wurde jeweils im Laufe des Tages mit einem Schiff in die Bucht gebracht. Am Nachmittag genossen wir im und am kristallklaren Wasser des Strandes der Cala Sisine das Schwimmen und Herumliegen an der Sonne. Ein köstliches Abendessen und das Frühstück wurde für uns an diesem ersten Tag in einer Hirtenhütte zubereitet.

Der zweite Tag des Trekkings war besonders abenteuerlich. Ein exponierter Klettersteig mit Tiefblick in das türkisblaue Wasser führte zu einer schwindelerregenden Abseilstelle. Da die See unruhig war und der Gepäcktransport daher über den Landweg erfolgte, liessen wir die Cala Biriàla links liegen und liefen über Wachholdertreppen und verschlungene Wege auf das Hochplateau, wo wir die Zelte für diese Nacht aufstellten. An diesem Abend

hiess es das erste Mal selber kochen.

Der dritte Tag war der Tag der vielen Abseilstellen. Den Aufstieg hatten wir ja bereits am Vortag gemacht. Um die Mittagszeit erreichten wir die „Grotta del Fico“, eine wunderschöne Tropfsteinhöhle. Auf dem Biwakplatz an der Cala Mudalòru wurde nach dem selber gekochten Nachtessen übernachtet.

Der Höhepunkt dieser Etappe stellte, wie eingangs erwähnt, ein Kriechband dar. Kriechend bzw. robbend folgten wir einem Felsband, dass wir über zwei hohe Baumstämme erreichten. Besonders spektakulär war eine ausgesetzte Abseilstelle, die uns direkt zum Sandstrand am türkisblauen Meer brachte. Wir übernachteten an der "Punta Ispulige".

An diesem letzten Tag des Trekkings erreichten wir um die Mittagszeit die Cala Goloritzè, einen der schönsten Strände Italiens. Nach einer Pause am Strand folgten wir den Treppen und Wegen bis zum "Agriturismo Ovile Bertarelli". Nach einem köstlichen Abendessen zubereitet von der Familie Bertarelli verbrachten wir die letzte Nacht im Freien.

Am Samstagmorgen wurden wir von einem Jeep abgeholt und zu den parkierten Autos in Santa Maria Navarese gebracht. Mit diesen, der Fähre und dem Zug, welchen wir, es war kaum zu glauben, Dank eines Streiks der italienischen Eisenbahner vier Stunden früher benutzen konnten, kehrten wir am Sonntagabend glücklich und mit vielen Erlebnissen nach Hause zurück.

Es waren sieben unglaubliche Tage mit intensiven Erlebnissen in einer ausgezeichneten Gruppe. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer für das Miteinander und ganz besonders natürlich an Veit Bertagnoli, für die ausgezeichnete Organisation und Führung und für die feinen, auf dem Gaskocher gemachten Knödel!

Das einzig Unschöne war, dass Montag, Dienstag und Mittwoch jeweils ein Teilnehmer von bösen Magen- Darmkäfern erwischt wurde und ein Teilnehmer auf dem nackten Boden schlafen musste, weil seine Matte undicht war!

*Bericht: Hans Egli*

*Bilder: Regula Vogel, Claudia Risch, Alice Giger, Hans Egli*



17. Oktober

## Schwendi (Weisstannental)

Nach vier wegen schlechten Verhältnissen (Wetter) abgesagten Touren konnte die Tour ins Weisstannental am 17. Oktober bei sonnigem Herbstwetter durchgeführt werden. Wir trafen uns um 8 Uhr am Bahnhof Wattwil und fuhren ins Weisstannental. Die Fahrt dauerte mit Unterbrüchen zum Umsteigen 1½ Stunden. Danach wanderten wir nicht gleich los, sondern sassen wieder im Restaurant Fischzucht unterhalb Schwendi, wo es zu trinken und für diejenigen, die das wünschten, auch Gipfeli gab. Hoffentlich wirkt dieser Restaurantbesuch dem allgemeinen Beizensterben ein bisschen entgegen. Danach begrüsst Rosmarie Germann die 19 Teilnehmenden und

um ca. 10.15 Uhr konnten wir loslaufen. Ein kurzes Stück der Strasse entlang, dann führte der Weg ziemlich steil aufwärts auf einem schmalen Fussweg, der teilweise vom Regen so ausgewaschen war, dass er ein bisschen an ein Bachbett erinnerte. Aber das Wetter war schön, im Tal waren wir zwar noch im Schatten, aber da, wo die Sonne bereits schien, leuchteten die Wälder in golden und roten Farbtönen, der Himmel klar und der Föhn hatte für warme Temperaturen gesorgt. Auf Unter Precht (1348 m ü.M.) standen bei den Alphütten genügend Bänke für alle zur Verfügung. Viele zogen aber die Sonne, wo man allerdings stehen musste, den Schattenplätzen zum Znüni vor. Danach stiegen wir weiter aber weniger

steil über Alpweiden und durch den Prechtwald aufwärts bis wir um ca. halb eins auf der Alp Unter Gamsdaur die Mittagspause einlegten. Die Aussicht war prächtig, Richtung SW leuchteten auf dem Foostock noch einige Schneeflecken, talauswärts sahen wir Alvier und Gamsberg in der Sonne leuchten. Auf einem bequemen Weg wanderten wir nach der Verpflegung Richtung N leicht abwärts. Später wechselten kurze



Stücke auf Teer mit steileren Fusswegen und wie meistens wurde es weiter unten noch wärmer. An der Bushaltestelle, wo wir bald nach halb vier eintrafen, konnten wir noch die Stöcke im Brunnen waschen, bis der Bus kurz vor vier uns wieder ins Tal fuhr. Wir danken Rosmarie für die schöne Tour und noch herzlicher dem Wettergott für das in diesem Jahr eher seltene sonnige Wanderwetter.

*Text: Ursa*

*Baltensperger*

*Foto: Ruedi Flotron*

21. September

## Calanda Bike + Hike

Am Samstagmorgen, den 21. September um 8.00 Uhr trafen sich sechs abenteuerlustige ü-30iger bis ü-70iger bei der Rheinbrücke in Haldenstein auf 528 Metern ü.M. Ausgerüstet waren wir mit «Biobike», E-Bikes und Wanderschuhen. Nach einer 2-stündigen serpentinartigen Bergfahrt auf der Kiesstrasse mit Zwischenhalten, um die Aussicht ins Tal nach Chur zu geniessen, erreichten wir die Calandahütte des SAC auf 2073 Meter ü.M.

Einer der sechsköpfigen Gruppe wartete schon auf uns; die zwei Biobikefahrer waren nach ca. 1500 Höhenmeter froh, eine Pause einlegen zu dürfen.

Nach einer sehr feinen Zucchettisuppe vom Hütenteam zubereitet, machten wir uns nun zu Fuss auf die restlichen 800 Höhenmeter bis zu unserem heutigen Ziel dem Haldensteiner Calanda auf 2805 Meter ü.M.

Nachdem es in den vergangenen Tag in der Höhe geschneit hatte, mussten wir einzelne Schneefelder

überqueren und kleinere Klettereien überwinden, da der Wanderweg bereits im Winterschlaf war. Überglücklich erreichten wir alle unser Ziel, welches mit einem Gipfelfoto gekrönt wurde. Nach der herrlichen Rundsicht machten wir uns an den Abstieg zur Hütte in welcher wir uns noch einmal mit Kaffee und selbstgemachtem Kuchen stärkten.

Da fünf der Gruppe noch einen zusätzlichen Kick suchten, wurde der Wanderweg kurzfristig zu unserem Singletrail. Diesen konnten wir rassig ohne grössere Zwischenfälle bis ins Tal fahren.

Zufrieden und mit einem tollen Erlebnis mehr verabschiedeten wir uns in Haldenstein und machten uns auf den Heimweg.

Die Kombination Bike und Alpin Wandern hat mir sehr gut gefallen; es wurden verschiedene Muskeln beansprucht.

Nick, Dir vielen Dank für die gute Organisation. Christoph, Kevin, Köbi, Heidi und Daniel

*Bild: Kevin Dönni*





24. Oktober

## Wildhuser Gulme

Dem Nebel entfliehen, nochmals in die Höhe steigen, endlich einmal auf den Wildhuser Gulme – das waren heute sicher die Gründe, dass sich mehr als 20 Wanderfreudige im Restaurant Sonne in Wildhaus zum Kaffee einfanden.

In drei Etappen wanderten wir nachher unter der kundigen Leitung von Monika Stalder auf den Gulme. Schon auf dem ersten steilen Aufstieg durchs Flüretobel merkten wir, dass die Wege heute nass und «schlidderig» sein werden. Ab und zu fanden aber schon Sonnenstrahlen ihren Weg durch die Tannen und wir konnten einen Blick aufs Nebelmeer im Rheintal werfen.

Die erste Pause genossen wir schon an einem sonnigen Plätzchen.

Weiter gings zur Gulmehütte und nach einer kurzen Rast stetig aufwärts zum Gulme, mit knapp 2000m

dem höchsten Punkt unserer heutigen Wanderung.

Umschwärmt von einigen Bergdohlen, genossen wir hier ein spätes Mittagessen, Sonne und eine herrliche Aussicht auf die Nebelschwaden.

Hoch konzentriert nahmen wir den Abstieg unter die Füsse, denn es war stellenweise wirklich sehr dreckig, nass und schlipfig. Ausser einigen Ausrutschern (einige setzten sich wohl auch auf den Hintern) ist aber nichts passiert. Total überrascht haben uns die paar Regentropfen, die plötzlich fielen, wohl ein kleiner Gruss an Beni.

Bald waren wir zurück in Wildhaus, das jetzt voll im Nebel lag.

Uns machte das aber nichts aus, schliesslich haben wir einen tollen Tag über dem Nebel erlebt.

Ein herzliches Dankeschön an Monika für die Organisation.

*Bericht: Evelin Künzle*

*Bild: Tilly Schürer*



## 31. Oktober Sihltal

Die heutige Wanderung führt ab Sihlbrugg entlang der Sihl bis nach Samstagern.

In angenehmer Gesellschaft durch den Wald, entlang dem Fluss zu spazieren, lässt den Tag noch schöner erscheinen. Jeder Schritt ist begleitet von Geschichten, Lachen und dem Staunen über die kleinen Details der Natur. Wir bewundern die Pilze am Wegrand und auf Baumstrünken in verschiedensten Formen und Farben, die bemoosten Baumstämme, die kleine Ringelnatter oder den Schwarzspecht. Der Nebel, der sich über den Wald legt, schafft eine geheimnisvolle Atmosphäre. Es fühlt sich an, wie ein Spaziergang durch einen Märchenwald.

Die Mittagsrast in der Besenbeiz unterbricht den Zauber. Unsere Mägen sind gefüllt, die Knochen wieder aufgewärmt und weiter geht's.

Der Weg durch den Sihlsprung (es sieht aus wie eine kleine Schlucht), lässt uns schnell wieder eintauchen in die mystisch herbstliche Stimmung. Die Wanderung ist nicht anspruchsvoll und ideal für alle, die Natur geniessen. Besonders an nebligen Tagen wie dieser entfaltet die Landschaft einen eigenen wunderschönen Reiz. Ein Erlebnis, das die 34 Seniorinnen noch lange in Erinnerung behalten.

Vielen Dank Niklaus für die Organisation und die Führung.

*Bericht: Marlis Rohner*

*Bild: Ruedi Flotron*



1. November

## Wolzenalp (Metzgete)

Ja, traditionell treffen sich ein paar hungrige und lauffreudige SACler am 1. Nov. auf der Wolzenalp.

Diesmal waren wir 8 Personen, sozusagen der harte Kern! Ein Auto (natürlich ökologisch gut beladen) fuhr die zahlreichen Kurven zum Restaurant hinauf. Drei nahmen den Weg aufwärts unter die Füsse und ich selber gondelte gemütlich mit der Sesselbahn hinauf. Pünktlich um halb 12 Uhr stürmten wir zum ersten Mal das feine Buffet. Am Nebentisch machte eine Gruppe Männer so viel Lärm, dass wir unser eigenes Wort kaum verstanden. Deshalb genossen wir umso mehr die reichlich angerichteten Metzgereierzeugnisse.

Wer hungrig vom Tisch ging, war selber schuld.

Damit auch ja alles gut verdaut werden konnte, kehrten die meisten zu Fuss nach Nesslau zurück. Die phänomenale Fernsicht liess die Augen über Berge, Gewässer und farbige Bäume schweifen. So endete der Tag doch noch mit SAC – tauglicher Wanderung!!!

*Text: Agnes Heuberger*

*Foto: Ruedi Flotron*





3. November

## An der Höhle vorbei auf die Wilkethöchi

Drei Teilnehmende begleiteten Regula bei ihrer "Feuertaufe" als Tourenleiterin. Wir trafen uns in Brunnadern am Bahnhof und fragten uns, ob wir auf der Wilkethöchi über dem Nebel an der Sonne sein werden? Dieses Geheimnis lüftete sich später.

Wir liefen den Necker entlang bis nach Furt. Dort ging es bergauf, vorbei an einer Holzbeige und einem unauffälligen Pfad folgend in den Wald. Das Laub war nass und entsprechend war Vorsicht beim Gehen angesagt. Bald erreichten wir die Höhle und genossen die erste Pause mit Mini-Kiwis, mitgebracht von der Tourenleiterin - Merci!

Nach der Höhle ginge es weglos einen steilen Hang hoch, heute wohl eher T3+. Unsere volle Aufmerksamkeit und Vorsicht waren erneut im nassen

Laub gefordert. Auf dem Grat vor unserem Ziel lichtete sich der Nebel. Auf der Wilkethöchi konnten wir bei Sonnenschein und warmen Temperaturen ein herrliches Nebelmeer und tolle Fernsicht geniessen. Mittagspause mit T-Shirt im Liegestuhl - wer hätte das anfangs November erwartet!

Bald holte uns der Nebel auf dem weiteren Weg wieder ein. Die Tour bis zur Einkehrmöglichkeit, Fuchsacker, war kurzweilig. Schlorzifladen, frisch aus dem Ofen und noch warm, liess unsere Gesichter strahlen. 4 zufriedene Sac-Toggenburger erreichten den Bahnhof Degersheim und reisten von dort heim.

Herzlichen Dank, Regula, für die Organisation und umsichtige Leitung der Tour. Deine Premiere ist sehr gelungen!

TL: Regula Vogel (inkl. Fotos)  
Teilnehmende: Maja, Jösi und *Manu*  
(Bericht und Foto)

26. Oktober

## Höhlentour Seichbergloch Wildhaus

Mit 594 m, tiefste Höhle der Nordostschweiz

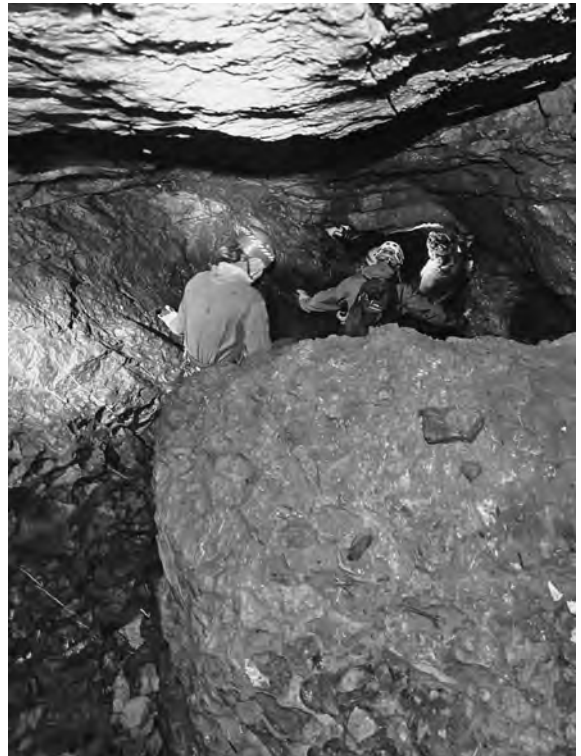
Am 26. Oktober trafen sich morgens fünf Teilnehmer, ein Tourenleiter und ein Höhlenguide, um dem Seichbergloch in Wildhaus einen Besuch abzustatten. Mit den Autos fuhren wir bis ins Oberdorf und von dort ca. 300 Höhenmeter weiter zu Fuss über die Freienalp bis zum Einstieg. Für die letzte Traversen mussten wir uns noch etwas gedulden, weil die Jäger gerade eine Treibjagd durchführten. Währenddessen rüsteten wir uns aus mit Klamotten, um die es nicht schade ist, mit Helm, Stirnlampe und Klettergättli, um die ersten 5 Meter abzuseilen. Der Einstieg war gross genug, dass man gerade durchpasste. Eine wacklige Leiter erleichterte etwas den Abstieg am Seil. Unten auf einem ebenen Bödeli leuchteten wir mit unseren Stirnlampen in den 45 Grad steilen und ca. 80 cm breiten Schacht. Die Höhlenwände waren voller Löcher, Mulden, Wellen und Zacken. Überall hatte es Tritte und Griffe und so war der Abstieg mit seitlichem Versperren respektive der Aufstieg relativ einfach. Einen kurzen Engpass galt es zu überwinden. Nach knapp 2 Stunden Runterkraxeln, wir vermuteten, dass wir uns ungefähr auf der Höhe der Schwendi Seen befanden, und kehrten wieder um. Wir hätten noch tiefer klettern können, doch irgendwann würde man eine Taucherausrüstung benötigen. Nach 45 min Hochklettern erreichten wir unser Rucksackdepot, wo wir alsdann unseren Hunger stillen konnten. Für kurze Zeit löschten wir zum Dessert unsere Stirnlampen und lauschten der Stille. Einzig ein paar Wassertropfen machten sich bemerkbar. Ein Ding der Unmöglichkeit, ohne Licht aus der Höhle zu

finden, und so knipsten wir alle erleichtert wieder unsere Lampen an. Mir kommen gerade diese beiden Frösche in den Sinn, die wir beim Hochklettern gesichtet haben, ob die sich wohl an die Dunkelheit gewöhnt haben? Um 13.45 Uhr erblickten wir endlich wieder Tageslicht. Bei der Wanderung zurück zum Oberdorf genossen wir die Aussicht auf Säntis, Schafberg, Altmann und Co.

Vielen Dank an Martin Kuser, der uns die Höhlenwelt seit Jahren an unseren SAC-Höhlentouren mit vielen Infos näher bringt! Nächstes Jahr werden wir wieder für 2 Tage unterwegs sein, dann im französischen Jura.

*Bericht: Nick Baumann*

*Foto: Lukas Baumann*





5.-12. Oktober

## JO Herbstlager Arco – Gardasee

Mit einem Büssli tuckerten wir über den wunderschönen, weissen und flockenden Flüelapass, sowie den Ofenpass, in gelbem Herbstkleid Richtung Süden. Es erwartete uns ein Kletter-Eldorado mit feinstem Kalkstein, teilweise etwas abgespeckt. Ob Mehrseillängen, Klettergarten, Boulderhalle auf dem Campingplatz oder Kletterhalle, bei jedem Wetter fanden wir trockene Routen. ⇒)

Die JÖ'ler verköstigten sich jeden Abend mit ausgeklügelten Gourmet-Campingmenüs. Am letzten Abend gab es ein reichhaltiges gemeinsames Grillieren an der schönen Sarca. Der Flusspegelstand war sehr abenteuerlich, denn während zwei Tagen hat es sintflutartig geregnet. Aber langweilig wurde es uns trotzdem nie, denn mit Spielen, einem Besuch der Burg und einer Kaffeerösterei, schönen Joggingrunden am Fluss entlang, Yogaeinheiten, einem Besuch der wunderschönen Altstadt und zwei gemütlichen Filmabenden in der Camplounge hatten wir eine tolle Abwechslung.

Fabians Mätteli sorgte noch für ein nächtliches Spektakel, als die Luftmatratzenkammern ohrenbetäubend platzten. >.<

Die einen hatten ihr Wochenziel schon am ersten Tag erreichen können, z.B. mit Vorstieg klettern oder Gelati essen. Mit überspringenden Mehrseillängen klettern oder eine ganze Gelati-Box essen sind die Ziele täglich gewachsen, gut auf Können und die Vorlieben angepasst.

Die Wetterstimmungen in dieser idyllischen Landschaft am Gardasee mit den mächtigen Felswänden ringsum waren immer wieder faszinierend.

Einen grossen Dank an alle Teilnehmer/innen, grossartigen JÖ'ler/innen, die drei Sektionler und das beste Leiterteam. So lässt es sich einfach immer wieder gerne Anlässe organisieren!

*Berichtsverfasserin: Salome Rüttsche*

*Teilnehmende: Iris, Livia, Lorena, Silvia, Nicole / Nick, Heidi, Michèle*

*Leitende: Mischa, Fabian, Anita, Katja*

*Bild: Salome Rüttsche*

7. November

## Gais – Appenzell

Es ist wieder eine stattliche Gruppe von Seniorinnen zusammen gekommen an diesem herbstlich-nebligen Donnerstagmorgen. 25 TeilnehmerInnen werden von Elsbeth Bräuer in Gais begrüsst. Sie wird zusammen mit Eva Hehli zum letzten Mal eine Führung übernehmen. Da passt es ganz gut, dass unmittelbar nach dem Ausstieg aus der Appenzellerbahn das freundlich helle Geläut einer Kirche einsetzt und uns bis zum Erreichen des Dorfcentrums begleitet. Natürlich einfach ein schöner Zufall. Aber wir erlauben uns, das Geläut auch als Würdigung für das grosse jahrelange Engagement von Elsbeth zu interpretieren.

Auf dem Platz, bevor wir für Kaffee und Gipfeli einkehren, erfahren wir Spannendes über Elsbeths Wohngemeinde Gais: Einwohnerzahl am 31.12.2023: 3147, Erhalt des Wakkerpreises im Jahr 1977 (Kirche von Hans Ulrich Haltinner aus dem Jahr 1781, markante gepflegte Bürgerhäuser, attraktiv um den grosszügigen Dorfplatz arrangiert, alles sorgfältig gepflegt).

Von 1769 - 1860 war Gais berühmt als Molkenkurort. Nach erfolgreicher Textilfabrikation bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts folgten Jahre der Heimarbeit bis zum endgültigen Niedergang dieses Erwerbs. 1958 wurde die Rehaklinik mit Schwerpunkt Kardiologie und Psychosomatik eröffnet. 1906 - 1983 verfügte die Gemeinde auch über ein Spital.

Nach gemütlichem Kaffee-Höck starten wir. Zurückblickend aufs Dorf ein kurzes Zwischenspiel. Die umliegenden Hügel erscheinen milchig hellgrün, von einer vom Nebel gedämpften Sonne zaghaft beleuchtet. Ein

beinah mystischer Anblick! Für mein Empfinden schöner als klares, grelles Wintersonnenlicht. Auch wenn wir anschliessend unter einer Wolkendecke über weiche Wiesenpfade und Wanderwege pilgern, ist die Stimmung gut. Malerische Schafferden mit Jungtieren, Kühe und Rinder, die uns neugierig bestaunen, angeregte Gespräche...

Irgendwann (im Guggeloch?) ein Brunnen am Weg, aus dessen Metallröhre Wasser sprudelt, das auf Augen eine heilende wohltuende Wirkung haben soll. Da werden eifrig Brillen entfernt, Augen benetzt nach dem Motto: „Nützt's nüt, so schad's nüt“. Vielleicht endlich klare Bilder beim abendlichen Fernsehen!

Entlang der Sitter wandern wir nach Appenzell. Fast nichts ist schöner, als mit gesundem Appetit nach körperlicher Leistung sich wohl verdient verpflegen zu lassen. Schon der Geruch beim Eintritt ins Restaurant Adler ist vielversprechend. Italianità in Appenzell! So hat's dann auch geschmeckt.

Herzlichen Dank an Elsbeth und Eva für die gut vorbereitete Wanderung, die unsere Sinne schön gekitzelt hat.

*Text: Esther Balmer / Foto: Ruedi Flotron*





## 14. November Albishorn

Nach dem Znünikaffee in Wührenbach-Hütten, wo Catherine die Wandergruppe begrüusste, machten wir uns – ohne unseren Fotografen, der leider den Zugsanschluss verpasst hatte, - auf die Wanderung Richtung Albis. Durch den Wildnispark Sihlwald führte der Weg bald steil hinan. Der grösste naturbelassene Buchenmischwald des Mittellandes Wald war sehenswert.

Catherine hatte nicht überall den offiziellen Wanderweg, sondern teilweise ein altes Stück Weg ausgewählt. Weil unser Fotograf Ruedi uns nachfolgen wollte, markierten die Männer unserer Gruppe bei Abzweigungen mit gut sichtbaren Pfeilen, wo's weiterging.

Ruedi holte uns bald schon ein; er hatte den richtigen Weg gut gefunden.

Einen mystischen Anblick boten die mit Kick bedeckten Tannen. Durch die sich erwärmende Temperatur schmolz der Kick und liess die Bäume so stark tropfen, dass wir zuerst meinten, es beginne

zu regnen. Die weiss angehauchten Bäume sahen aus wie «in einem Märchenwald».

Nach ca. 2 Stunden erreichten wir den höchsten Punkt, das Restaurant Albishorn. Beim Aufstieg hatten wir den Zugersee gesehen, nun ging der Blick Richtung Zürichsee mit dem Bergpanorama im Hintergrund.

Gestärkt mit Suppe oder Pommes und

Bratwurst, folgten wir dem Höhenweg weiter Richtung Hochwacht.

Einige SAC-ler, die den glitschigen Hang nicht scheuten, suchten und fanden schliesslich die noch erhaltenen Reste der Schnabelburg. Ein historischer Ort, denn sie wurde der Stadt Zürich von den Habsburgern geschenkt, da sie sich bei einem feindlichen Rachefeldzug neutral verhalten hatten. Beim Aussichtsturm der Hochwacht, erstellt 1978, fand sich unsere Gruppe wieder zusammen. Der Aufstieg auf den hölzernen Turm lohnte sich; die Aussicht in die Bergkette der Innerschweiz und in die Glarner Alpen war fantastisch.

Weiter ging die Wanderung bis zur Albispashöhe (790 m.ü.M). Von dort fuhr uns das Postauto nach Thalwil und die Bahn zurück ins Toggenburg.

Es war sehenswert und das Wetter hat von allem geboten, danke Catherine, dass du's gewagt hast!

*Text: Jacqueline Hermann*

*Foto: Ruedi Flotron*

21. November

## Moorweg Rothenthurm

Die erste Winterwanderung ist angesagt, dies schon im November, und sie beginnt mit der Biberbegegnung – nein, kein Treffen mit einem Biber, sondern mit der Biber, dem Fluss in der Hochebene zwischen Biberbrugg und Rothenthurm, einer Moorlandschaft von besonderer Schönheit.

Kurz zeigt sich die Sonne als matte runde Scheibe, als wir bei Biberbrugg die Wanderung beginnen. Es bleibt den ganzen Vormittag recht hell, erst am Nachmittag auf dem Weg zum Bahnhof beginnt es zu schneien. Über die Möslibrugg, Falzbrunnen, Bubrugg führt die Wanderung manchmal durch offenes Gelände mit Blick auf die Mythen, dann wieder auf Wurzelpfad durch kleine Auen- und Moorwälder zum Bibersteg, dann weiter nach Rothenthurm. Die halb verschneite Landschaft finde ich zauberhaft, sie lässt mich zur Ruhe kommen.

Im Breitä-Stübli werden wir von den Wirtsleuten herzlich willkommen geheissen und auch gemustert von oben bis unten, dies vom Jüngsten, dem acht Monate alten Sohn.

Nicht nur werden wir köstlich bewirtet mit Suppe, Wienerli und Schweinswürstli; einige erhalten auch Einblick in die lokale Geschichte des Dorfes: Vor gut vierzig Jahren begann im Dorf ein Zwist, der für rote Köpfe sorgte, Nachbarn entzweite, befreundete Kinder auseinanderbrachte. Beim Streit ging es um das Hochmoor.

Die einen sagten: Was soll dieses unnütze Gelände; eine Kaserne für 500 Soldaten, ein Übungsgelände für die Armee bringt Betrieb und Verdienst, nur Landesverräter sagen nein zum Militärprojekt. Nie und nimmer soll das Moor verschandelt werden, ereiferten sich andere, das Naturgebiet ist einzigartig und muss unbedingt erhalten bleiben. Wir wollen nicht von unserem Haus und Boden vertrieben werden, sagten betroffene Bauern und gingen auf die Barrikade. (Das EMD hätte laut Google nur 2 Franken 70 für einen Quadratmeter Land bezahlt – gerade mal einen Kaffee Schnaps.) Es war ein heftiger Streit, der noch lange nachhallte. Zum Glück, so beendet die Wirtin ihre Ausführungen, wurde die Initiative zum Schutz des Moores (1987) angenommen, sonst hättet ihr nicht auf so wunderschönen Pfaden zu uns herwandern können! Wie wahr sie spricht: Es war eine herrliche Wanderung, vielen Dank, Monika und Ruedi, für diesen Naturgenuss!

*Text: Catherine Lieberherr*

*Foto: Eva Hehli*





## 5. Dezember Spieltag

Da war er ja schon wieder, der alljährliche Spieltag! Immer im Advent organisiert Ruedi Schwizer im Pavillon neben der reformierten Kirche in Ebnet-Kappel einen Spieltag. Wieder haben sich 29 mehr oder weniger spielbegeisterte SACler angemeldet, um ein paar gemütliche Stunden in dieser hektischen Zeit zu verbringen. Das Arsenal an Spielen, die Ruedi immer mitbringt, lässt sich sehen! Schnell wurden Gruppen zusammengesetzt, Spiele ausgesucht und dann ging's los. Von aussen war es spannend zu sehen, wie voll konzentriert, angestrengt und trotzdem locker die neuen Spiele ausprobiert wurden. Natürlich gehörte auch das Lesen der Anleitungen dazu. „Dog“ ist nach wie vor der Spitzenhit, da gleich an mehreren Tischen dieses Spiel zu finden war.

Spielen macht hungrig. Wir konnten uns an zwei verschiedenen Suppen satt essen. Einige machten noch ein paar Schritte im Freien. So war genügend Platz geschaffen, um die feinen Desserts auszuprobieren.

Vielen Dank, Ruedi für die alljährliche Durchführung dieses Anlasses. Wir freuen uns auf noch viele Fortsetzungen!

*Bericht: Agnes Heuberger  
Bild: Ruedi Flotron*



**EINLADUNG ZUM**

Vortrag von  
**Heinz Egli, Wil**

# **Meine grösste Grenzerfahrung - Die Schweiz entlang dem «Kulturdenkmal Landesgrenze» umwandert**

**15. Januar 2025, 20.00 Uhr**  
**Thurparksaal, Volkshausstr. 23, 9630 Wattwil**

Heinz Egli, der Weit-Wanderer, erzählt von seiner grossen Grenzerfahrung: Auf 3'000 km und 150'000 Höhenmetern umwanderte er die Schweiz in fünfeinhalb Monaten auf Wegen möglichst nahe der Schweizergrenze, entlang von Gewässern und Bergkretzen, in traumhaften Landschaften, durch schmucke Dörfer und Städte.

In der Multimedia-Präsentation erfahren wir Unvorhergesehenes und Überraschendes von unterwegs. Heinz Egli berichtet über Kurioses, Highlights und Superlative auf seiner Rundwanderung entlang zahlreicher Grenzübergänge, Pässe, Täler und Berggipfel, der fünf Nachbarländer, zwei Enklaven, fünfzehn Kantonen, Sprach- und Kulturregionen sowie der über 7'000 eigenwilligen Grenzsteinen....

Der Abend mit Heinz Egli will gluschtig machen, selber einen Abschnitt zu erkunden oder längere Zeit zu Fuss ohne Hotel unterwegs und dabei erst noch glücklich zu sein.

Heinz Egli war langjährig als Raumplaner (ursprünglich gelernter Vermesser) in der Stadtplanung, Stadt- und Regionalentwicklung und Standortförderung tätig. Er sagt: «Beruf und Wohnsitz habe ich aufgegeben und bin während zwei Sommern durch die Alpen ans Mittelmeer bzw. an die Adria weit gewandert. 2022 dann die Umrundung der Schweiz entlang der Landesgrenze. All dies ergibt einen prall gefüllten Rucksack mit Erfahrungen, Eindrücken und Erlebnissen.»

Sie und Ihre Freunde sind zu diesem Vortrag herzlich eingeladen.  
Für SGW- und SAC-Mitglieder der Sektion Toggenburg ist der Eintritt frei.  
Nichtmitglieder leisten einen Unkostenbeitrag von Fr. 14.00.



## EINLADUNG ZUM

Vortrag von  
**Toni Hässig, Oberhelfenschwil**

# Als Pensionär mit Velo und Zelt durch Südamerika - Landschaft, Natur, Begegnungen, Herausforderungen

12. Februar 2025, 20.00 Uhr  
 Thurparksaal, Volkshausstr. 23, 9630 Wattwil

Kurz nach seiner Pensionierung hat sich Toni Hässig den jahrelang gehegten Traum einer Reise mit einem Tourenvelo erfüllt. Zusammen mit einem Freund startete er im Mai 2023 in Buenos Aires zu einer Reise ohne Zeitvorgabe kreuz und quer durch den südlichen Teil Südamerikas mit den Ländern Argentinien, Uruguay, Bolivien und Chile. Nach sechseinhalb Monaten ist er nach Hause zurückgekehrt. Die rund 7'000 Kilometer auf dem Velo und ebenso viele Kilometer mit anderen Transportmitteln waren nicht nur eine Wohlfühlreise. Die teils abenteuerlichen Erlebnisse und fantastischen Landschaften zwischen den Wüsten im Süden Boliviens auf über 4'000 Meter, bis in das riesige Insellabyrinth in Patagonien und Feuerland waren alle Freuden und Leiden wert.

Genauso eindrücklich wie die vielfältige Natur waren seine vielen Begegnungen mit freundlichen Menschen, aber auch die witterungsbedingten und manchmal auch konditionellen Herausforderungen. Die einheimische Gastfreundschaft und der Umgang der argentinischen Bevölkerung, mit der fast hoffnungslosen politischen und wirtschaftlichen Situation lassen staunen. Der Vortrag zeigt nicht nur Bilder einer eindrücklichen Naturvielfalt. Toni Hässig streift auch Politik- und Umweltthemen. Unterhaltsame Begegnungen und Ereignisse mit Menschen und die persönlichen Herausforderungen einer solchen Reise im etwas fortgeschrittenen Alter bereichern das Referat. Der in Oberhelfenschwil aufgewachsene Toni Hässig war von 2001 bis 2008 Redaktor und einige Jahre Redaktionsleiter beim Toggenburger Tagblatt. Von 2009 bis 2022 war er Gemeindepräsident in Oberhelfenschwil.

Sie und Ihre Freunde sind zu diesem Vortrag herzlich eingeladen.  
 Für SGW- und SAC-Mitglieder der Sektion Toggenburg ist der Eintritt frei.  
 Nichtmitglieder leisten einen Unkostenbeitrag von Fr. 14.00.

# Schmid AG



Schreinerei · Innenausbau

Küchen · Möbel · Türen · Schränke

Bleikenstrasse 54 · 9630 Wattwil

Telefon 071 988 36 33

info@schmid-wattwil.ch · www.schmid-wattwil.ch



THE HEART OF SPORT

IHR SPORT  
FACHHÄNDLER  
IM TOGGENBURG!



**INTERSPORT**  
WATTWIL



**20 Jahre Füsse hochlegen?**

Nutzen Sie die Chancen von Vorsorgefonds für einen unbeschwerten dritten Lebensabschnitt

**RAIFFEISEN**



**W Weber**

**Strassenbau  
Hochbau  
Tiefbau**

E.Weber AG  
Ebnerstrasse 79  
9630 Wattwil

Telefon 071 987 59 10  
info@weber-wattwil.ch  
www.weber-wattwil.ch

AZB  
CH-9602 Bazenheid  
P.P./Journal

Post CH AG  
Club-Nachrichten SAC Toggenburg

Gemeinsam ins Winterabenteuer.

#zusammenunterwegs



Die schönsten individuellen  
Berggeschichten findest auf  
[baechli-bergспорт.ch](http://baechli-bergспорт.ch)

50 Jahre  
Bergleidenschaft



**BÄCHLI**  
BERGSPORT

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

Für Ihre Traumküche ist uns  
kein Weg zu weit.



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