

# Die Rote Karte

4 2016

sac-aarau.ch

Sektion Aarau

Schweizer Alpen-Club SAC

Club Alpin Suisse

Club Alpino Svizzero

Club Alpin Svizzer



### **Das Notfallkonzept ist fertig gestellt**

*Junge Frau verunglückt am Gonzen – Mindestens fünf Wintersportler verunglücken über Ostern tödlich... Das sind nur zwei Beispiele von Pressemeldungen, bei welchen es mir jeweils kalt den Rücken hinunter läuft. Waren unsere Tourenleitenden auch in diesen Gebieten unterwegs? Ist etwas passiert und ich war nicht erreichbar?*

*Gemäss Medienmitteilung des SAC vom 16. März 2016 bargen die Bergrettungsorganisationen im Kalenderjahr 2015 in den Schweizer Alpen und im Jura 2'750 Personen (inklusive der unverletzt Geretteten oder Erkrankten). Diese Bilanz entspricht im Vergleich zum Vorjahr (2'456 Beteiligte) einer Zunahme von knapp 12 Prozent. 951 Personen konnten gesund oder nur leicht verletzt gerettet werden. Mehr Notfälle waren bei allen klassischen Bergsportarten zu verzeichnen und auch bei den weiteren Bergsportaktivitäten sind die Notfallzahlen im Vergleich zum Vorjahr höher, einzig beim Mountainbiken gab es etwas weniger Notfälle. Die Zahl der Todesfälle ist mit 213 (Vorjahr 162) deutlich höher. Dies vor allem wegen Sturz oder Absturz, Lawinenunfällen sowie Erkrankungen, letztere meist als Folge eines Herz-Kreislauf-Problems. Beim Bergsport im engeren Sinne (als Bergsport im engeren Sinne werden in dieser Statistik vor allem die Ereignisse beim klassischen Bergsport verstanden, zu deren Ausübung kein Transportgerät verwendet wird) kamen bei 129 Unfällen 142 Personen ums Leben, 48 Prozent mehr als im Jahr zuvor.*

*Auch bei uns gab es Kameraden, welche aus einer Gletscherspalte herausgezogen werden mussten, andere kamen mit gröberen oder kleineren Blessuren nach Hause, jedoch, sie kamen zurück. Wir können uns glücklich schätzen, Holz berühren, dem lieben Gott danken... jeder geht mit der Tatsache, dass wir in den vergangenen Jahren von tragischen Ereignissen verschont geblieben sind, anders um.*

*Es stellte sich mir dann die nächste Frage: Was wäre wenn? Sind wir vorbereitet? Wissen unsere Tourenleitenden, was zu tun ist? Ist klar, wer benachrichtigt werden müsste, nicht nur die REGA, sondern clubintern und auch bei den Angehörigen der verunfallten Personen? Sind wir im Vorstand aufgestellt und kompetent beraten, eine Situation, wie sie unsere Nachbarsektion Lägern mit dem Unfall am Vilan erlebt hat, zu bewältigen?*

*Wahrscheinlich hätten wir richtig gehandelt, ein Konzept im eigentlichen Sinne lag jedoch nicht vor. Dies haben wir erarbeitet, und die Umsetzung erfolgt ab sofort. Um was es dabei geht, welches die Inhalte sind, was ihr als Teilnehmende einer Tour dazu beitragen könnt, darüber gibt ein spezieller Artikel in dieser Ausgabe Auskunft.*

*Die eingangs zitierte Medienmitteilung des SAC erwähnt Folgendes: Besonders beim Bergwandern und beim Schneeschuhlaufen sind viele Berggänger allein unterwegs. Dies widerspiegelt sich auch in der Unfallstatistik: Bei den tödlich verunfallten Bergwandernden und beim Schneeschuhlaufen liegt der Anteil der Alleingänger deutlich über 50 Prozent. Ein Grund mehr, auf Individualtouren zu verzichten und mit unseren Tourenleitenden in die Berge mitzugehen. Das Angebot ist reichhaltig!*

*Ich wünsche uns allen weiterhin unfallfreie Bergerlebnisse und einen tollen Sommer!*

*Thomas Mühlethaler, TK Chef*

**Die Rote Karte**  
**Nr. 4 Juli/August 2016**

Schweizer Alpen-Club SAC  
Sektion Aarau, 5000 Aarau  
www.sac-aarau.ch  
info@sac-aarau.ch  
Postcheckkonto: 50-619-1  
IBAN: CH62 0900 0000 5000 0619 1  
(BIC: POFICHBEXXX für Ausland)

**Redaktion**

Susanne Dedecke, 079 380 50 65  
susanne\_dedecke@bluewin.ch

**Inserate**

Helen Zahno, 062 891 95 13  
helen.zahno@bluewin.ch

**Layout**

Fritz Gebhard, 062 827 15 18  
fgebhard@gmx.ch

**Druck**

Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr

**Redaktionsschluss**

**Inserateannahmeschluss**

Nr. 5/2016 1. August 2016  
Nr. 6/2016 1. Oktober 2016  
Nr. 1/2017 1. Dezember 2016  
Nr. 2/2017 1. Februar 2017  
Nr. 3/2016 1. April 2017  
Nr. 4/2016 1. Juni 2017

**Mitgliederverwaltung**

**Adressänderungen**

Christian Messerli, 062 891 33 58  
christian.messerli@sac-aarau.ch

**Website, Sektion:**

**www.sac-aarau.ch**

**Website/DropTours**

Verena Rohrer, 078 624 08 60

**Tourenberichte**

Hansrudolf Lüscher, 062 776 43 51  
hansrudolf.luescher@sac-aarau.ch

**Website, JO:**

**www.joaaarau.ch**

Florian Stoller, 062 891 64 12

info@joaaarau.ch

**Clubhaus Irehägeli**

sac-aarau.ch/huetten

Reservation: Peter Widmer

062 776 19 15



**Inhalt**

**Herausgegriffen... 2**

**Touren und Anlässe... 4**

Sektionstouren ..... 4

Voranzeige ..... 15

Familienbergsteigen FaBe ..... 15

Kinderbergsteigen KiBe ..... 16

Frauengruppe ..... 17

Seniorengruppe A ..... 17

Seniorengruppe B ..... 18

Seniorengruppe C ..... 19

**Mitteilungen ..... 20**

Das Notfallkonzept ist fertig gestellt ..... 20

Neues Mitglied Tourenkommission ..... 23

Vorstellung neuer Materialverwalter ..... 23

Vorstellung neuer MAG-Mitverantwortlicher ..... 24

Voranzeige MAG 2016 ..... 24

Karten der Landestopographie ..... 24

Neumitglieder ..... 25

Geburtstage ..... 25

Todesfälle ..... 25

**Berichte über Touren und Anlässe ..... 26**

Skitourenwoche Gross Venediger–Grossglockner ..... 26

Monte Zeda, 2156 m/Valle Cannobina ..... 30

Konditionstraining Winterhalbjahr 2015/2016 ..... 31

**Umschlagabbildung**

Kibe-Klettern vom 21.08.2011 in Le Paradis. Hans Rudolf Lüscher: „Mit dem KiBe bestiegen wir den Grat von Le Paradis ob La Heutte und seilten danach über die Wand ab. Eine von vielen schönen KiBe-Touren, die ich leiten durfte und an die ich mich immer gerne erinnern werde.“ Foto: Hanspeter Eichholzer

## Sektionstouren

### **Dringender Hinweis für die Abmeldung von Touren:**

Die Abmeldung von Touren muss direkt beim Tourenleiter oder bei der Tourenleiterin stattfinden. Abmeldungen an die Vereins-Mail-Adresse info@sac-aarau.ch landen am falschen Ort. Der Präsident, der diese Adresse betreut, darf keine Abmeldungen entgegennehmen. Abmeldungen an diese Adresse können ungedeckte Kosten und viel Unmut auslösen. Notfalls muss die Sektion diese Kosten dem sich fälschlich über diese Adresse abmeldenden Mitglied in Rechnung stellen. Also nochmals: Abmelden bei der Tourenleiterin oder beim Tourenleiter - und das natürlich wenn möglich nicht am Tag vor der Tour!

### **2.-3.7.2016 Einsteigertour, Grassen, 2946 m, ausgebuht**

Hochtour komb.	Bernhard Meichtry, P 062 824 68 10, M 079 769 17 44
Anforderungen	WS, A
Auf-/Abstieg, MZ	5-6 Std., ca. 700 Hm
Reiseroute	PW, Aarau, Wassen, Chli Susten
Unterk./Verpfl.	aus dem Rucksack
Kosten	140.– Fahrkosten, Übernachtung mit HP, Leitung
Karten	1211, Meiental oder 255, Sustenpass
Durchführung	Die Teilnehmer werden am Freitag per E-Mail benachrichtigt.
Treffpunkt	02.07.2016, 07:00 / P. N1 Aarau West, oder nach individueller Absprache
Route / Details	Sa: nach dem Hüttenzustieg werden wir im Felsgelände eine kleine Übungstour über Murmet 2865 m unternehmen, oder an den Platten unterhalb der Hütte klettern. So: via Stössenfirn, Stössensattel, zum Grassen, ca. 3.5 Std.. Abstieg auf der gleichen Route.
Zusatzinfo	Du möchtest mal eine leichte Hochtour über Gletscher und mit leichter Kletterei, abseits und die Ruhe der Bergwelt geniessen, dann ist das das Richtige für dich. Wir werden dir die nötigen und wichtigsten Handhabungen für diesen wunderbaren Freizeitsport vermitteln. Alle angemeldeten Teilnehmer erhalten rechtzeitig eine Materialliste. Als Vorbereitung eignet sich der Seiltechnikkurs vom 28. April & 03. Mai, Firn & Gletscherkurs vom 18./19. Juni hervorragend. Bei Fragen oder für weitere Informationen gebe ich gerne Auskunft.
Ausrüstung	Komplette Hochtourenausrüstung: Sitzgurt, Steigeisen (angepasst), Pickel, Helm, 2-3 HMS-Karabiner, Abseilschlinge, 1 Handschlaufe, evtl. Reepschnur oder Bandschlingen. Bekleidung: Zweckmässige Bergkleider, Mütze, 2 Paar Handschuhe, Regenschutz, evtl. Gamaschen, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lipenschutz. Fehlendes Material kann bei unserem Materialverwalter gemietet werden.
Anmeldung	Internet; Anmeldestart 01.02.2016, Anmeldeschluss 25.06.2016

### **2.-3.7.2016 Alpine Kletterei um die Chelentalphütte: Rotstock 3168 m, S-Grat**

Hochtour komb.	Willy Rüegg, P 062 871 89 59, M 079 816 16 42
Anforderungen	IV, B
Auf-/Abstieg, MZ	Aufstieg zur Chelentalphütte: 3 h, am Sonntag kombinierte Klettertour 7-8 h
Reiseroute	PW nach Göschenalpsee
Unterk./Verpfl.	Chelentalphütte
Kosten	180.– Basis Halbtax
Durchführung	Abend 30.6.2016 via E-Mail
Treffpunkt	02.07.2016, 06:30 / Bhf Aarau
Route / Details	Aufstieg am Samstag zur Unterkunft Chelentalphütte SAC. Am Sonntag je nach Können der TeilnehmerInnen: Rotstock oder Brunnenstock oder ähnliche.



Ausrüstung Hochtourenausrüstung (Klettergurt, 3-4 Schlingen, 2 verschliessbare Karabiner HMS, 4 Express, 2 Karabiner, 2 Reepschnüre 4 m, Abseilgerät, Sicherungsgerät ev., Handschlaufe, Steigeisen, Pickel.  
Anmeldung Internet; Anmeldestart 30.11.2015, Anmeldeschluss 27.06.2016

## **2.-3.7.2016 Hockenhorn, 3293 m**

Wandern Thomas Fuhrer, P 062 724 18 88, M 077 497 02 73

Anforderungen T4, B

Auf-/Abstieg, MZ Sa: MZ ca. 3½ Std., 1140 Hm Aufstieg

So: MZ Aufstieg ca. 2½ Std., 600 Hm; MZ Abstieg ca. 3 Std., 1290 Hm

Reiseroute Aarau SBB ab 7.47 via Bern-Kandersteg nach Selden/Hotel Gasterntal; Rückreise: Lauchernalp Luftseilbahn ab 16.00 via Wiler-Goppenstein-Bern nach Aarau (an 19.12)

Unterk./Verpfl. HP in der Lötschenpasshütte, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack

Kosten 160.– Basis Halbtax, bestehend aus SBB/PTT ca. Fr. 60.–, HP Fr. 68.–, Luftseilbahn Fr. 15.– plus TL-Entschädigung

Karten LK 1248 Lötschental

Durchführung Alle Angemeldeten erhalten am Vorabend letzte Infos per Mail.

Treffpunkt 02.07.2016, 07:40 / Bahnhof Aarau, Perron 5

Route / Details Sa: Selden–Gfelalp–Balme–Querung des „verschutteten“ Lötschengletschers–Lötschenpasshütte (2690 m). So: Hütte–Hockenhorn–Milibachgletscher–Lauchernalp Luftseilbahn. Landschaftlich attraktive Bergtour auf einen super Ausichtsberg, den höchsten Wanderberg der Berner Alpen.

Zusatzinfo Bereits der Aufstieg auf den Lötschenpass ist sehr abwechslungsreich und spannend (T3). Das Hockenhorn hat nur im obersten Bereich wenige T4-Stellen. Der Abstieg vom Sattel zwischen Hockenhorn und Klein Hockenhorn erfordert an wenigen Stellen Trittsicherheit und erfolgt im mittleren Teil über einen kleinen, spaltenlosen Gletscher. Weiter unten gehts dann auf Wanderwegen durch blühende Wiesen zur Lauchernalp. Ausgiebige Pausen und ein gemütliches Tempo sind an beiden Tagen garantiert!

Ausrüstung Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Stöcke empfehlenswert; Steigeisen/Pickel nach Absprache und Verhältnissen.

Anmeldung Internet; Anmeldestart 09.12.2015, Anmeldeschluss 30.06.2016

## **08.07.2016 Monatsversammlung – Grillabend im CEVI Jungschar-Zentrum Entfelden, Achtung: Neuer Ort**

Anlass Beat Blattner, P 062 822 09 71, M 079 329 01 56

Thomas Fuhrer, P 062 724 18 88, M 077 497 02 73

Durchführung Der Grillabend findet bei jedem Wetter statt, bei Regen drinnen.

Treffpunkt 08.07.2016, 18:30 / CEVI Jungschar-Zentrum Entfelden

Route / Details Die Anreise erfolgt individuell. Folgende Varianten stehen zur Auswahl: 1. WSB Aarau (Richtung Schöffland) ab 17.54, 18.12 oder 18.24 nach Unterentfelden Oberdorf (6 Min. Fahrzeit) und von dort zu Fuss in ca. 10 Min. durch die Oberdorfstrasse und über den Grenzweg zum CEVI Jungschar-Zentrum Entfelden (direkt hinter dem Frei- und Hallenbad Entfelden). 2. Velo: Fahrt mit dem Velo direkt zum CEVI Jungschar-Zentrum. 3. Auto: Der PP befindet sich in unmittelbarer Nähe des CEVI Jungschar-Zentrums.

Zusatzinfo Dies ist auch ein spezieller Abend für die ganze SAC-Familie, insbesondere auch für Eltern und ihre Kinder. Wir werden erstmals im CEVI Jungschar-Zentrum Entfelden sein und treffen uns ab 18.30 Uhr zum Bräteln, Diskutieren, Spielen und einfach zum Zusammensein. Auch bei Regen werden wir ein Feuer haben und im Zentrum Platz nehmen. Mitzubringen sind gute Laune, etwas zum Grillieren, ein Trinkbecher sowie eine Taschen- oder Stirnlampe. Im Verlaufe des Abends folgen die Tourenbesprechung der Monate Juli und August, die Vorstellung der Neumitglieder sowie die Mitteilungen aus dem Vorstand. Dieses Jahr gibt es erstmals eine musikalische Unterhaltung: Das Trio PasAnTho (Pascale Lenzin, Anna Maria La Malfa sowie Thomas Fuhrer) und die Kinder- und Jugend-

# DU HAST EIN ZIEL WIR HABEN DIE AUSRÜSTUNG



## Bergsport ist eine lebenslange Leidenschaft.

Alles, was Sie brauchen, finden Sie bei Bächli Bergsport:  
Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,  
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

### HAUPTGESCHÄFT

Binzmühlestr. 80  
8050 Zürich-Oerlikon  
Tel 044 317 20 00  
Fax 044 317 20 01  
zuerich@baechli-bergsport.ch

### ONLINESHOP

[www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)



**B'ÄCHLI**  
BERGSPORT

musikanten der ref. Kirche Unterefelden werden uns mit Liedern und Musikstücken überraschen. Speziell eingeladen sind auch alle seit Juli 2015 aufgenommenen KiBe- und FaBe-Mitglieder, welche noch nie an einer Monatsversammlung waren und ihr Geschenk noch nicht abgeholt haben – das gilt natürlich auch für unsere JO-Mitglieder. Die Getränke werden besorgt, bei den Salaten und Desserts sind wir auf eure Fantasie angewiesen. Meldet euch bitte bei Thomas Fuhrer, wenn ihr etwas dazu beisteuern möchtet. Für die Küche und den Grill brauchen wir noch Freiwillige – Thomas und Beat können und wollen nicht alles alleine machen.....Wir freuen uns, wenn wir möglichst viele Clubmitglieder und Angehörige, v.a. auch Familien mit Kindern und Jugendliche an diesem geselligen Abend begrüßen können. Es ist keine Anmeldung erforderlich, es dürfen auch Nichtmitglieder und Gäste kommen.

Anmeldung

Internet

### **9.-10.07.2016 Badefreuden und Gipfelziele zw. Valle di Vergeletto + Valle Maggia**

Wandern

Regina Gregori, P 056 221 21 42

Anforderungen

T3, B

Auf-/Abstieg, MZ

1. Tag: Aufstieg 1170 m, Abstieg 430 m, MZ 5 Std.

2. Tag: Aufstieg 530 m, Abstieg 1840 m, MZ 5 Std.

Reiseroute

Aarau–Locarno–Gresso / Cevio–Locarno–Aarau

Unterk./Verpfl.

Capanna Alzasca

Karten

275 Valle Antigorio / 276 Valle Verzasca / 1291 Bosco Gurin / 1292 Maggia

Route / Details

1. Tag: Gresso (994 m)–Capanna Alzasca (1734 m), 1172 Hm Aufstieg, 434 Hm Abstieg, Marschzeit 4 1/4 h; mit Option Cramalina (2167 m) Marschzeit 5 h

2. Tag: Cap. Alzasca–Pizzo Alzasca (2261 m)- Cevio, 530 Hm Aufstieg, 1850 Hm Abstieg, Marschzeit 5 h

Zusatzinfo

Unterwegs zwischen Gresso im Valle di Vergeletto und Cevio im Valle Maggia locken Gipfel zum Runterschauen und die zwei wunderschönen Badeseen Lago d'Alzasca und Lago di Sascòla zum Reinhüpfen und Verweilen.

Ausrüstung

Komplette Bergwanderausrüstung, gute Bergwanderschuhe, Stöcke empfehlenswert. Badeutensilien. Zwischenverpflegung für zwei Tage. Italienischkenntnisse falls vorhanden.

Anmeldung

Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldeschluss 03.07.2016

### **9.-10.07.2016 Oberalpstock, 3328 m**

Hochtour komb.

Bernhard Meichtry, P 062 824 68 10, M 079 769 17 44

Anforderungen

WS, B

Auf-/Abstieg, MZ

Sa. Hüttenzustieg ca. 4 Std. mit Luftseilbahn.

So. Gipfelaufstieg, ca. 4 Std. Abstieg bis zur Luftseilbahn, ca. 6 Std.

Reiseroute

ÖV & Seilbahn

Unterk./Verpfl.

Carvardiashütte, 2649 m

Kosten

180.– Übernachtung mit HP, Fahrspesen + Leitung

Karten

1212 Amsteg

Durchführung

Die Teilnehmer werden am Freitag per E-Mail benachrichtigt.

Treffpunkt

09.07.2016, 09:25 / Bhf. Aarau, Gleis 3, Abf. 09:32

Route / Details

Sa. via Zürich, Chur, Disentis, mit Luftseilbahn nach Caischavedra, 1862 m, über Brunnipass, 2743 m, zur Hütte, ca. 4 Std.

So. über den Brunnfirn und Gletscher zur Fuorcla da Strem Sura, 3127 m.

Zuletzt über Steinblöcke zum Gipfel. Ca. 3.5 Std. Abstieg auf gleicher Route.

Bei Fragen oder für weitere Informationen gebe ich gerne Auskunft.

Ausrüstung

Komplette Hochtourenausrüstung: Sitzgurt, Steigeisen (angepasst), Pickel, ev. Stöcke, Helm, 2-3 HMS-Karabiner, Abseilschlinge, 1 Handschlaufe, Reepschnur, Bandschlingen. Bekleidung: Zweckmässige Bergkleider, Mütze, 2 Paar Handschuhe, Regenschutz, evtl. Gamaschen, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Hüttenschlafsack, SAC-Ausweis. Fehlendes Material kann gegebenenfalls bei unserem Materialverwalter gemietet werden.

Anmeldung

Internet; Anmeldestart 01.04.2016, Anmeldeschluss 02.07.2016

### **9.-10.07.2016 Blüemlisalphorn 3661 m**

Hochtour komb. Martin Bucher, P 079 231 34 42, M 079 231 34 42

Anforderungen ZS, B

Auf-/Abstieg, MZ Sa: 4 h Hüttenzustieg

So: 800 hm Aufstieg, 2300 hm Abstieg

Unterk./Verpfl. Blüemlisalphütte

Kosten 80.– (+ Billet)

Karten 1248 Müren

Durchführung 08.07.16 ab 18 Uhr beim TL

Treffpunkt 09.07.2016 / Aarau

Route / Details Zustieg via Oeschinensee, Auf/Abstieg via Rothornsattel, Abstieg ins Tal via Griesalp

Ausrüstung HT kompl. inkl. Helm, Seil nach Absprache

Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldeschluss 06.07.2016

### **9.-10.07.2016 Aiguille du Tour 3540 m, ausgebuht**

Hochtour komb. Sven Matthias, P 062 891 46 49, M 079 721 02 21

Anforderungen WS, C

Reiseroute PW

Unterk./Verpfl. Cabane Orny

Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet

### **9.-10.07.2016 Gurtellen–Etzlibergstock, 2613 m–Sedrun, abgesagt**

Wandern

### **9.-11.07.2016 Biken im Val d'Annivers**

Bike Ullrich Römmelt, P 062 723 63 49, M 076 306 98 00

Jutta Römmelt, P 062 723 63 49, M 076 306 98 00

Anforderungen S2, C

Auf-/Abstieg, MZ Tagestouren ab Grimontz, St. Luc oder Zinal mit grossem Trail-Anteil.

Mountainbike Fully mit verstellbarer Sattelstütze nötig.

Anmeldung Internet

### **16.-17.7.2016 Bibergpass–Äusser Fisistock, 2945 m**

Wandern Yvonne Stocker-Bachmann, P 062 775 02 64, M 079 313 31 75

Werner Stocker, P 062 775 02 64, M 079 200 67 14

Anforderungen T5, C

Auf-/Abstieg, MZ 1. Tag: Aufstieg 828 Hm, Abstieg 91 Hm, MZ ca. 2,5 Std.

2. Tag: Aufstieg 1000 Hm, Abstieg 1800 Hm, MZ ca. 8 Std.

Reiseroute Aarau–Kandersteg retour ab Gasterental–Kandersteg nach Aarau

Unterk./Verpfl. HP SAC-Hütte Doldenhorn, aus dem Rucksack

## **Heiz- und Regeltechnik**

### **Bernhard Hächler AG**

Tel. 062 842 79 25 [heizung.service@bluewin.ch](mailto:heizung.service@bluewin.ch)

Wir können auch Heizungen reparieren!

Optimierung bestehender Heizungen.

Produkte- und brennstoffunabhängige Beratung

beim Ersatz Ihrer Heizung

- Service und Reparaturen
- Optimierungen
- Öl-, Gas-, Holzheizungen
- Wärmepumpen
- Regelungen
- Solaranlagen
- Kompletter Heizungsservice
- Störungsbehebungen



Kosten	145.– Basis Halbtax und HP
Karten	1267 Gemmi, 1247 Adelboden, 1248 Mürren, 1268 Lötschental
Treffpunkt	16.07.2016, 11:40 / Bahnhof Aarau, Perron 5 (Abfahrt 11.46 nach Bern)
Route / Details	Von Kandersteg über den T4-Weg zur Doldenhornhütte. Am nächsten Tag ein Stück der Aufstiegsroute des Doldenhorns folgen, dann zum Bibergpass abzweigen. Dort mit Klettersteigset aufsteigen. Vom Bibergpass auf den Äusser Fisistock und von dort Abstieg auf Pfadspuren im heiklen Gelände ins Gastertal.
Zusatzinfo	Kuzre Stelle mit Klettersteig im Bereich K4. Abstieg vom Üser Fisistock lange in steilem, schuttigem Gelände. Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind ein Muss.
Ausrüstung	Gute Bergschuhe, Klettersteigset, Helm, Verpflegung für unterwegs und was es für die Hütte so braucht (Seidenschlafsack)
Anmeldung	Internet; Anmeldeschluss 11.07.2016

### **16.-17.7.2016 Diechterhorn (3389 m) Überschreitung, ausgebucht**

Hochtour komb.	Raffael Schnell, M 078 852 75 60
Anforderungen	WS, C
Auf-/Abstieg, MZ	Sa. Aufstieg über Trifhängebrücke zur Trifhütte (ca. 5h) So. Trifhütte–Diechterhorn–Diechterlimi–Gelmerhütte–Gelmerbahn (ca. 8h)
Unterk./Verpfl.	Trifhütte
Kosten	170.– Basis Halbtax ca.
Durchführung	raffael.schnell@gmx.ch
Route / Details	Aufstieg zur Trifhütte über die spektakuläre Hängebrücke. Sonntag über den Trifftgletscher aufs Diechterhorn mit einer kurzen, etwas ausgesetzten Gipfelkletterei. Abstieg über das Diechterlimi, Gelmerhütte und Gelmersee. Nach Möglichkeit nehmen wir für die letzten Höhenmeter die Gelmerbahn.
Zusatzinfo	Info über die Durchführung Donnerstag 14.07.2016 ab 18:00
Anmeldung	Internet; Anmeldestart 01.05.2016, Anmeldeschluss 03.07.2016

### **21.-22.7.2016 Werktagstour: Berninapass, Alp Grüm, Alp Palü**

Wandern	Niklaus Egloff, P 044 926 49 61, M 079 407 52 07
Anforderungen	T2, A
Auf-/Abstieg, MZ	1. Tag: Auf-/Abstieg 150 m / 600 m, MZ 5 Std. 2. Tag: Aufstieg 700 m, MZ 5 Std.
Reiseroute	ÖV Aarau ab 6:32–Chur–Pontresina–Bernina Hospiz an 11:12
Unterk./Verpfl.	Rifugio Cavaglia
Kosten	160.– Basis Halbtax mit HP im Rifugio
Karten	269 T Berninapass
Treffpunkt	21.07.2016, 06:32 / Bhf.Aarau Gleis 3
Route / Details	Bernina Hospiz 2253 m–Lago Bianco–Mott 2162 m–Gletschersee Palü 2340 m–Lagh da Palü 1945 m–Cavaglia 1703 m–Gletschermühlen 1680 m–Asciai da Prairol (Höhenweg–Lago da Braita 1720 m–La Rösa 1871 m–Val da Campasc 1950 m–Bernina Hospiz 2329 m–Bhf. Bernina Hospiz 2253 m .
Zusatzinfo	Entlastung durch Berninabahn möglich. Ideal für Einsteiger und Senioren. Fahrplan: Hinfahrt: Aarau ab 06:32 Gleis 3–Zürich HB an 6.56 / ab 7.07 , Chur an 8.22 / ab 8.32 Ospizio Bernina an 11:12 Rückfahrt: Ospizio Bernina ab 15:33 /St.Moritz an 16:20 /ab 16.45, Landquart an 18.36 /ab 18.49 Zürich HB an 19.53 / ab 20.03. Aarau an 20.27
Ausrüstung	Wanderausrüstung, Stöcke, Wetterschutz.
Anmeldung	Schriftlich, Internet; Anmeldeschluss 17.07.2016

### **22.-23.7.2016 Galenstock (3586 m) über SE-Sporn**

Hochtour komb.	Raffael Schnell, M 078 852 75 60
Anforderungen	ZS, C
Auf-/Abstieg, MZ	Fri: Hüttenweg 1 h 20 Sa: Aufstieg ca. 6 h, Abstieg ca. 4 h

Reiseroute	PW Sustenpass
Unterk./Verpfl.	Sidelenhütte (HP)
Kosten	160.– ca. Unterkunft (HP), PW und TL Spesen
Durchführung	Raffael Schnell
Treffpunkt	22.07.2016, 14:30 /
Route / Details	Fri: Furkablück–Sidelenhütte (1 h 20). Sa: Von der Sidelenhütte leicht absteigend links am Fuss vom Felsturm Hanibal vorbei und den linken Sidelengletscher aufsteigend am Schluss steil zum Fusse vom SE-Sporn. Kletterei in erst brüchigem Gelände, danach in schönem festen Fels im 2. bis 4. Grad. Ab Pkt. 3363 dem Galengrat folgend in sicherem Abstand zur Wächte auf den Gipfel. Abstieg auf dem Galengrat bis Pkt. 3252, danach gut 150 m z.T. überhängend Abseilen auf den Sidelengletscher und auf diesem zurück.
Zusatzinfo	Effiziente Seilhandhabung und sicheres Abseilen erforderlich. 2 Passagen bis 4+ mit festen Bergschuhen sind zu klettern.
Ausrüstung	Komplette Hochtourenausrüstung inkl. Abseilgerät. Seilführer: 4 Express, 2-3 Schlingen und 2-3 Friends, 2 Eisschrauben für ev. vereisten Gipfelgrat.
Anmeldung	Internet; Anmeldestart 01.05.2016, Anmeldeschluss 10.07.2016

### **23.7.-3.8.2016 GTA, 4. Teil: Die Waldensertäler, Kulturtrekking, KulTour**

Wandern	Peter Demuth, P 062 777 16 31, M 079 244 68 62
Anforderungen	T3, B
Reiseroute	ÖV und Alpentaxi
Unterk./Verpfl.	privat und CAI-Berghütten, Pensionen
Karten	Fraternali editore 1:25000 Blatt 2, 3, 5, 7
Treffpunkt	23.07.2016, 06:40 / Bahnhof Aarau
Route / Details	GTA-Variationen vom Val Susa via Val Chisone–Val Germanasca ins Val Pellice mit Berücksichtigung der drei kleinen Täler Val Thuras, Val Argentera und Val Troncea.
Zusatzinfo	KulTour: Traversierung diverser Alpen mit Verkauf von spez. Käse im oberen Val Chisone. Zum Teil Übernachtung in authentischen Bergdörfern mit interessanter Architektur und „Murales“ (Wandmalereien). Je eine Übernachtung in einem ehemaligen Lungensanatorium von Fiat-Vater Giovanni Agnelli (gebaut Ende der 1920er-Jahre) und im Gästehaus der Waldenser in Torre Pellice. Führung durch die grösste Alpenfestung (San Carlo di Fenestrelle) und die grösste Talkmine Europas. Besuch diverser kleiner Museen und Waldenser Tempel. Auf diesem Trekking ist die Geschichte allgegenwärtig. NaTour: Durchquerung der drei Naturpärke der Cottischen Alpen: Orsiera-Rocciavré, Gran Bosco di Salbertrand und Val Troncea. Interessante Geologie. Trotz der Nähe zu Turin sehr vielfältige Flora und Fauna. Neben den üblichen Alpentieren gibt es relativ viele Hirsche, und der Wolf ist in allen Tälern präsent (5 Rudel).
Anmeldung	Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldeschluss 30.06.2016

### **30.-31.7.2016 Les Diablerets Westgrat 3210 m–Oldenhorn 3123 m**

Hochtour komb.	Werner Stocker, P 062 775 02 64, M 079 200 67 14
Anforderungen	WS, B
Auf-/Abstieg, MZ	Aufstieg 920Hm 5h, Abstieg 730 m 2-3h (ohne Oldenhorn) , wenn wir das Oldenhorn mitnehmen: +390 Hm, MZ + 3 h
Reiseroute	Aarau–Olten–Bern–Lausanne–Aigle Les Diablerets. Rückweg: Col du Pillon–Gstaad–Spiez–Bern–Aarau
Unterk./Verpfl.	Refuge Pierredar
Karten	1285 Les Diablerets
Durchführung	Die Teilnehmer werden per Mail informiert
Treffpunkt	30.07.2016, 09:13 / BHf Aarau, Gleis 5
Route / Details	Vom Refuge Pierredar über Barme Rousses auf den Glacier Pierredar, bei Pt. 2929 auf den Westgrat nach Sommet des Diablerets 3209 (WS+ Kletterstellen

II+). Abstieg über den Glacier des Diablerets und evtl. auf das Oldenhorn 3123.  
Von da nach Sex Rouge und mit der Luftseilbahn nach Col du Pillon.  
Ausrüstung Komplette Hochtourenausrüstung, (Steigeisen, Pickel, Gstädtli mit Reepschnü-  
ren und Karabiner, Helm, Seil nach Absprache).  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet, Anmeldeschluss 26.07.2016

### **30.7.-1.8.2016 Gspaltenhorn, 3436 m, Bütlasse, 3192 m**

Hochtour komb. Bernhard Meichtry, P 062 824 68 10, M 079 769 17 44  
Anforderungen ZS, B  
Unterk./Verpfl. Gspaltenhornhütte  
Kosten 240.– Basis Halbtax  
Karten LK 1248 Müren  
Durchführung Die Teilnehmer werden am Freitag per E-Mail benachrichtigt.  
Treffpunkt 30.07.2016, 09:40 / Bhf. Aarau, Abf. 09:46, Gleis 5  
Zusatzinfo SAC- Ausweis  
Anmeldung Internet; Anmeldestart 01.04.2016

### **5.-7.8.2016 Maderanertal–Hüfhütte–Cavadirashütte**

Wandern Rolf Humbel, P 032 510 40 92, M 079 871 07 88  
Anforderungen T4, B  
Auf-/Abstieg, MZ Fr. Aufstieg: 1600 m / Marschzeit ca. 6 Std.  
Sa. Abstieg: 1050 m / Aufstieg 680 m / Marschzeit ca.7.5 Std.  
So. Abstieg: 1450 m / Marschzeit ca. 5 Std  
Reiseroute Aarau, Zürich, Chur, Sumvitg-Cumpadials. / Rückreise: Bristen, Erstfeld, Zürich,  
Aarau.  
Unterk./Verpfl. Cavadirashütte mit H.P. / Hüfhütte mit HP  
Kosten 190.– Basis Halbtax  
Karten BL. 246T / Bl. 256T  
Durchführung TL  
Treffpunkt 05.08.2016, 05:40 / Bhf. Aarau Gleis 3  
Route / Details Fr. Sumvitg-Cumpadials, Alp Cavrein Sut, Cavadirashütte.  
Sa. Cavadirashütte, Hinterbalm, Hüfhütte.  
So. Hüfhütte, Balmenegg, Rüteli, Bristen Talstation Golzern.  
Ausrüstung Wanderausrüstung mit guten Schuhen, Hüttenschlafsack, ZV aus dem Ruck-  
sack, genügend Getränke, Wanderstöcke.  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldestart 04.01.2016, Anmeldeschluss  
30.07.2016

### **6.-7.8.2016 Sustenhorn, 3503 m: Jubiläums- und Neumitglieder-/Einsteigertour zur Erstbesteigung vor 175 Jahren**

Hochtour Thomas Fuhrer, P 062 724 18 88, M 077 497 02 73  
Yvonne Stocker-Bachmann, P 062 775 02 64, M 079 313 31 75  
Anforderungen L, C  
Auf-/Abstieg, MZ Sa: 750 Hm Aufstieg, 150 Hm Abstieg; MZ 3,5 h  
So: Sustenhorn: 1150 Hm Aufstieg, 1650 Hm Abstieg; MZ 8,5 h.  
Reiseroute Aarau SBB ab 6.30 via Zürich-Göschenen-Göscheneralp (an 9.30). Retour Steing-  
letscher ab 17.20 via Meiringen–Interlaken–Olten–Aarau an (20.44); Göschene-  
ralp ab 16.30 via Göschenen–Zürich–Aarau (an 19.27)  
Unterk./Verpfl. Chelenalphütte  
Kosten 150.– Basis Halbtax  
Durchführung Alle Angemeldeten erhalten am Vorabend letzte Infos per Mail.  
Treffpunkt 06.08.2016, 06:20 / Bahnhof Aarau, Perron 4  
Route / Details Sa: Aufstieg von der Göscheneralp über die Moorlandschaft und durch das  
herrliche Göscheneralptal auf dem Gletscherweg zur Chelenalphütte.  
So: Zum Gedenken an die Erstbesteigung besteigen wir exakt 175 Jahre danach  
das Sustenhorn. Route: Chelenalphütte—Sustenlimi—Sustenhorn—Tierber-  
glihütte—Steingletscher. Die Wandergruppe wandert mit Yvonne Stocker-Bach-

mann über die Obere Mur zur Bergseehütte (3,5 Std.) und steigt dann zur Göscheneralp ab (1 Std.). Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Hochtour oder Wanderung.

**Zusatzinfo** Die Erstbesteigung erfolgte am 7. August 1841 durch Gottlieb Samuel Studer mit Führern. Die Tour ist für Neumitglieder und Einsteiger besonders geeignet. Jeweils maximal 4 Teilnehmende werden durch einen Tourenleiter umfassend betreut und instruiert. Die Tour ist technisch einfach, verlangt aber eine ansprechende Kondition. Die Wanderung über die Obere Mur ist ebenfalls sehr ansichtsreich und im zweiten Teil sehr abwechslungsreich und ziemlich anspruchsvoll. Kurz vor der Bergseehütte kann in deren See gebadet werden!  
**Anmeldung** Internet; Anmeldestart 09.12.2015, Anmeldeschluss 04.08.2016

### **6.-7.8.2016 Allalinhorn, 4027 m, Hohlaubgrat , ausgebucht**

Hochtour komb. Bernhard Meichtry, P 062 824 68 10, M 079 769 17 44

Anforderungen WS, B

Auf-/Abstieg, MZ Sa. ca. 2 Std. Plattjen–Britaniahütte.

Reiseroute So. Hütte–Allalinhorn 4-5 Std., Abstieg 2.5 Std.

Unterk./Verpfl. ÖV, Aarau Bhf. > Saas-Fee, Seilb. Plattjen/Allalin, Saas-Fee, Aarau

Kosten Britaniahütte, 3030 m, mit HP

Karten 260.– Übernachtung mit HP, Fahrspesen + Leitung

Durchführung 1328 + 1329 oder 284

Treffpunkt Die Teilnehmer werden am Freitag per E-Mail benachrichtigt.

Route / Details 06.08.2016, 10:40 / Bhf. Aarau, Gleis 5, Abf. 10:47

Mit ÖV und Bergseilbahn nach Plattjen. Anschliessend in ca. 2 Std. zur Britaniahütte, 3030 m.

So. über den Hohlaubgletscher, Hohlaubgrat, zuletzt über Felsgelände zum

Allalimnorn. Abstieg auf der Normalroute zur Bergstation Mittel Allalin.

Bei Fragen oder für weiteren Informationen gebe ich gerne Auskunft.

**Zusatzinfo** Das Allalinhorn über den Hohlaubgrat ist eine der schönsten Grattouren mit kurzer Felsklettereie zum Gipfel. Zeit ca. 4-5 Std. Aufstieg, 2.5 Std. Abstieg bis zur Bergstation Mittel Allalin, 3457 m.

**Ausrüstung** Komplette Hochtourenausrüstung, Sitzgurt, Steigeisen (angepasst), Pickel, ev. Stöcke, Helm, 2-3 HMS-Karabiner, Abseilschlinge, 1 Handschlaufe, Reepschnur, Bandschlingen. Bekleidung: Zweckmässige Bergkleider, Mütze, 2 Paar Handschuhe, Regenschutz, evtl. Gamaschen, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippen-schutz, Hüttenschlafsack, SAC-Ausweis.

Fehlendes Material kann bei unserem Materialverwalter gemietet werden.

**Anmeldung** Internet; Anmeldestart 01.05.2016, Anmeldeschluss 02.08.2016

### **6.-7.8.2016 Sustenhorn Ostgrat**

Hochtour komb. Ullrich Römmelt, P 062 723 63 49, M 076 306 98 00

Anforderungen ZS, B

Unterk./Verpfl. Voralphütte

Route / Details Mit Ausweichtermin. Gipfelbesteigung Sonntag oder Montag.

Anmeldung Internet

### **13.-14.8.2016 Dent d'Hérens, 4171 m**

Hochtour komb. Silvan Schenk, P 079 733 70 33, M 079 733 70 33

Anforderungen S, C

Reiseroute Fahrt mit dem PW, über Martigny, Grosser St. Bernhard, Aosta nach Prarayer

Unterk./Verpfl. Rifugio Aosta

Kosten 265.–

Karten LK.: 1347 Matterhorn

Treffpunkt 13.08.2016, 06:00 / PP, Autobahneinfahrt Kölliken

Route / Details Samstag: Von Prarayer, Aufstieg in ca. 4 Stunden zum Rifugio Aosta; ca. 950 Hm

Sonntag: Vom Rifugio übers Tiefenmattenjoch (Fixseile) hoch, und anschliessend über den W-Grat zum Gipfel; ca. 1400 Hm.

Abstieg über die Aufstiegsroute. Heimreise



Ausrüstung Komplette Hochtourenausrüstung, Steigeisen, Pickel, Helm, Seile nach Abspr.  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldestart 01.05.2016

**13.-14.8.2016 Pizzo Taneda, 2668 m, Pazolastock, 2740 m**  
Wandern Thomas Mühlethaler, P 062 842 29 70, M 079 438 46 16  
Anforderungen T3, B  
Unterk./Verpfl. Cadlimohütte  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet

**13.-14.8.2016 Piz Medel 3210 m, ausgebucht**  
Hochtour komb. Mirjam Roth, M 079 386 99 09  
Anforderungen WS, B  
Reiseroute ÖV  
Unterk./Verpfl. Medelserhütte SAC  
Anmeldung Internet

**20.-21.8.2016 Wellenkuppe, 3903 m & Ober Gabelhorn, 4063 m**  
Hochtour komb. Verena Rohrer, M 078 624 08 60  
Anforderungen S, C  
Auf-/Abstieg, MZ Sa: Aufstieg zur Rothornhütte: 1600 Hm  
So: Aufstieg zu den Gipfeln: 900 Hm  
Abstieg bis nach Zermatt: 2500 Hm  
Rothornhütte (3198 m), Halbpension  
Unterk./Verpfl. 225.– Basis Halbtax  
Kosten LK 1327 Evolène und 1347 Matterhorn  
Karten der TL meldet sich am Freitag 19.8.2015 bis spät. 18Uhr per Email  
Durchführung 20.08.2016, 06:10 / Perron Zug nach Bern; Bhf Aarau  
Treffpunkt Sa: Mit dem Zug via Bern, Visp nach Zermatt. Von Zermatt Aufstieg zur Rothorn-  
Route / Details hütte.  
So: Aufstieg ab der Rothornhütte via Wellenkuppe. Anschliessend folgen wir dem ENE Grat zum Gipfel des Ober Gabelhorns Dabei passieren wir III+ Kletterstellen.  
Zusatzinfo Diese Tour ist eine anspruchsvolle kombinierte Hochtour und für versierte SAC-Aarau-Berggängerinnen gedacht. Diese müssen bereits erfolgreich SAC-Aarau-Hochtouren absolviert haben.  
Ausrüstung Hochtourenausrüstung. Helm obligatorisch.  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldestart 01.05.2016

**20.-21.8.2016 Isenthal–Gitschen, 2513 m, abgesagt**

**20.-21.8.2016 Gr. Lobhörner, 2566 m**  
Klettern Fels Peter van Dijke, P 062 842 12 45, M 079 252 17 93  
Anforderungen 4c, C  
Auf-/Abstieg, MZ 1 h 20 min zum Einstieg; Kletterzeit ca. 6 Stunden. Maximal 3 Seilschaften.  
Unterk./Verpfl. Berghütte und Verpflegung aus dem Rucksack  
Route / Details Plaisir West (2004) Seite 228. Die Kletterroute ist alpinmässig ausgerüstet. Eigenständig klettern in der Seilschaft ist erforderlich.  
Ausrüstung Komplette Kletterausrüstung  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet

**25.-27.8.2016 Werktagstour: Kl. Furkahorn, 3026 m / Gr. Muttenhorn, 3099 m**  
Wandern Niklaus Egloff, P 044 926 49 61, M 079 407 52 07  
Anforderungen T4, B  
Reiseroute ÖV Aarau–Göschenen–Oberwald–Furkapass / Gotthardpass–Göschenen–Aarau  
Unterk./Verpfl. Sidelenhütte und Rotondohütte mit HP / ZV aus dem Rucksack  
Kosten 230.– Basis Halbtax / 2 x HP  
Karten 255 T Sustenpass / 265 T Nufenenpass  
Treffpunkt 21.07.2016 / Bhf. Aarau

Route / Details 1.Tag: Furkapass–Kl.Furkahorn 3026 m–Sidelenhütte.  
2.Tag: Furkapass–Gr. Muttenhorn–Muttentalp–Rottälligrat–Rotondohütte  
3.Tag: Passo di Cavanna–Passo di Lucendo–Passo San Gottardo  
Ausrüstung Kompl.Wanderausrüstung mit Stöcken, Wetterschutz, stabile Bergschuhe  
Anmeldung schriftlich, Internet; Anmeldeschluss 21.07.2016

### **26.-28.8.2016 Tour mit dem DAV Reutlingen**

Wandern Beat Blattner, P 062 822 09 71, M 079 329 01 56  
Anforderungen T3, B  
Auf-/Abstieg, MZ Freitag: Aufstieg 500 m, Abstieg 150 m, 10 km, ca. 4 Std.; Samstag: Aufstieg 1180 m, Abstieg 800 m, 9 km, ca. 5 Std.; Sonntag: Abstieg 850 m, 6 km, 2,5 Std.  
Reiseroute ÖV, bei genügend Teilnehmenden lösen wir ein Gruppenbillett  
Unterk./Verpfl. Konstanzer Hütte (DAV), Kaltenberghütte (DAV Reutlingen)  
Kosten 230.– Reise 80.–; Verpflegung 50.–; Übernachtung 100.–  
Karten Arlberg 239  
Durchführung Beat Blattner  
Treffpunkt 26.08.2016, 09:40 / SBB Schalter Aarau  
Route / Details Zugreise (3 Stunden) Aarau–St. Anton a. Arlberg. Wandertour von St. Anton über die Konstanzer Hütte, das Gstansjöchli und die Krachelspitze zur Kaltenberghütte des DAV Reutlingen. Abstieg nach Langen und mit dem Zug zurück nach St. Anton, bzw. nach Aarau.

Zusatzinfo Der Zustieg zur Konstanzer Hütte erfolgt durch das Verwalltal. Die Samstags-tour findet sich in der Beschreibung unten. Der Abstieg von der Kaltenberghütte erfolgt direkt nach Langen a. Arlberg, wo der Zug bestiegen wird. Wer die Routen aller drei Tage zugestellt haben möchte, die uns aus Reutlingen zugeschickt wurden, melde sich beim Tourenleiter, B. Blattner. Auch alle anderen Infos sind dort erhältlich.

Ausrüstung Gute Wanderschuhe, Regenschutz, Stöcke für bergab und alles Übliche!  
Anmeldung Verpflegung unterwegs am Sa. und So. aus dem Rucksack.  
Telefonisch, Internet; Anmeldeschluss 24.08.2016

### **27.-28.8.2016 Alpin Klettern, Klein Bielenhorn, Strahlengrat**

Hochtour komb. Bernhard Meichtry, P 062 824 68 10, M 079 769 17 44  
Anforderungen 4a, B  
Reiseroute mit PW auf den Furkapass  
Unterk./Verpfl. Sidelenhütte  
Kosten 165.– Fahrspesen, Übernachtung mit HP und Leitung  
Karten LK 1231 & plaisir Ost  
Durchführung Die Teilnehmer werden am Freitag per E-Mail benachrichtigt.  
Treffpunkt 27.08.2016, 06:00 / P. N1 Kölliken oder nach individueller Absprache  
Zusatzinfo Bei Fragen oder für weitere Informationen gebe ich gerne Auskunft.  
Anmeldung Internet; Anmeldestart 01.04.2016

### **27.-28.8.2016 Pizzo di Claro, 2727 m, abgesagt**

### **27.-28.8.2016 Tälligrat / Gross Leckihorn, 3068 m, neues Datum**

Wandern Daniel Meyer, P 062 723 63 87, M 079 239 52 01  
Anforderungen T4, B  
Auf-/Abstieg, MZ Sa: auf 720 Hm, ab 580 Hm, MZ 5,0 h  
So: auf 800 Hm, ab 1500 Hm, MZ 7,0 h  
Unterk./Verpfl. Rotondohütte mit HP, Verpflegung aus dem Rucksack  
Kosten 160.– Basis Halbtax  
Karten 1251  
Treffpunkt 27.08.2016 / Bahnhof Aarau Gleis 5 / Abfahrt 06.13 Richtung Olten  
Route / Details Sa: Furkapass an 10.23, Stotzige Firsten, Chrummenegg, Tälligrat, Rotondohütte  
So: Gross Leckihorn, Rotondohütte Abstieg nach Realp oder Galleria dei Banchi oder Abstieg nach Villa Bedrettal  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldeschluss 15.08.2016

## Voranzeige

---

3.-5.9.2016

### BeCS de Bosson 3149 m–Corne de Sorebois, 2896 m

Walliser Passwanderung über mehrere Pässe und Gipfel. Die Detailausschreibung befindet sich auf der Homepage.

Aufstieg von der Bergstation Cret du Midi oberhalb von Vercorin über vier Gipfel auf den BeCS de Bosson (4 Std.). Übernachtung in der gleichnamigen Hütte direkt unterhalb des Gipfels (2983 m), mit einer grandiosen Aussicht.

Am Sonntag auf den Sex de Marinda (2906 m) und optional auf den Diablon (3053 m). Abstieg zur Alpage de Torrent. Höhenwanderung entlang des Moiry-Stausees und Aufstieg zur Cap. de Moiry (2825 m), total rund 5,5 Std. MZ (ohne Diablon).

Am Montag Höhenwanderung auf der anderen Seite des Stausees und Aufstieg auf den Corne de Sorebois. Abstieg nach Grimetz. Total rund 6 Std. Normales Tempo, wenige T4-Stellen.

## Familienbergsteigen FaBe

---

13.08.2016

### Klettern

Klettern Fels Benedikt Kauffungen, P 062 897 18 03, M 079 682 71 66

Anforderungen WS, A

Auf-/Abstieg, MZ max. 30 min.

Treffpunkt 13.08.2016 / Bhf. Aarau

Route / Details Klettern in der Klus Balsthal alter Klettergarten. Touren von 4c bis 7a.

Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet

13.-14.08.2016 **Tälligrat 2780 m, Gross Leckihorn 3068 m**

Wandern Patricia Schibli Schuhmacher, P 056 430 23 05, M 076 430 23 05

Anforderungen C

Auf-/Abstieg, MZ Sa auf 720 Hm, ab 580 Hm (MZ 4.5 h), So auf 780 Hm, ab 1460 Hm (MZ 7h) Bergtour mit Hochtourencharakter und schöner Aussicht. Geeignet für ausdauernde Kids ab ca. 9 Jahren und deren Eltern/Grosseltern/Paten.

Reiseroute ÖV

Unterk./Verpfl. Rotondohütte mit HP, Rest aus dem Rucksack

Kosten Total ca. Fr. 160.–/Erw., Kinder günstiger (Reise: Halbtax Fr. 96.– bis 106.–, Kinder mit juniorcard gratis; Übernachtung/HP: Erw. ca. Fr. 65.–, Kinder günstiger; TL max. Fr. 10.–/Familie)

Karten 1251

Durchführung Bei unsicherer Wetterlage tel. TL am 21.8.2016 ab 18:00

Treffpunkt 12.08.2016, 06:10 / Bahnhof Aarau Gleis 5 / Abfahrt Zug 6:14 (über Olten)

Route / Details Sa: Furkapass an 10:23, Stotzige Firsten, Chrummenegg, Tälligrat, Rotondohütte. So: Gross Leckihorn, Rotondohütte, Ronggergrat, Passo di Cavanna, Basso dei Dentro, Galleria dei Banchi (Gotthardpassstrasse) > Aarau an 19:27. Ev. kürzere Variante von Rotondohütte nach Realp (total MZ 5 h statt 7 h) > Aarau an 18:27. Billette selber lösen.

Ausrüstung Gutes Schuhwerk, Regenschutz, techn. Ausrüstung nach Absprache und Verhältnissen (u.a. ev. Steigeisen). Leintuchschlafsack obligatorisch. >> Bei Anmeldung bitte angeben: Personen, Alter Kinder, benötigtes Material, Vegi-Menu oder nicht. Nach Möglichkeit jede Person einzeln anmelden.

Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet; Anmeldestart 22.05.2016, Anmeldeschluss 06.08.2016

21.08.2016 **Schwarzhorn (Grindelwald)**

Wandern Christoph Hunziker, P 062 723 54 26, M 079 407 14 47

Anforderungen T4, B

Auf-/Abstieg, MZ 966 Hm Aufstieg, 762 Hm Abstieg

Reiseroute	ÖV: Aarau ab 7:13, via Bern–Interlaken nach Grindelwald, Grosse Scheidegg an 10:18 / retour von First ab 16:11 via Grindelwald–Bern–Aarau an 19:13
Kosten	100.– Basis Halbtax
Durchführung	Die Angemeldeten erhalten am Vorabend ein Mail mit letzten Infos.
Treffpunkt	21.08.2016, 07:05 / Bhf Aarau, Perron 5
Route / Details	Wanderung von der Grosse Scheidegg via Grindel Oberläger zum Chrinnebode (T3), dann auf einer unschwierigen T4 aufs Schwarzhorn. Abstieg auf der gleichen Route bis Chrinnebode, dann via Schmidigen Bidmeren nach First. Mit der Bahn nach Grindelwald, Optional ab Mittelstation Bort mit dem Trotti! Relativ einfache T4, mit schöner Aussicht auf das Berner Oberländer Dreigestirn!
Zusatzinfo	Geeignet für Kinder ab ca. 8 Jahren.
Ausrüstung	Wanderausrüstung, Regenschutz, Sonnenschutz. Für unsichere Kinder kann das Gstädtli mitgenommen werden und mit Bandschlingen gesichert werden.
Anmeldung	Telefonisch, schriftlich, Internet, Anmeldeschluss 14.09.2016

## **27.-28.8.2016 Wildhorn, 3246 m**

Hochtour	Thomas Fuhrer, P 062 724 18 88, M 077 497 02 73
Anforderungen	C
Auf-/Abstieg, MZ	Sa: 570 Hm Aufstieg, 120 Hm Abstieg, total MZ 3 Std. So: 1280 Hm Aufstieg, 1220 Hm Abstieg, total MZ 7 Std.
Reiseroute	ÖV Aarau SBB ab 7.47 via Bern–Zweisimmen nach Lenk (an 10.21) und mit der Sesselbahn auf den Betelberg. So: Anzère/Bergstation Pas de Maimbré ab 15.30 und via Anzère (ab 16.05)–Sion–Visp–Bern nach Aarau (an 19.12)
Unterk./Verpfl.	Cab. des Audannes
Kosten	175.– Basis Halbtax, Fr. 80.– HT für die Erwachsenen, HP Hütte Fr. 58.– plus Seilbahnen, für die Kids mit Juniorcard ca. Fr. 60.–
Karten	LK 1286, 1266
Durchführung	Alle Angemeldeten erhalten am Vorabend ein Mail mit letzten Infos.
Treffpunkt	31.08.2016, 07:40 / Bahnhof Aarau, Perron 5
Route / Details	Sa: Betelberg–Stübli–Tungelpass–Hängstesprung–Wildhornhütte. So: Wildhornhütte–Wildhorn–Col des Eaux Froides–Cab. des Audannes–La Selle Bergstation Pas de Maimbré.
Zusatzinfo	Aussichtsreiche Hochtour mit einer herrlich gelegenen Hütte und einer grandiosen Überschreitung der Berner Alpen. Geeignet für ausdauernde Kids ab ca. 9 Jahren und deren Eltern/Grosseltern/Paten.
Ausrüstung	Gstädtli, Steigeisen, Pickel, Gamaschen, Seil nach Absprache. Das technische Material kann ausgeliehen werden.
Anmeldung	Internet

## **Kinderbergsteigen KiBe**

### **31.7.-6.8.2016 KiBe-Lager Windgällenhütte**

Klettern Fels	Andreas Stehli, P 062 871 17 83, M 079 597 37 04
Auf-/Abstieg, MZ	Es wird vorausgesetzt, dass sich die Teilnehmenden Gebirgswanderungen mit Tagesrucksack von 3–4 h pro Tag gewohnt sind.
Reiseroute	ÖV
Unterk./Verpfl.	Windgällenhütte, 2032 m ( <a href="http://www.windgaellenhuette.ch/">http://www.windgaellenhuette.ch/</a> )
Kosten	350.– Basis Halbtax (zweites Familienmitglied 175.– / Nichtmitglieder 450.–)
Treffpunkt	31.07.2016 / Details per Email
Route / Details	Für Kinder mit den Jahrgängen 2006 bis 2003, resp. 2001: Ein abwechslungsreiches Programm erwartet uns mit Klettern im Klettergarten, herausfordernden Mehrseillängenrouten, luftigen alpinen Gipfelgraten und Weitblick bei den Hochtouren, erfrischendem Badensee und vielem mehr! Der Hüttenaufstieg dauert rund 2.5 h im KiBe-Tempo.
Zusatzinfo	Das Lager wird nach den Richtlinien von SAC und Jugend+Sport durchgeführt. Bei allen unseren Aktivitäten achten wir auf optimale Sicherheit, die durch 1



LeiterIn pro drei Kinder gewährleistet ist. Anmeldetermin abgelaufen–vereinzelte Nachmeldungen sind noch möglich  
Ausrüstung Alle angemeldeten Kinder erhalten eine detaillierte Ausrüstungsliste. Fehlendes technisches Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt.  
Anmeldung schriftlich

### **17.08.2016**

#### **Abendklettern**

Klettern Fels Andreas Stehli, P 062 871 17 83, M 079 597 37 04  
Treffpunkt 17.08.2016, 17:50 / Wöschnau (Haltestelle)  
Route / Details Das Abendklettern KiBe findet normalerweise im Klettergarten Eppenbergestatt, startet um 17:50 bei der Haltestelle Wöschnau und dauert bis 20:15 (zurück bei der Haltestelle Wöschnau).  
Zusatzinfo Durchführung und genaue Details (insbesondere falls wir in einen anderen Klettergarten gehen) werden per E-Mail mitgeteilt. Bus Bahnhof SBB nach Wöschnau ab 17:43 Bus Bahnhof SBB von Wöschnau an 20:26. Anmeldung per E-Mail an andreas.stehli@swissonline.ch

Ausrüstung Kletterausrüstung mit Klettergurt, Helm und Kletterfinken, Prusikschlinge, Selbstsicherungsschlinge („Nabelschnur“), Abseilachter, 3 HMS-Schraubkarabiner. Fehlende Ausrüstungsgegenstände können vom KiBe ausgeliehen werden–Materialabgabe wird direkt vor Ort organisiert.  
Anmeldung schriftlich

### **21.08.2016**

#### **Klettern Melchseeffurt**

Klettern Fels Sandra Frey-Verardi, P 062 827 23 38, M 079 755 34 76  
Reiseroute über Luzern, Kerns. Rückkehr nach Aarau ca. 17.30  
Kosten 25.–  
Durchführung Freitag, 19. Aug. zw. 19 und 20 Uhr telefonisch bei Sandra  
Treffpunkt 21.08.2016, 08:00 / Bahnhof Aarau, Bahnhofplatz  
Route / Details Es hat genügend Routen für jeden Geschmack.  
Zusatzinfo Anmelden telefonisch bei Sandra oder besser per E-Mail (freyu@bluewin.ch). Die Mitglieder der Gruppe A & Gruppe B werden erwartet, sollen sich aber trotzdem an- oder abmelden.

Ausrüstung Gute Schuhe für Zustieg, Helm, Gstädtli, Kletterfinken, 3 VP, Selbstsicherungsschlinge, warmer Pulli, Regenjacke, Sonnencreme, Zwischenverpflegung.  
Anmeldung Telefonisch, schriftlich; Anmeldeschluss 14.08.2016

## **Frauengruppe**

---

### **06.07.2016**

#### **Monatszusammenkunft**

Anlass Edith Haberstich, P 062 822 42 58, Natel 079 714 31 75  
Zusatzinfo 15.00 Uhr im Restaurant Laterne. Vorstellen und Besprechen der Touren und Anlässe für die Monate Juli und August. Keine Anmeldung. Achtung! Im Monat August findet keine Monatszusammenkunft statt!  
Anmeldung Telefonisch

## **Seniorengruppe A**

---

Anmeldung Internet oder telefonisch Dienstag 18-19 Uhr an die jeweilige Tourenleitung

### **06.07.2016**

#### **Gitschenen–Brisen–Haldigrat–Niederrickenbach**

Wandern Urs Klemm, P 062 822 74 21, M 079 784 17 25  
Anforderungen T3, auf 850 Hm, ab 1250 Hm, MZ 5 h

### **13.07.2016**

#### **Les Marécottes La Creuse–Col d’Emaney–Salanfe–Van d’en Haut**

Wandern Theres Suter, P 062 891 36 79, M 079 752 11 00  
Anforderungen T2, auf 950 Hm, ab 1350 Hm, MZ 6 h

- 20.07.2016** **Matten i. S.–Färmeltal–Gsürwägli–Tschentenalp–Adelboden**  
Wandern  
Anforderungen  
Walter Burn, P 062 827 27 19  
T3, auf 950 Hm, ab 400 Hm , MZ 5 h
- 27.07.2016** **Elm–Chüebodensee–Ampächli**  
Wandern  
Anforderungen  
Walter Säuberli, P 062 844 17 58, M 079 207 70 28  
T2, auf 1250 Hm, ab 750 Hm, MZ 5 h
- 03.08.2016** **Realp–Gatscholalücke–Lago di Lucendo–Gotthardpass**  
Wandern  
Anforderungen  
Paul Lüthy, P 062 824 55 84, M 079 393 39 94  
T2, auf 1000 Hm, ab 450 Hm, MZ 5 h
- 10.08.2016** **Brünigpass–Chäseren–Brienzer Rothorn**  
Wandern  
Anforderungen  
Werner Bloderer, P 062 721 43 08, M 079 743 02 26  
T2, auf 1350 Hm, ab 100 Hm , MZ 5 h
- 17.08.2016** **Attinghausen Brüsti–Surenenpass–Füren–Engelberg**  
Wandern  
Anforderungen  
Willi Müller, P 062 824 42 66, M 079 822 02 79  
T2, auf 1000 Hm, ab 700 Hm, MZ 6 h
- 24.08.2016** **Rosswald–Füllhorn**  
Wandern  
Anforderungen  
Fritz Gebhard, P 062 827 15 18  
T3, auf 1300 Hm, ab 1300 Hm, MZ 6 h
- 31.08.2016** **Wasserauen–Seealpsee–Mesmer–Aescher–Ebenalp**  
Wandern  
Anforderungen  
Verena Walser, P 062 844 14 11, M 079 512 49 76  
T2, auf 1200 Hm, ab 500 Hm, MZ 5 h

## **Seniorengruppe B**

---

- Anmeldung  
Dienstagabend, 18–19 Uhr, telefonisch an die jeweilige Tourenleitung
- 06.07.2016** **Motèlon–Derborence–La Combe–La Lui–Le Godé– Motèlon**  
Wandern  
Anforderungen  
Zusatzinfo  
Anmeldung  
Walter Gaetzi, P 062 723 70 46  
T1, auf/ab 350 m, MZ 3,5 h  
Tour für alle  
bis Sonntagabend, 19.00 h, wegen Postautoreservation
- 13.07.2016** **Fiescheralp–Märjelensee–Moosfluh**  
Wandern  
Anforderungen  
Christine Stäuble-Bopp, P 062 776 01 18, M 076 595 09 63  
T2, auf 580 m, ab 460 m, MZ 4,25 h
- 13.07.2016** **Fiescheralp–Furrihütte–Bettmeralp–Riederalp**  
Wandern  
Anforderungen  
Zusatzinfo  
Ruth Hunziker, 062 721 33 65  
T1, auf 100 Hm, ab 400 Hm, 3  
Alternative zu Fiescheralp–Märjelensee–Moosfluh
- 20.07.2016** **Maschgenkamm–Spitzmeilenhütte–Prodalp**  
Wandern  
Anforderungen  
Alexandra Heizmann, P 062 844 16 08, M 079 666 50 18  
T1, auf 320 Hm, ab 750 Hm, MZ 4,5 h
- 27.07.2016** **Diemtigtal: Grimmialp–Zwischenflüh–Oey**  
Wandern  
Anforderungen  
Manfred Bauer, P 062 844 34 32  
T1, 130 Hm, ab 680 Hm, MZ 4 h
- 03.08.2016** **Pazzolastock**  
Wandern  
Anforderungen  
Vreni Lienhard, P 062 822 07 35, M 079 548 27 31  
T2, auf/ab 700 Hm, MZ 4 h

- 03.08.2016** **Sörenberg–Rossweid–Blattenegg–Salwideli– Kemmeribodenbad**  
 Wandern Pierre Schmid, P 062 293 60 00, M 079 647 72 79  
 Anforderungen T1, auf 240 Hm, ab 720 Hm MZ 4 h  
 Zusatzinfo Alternative zu Pazzolastock
- 10.08.2016** **Col du Pillon–Col des Mosses**  
 Wandern Ursula Lüscher, P 062 849 16 12  
 Anforderungen T1, auf 580 Hm, ab 680 Hm, 4,5 h
- 17.08.2016** **Gommer Höhenweg: Münster–Ritzingen**  
 Wandern Ruth Hunziker, P 062 721 33 65  
 Anforderungen T1, auf 380 Hm, ab 450 Hm, 3 ¼ h
- 23.–25.8.2016** **3 Tage Wandern in der Region Berninapass**  
 Wandern Christine Stäuble-Bopp, P 062 776 01 18, M 076 595 09 63  
 Anforderungen T1, T1/T2, auf 220 Hm bis max. 700 Hm, ab 800 Hm bis max. 750 Hm, MZ 3–4,5 h  
 Unterk./Verpfl. Gasthaus & Hotel Berninahaus, Bernina Suot  
 Route / Details Mögliche Touren (je nach Witterung):  
 Berninapass–(Sassal Mason)–Mot–Alp Grüm  
 T1/2, auf 250 Hm, ab 420 Hm, 3 h  
 Muottas Muragl–(Segantinihütte)–Alp Languard  
 T 1/2, auf 630 Hm, ab 750 Hm, 4 ¼ h  
 Bernina Suot–Lej Pers–Lej da Collinas–B.Suot  
 T2, auf/ab 650 Hm, 3,5 h  
 Ausweichtouren: Val Minor, Val da Camp (z.Teil sind Kurzvarianten möglich)  
 Zusatzinfo Der Aufenthalt findet bei jeder Witterung statt. Wanderprogramm der Witterung angepasst. Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden berücksichtigt in der Reihenfolge ihres Eingangs. Einzelzimmer in beschränkter Anzahl  
 Anmeldung Telefonisch
- 31.08.2016** **Chandolin–Hotel Weisshorn–St. Luc**  
 Wandern Alexandra Heizmann, P 062 844 16 08, M 079 666 50 18  
 Anforderungen T2, auf 500 Hm, ab 750 Hm, 4,5 h  
 Anmeldung Telefonisch

## Seniorengruppe C

- Programm/Info Versand durch Tourenleitung per E-Mail. Weitere Infos siehe Tourenprogramm.  
 Anmeldung Per E-Mail oder telefonisch bis Mittwoch, 19 Uhr, an die Tourenleitung
- 07.07.2016** **9. Senioren-C-Roggitreffen**  
 Anlass Peter Vinanti, P 062 849 19 75  
 Anforderungen A  
 Reiseroute ÖV  
 Unterk./Verpfl. Apéro unter dem Vordach; Mittagessen im Restaurant Roggenhausen  
 Durchführung Eugen Wehrli, Käfergrund 38, 5000 Aarau / Tel P 062 822 83 88  
 Treffpunkt 07.07.2016, 11:15 / Waldschenke Roggenhausen  
 Route / Details Individueller Anmarsch oder um 10:30 Uhr ab Brücke Distelberg; (Aarau Bhf. ab mit S 14 10:24 Uhr) oder  
 mit Bus Nr. 3 (Aarau Bhf. ab um 10:28 Uhr) bis Haltestelle Roggenhausen.  
 Zufahrt mit PW für Gehbehinderte nur mit Bewilligung !!  
 Auskunft : Eugen Wehrli / T 062 822 83 88 ; E-Mail eugen.wehrli@sunrise.ch  
 Zusatzinfo Teilnehmende: Aktive und Ehemalige der Senioren C (2) mit Partnerinnen und Partner. „Ob C oder Zwei ist einerlei / im „Roggi“ sind wir eh dabei“  
 Anmeldung Telefonisch, schriftlich, Internet, Anmeldeschluss 05.07.2016

### Das Notfallkonzept ist fertig gestellt

Unsere Sektion verfügt nun auch über ein Notfallkonzept. Bis Ende Jahr soll sichergestellt sein, dass sämtliche Tourenleitenden und auch die Teilnehmenden an unseren Touren über den Inhalt und die Eckpunkte, wie zum Beispiel das Notfallblatt, informiert sind.

#### Dank

Ich möchte mich an dieser Stelle bei unserem Präsidenten für seine gestalterische Mitarbeit bedanken. Hervorzuheben gilt es auch die Beiträge von Thomas Fuhrer, welcher in seiner allseits bekannten akribischen Vorgehensweise alle Unklarheiten bereinigt hat und uns als juristischer Beirat unterstützt. Nicht zuletzt gilt mein Dank auch Hansruedi Lüscher, welcher das Konzept auf „geschlechtliche“ Ungereimtheiten überprüft hat und abschliessend für das Lektorat verantwortlich zeichnete. Wir wollen uns auch nicht mit fremden Federn schmücken. Die Grundlage unseres Konzeptes bildet das Notfallkonzept der Sektion Zofingen. Herzlichen Dank!

#### Notfallkonzept als Hilfestellung

Das Notfallkonzept ist eine Hilfestellung bei Unfällen während einer Tour. Es ist selbstverständlich, dass alle unsere Touren sorgfältig vorbereitet sind und auch das Können der Teilnehmenden mitberücksichtigt ist. Für den Ereignisfall legt das Konzept dar, wie vorgegangen werden soll. Den Tourenleitenden wird aufgezeigt, wie bei einem Unfall zu handeln ist, wer informiert werden muss, wie sich der Krisenstab zusammensetzt, wo die Teilnahmelisten hinterlegt sind und wie der Umgang mit den Medien zu erfolgen hat.

#### Notfallblatt für Tourenleitende

Den Tourenleitenden wird eine Notfallkarte zur Verfügung gestellt, welche sie auf ihren Touren bei einem Ereignis zu Rate ziehen können. Eine eventuell aufkommende Hektik kann so verringert werden. Die im Notfallkonzept integrierten Checklisten unterstützen ein strukturiertes Vorgehen.

#### Notfallblatt für Teilnehmende

Wir zählen aber auch auf euch, unsere Teilnehmenden. Neu gibt es ein persönliches Not-

fallblatt. Wir haben es in dieser Roten Karte abgebildet. Wir bitten alle Tourenleitenden und Teilnehmenden, das persönliche Notfallblatt im eigenen Rucksack mit zu führen. Im Notfall kann somit schnell auf wichtige Informationen zurückgegriffen werden. Das Blatt dient der eigenen Sicherheit analog eines LVS.

#### Kernaussagen

Gerne gebe ich euch ein paar Kernaussagen des Konzeptes weiter. Dieses findet ihr unter Infos/Download Dokumente <http://www.sac-aarau.ch/infos/download-dokumente.php> auf unserer Homepage. Wer nicht über Internet verfügt, kann sich bei mir melden.

#### Wer ist im Krisenstab?

Geführt wird der Krisenstab durch den Präsidenten. Ihm gehören der TK Chef (Stellvertreter), die Tourenchefs Sommer, Winter und Trekking/Schneeschuhtouren, sowie als juristischer Beirat Thomas Fuhrer an.

#### Was ist die Aufgabe des Krisenstabes?

Nach einem Unfall wird ein Mitglied des Krisenstabes kontaktiert. Der Krisenstab trifft sich sobald als möglich. Der Krisenstab unterstützt die Tourenleitenden und ihre Gruppe bestmöglich bezüglich weiterem Vorgehen, Informationspolitik, juristischer und psychologischer Betreuung. Im Bedarfsfall werden Fachpersonen beigezogen.

#### Was ist, wenn ich vom Blick-Reporter kontaktiert werde?

Direkt oder indirekt Betroffene geben den Medien selber keine Auskünfte, sondern verweisen auf den Krisenstab als Auskunftswelle. Kommunikation ist Chefsache! Der Präsident gibt den Medien Auskunft und amtiert somit als Ansprechstelle gegen aussen.

Ich vertraue auf die sorgfältige Planung und Durchführung unserer Tourenleitenden und hoffe, dass wir unser Notfallkonzept bis auf weiteres in der Schublade liegen lassen können. Wichtig ist, dass wir uns alle auf ein Ereignis vorbereiten und gegebenenfalls mit der nötigen Sorgfalt und Ruhe dieses bewältigen werden. Persönliches Notfallblatt ausfüllen und einpacken ist der erste Schritt, besten Dank!

*Thomas Mühlethaler, TK Chef*

Notfallblatt für Teilnehmende:  
Ausschneiden  
und in den Rucksack einpacken!





## Aktuelle medikamentöse Behandlung

Medikament \_\_\_\_\_  
Medikament \_\_\_\_\_  
Medikament \_\_\_\_\_  
Medikament \_\_\_\_\_  
Medikament \_\_\_\_\_

Medikament \_\_\_\_\_

Bei Infektionen oder fiebrigen Erkrankungen (z.B. Grippe, Erkältung, etc.) solltest du solange pausieren, bis du wieder völlig genesen bist.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Tourenleitenden lehnen in einem Schadensfall jegliche Haftung ab.

Ich bestätige, dass ich das Notfallblatt gelesen, alles verstanden und korrekt ausgefüllt habe.

Ort/Datum \_\_\_\_\_:

Unterschrift



**Sektion Aarau**  
**Schweizer Alpen-Club SAC**  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Swizzer

# Notfallblatt



Für alle Teilnehmenden auf Touren des SAC, Sektion Aarau.



Dieses Notfallblatt dient der eigenen Sicherheit.



Alle Angaben werden vertraulich behandelt.



Das Notfallblatt ist in einem verschlossenen und angeschnittenen Kuvert im Rucksack mitzuführen. Es hilft nur dann, wenn es bei Touren mitgeführt wird.



Es liegt im eigenen Interesse, die Angaben bei Bedarf zu aktualisieren.

## Persönliche Angaben

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_

## Angehörige für Notfälle

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_

## Hausarzt

Name/Vorname \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

## Wünsche bei Notfallarzt oder Spitalaufenthalt

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zutreffendes bitte ankreuzen

1. Ist bei dir eine Lungen- oder Herzkrankheit bekannt?  nein  ja

2. Hastest du in den letzten Monaten Brustschmerzen oder Herzrhythmusstörungen?  nein  ja

3. Hast du jemals das Gleichgewicht wegen Schwindel verloren oder bist Du je ohnmächtig geworden?

nein  ja

Allergien  nein  ja, welche?

Diabetes  nein  ja

Epilepsie  nein  ja

Blutverdünner  nein  ja

Zu hoher Blutdruck  nein  ja

Herzinfarkt  nein  ja

Herzschrittmacher  nein  ja

Blutgruppe \_\_\_\_\_

## Weitere wichtige Hinweise

---

---

---

---

---

---

---

---

## Neues Mitglied Tourenkommission (Trekking / Schneeschuhtouren)

Seit 12 Jahren bin ich Mitglied des SAC Aarau und habe in dieser Zeit viele Touren mit verschiedenen Tourenleitern unternommen. Vor 3 Jahren entschied ich mich, den Schneeschuh-Tourenleiterkurs und im letzten Sommer auch den Tourenleiterkurs Alpin zu absolvieren. Meine Tourenleitertätigkeit beschränkt sich deshalb auf einige wenige Jahre. Es wird für mich ohne Zweifel eine besondere Herausforderung sein, die Nachfolge von Peter Demuth anzutreten, der über einen immensen Erfahrungsschatz verfügt. Ich versichere euch aber, dass ich meine Aufgaben ernst nehme und mich voll und ganz für die Belange meines Bereichs einsetzen werde. Dazu bin ich jedoch auch auf die Mithilfe der aktiven Tourenleiter angewiesen.



Da ich beruflich sukzessive zurücktreten möchte, habe ich vor, selber vermehrt Schneeschuhtouren und Wanderungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden anzubieten.

Ausserhalb der Zeit, die ich auf SAC-Touren im Inland und im nahen Ausland unterwegs bin, unternehme ich mit meiner Partnerin Elisabeth gerne längere Trekkings im Ausland, wo wir auch Gelegenheit haben, die richtig hohen Berge zu bestaunen und den einen oder anderen (nicht ganz so hohen) auch besteigen konnten. So haben wir vor allem den nördlichen Teil von Pakistan kennengelernt, wo es uns immer wieder hinzieht, so auch in diesem Sommer.

Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und auf viele spannende Begegnungen und wünsche mir einen aktiven und interessanten Bereich Trekking und Schneeschuhtouren.

*Daniel Meyer*

## Vorstellung neuer Materialverwalter

Steckbrief:

Toni Kunz, gerade 60ig geworden, verheiratet, 2 erwachsene Söhne, seit 37 Jahren im SAC.

Beruf: Drucktechnologie bei der AZ Medien in Aarau.



Kontaktdaten:

Toni Kunz

Wiesenweg 10, 5033 Buchs

079 955 35 00, 062 822 78 43

E-Mail: [tonykunz@hotmail.com](mailto:tonykunz@hotmail.com)

Hobbys:

Ski-/Hochtouren, Fotografieren, Schwimmen, Reisen.

Motto als Materialverwalter:

Es möglichst allen recht machen und immer freundlich sein.

*Toni Kunz*



Sanitär Heizung Spenglerei

Jurastrasse 19

5035 Unterentfelden

T 062 723 72 22

F 062 723 05 53

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

[kontakt@kschaffnerag.ch](mailto:kontakt@kschaffnerag.ch)

## Vorstellung neuer MAG-Mitverantwortlicher

Vreni Köpfli kam auf mich zu und fragte mich an, ob ich Lust hätte, mit ihr zusammen als MAG-Verantwortlicher mitzuwirken. Organisation und Verantwortung gehörten auch im Ge-



schäftsalltag zu meinen Aufgabenbereichen, aber mit der Gastronomie und deren Umfeld hatte ich noch nie zu tun. Da neben meiner Leidenschaft, dem Klettern, noch Zeit für etwas anderes übrig bleibt, habe ich mich entschlossen, diese Herausforderung anzunehmen. Ich bin überzeugt, dass wir ein gut zusammenarbeitendes Team sein werden, das mit der tatkräftigen Unterstützung vieler Helfer, gutem Wetter und zahlreicher Festwirtschaftbesucher ein gutes Resultat erzielt kann.

*René Weiss, MAG-Mitverantwortlicher*



**Aegerter**

Schriften  
Digitaldruck  
Malerarbeiten  
Gipsarbeiten

Werner Aegerter AG

062 827 22 03

[aegerter.ag@bluewin.ch](mailto:aegerter.ag@bluewin.ch)

## Voranzeige MAG 2016

### Chunsch au an Markt, Aarau, Gewerbetreibender?

Zum guten Gelingen sind wir vom 29. September bis 2. Oktober 2016 auf deine Mithilfe angewiesen! Unser Raclette-Stübli mit dem Harassenklettern befindet sich auf dem Schlossplatz in Aarau.



Beginnen werden wir bereits am Montag, 26. September, ca. 18 Uhr, mit dem Aufbau der Zelte und am Mittwoch, 28. September, ca. 16 Uhr, werden diese dann eingerichtet.

Zudem sind folgende Einsätze von Donnerstag bis Sonntag zu vergeben: Mittags-, Nachmittags- und Abendschichten-Buffer/Service/Abwasch.

Do/Fr Abend-, Sa/So Nachmittag- und Abendschichten beim Harassenklettern.

Melde dich frühzeitig bei Vreni Köpfli unter Tel. 079 487 59 45 an, dann hast du noch eine gute Schicht-Auswahl. Wir danken dir! *Vreni Köpfli*

## Karten der Landestopographie, eine Dienstleistung der Sektion Aarau an ihre Mitglieder

Als Dienstleistung an ihre Mitglieder organisiert die Sektion Aarau SAC in regelmässigen Abständen Sammelbestellungen für Landeskarten/ Skitourenkarten/ Wanderkarten und andere Spezialkarten der Landestopographie. Die Karten werden mit einem Rabatt von ca. 20-25% auf den Ladenpreis abgegeben. Preisänderungen vorbehalten.

Der Bestelltermin ist jeweils in den Clubnachrichten ersichtlich.

Dazu wird in dieser Rubrik die Kartennachführungen gem. Swisstopo aufgeführt.

## Neumitglieder

---

### **Einzelmitgliedschaft**

Michael Bracher, Buchs \* Köbi Zbinden, Lenzburg \* Barbara Lilly Sager, Meisterschwanden \* Martin Schulthess, Winznau \* Tobias Kloter, Wettingen \* Diomira Gabetti Davicini, Mailand \* André Kluge, Lenzburg \* Andreas Hurter, Erlinsbach \* Alexandra Le Trionnaire, Herbeys (F) \* Thomas Rentsch, Küttigen \* Fabian Hagenbuch, Birmenstorf \* Grigor Nussbaumer, Möriken-Wildeggen \* Nicole Werfeli, Buchs \* Rolf Bürgi, Erlinsbach \* Christine Töngi, Künten \* Hanspeter Liechti, Nussbaumen \* Alexander Wenk, Oberzeihen

### **Familienmitgliedschaft**

André und Elisabeth Melliger, mit Finn und Fabio, Dintikon \* Janine und Hansjörg Noser, mit Dimeo und Gioya, Stüsslingen \* Eliane und Thomas Frei, mit Jan, Küttigen \* Marcel Brunner und Monika Melliger, mit Michelle Melliger, Lars Melliger und Zoe Brunner, Dintikon \* Beatrice und René Pfister, mit Patrick und David, Rütihof

### **Jugendmitgliedschaft**

Janis Saxer, Bad Zurzach \* Lukas Willi, Ueken \* Valentin Vogel, Gränichen \* Nils Jakob Stolp, Beinwil am See

### **Austritte 9**

## Geburtstage

---

### **90. Geburtstag**

Elisabeth Frölich, Unterentfelden  
am 14. Juli

Walter Widmer-Wälchli, Strengelbach  
am 18. Jul

Gertrud Hässig, Aarau, am 10. August

### **80. Geburtstag**

Heinz Bugmann, Oberentfelden  
am 8. Juli

Edith Haberstich, Aarau  
am 19. Juli

## Todesfälle

---

### **Im April**

Elfriede Müller, Rohr-Aarau  
geboren am 30. August 1931  
21 Jahre Mitglied

### **Im Mai**

Fritz Gygli, Schönenwerd  
geboren am 3. Mai 1925  
19 Jahre Mitglied

# Chelenalphütte

Ausgangspunkt für alpine Touren und Wanderungen

Rusina Hilfiker und Roman Decurtins  
Telefon 041 885 19 30, Mobile: 076 515 73 37  
[www.chelenalp.ch](http://www.chelenalp.ch), Facebook: Chelenalp





### Skitourenwoche Gross Venediger 3666 m–Grossglockner 3798 m

Tourenleiter und Fotos: Thomas Fuhrer

Fortsetzung – 1. Tag s. „Rote Karte«, Nr. 3/2016

#### **Samstag, 12. März 2016**

Nach einer langen Nacht mit ausreichend Schlaf stärkten wir uns am Frühstücksbuffet und machten uns mit leichtem Gepäck um ca. 08.00 Uhr auf den Weg. Von der Hütte gelangten wir entlang der Seitenmoräne ins Tal und wandten uns an deren Sohle nach links, mit etlichen Spitzkehren eine markante, steile Rinne hoch. Über den Gletscher erreichten wir den nach dem Geografen und Alpenforscher Friedrich Simony benannte Berg. Zu Fuss erklimmen wir die letzten Meter der westlichen Simonyspitze (3481 m). Rundherum umgab uns dichter Nebel. Ab und zu gab der Nebel die Sicht frei auf umliegende Bergspitzen. Die Aussicht liess sich erahnen. Beim Abstieg zum

Skidepot verdichtete sich der Nebel weiter. Die Skiabfahrt zur Essener Rostockhütte fand ebenfalls im dichten Nebel statt. Einige von uns nutzten anschliessend die Duschen, welche mit entsprechenden Wertmarken ganze 2 Min. warmes Wasser spendeten. Wir stärkten uns am Abend bei feinem Nachtessen und schlummernten bald glücklich ein.

*Silvan Lanz*

#### **Sonntag, 13.03.2016: Essener Rostockerhütte 2208 m–Grosser Geiger 3360 m– Johannishütte 2121 m**

Bei freundlichem Wetter starten wir mit schweren Rucksäcken (Hüttenwechsel) zuerst nordwärts, später dreht sich unsere Route über den Gletscher nach Ost. Inzwischen kommt stärkerer Wind auf und Nebel zieht von Norden her. Am Gipfelaufschwung angekommen, ziehen wir, mit Steigeisen und Pickel bewaffnet, hurtig durch felsdurchsetztes Gelände hinauf; am Gipfel bringt uns Kälte und Sturm auch bald schon wieder zur Umkehr. So ist auch die Abfahrt ein vorsichtiges Abrutschen bei wenig Sicht. Unser Bergführer Daniel steuert gekonnt und durch digitale Hilfe unterstützt die richtige Passage an, um über das Türmljoch (2790 m) ins Dorfer Tal zur Johannishütte zu kommen. Nun kommt sogar die Sonne raus und vor den rassistigen Fel-







sen des Türmls machen wir ein Picknick, bevor wir zum Abschluss noch eine super steile Rinne bewältigen, leider mit mässiger Schneequalität. Bei Kaiserschmarrn und Apfelstrudel besprechen wir die Freuden und Anstrengungen des Tages.

*Agnes Müller-Köchler*

**Montag 14.03.2016: Johannishütte 2121 m–  
Grossvenediger 3667 m–Matreier  
Tauernhaus 1512 m**

Heute steht eine sehr lange Tour vor uns, wir starten früher, das Wetter ist noch grau und windig. Es sind einige Tourengruppen unterwegs, mit der Zeit verteilt sich das gut. Einen Bergrücken hoch geht es in angenehmer Steigung Richtung Defreggerhaus (2962m); diese Hütte ist nur im Sommer bewartet. Inzwischen entwickelt sich das Wetter zum Besten. Nach einer Pause am Defreggerhaus erreichen wir bald das Mullwitz Aderl, dort müssen wir ein

**Oben: Nach der Gletscherabfahrt vom  
Grossvenediger, Blick auf den Grossglock-  
ner (rechts)**

**Links: Sicht vom Kleinglockner auf den  
Grossglockner**

paar Meter auf den Gletscher hinunterrutschen. Von hier aus sieht man schon wunderbar dem Ziel entgegen, es liegen aber noch viele Meter vor uns. Zur Sicherheit seilen wir uns auch zwischenzeitlich an. Am oberen Keesboden bläst der Wind grausam und kalt, da hilft nur „vorwärts stürmen“. Wir können mit den Schiern ganz auf den Gipfelrücken, ein paar Meter zum Gipfelkreuz gehen wir zu Fuss. Wir haben den Gipfel ganz alleine für uns, eine prächtige Aussicht eingeschlossen. Im Tal herrscht der Nebel, nur die grossen Berge recken sich drüber hinaus wie im Süden die Dolomiten, im Westen Zillertaler Alpen, Ortler, im Osten schon unser Höhepunkt der Woche, der Grossglockner. Ziemlich durchgefroren treten wir die lange Abfahrt ins Gschlössertal an. 2150 Höhenmeter und viele Kilometer erwarteten uns, zuerst ziemlich windverblasen, je tiefer wir kommen desto besser wird es, zum Schluss bester Pulver und dann mit viel Armeinsatz im Flachstück. Im Matreier Tauernhaus, einem prächtigen traditionellen Gasthaus, wurden wir vorzüglich in Bergsteigerzimmern untergebracht. . Unsere Energiespeicher mussten wieder aufgeladen werden, was auch auf hervorragende und genüssliche Art gelang, dem Wirt alle Ehre!

*Agnes Müller-Köchler*



In der geräumigen Stüdlhütte angekommen, stärkten wir uns mit einem Stück Torte. Danach ging's nochmals los zum Luisenkopf (3207 m); so hatten wir auch an diesem Tag eine kleine Abfahrt und konnten die Aufstiegsroute zum Grossglockner nochmals studieren. Nach einer Dusche gab's ein sehr reichhaltiges Abendbuffet. Eine wahre Freude, was die Hüttencrew alles aus der Küche gezaubert hat.

*Mario Suter*

### **Donnerstag, 17.03.2016**

Heute stand der höchste Österreicher, der Grossglockner (3798m), auf dem Programm.

Nach einem guten Zmorgen um 6 Uhr auf der Stüdlhütte (2801 m) war um 7 Uhr Ab-

marsch. Der Himmel war wolkenlos und tiefblau, und beim Traversieren zum Ködnitzkees ging hinter der östlichen Bergkette die Sonne auf. Mit dem Gipfel vor Augen stiegen wir den Kees (Gletscher) hinauf. Weiter stiegen wir nach rechts zum Grat auf, wo wir Skidepot machten. Dann ging es den Grat entlang zur Erzherzog-Johann-Hütte (3454 m), von deren verschneiter Terrasse wir eine weite Sicht auf die Berge genossen. Nach der Hütte ging es erst flach über einen Gletscher und dann über ein steiles Schneefeld, das Glocknerleitl, zum Südostgrat des Glockners hinauf, dem wir bis zum Kleinglockner (3770 m), dem östlichen Vorgipfel des Grossglockners, folgten. Dann ging es hinab zum scharfen Schneeegrat der Glocknerscharte und dann hinauf zum Grossglockner. Die Sicht auf die gesamte östliche Alpenkette bis zu den Julischen Alpen mit dem Triglav war

### **Dienstag, 15.3.2016**

Eigentlich stand die längste Etappe mit einem Aufstieg vom Matreier Tauernhaus zur Sillingscharte und weiter auf den Sonnblick (3088 m) auf dem Programm. Total +1900 Hm. Der Wetterbericht war nicht berauschend, aber nach einem ausgiebigen Frühstück starteten wir und montierten die Felle gleich beim Matreier Tauernhaus. Bei noch guten Verhältnissen ging's den Wald hoch und bei immer schlechterem und windigerem Wetter traversierten wir Richtung Sillingscharte. Etwa 200 Hm unter der Scharte war dann Schluss. Es schneite immer stärker und die Sicht war mittlerweile sehr schlecht. Also Felle weg und wieder runter zum Matreier Tauernhaus in die Sauna. ☺

### **Mittwoch, 16.3.2016**

Nach einem weiteren fürstlichen Frühstück holte uns das Alpentaxi ab und führte uns über Kals zum Lucknerhaus (1920m) am Fusse des Grossglockners. Von dort ging's los Richtung Stüdlhütte (2802 m). Ein gemütlicher Aufstieg von 900 Hm, bestem Wetter und ständig das Gipfelziel vom nächsten Tag – den Grossglockner – im Blick.

**Links oben: Grossglockner vom Luisenkopf (3207m) oberhalb der Stüdlhütte (2802m) aus gesehen.**

**Rechts Auf dem Teischnitzkees mit Glocknerwand (3722 m)**

grandios. – Da an diesem schönen Tag noch viele andere Seilschaften sich karawanenartig in Richtung Gipfel bewegten, ergab sich beim Abstieg an der Glocknerscharte eine Wartezeit, während der wir die wunderbare Sicht noch einmal geniessen konnten. Zurück ging es auf der Aufstiegsroute zum Skidepot und dann mit genussvoller Abfahrt durch schönen Pulverschnee zurück zur futuristisch geformten Stüdlhütte. Nach einer Pause auf der Sonnenterrasse geniessen wir, wie schon am Vorabend, ein wunderbares Buffet-Nachtessen, wie ich es auf noch keiner anderen Hütte erlebt habe.

### **Freitag, 18.03.2016**

Wir starteten wieder um 7 Uhr von der Stüdlhütte, und wieder bei wolkenlosem, tiefblauem Himmel in Richtung Ködnitzkees. Wir hielten

uns aber früher rechts als gestern und stiegen – mit den Skis auf dem Rucksack – ein steiles Schneefeld zur Burgwartscharte (3114 m) hinauf. Auf der anderen Seite rutschten wir das erste Stück am Fixseil hinab und geniessen danach die Abfahrt ins östliche Tal. Später stiegen wir eine Stunde nach Süden zum Berger Törl mit der Glorer Hütte (2642 m) hinauf und fuhren dann südlich zum Lucknerhaus (1918 m) hinab.

Für 12:30 Uhr hatten wir das Taxi bestellt, das uns nach Kitzbühel brachte, wo wir in einen direkten Zug nach Zürich einsteigen konnten.

Herzlichen Dank an Tourenleiter Thomas Fuhrer und Bergführer Daniel Silbernagel für diese unvergessliche Skihochtourenwoche.

*Steffen Deus*





## **Monte Zeda, 2156 m Valle Cannobina, Fotoimpressionen**

Tourenleiterin:  
Christine Gerber,  
Fotos:  
Fritz Gebhard

**Rechts: Aufstieg zum  
Cima di Morissolo,  
im Hintergrund:  
Lago Maggiore**

**Rechte Seite: Aufstieg  
zum Monte Zeda**

**Unten: Festung aus dem  
Ersten Weltkrieg**





## **Konditionstraining Winterhalbjahr 2015/2016**

Ein gut besuchtes Trainingshalbjahr liegt hinter uns:

Total Turner/innen	273 (2012/13: 170)
Im Durchschnitt	12.4 (7.7)
Teilnehmerinnen	12 (6)
Teilnehmer	17 (13)

Seit der Saison 2012/2013 konnten wir jedes Jahr ganz schön zulegen. Von den vergangenen sieben Jahren ist die Saison 2015/2016 die

bestbesuchte. Als Trainerin freut mich das ungemein und ich danke allen, die mitgemacht haben. Wir freuen uns auf weitere Sportbegeisterte, die gerne in der Gruppe trainieren sowie auch das Gesellschaftliche geniessen möchten. Im Übrigen liegen wir im Sommer nicht auf der faulen Haut – nein wir sind am Vita Parcours Brügglifeld in Aarau zu finden. Mittwochs 19.30 h, bei jedem Wetter! und manchmal gehen wir auch baden und grillieren. Auskunft erhältst du bei Mirjam Perret, 076 588 06 74. Chum mach mit, es lohnt sich.

*Vreni Köpfli*



AZB 5001 Aarau 1  
PP/Journal  
CH-5001 Aarau 1

Christian Messerli  
Langeichen 11  
5702 Niederlenz



Beschriftungen

Digitaldruck

Malerarbeiten

Gipserarbeiten

Werner Aegerter AG 062 827 22 03 aegerter.ag@bluewin.ch



**HÄUPTLI & MARCHESI**  
Plattenleger und Kundenmaurer

## Uns ist keine Aufgabe zu knifflig. Stellen Sie uns auf die Probe!

Ob bei Neubauten, Umbauten, Renovationen und Sanierungen: wir packen jede Aufgabe.



Häuptli & Marchesi AG · Rohrerstrasse 62 · 5001 Aarau · Tel. 062 822 70 88 · [www.haeuptli-marchesi.ch](http://www.haeuptli-marchesi.ch)

**DER SPASS AM SPORT BEGINNT MIT  
EINER EINFACHEN FINGERÜBUNG**

**WÄHLE +41 79 487 59 45**

und informiere dich über die  
Trainingsmöglichkeiten, Termine und Preise

Vreni Köpfl

Bootcamp-Trainerin und smoveyCOACH

