

3. Di. Ortstock 2716 m, BW T3/T4

Leitung: Markus Sollberger, 9030 Abtwil, Tel. 071 310 16 42, E-Mail: sollberger@gaiserwald.net

Anmeldung: bis Montag 2. August

Programm: St. Gallen ab 6.00 Uhr via Uznach nach Linthal-Braunwald, Ankunft 8.02 Aufstieg via Unterstafel-Oberstafel-Bärentritt Fuggele-Ortstock, ca. 5 Stunden. Abstieg auf gleicher Route ca. 3 Stunden oder Abstieg via Gulmen (Talfahrt mit Bahn) ebenfalls ca. 3 Stunden. Verpflegung aus dem Rucksack

Ausrüstung: gute Bergschuhe/Stöcke Regenschutz, Karte Klausenpass 246, Kosten für Fahrt plus allenfalls Bergbahn

03. Di. Rund um die Gargeller Köpfe, BW T2

Leitung: Walter Schmidt, Schlosshaldenstrasse 34, 9300 Wittenbach, Tel. 071 298 37 46, E-Mail: wschmidt37@bluewin.ch

Anmeldung: bis Montag, 2. August, 10.00 Uhr

Programm: St. Gallen ab 6.00 Uhr nach St. Antönien/Rüti (an 8.51) für Autofahrer Grosser Parkplatz P3 und P4 CHF 5.00/Tag, Wanderung via Antönier Joch zur komfortablen Schafberghütte (Österreich) und zurück via Gafier Joch, Dörfli (Einkehr) nach St. Antönien, 850 bzw. 280 hm lange aber sehr gute Pfade und Marschzeit ca. 6 Stunden. Abfahrt ab St. Antönien 17.00 Uhr

05.Do Zindlenspitz, BW T3/T4

Leitung: Marianne Seeger, Roggenhalm 360, 9055 Bühler Tel. 071 793 16 76 / 079 726 04 61

E-Mail: marianneseeger@hotmail.com

Anmeldung: Mittwoch, 4. August, 8.00 – 10.00 Uhr

Programm: St. Gallen ab 6.00 Uhr nach Uznach - Siebnen - Innerthal an 7.55 Uhr. Wanderung über Hohfläschen auf den Zindlenspitz. Abstieg über Zindlen - Aberliboden nach Innerthal, ca. 1200 m Auf- und Abstieg, reine Wanderzeit 6-7 Stunden.

Ausrüstung: Bergschuhe, Stöcke, Verpflegung aus dem Rucksack. LK Blatt 263, Billett: St. Gallen - Innerthal retour. Zurück in St. Gallen um 18.00 oder 19.00 Uhr

10. Di. Urner Eisenbahnweg 2. Teil, LW

Leitung: Margrith Rügsegger, Schomattenstrasse 41, 9630 Wattwil, Tel. 071 855 13 39

Anmeldung: bis Montag, 9. August

Programm: St. Gallen ab 7.02 Uhr via Wattwil nach Gurtellen (an 9.50 Uh) Wanderung nach Silenen ca. 3 Stunden, evtl. Erstfeld ca. 4½ Stunden. Verpflegung aus dem Rucksack, die TL steigt in Wattwil ein

10.-11.Di.-Mi. Bishorn, H

Leitung: Alex Truniger, Hüttenwiesstrasse 42b, 9016 St. Gallen Tel. 071 288 31 40 oder 079 312 43 07 (nur auf der Tour), E-Mail: alex.truniger@bluewin.ch

Anmeldung: bis Freitag, 6. August für max. 5 Teilnehmer

Programm: Di: St. Gallen HB ab 5.44 Uhr via Sierre nach Zinal, Ankunft 10.47 Uhr. Aufstieg zur Tracuit-Hütte (3256 m), ca. 5 Stunden. **Mi:** Aufstieg zum Bishorn (4153 m), ca. 4 Stunden. und Abstieg auf der gleichen Route zur Tracuit-Hütte und weiter nach Zinal (ca. 5 Stunden.). Rückfahrt nach St. Gallen.

Verpflegung tagsüber aus dem Rucksack, abends HP in der Tracuit-Hütte. Kosten für Fahrt und HP in der Hütte.

Ausrüstung: Hochtourenausrüstung mit Pickel, Steigeisen, Anseilgurt, HMS-Karabiner, Schlingen, Prusik. Seile besorgt der TL.

11.-13. Mi.-Fr. Kesch-Trek, BW T3

Leitung: Lisbeth Vogel, Oberwattstrasse 4a, 9200 Gossau, Tel. 071 385 77 39 oder 079 662 85 11, E-Mail volipa@bluewin.ch

Anmeldung: bis 7.August

Programm: St. Gallen ab 8.03 Uhr via Chur, Davos, Chantsura an 11.30 Uhr, Wanderung über Radönt zur Grialetschhütte 2542 m (460 hm /250m hm) ca. 2 ½ Stunden. 2. Tag: Dürrboden, Scalettapass, Alp Fontauna, Keschhütte 2630 m (10.5 km 860 hm /1000 hm) ca. 4½ Stunden. 3.Tag: via Val Susauna nach Cinuos-Chel, Heimfahrt, Billett lösen: Wohnort – Davos Chantsura und retour ab Cinuos-Chel

17. Di. Quinten – Hochrugg BW T3

Leitung: Karl Koster, Bernhardswiesstrasse 11, 9014 St. Gallen
071 277 48 33 oder 079 723 89 78, kabako@bluewin.ch

Anmeldung: bis 16. August, 10.00 Uhr

Programm: St. Gallen ab 7.02 Uhr via Ziegelbrücke nach Murg; mit Schiff nach Quinten. Aufstieg zur Laubegg (1000 hm) und Höhenwanderung nach Hochrugg - Knoblisbühl. Talfahrt mit Bus ab Reha-Klinik Walenstadtberg; St. Gallen an: 18.56 Uhr. Wanderzeit 6 Stunden, Verpflegung aus dem Rucksack. Kosten: TK Ostwind CHF 21.00 und Schiff CHF 6.40.

19. Do. St. Martin – Weisstannen, BW T2

statt Di. 17. August

Leitung: Röbi Zwinggi, St. Gallerstrasse 249, 9200 Gossau,
Tel. 071 385 34 33 / 079 247 27 05, E-Mail: berger-zwinggi@bluewin.ch

Anmeldung: bis Mittwoch 18. August

Programm: St. Gallen ab 7.03 nach Gigerwald an 9.18 Uhr Wanderung dem See entlang nach St. Martin ca. 1 Stunde. Aufstieg zur Malanser alp und zum Heitelpass ca. 3 Stunden. Abstieg durchs Valtüsch nach Weisstannen ca. 2½ Stunden. Heimfahrt. Verpflegung aus dem Rucksack, LK Sardona 1:50'000

17.-19. Di.-Do. Wallis, BW T3

Leitung: Emil Koechli

Siehe Ausschreibung im Juli Heft

24.-26. Di.-Do. Allalinhorn – Alphubel, H

Leitung: Alex Truniger, Hüttenwiesstrasse 42b, 9016 St. Gallen Tel. 071 288 31 40 oder 079 312 43 07 (nur auf der Tour), E-Mail: alex.truniger@bluewin.ch

Anmeldung: bis Freitag, 20. August 2010 für max. 5 Teilnehmer

Programm: Di: St. Gallen HB ab 9.48 Uhr nach Saas Fee, Ankunft 14.01 Uhr. Fahrt mit Gondelbahn nach Felskinn und Aufstieg zur Britanniahütte (3030 m), ca. 1 Stunde. **Mi:** Aufstieg über die Normalroute zum Gipfel auf 4027 m (ca. 3½ Stunden.), bei günstigen Bedingungen evtl. Aufstieg über den Hohlaubgletscher und Hohlaubgrat (mit Kletterei im 3. Grad) zum Gipfel (ca. 5½ Stunden), Abstieg auf der Normalroute und über den Feegletscher zur Längflue auf 2867 m (ca. 3 Stunden). **Do:** Aufstieg zum Alphubel auf 4206 m (ca. 5 Stunden) und Abstieg zur Längflue (ca. 3 Stunden), dann mit der Gondelbahn nach Spielboden und nach Saas Fee. Rückfahrt nach St. Gallen. Verpflegung tagsüber aus dem Rucksack, abends HP in den Hütten. Kosten: HP in den Hütten, Bahn und Bergbahnen.

Ausrüstung: Hochtourenausrüstung mit Pickel, Steigeisen, Anseilgurt, HMS-Karabiner, Schlingen, Prusik. Seile besorgt der TL.

24.-25. Di.-Mi. Engelberg – Bannalp, BW T2/T3

Leitung: Annemarie Bucher, Bergtalweg 12, 9500 Wil.

Tel. 071 393 84 07 oder 079 702 09 42, E-Mail: am.bucher@sunrise.ch

Anmeldung: bis 31. Juli, max. 13 Teilnehmer

Programm: St. Gallen ab 6.42 Uhr via Zürich, Luzern nach Engelberg, an 10.12 Uhr. Aufstieg via Grottenweg, Ried, Rigidalstafel, nach Wunsch Älplerbeizli Rigidal,, Tüfelstein, Planggenstafel, zur Rughubelhütte. Ca. 4 - 5 Stunden. 1290 hm Übernachten mit HP. **Mi:** via Rot Grätli, Schoneggli zur Chrüzhütte Bannalp. + 318 hm, - 895 hm ca.,3½ Stunden. Mit Luftseilbahn nach Oberrickenbach dann mit Postauto nach Wolfenschiessen und via Luzern/Zürich nach St. Gallen. Ankunft: 19.15 Uhr.

Ausrüstung: Wanderausrüstung, Innenschlafsack, Verpflegung aus dem Rucksack (evtl. Suppe im Älplerbeizli) Kosten: Übernachtung im Lager mit HP CHF 59.00, Rundreise-Billet Wohnort-Engelberg-Oberrickenbach-Wohnort, Luftseilbahn CHF 9.50 (Gruppentarif). Die Tour findet nur bei gutem Wetter statt

27. Fr. Arosa – Altein – Alvaneu, BW T2

Weitsichtige Wanderung und warmes Wasser

Leitung: **Hetti Werker**, Obere Felsenstrasse 19, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 75 58, E-Mail: hettiwwerker@pobox.ch

Anmeldung: bis 21. August. Max. 10 Personen.

Programm: St. Gallen ab 6.00, Arosa an 9.09. Wanderung via Furggabetobel, Altein Tiefenberg auf den breiten Gratrücken Altein, Abstieg nach Wiesen im Landwassertal. Total ca. 6 Stunden, 900 hm auf, 1100 ab. Postauto nach Alvaneu-Bad (an ca. 16.30 oder 17.10) und ab ins Thermalwasser. Nach kurzem Nachtessen Abfahrt 18.51, St. Gallen an 21.56. Für nicht Wasserratten besteht die Möglichkeit, von Wiesen direkt nach St. Gallen zurückzufahren (an 19.56).

Ausrüstung: Wander- und Badebekleidung, Lunch. Evtl. LK 1196/1216.

Kosten: Fahrt (via Alvaneu) mit HT CHF 53.00, Eintritt Thermalbad CHF 18.00, Imbiss im Baderestaurant.

31. Di. Gibel, BW T2

Leitung: **Emil Köchli**, Huebstrasse 2, 9300 Wittenbach, Tel. 071 793 25 83, E-Mail: koechlimig@hotmail.com, nur auf Wanderung: 079 668 38 70

Anmeldung: bis 30. August, max. 18 Teilnehmer

Programm: St. Gallen ab 5.44 Uhr nach Brünig-Hasliberg/Käserstatt, Aufstieg zum Gibel. (+200m/1½ Stunden.) Abstieg via Unterhoralp, Feldmoos nach Brünig-Hasliberg (-1000 hm / 3 Stunden.) Einfache Bergwanderung mit prachtvoller Aussicht. Rückfahrt nach St. Gallen. Verpflegung aus dem Rucksack. Billet : Hasliberg- Wasserwendi, retour ab Brünig.(+Gondelbahn) LK 254/255T

31. - 02. Di.-Do. 1 Pizzo, 2 Pässe, 3 Seen, BW T3/T4

Leitung: Marianne Seeger, Roggenhalm 360, 9055 Bühler
Tel. 071 793 16 76 / 079 726 04 61 Mail: marianneseeger@hotmail.com

Anmeldung: bis 23. August für max. 10 Teilnehmer

Programm: **1. Tag:** St. Gallen ab 6.00 Uhr nach Arth-Goldau - Bellinzona - Tenero - Sonogno. Wanderung zum Rif. Barone, ca. 5 Stunden 1364 hm Aufstieg. **2. Tag:** Morgenausflug zum Lago Barone und zum Pizzo Barone, ca. 700 m Auf- und Abstieg, 3-4 Stunden, nachmittags über die Bochetta Campala (T4) zur Cap. Soveltra, ca. 3 - 4 Stunden. **3. Tag:** Aufstieg zum Lago del Piatto und über den Passo Fornale zum Lago di Mognola. Abstieg nach Mogno, ca. 850 hm Aufstieg und 1300 hm Abstieg, 5-6 Stunden. Heimfahrt, späte Rückkehr in St. Gallen.

Ausrüstung: Bergschuhe, Stöcke, Zwischenverpflegung für 3 Tage. 1 Mal Selbstversorger-Hütte, 1 Mal HP in der Hütte, TL besorgt für den ersten Tag Nachtessen und Tee/Kaffee für Frühstück. Billett: St. Gallen-Sonogno und retour ab Mogno Paese. LK Blatt 1272
Auskunft über Durchführung: Montag, 30. August 8.00 - 9.00 Uhr

Senioren Tourenprogramm 2011

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wir geniessen noch die Touren 2010 und schon komme ich mit der Bitte zu euch, Vorschläge für das nächste Jahr einzureichen. Eure Ideen und euer Einsatz ermöglichen es wiederum, ein gutes, vielfältiges und interessantes Programm zusammenstellen zu können. Dass sich die bewährten Tourenleiter angesprochen fühlen, versteht sich von selbst. Neue Leiterinnen und Leiter möchte ich ermuntern, ihre Lieblings- oder Wunschwanderung vorzuschlagen und zu leiten. Ein erfahrener Tourenleiter hilft gerne beim Planen und Ausführen der Tour. Auch 2011 bieten wir wieder eine Ausbildung zum Tourenleiter oder eine Weiterbildung an (siehe Ausbildungsprogramm SAC-CH) Touren über T3 dürfen nur noch von ausgebildeten TL geleitet werden. Wer Lust und Interesse hat, kann das SAC-Angebot studieren und sich bei mir melden.

Ich freue mich, eure Vorschläge zu bündeln. Ideen und Vorschläge bis 10. September an die Tourenchefin Anaïse Berger, St. Gallerstrasse 249, 9200 Gossau oder berger-zwinggi@bluewin.ch

Lieber Teilnehmer von Senioren Touren

Möchtest du schon lange mal eine bestimmte Tour machen, die noch nie oder schon lange nicht mehr angeboten wurde? Melde dich bei mir, ich/wir versuchen dann, einen Tourenleiter zu finden. Ein Anruf genügt!