



Bild des Monats Sommer auf Martinsmad

Aufnahmedatum: 04. Juli 2016

Fotograf: Rolf Haug

Editorial

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Franzose Robert Marchand feierte 2018 seinen 107. Geburtstag mit einer Velotour über 15 Kilometer. Ein Jahr zuvor legte er auf dem Rad in einem Velodrom in einer Stunde über 22 Kilometer zurück.

So viel Ehrgeiz muss nicht sein, aber sich aktiv zu bewegen ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor der Gesunderhaltung. Es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen - sich aktiv zu bewegen hat einen positiven Einfluss auf Körper und Geist!

Wie wäre es deshalb mit einer Wanderung, einer Berg- oder einer Hochtour? Unter "Aktuelle Anlässe" findest du dafür geeignete Vorschläge.

Es ist für jeden etwas dabei:

Die JO lockt mit verschiedenen Hochtouren oder mit dem Sommerlager. Mehr über die Gegend, wo dieses Mitte Juli stattfinden wird, erfährst du übrigens in diesem Newsletter von Lisa Pfalzgraf bei der Vorstellung ihrer Lieblingstour.

Die Senioren führen regelmässige Treffen zum Mittagessen durch, wandern oder begeben sich auf Hochtouren. Auch die Tourenwoche im Sommer darf

- [Anlässe](#)
- [Gratulationen](#)
- [Mutationen](#)
- [Randesaloot](#)

nicht fehlen. Der Bericht einer Frühlings-Seniorenwanderung im Toggenburg erwartet dich am Ende des Newsletters. Zuvor erfährst du von Jo Becher was Senioren, welche nicht mehr aktiv in den Bergen unterwegs sein können, für Alternativen zu ihrem ehemaligen Hobby haben. Des Weiteren stehen Berg- und Klettertouren auf dem Programm. Nutze diese Angebote und melde dich für einen der ausgeschriebenen Anlässe an. Die engagierten Tourenleiterinnen und Tourenleiter freuen sich auf viele Teilnehmende!

Für Kurzentschlossene, welche spontan etwas für ihre Fitness unternehmen wollen, die Bergwanderung auf den Rophaien am Samstag, 29. Juni hat noch ein paar freie Plätze und der Wettergott verspricht bestes Wanderwetter....

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Lesen dieses Newsletters sowie eine wunderbare Sommertouren Saison.

Elisabeth

Meine Lieblingstour

Unter diesem Titel stellen uns im laufenden Jahr die Vorstandmitglieder unserer Sektion ihre favorisierten Touren vor.

Im Juli begleiten wir Lisa Pfalzgraf, die JO Chefin, ins Wallis.

Aiguilles Dorées

Eine meiner Lieblingstouren ist die Überschreitung der Aiguilles Dorées im Wallis, zwischen dem Trient- und Saleinagletscher. Schon das «Bivouac de l'Envers des Dorées», von welchem aus die Tour gestartet wird, ist einen Besuch wert. Einfach aber gemütlich eingerichtet liegt es wunderschön gelegen auf einer kleinen Kuppe. Die Aussicht von dieser im Abendrot wirkt schon beinahe kitschig. Auch hat es einen kleinen See in der Nähe, in welchem man sich erfrischen kann. Man darf sich dabei aber nicht daran stören, dass ein Schneefeld bis in diesen See hinein reicht.

Für die Überschreitung macht man sich am Morgen im Dunkeln auf dem Weg, damit man bei Sonnenaufgang den Einstieg erreicht. Danach klettert man immer mehr oder weniger auf dem Grat. Bis auf wenige Stellen ist die Felsqualität sehr gut. Zwischen den Kletterpassagen gibt es auch einige Stellen an denen abgeseilt wird. Während der ganzen Überschreitung lässt sich die wunderschöne, wilde Aussicht geniessen. Als ich dort war, war das Wetter zwar nicht perfekt, aber die Wolken im Zusammenspiel mit der Sonne sorgten für eine eindruckliche Stimmung. Der Abstieg vom Grat war wegen der warmen Temperaturen und dem starken Abschmelzen des Schnees und des Gletschers heikel. Es lag dadurch viel loses Geröll in der Abseilstrecke und auch der Bergschrund war nur noch mit wenig Schnee überdeckt. Deshalb waren wir froh, als wir wieder auf dem Gletscher angekommen sind und von dort aus den Rückweg antreten konnten.



Da es in dieser Region noch viele andere lohnende Touren gibt, welche durch eine wunderbare Aussicht sowie gute Felsqualität bestechen, freue ich mich sehr auf das kommende JO-Lager, welches wir dieses Jahr in dieser Region verbringen werden.

Text und Foto: Lisa Pfalzgraf

Aktuelle Anlässe

29.06.2019	Rophaien, 2077m	Aeschlimann Christoph & Angst Elisabeth	Sommertouren (Bergtour)
29.06.2019	Mittagessen im Adler *** findet nicht statt """"""	Wäckerlin, Uschy	Senioren (Diverses)
29.06.2019 30.06.2019	Hochtour Galenstock	Rickli, Stefan	JO (Hochtour)
13.07.2019 14.07.2019	Klettertour Steingletscher	Ludwig, Michael	Sommertouren (Klettertour)
14.07.2019 20.07.2019	Sommerlager Orny	Bricker, Reto	JO (Hochtour)
15.07.2019 17.07.2019	Il Chapütschin mit Führer	Wüthrich, Niklaus	Senioren (Hochtour)
21.07.2019 21.07.2019	Rätschenjoch	Leu, Stefan	Sommertouren (Bergtour)
25.07.2019	Landesplattenberg Engi	Wüthrich, Niklaus	Senioren (Wanderung)

27.07.2019	<u>Mittagessen im Adler</u>	Wäckerlin, Uschy	Senioren (Diverses)
07.08.2019	<u>Rosenloui</u> <u>Gletscherschlucht-Engelhornhütte</u>	Bernath, Susanne	Senioren (Wanderung)
14.08.2019 14.08.2019	<u>Frümssel</u>	Leu, Stefan	Sommertouren (Bergtour)
17.08.2019 18.08.2018	<u>Hochtour Allalinhorn via</u> <u>Holaubgrat</u>	Bricker, Reto	JO (Hochtour)
18.08.2019 24.08.2019	<u>Tourenwoche</u> <u>Hochtour</u> <u>und Klettern</u>	Herrmann, Ernst	Sommertouren (Hochtour)

Gratulationen

Dem unten aufgeführten Mitglied gratulieren wir recht herzlich zum bevorstehenden "runden" Geburtstag:

70 Jahre

Kilian Luchetta	Thayngen	10.07.1944
-----------------	----------	------------

Geburtstagsweisheit:

Die ersten 50 Jahre unseres Lebens liefern den Text, die Folgenden den Kommentar dazu.
Arthur Schopenhauer

Mutationen

Wir begrüßen folgende neuen Mitglieder herzlich in der Sektion Randen:

Christian Bernhard	Thayngen	1972
Anette Schumacher	Thayngen	1972
Andrea Walter	Feuerthalen	1990
Jean Wanner	Merishausen	1970
Pia Wanner	Merishausen	1971

Rande Saloot

Wenn SAC-Senioren nicht mehr so beweglich sind...

Ja, was tun sie dann wohl? Nun, sie beschränken sich zwangsläufig auf Spaziergänge, soweit und solange diese möglich sind. Das ist die eine Seite, die dem Luftschnappen und der

Gewissensberuhigung dient. Aber das kann doch für einen alten SAC-ler nicht alles sein! Also sucht er noch nach anderen Seiten des Alpinismus beziehungsweise der Beschäftigung mit diesem, soweit es seine Gesundheit und das Umfeld zulassen.

Da gibt es einerseits einen Computer, mit dem man sich schier endlos amüsieren kann und immer wieder neue Überraschungen erlebt. Man kann ihm zum Beispiel alle seine Dias über einen Scanner anvertrauen und dann in Form einer Diaschau Revue passieren lassen. Vielleicht stellt man dabei aber auch fest, dass die Bilder auf dem Bildschirm gar nicht so schön sind wie mit dem traditionellen Projektor auf die Leinwand projiziert. Man forscht nach den Ursachen (zum Glück gibt es Kollegen, die einem hilfreiche Tipps geben) und lernt etwas über Digitalisierung, Bildbearbeitung und ähnliche Feinheiten. Und siehe da, nach einigem Probieren spürt auch der PC und liefert Bilder, die man genussvoll anschauen, Fotobücher damit machen und so in Erinnerungen schwelgen kann.

Ach, und da gibt es ja andererseits auch noch etwas zum Anschauen, nämlich Briefmarken. Reichlich altmodisch und heutzutage kaum noch „in“. Aber was soll's! Wenn man schon in jungen Jahren damit angefangen hat, ist doch einiges zusammengekommen. Und dann kam da noch eine spezielle Idee: Gibt es nicht auch Briefmarken mit alpinen Motiven? Tatsächlich, die gibt es und dazu noch recht vielfältig. So begann ich, eine Motivsammlung anzulegen: «Alpinismus und sein Umfeld» ist das Thema. Es ist ganz erstaunlich, was man im Laufe der Zeit alles entdecken kann, wenn man die Briefmarkenkataloge danach durchforstet.



Vor einigen Jahren kam ein Alpinist und Maler namens Guido Gisler (er ist leider mit relativ jungen Jahren verstorben) auf die Idee, sämtliche SAC-Hütten zu besuchen und sie vor Ort zu malen. Gesagt, getan - in wenigen Jahren war das geschafft! Um die Übung auch kommerziell etwas aufzuwerten, hat man dann die gemalten Hüttenmotive auf Couverts platziert, mit dem Hüttenstempel sowie mit passenden Marken versehen und so auf den Markt und ins Internet gebracht. Dort habe ich sie dann auch (zufällig) entdeckt. Und der Clou: Unsere Martinsmad Hütte ist auch dabei!

Zusätzlich habe ich auch noch etwas über die Tektonikarena Sardona gefunden und nun ist vor einiger Zeit auch noch ein Dreierset mit Marken von Elm und dem Martinsloch erschienen.



*1999/2019: Alpcornubione - Sardegnen UNESCO-Weltkulturerbe - Glarner Hauptgletscherabzweigung mit amulettartigem Schweizer Bergpanorama-Postwertbrief (Postwertbrief vom Zug über Bernese Alpen Club UNESCO, klein 100 x 70 mm im Maß).
Erscheinungs-Angabe: 1.0000 €*

Die Glarner Hauptgletscherabzweigung ist eines der besterhaltenen Geotope der Glarner Alpen in den Schweizer Kantonen Glarus, Graubünden und St. Gallen. In der Glarner Hauptgletscherabzweigung überlagern ältere Gesteinsschichten jüngere, was zur Eckenstruktur der Gebirgsbildung durch Überschiebung vom Karboon-Decken führte. Gut erkennbar ist die Überschiebung an allen durch das Martone-Joch bekannten Einflügeflüssen zwischen Elm und Elm sowie die einer Loch-Terrasse genannten Stelle am jenseitigen Seefeld bei Sevil. Als Teil der UNESCO Sardegnen wurde die Hauptgletscherabzweigung im Juli 2008 von der UNESCO angenommen. Zum Welterbegebiet gehören sieben Dreitausender, darunter der namensgebende Pic Sardinia und der Büchelstein, sowie der Pfad.

Falls jemand Interesse haben sollte, bin ich bereit, diese Motivsammlung zu einem sehr fairen und günstigen Preis abzugeben - ich bin ja nicht mehr der Jüngste!

Text und Fotos: Jo Becher

Interessenten für die Sammlung melden sich bitte direkt bei Jo: j.bech@shinternet.ch

Senioren-Wanderung vom Neckertal ins Untertoggenburg

Anlässlich einer angenehmen Unterhaltung mit einem netten älteren Ehepaar in der Hasenbuck Hütte, forderten diese mich auf, doch auch einmal bei einer Seniorenwanderung mitzumachen. Obwohl schon 5 Jahre beim SAC hatte ich es nämlich noch nicht geschafft, einmal an einer Tour teilzunehmen. «Warum eigentlich nicht» dachte ich mir und habe deshalb mich sowie meine Hündin Ginger bei der nächsten Gelegenheit bei Tourenleiter Franz Güss angemeldet. Am 17. April 2019 um Punkt 07:46 Uhr fuhr die sechsköpfige Gruppe mit dem Zug von Schaffhausen in Richtung Brunnadern los. Bald entwickelten sich nette Gespräche und ich fühlte mich von Anfang an in der Gruppe sehr gut aufgehoben. Auch meine Appenzeller-Hündin genoss es sichtlich, von so vielen Leuten gestreichelt zu werden. In Brunnadern angekommen, ging es über den Necker zur Alp Oberberg. Die ersten, steilen Höhenmeter waren gar nicht ohne. Kurz vor dem Gerensattel legten wir deshalb eine kurze Trinkpause ein. Anschliessend ging es weiter in Richtung Wilkeshöchi. Wäre die Wetterlage ein bisschen klarer gewesen, hätte man hier bestimmt eine grandiose Aussicht in alle Richtungen gehabt.

Nach einer ausgiebigen Mittagspause mit Lunch aus dem Rucksack ging es weiter. Nachdem wir ein ziemlich langes Stück abwärts marschierten, musste auf der anderen Talseite das Gleiche wieder hochgestapft werden. Der geplante Kaffeehalt im Restaurant «Bergli» musste anscheinend verdient werden. Inzwischen war es auch warm und der Durst deshalb gross geworden. Bei Ankunft war das Restaurant jedoch geschlossen. Die Enttäuschung war nicht zu verbergen, aber Franz meinte, wir hätten noch eine weitere Chance, nämlich das Restaurant im Fuchsacker.



Eine kurze Pause, dann ging es weiter. Über die Höhen bei Obergampen erreichten wir den Fuchsacker und tja, leider war auch diese Beiz geschlossen! Dummerweise hatte ich nichts Süßes eingepackt - das sollte mir eine Lehre sein für das nächste Mal.

Ab hier war es nur noch ein kurzes Stück bis zum Bahnhof Degersheim. Da gibt es dann sicher einen Kiosk. Doch weit gefehlt! Aber Franz und Kurt hatten einen guten Riecher: gegenüber vom Bahnhof gibt es glücklicherweise eine Bäckerei. Die beiden Männer verwöhnten uns mit einer feinen Glace aus eben dieser. Glücklich und zufrieden machten wir uns anschliessend auf die Heimfahrt.

Ich werde diese Wanderung in guter Erinnerung behalten und mich bei nächster Gelegenheit wieder anmelden.

Text und Fotos: Ursula Kübler

Impressum

Hinweis in eigener Sache

Redaktorin: Elisabeth Angst, Steinbühlstrasse 121, 8472 Seuzach, newsletter@sac-randen.ch

Dieser Newsletter wird im Auftrag der Sektion Randen des Schweizerischen Alpenclubs (SAC) versandt und erscheint in der Regel monatlich. Redaktionsschluss ist jeweils der 20. des Monats. Das Erscheinungsdatum liegt ungefähr zwischen dem 25. und dem Monatsende.

Vorankündigung:

Auf Grund einer längeren Ferienabwesenheit der Redaktorin erscheint im Oktober ausnahmsweise kein Newsletter!

Bitte berücksichtige, dass du deshalb ganz normal Ende August die September Ausgabe bekommst. Die Oktober Ausgabe von Ende September entfällt dagegen wie erwähnt. Ende Oktober erscheint dann wieder im normalen Turnus ein neuer Newsletter, nämlich die November Ausgabe.

Über Berichte und Fotos von dir freue ich mich sehr! Bitte sende mir deinen Text in einer unformatierten Worddatei ohne spezielle Umbrüche, Zeilenabstände oder Silbentrennung usw. Fotos bitte im Querformat als separate, gut auflösende jpg-Datei mitliefern und nicht in Worddateien einkopieren.

Falls du diesen Newsletter nicht mehr wünschst, so benutze bitte diesen Link oder sende eine e-mail mit dem Betreff 'Newsletter-Abmeldung' an: newsletter@sac-randen.ch. Bitte teile mir auf diesem Weg auch etwaige Änderungen deiner e-mail Adresse mit.

Und hier noch weitere Adressen für Auskünfte

Die oberste Leitung der Sektion obliegt folgenden Personen:

Präsident: Marcel Gfeller, Seewadelstrasse 21, 8203 Schaffhausen, Telefon 052 625 12 66,
marcel.gfeller@shinternet.ch

Vizepräsident: Beat Hermann, Alpenstrasse 74, 8200 Schaffhausen, Telefon 052 624 96 37,
beat_hermann@sunrise.ch
