

die Rote Karte

Nummer 3 | 2025
Juli – September

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



Seite 5: Wanderung von Biberstein zur Gisliflue

Bei strahlendem Sonnenschein mit etwas frischer Brise trafen sich Sportler/innen von PluSport Aarau, ihre Begleiter und die Mitglieder vom SAC Aarau im feudalen Schlosshof von Biberstein.

Seite 6: JO-Leiterweekend vom 17. und 18. Mai 2025

Wie jedes Jahr treffen wir uns JO-Tourenleiter für einen gemeinsamen Ausflug und Austausch. In diesem Jahr wurde es sportlich, denn es ging in die Berge.

Seite 15: Die Klimastrategie des SAC Aarau

In dieser Ausgabe findet ihr bereits schon wichtige Informationen zum Mitgliedertreffen „Die Klimastrategie des SAC Aarau“ vom 3. Oktober 2025.

Inhalt

Clubgeschehen

Editorial	3
Clubgeschehen	4

Tourenberichte

Wanderung von Biberstein zur Gisliflue	5
JO-Tourenleiterweekend	6

Mitteilungen

Buchtipp	7
Pinnwand	8
Mitgliederstatistik	9
Rezeptidee	10
Karten der Landestopografie	11
Diverse Anlässe und Infos	12
Die Klimastrategie des SAC Aarau	15

Touren, Kurse und Anlässe

Sektionstouren	18
Familienbergsteigen FaBe	20
Kinderbergsteigen KiBe	20
Jugendorganisation JO	20
Seniorengruppe A	21
Seniorengruppe B	22
Seniorengruppe C	23
Anlässe alle Mitglieder	23

Impressum

Nr. 3 | 2025

Herausgeber:

Schweizer Alpen-Club SAC
Sektion Aarau, 5000 Aarau
www.sac-aarau.ch
info@sac-aarau.ch

Bankverbindung

Schweiz. Alpenclub
Aarg. Kantonalbank
IBAN CH75 0076 1016 0108 0802 0

Kontakt für alle Beiträge

redaktion@sac-aarau.ch

Redaktion

Daniel Jenni, 076 531 50 85
daniel.jenni@sac-aarau.ch

Layout

Christine Schmid, 079 434 29 65
christine.schmid@sac-aarau.ch

Druck

Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr

Einsendeschluss für Beiträge

Nr. 4 | 2025 1. September 2025
Nr. 1 | 2026 1. Dezember 2025
Nr. 2 | 2026 1. März 2026
Nr. 3 | 2026 1. Juni 2026

Mitgliederverwaltung und Adressänderungen

Madeleine Häuptli, 062 776 10 26
mitgliederverwaltung@sac-aarau.ch

Webseite Sektion

www.sac-aarau.ch
Tina Dössegger, 077 449 49 19
tina.doessegger@sac-aarau.ch

Webseite und DropTours

Christian Gass, 079 690 80 70
christian.gass@sac-aarau.ch

Tourenberichte

Mit der Vorlage auf der Website an:
tourenbericht@sac-aarau.ch

Foto Umschlagseite

*Klettern am Bettlerstock während
des JO-Tourenleiterweekends*
Foto: Andreea Mesesan



Liebe Kartenleserinnen und -leser

Es war ein spezieller Wechsel der Jahreszeiten, auch in hohen Lagen. Trotz rekordarmen Schneemengen über die Saison, waren die Skihochtourenverhältnisse dank den Scheefällen rund um die Osterzeit vielerorts noch sehr gut. Die Bedingungen mit viel Niederschlag und dennoch immer wieder sehr hohen Temperaturen haben aber auch die Gefahren aufgezeigt, welcher wir uns im alpinen Raum bewusst sein müssen. So kam es zu einigen tragischen Lawinenunglücken relativ spät in der Saison mit jeweils mehreren Beteiligten.

Der alpine Raum ist im Wandel, wir müssen unser Verhalten den Gegebenheiten anpassen. Das hat sich auch beim letzten Bergsturz tragisch und eindrücklich gezeigt. Trotz engmaschiger wissenschaftlicher Beobachtungen und Analysen konnte weder der Zeitpunkt des Eintretens noch dessen Ausmass allzu genau vorausgesagt werden.

Auch auf geringerer Höhe lauern manchmal Gefahren, welche ebensovienig offensichtlich scheinen auf den ersten Blick. Ihr findet in diesem Heft einen Beitrag zum Umgang mit Kühen beim Wandern; kleine Tipps helfen da teilweise schon sehr.

Wir hoffen auf einen fantastischen Bergsommer, so dass das breite Angebot der ausgeschriebenen Touren auch durchgeführt werden kann. Es hat für alle etwas dabei, auch dieses Mal.

Bergsportliche Grüsse

Dänu Jenni
Kommunikationschef und Vizepräsident



Am Zielort in Biberstein



Liebe Clubmitglieder

Es freut mich sehr, dass wir an unserer GV den Vorstand vervollständigen konnten - mit Pia Furter als Aktuarin und Anita Karbacher als Vertreterin der Umwelt- und Kulturkommission.

Beide sind erfahrene Vereinsmitglieder und bringen wertvolle Blickwinkel in unsere Diskussionen – ganz im Geiste der ergänzten Statuten, die unser Bestreben nach Diversität in unseren Gremien hervorheben. Ein voll besetzter Vorstand hilft, die gesteckten Ziele für 2025 zu erreichen:

- Die Sanierung der Chelenalphütte vorantreiben, so dass eine ausserordentliche GV über die endgültige Variante entscheiden kann
- Eine Klimastrategie zuhanden der GV 2026 ausarbeiten

Natürlich bewegt uns aber wesentlich mehr. Es folgt das Wichtigste in Kürze:

Chelenalphütte:

- Das Wasserbecken muss saniert werden.
- Der Pachtvertrag mit Anja Zraggen ist unterzeichnet. Die Übergabe auf die Saison 2026 wird bereits aufgegleist, so dass alles reibungslos abläuft. Anja ist mit den Urner Gegebenheiten sehr vertraut, wird auf lokale Produkte setzen und hat mit ihrem Partner als Handwerker einen starken Rückhalt. Sie wird die Hütte mit einer Kollegin zusammen führen.

Tourenwesen:

- Unsere Zusammenarbeit mit Carelink nimmt Form an. Die gute Nachricht ist: Wir können unsere Kosten für das Onboarding stark senken, da uns die Sektion Uto ihr Kommunikationskonzept als Grundlage für unseres zur Verfügung stellt. Vielen Dank, liebe Zürcher!
- Die Tourenkommission befasst sich zudem aktuell mit dem Bedürfnis der Tourenleitenden eine gemeinsame Austauschplattform zu haben – basierend auf das Feedback, dass in den Bereichen Community, Kommunikation und Wertschätzung Verbesserungspotenzial bestehen würde.
- Die Jugendorganisation (JO) will eine Badewanne zum Kaltbaden zur Chelenalphütte hochtragen.
- An der vergangenen GV hat Sara Flückiger die **Alpine Rettung Station Jura Ost** vorgestellt. Die Mitarbeit ist freiwillig und der finanzielle Aufwand für das benötigte Einsatzmaterial gross. Der Vorstand hat deshalb beschlossen, ihr eine Spende zukommen zu lassen.

Zum Schluss will ich noch einmal ganz herzlich Andreas Stehli als unser neues Ehrenmitglied begrüssen! Danke Andreas für deinen immensen Einsatz für den SAC Aarau! An der GV wurde die Laudatio durch Hansruedi Lüscher vorgetragen. Wer sie verpasst hat, kann sie in der letzten Ausgabe der Roten Karte nachlesen.

Ich wünsche allen einen guten Start in den Sommer.

Denis Simonet
Präsident

Wanderung von Biberstein zur Gisliflue

Pilotprojekt von PluSport Region Aarau und dem SAC Aarau

Tourenleitung: Johannes Lieb

Fotos und Text: Johannes Lieb

Bei strahlendem Sonnenschein mit etwas frischer Brise trafen sich 13 Sportler/innen vom PluSport Aarau, ihre Begleiter und die Mitglieder vom SAC Aarau im feudalen Schlosshof von Biberstein.

Gemeinsam als inklusive Gruppe von stolzen 26 Teilnehmenden wanderten wir am 6. April 2025 hoch Richtung Gisiflue.

Beim ersten Zwischenhalt haben wir uns das Thema Gewölle angeschaut. Vögel wie der Eisvogel, Uhu oder Falken produzieren Gewölle, indem sie unverdauliche Reste wie Knochen oder Gräten und Fell ausspucken. Diese Knäuel findet man, wenn man offene Augen hat, regelmässig auf Graten und Fels.

In einem kleinen Präparat konnte man sehen, welche Knochen, Mäusezähne und Federn in einem Gewölle stecken. Nach dieser Animation machten wir uns weiter auf den Weg zum Gipfel.

Die besonders mutigen Teilnehmenden durften den Grat direkt über das Felsband erklimmen, alle anderen folgten dem steilen Wanderweg. Am Gipfel machten wir gemeinsam Pause und genossen den Ausblick in alle Richtungen vom Schwarzwald bis zum Säntis und Rigi; und noch etwas diesig, die Alpen dahinter. Die Mittagspause an der Sonne mit der Verpflegung aus dem Rucksack stärkte alle wieder.

Die Tourenleitenden hatten eine erste Knobelaufgabe zu lösen: wie flickt man zwei Bergstiefel, bei denen sich der Schaumgummi zwischen Sohle und Schuh aufgelöst hat? Mit Kreativität, Klebstoff und Tape flickten wir das Paar Schuhe so gut es ging.

Im Abstieg wählten wir die Route neu, angepasst an die Gruppe und kaputten Schuhe und landeten so an der Aare. Hier waren viele Menschen unterwegs, aber mit gegenseitiger Rücksicht ist für Wanderer, Velo und sogar einem Pferd jede Begegnung ein Mehrwert. An einem Baumstamm folgte die zweite Animation zum Thema Biber. Das Tier gibt nicht nur Biberstein den Namen, sondern man sieht die Spuren der Tiere an den Bäumen deutlich, welche damit ihre Biberburg bauen wollen.

Zum Abschluss gingen wir die Treppen der Burg noch als letzter Aufstieg hoch und feierten mit einer Laola-Welle den Gipfelerfolg aller und den tollen, inklusiven Wandertag!

Herzlichen Dank an alle Helfer/innen, Leiter/innen, den Teilnehmenden und den beiden Vereinen, die dieses besondere Projekt unterstützen!



Animation zum Thema Gewölle von Greifvögeln



Gipfelfoto Gisliflue

JO-Leiterweekend vom 17. und 18. Mai 2025

Tourenleitung: JO Tourenleiter

Text: Andreea Mesesan

Wie jedes Jahr treffen sich die JO-Tourenleiter für einen gemeinsamen Ausflug und Austausch. In diesem Jahr wurde es sportlich, denn es ging in die Berge. Wir sind mit dem Zug von Aarau nach Engelberg gefahren und haben die Gondel hoch zur Brunnihütte genommen. Von da aus konnte man schon unser Ziel erblicken: den Bettlerstock. Ein imposanter Turm zum Klettern. Wir haben den ganzen Tag mit Klettern und Abseilen verbracht. Am späten Nachmittag mussten wir jedoch wieder aufbrechen, um zur Ruggubelhütte zu gelangen. Auf dem Wanderweg haben wir eine neugierige Gämse und Murmeltiere gesehen. Die Hütte lag noch im Schnee, und als wir oben ankamen, fing es noch an zu schneien. Der Winterraum der Ruggubelhütte war sehr gemütlich und gross. Wir haben selber Feuer gemacht, gekocht und den Abend gemütlich verbracht. Der Sonnenuntergang zeigte feurige Farben am Himmel, während die Hütte geruhsam und ungetrübt zusammen mit uns in die Dunkelheit verschwand.

Am nächsten Morgen gab es nach dem Frühstück noch Theorie. Wir haben uns die Tubersicherung angeschaut. Zudem haben wir die Vor- und Nachteile von verschiedenen Sicherungsmethoden besprochen.

Nach dem Mittagessen liefen wir zur Scheyeggplatte um Mehrseillängen zu klettern. Es gab zwei Routen mit jeweils vier bis sechs Seillängen. Oben angekommen, genossen wir die wundervolle Aussicht. Es gab einen süssen Snack und danach waren wir zum Abseilen bereit. Nun war die Kletterei zu Ende und wir wanderten hinunter nach Engelberg zum Bahnhof.

Es war ein gelungenes Wochenende mit viel Spass und Abenteuer!

Die JO-Tourenleiter:

Marc, Paul, Andreea, Joel, Cyrielle, Rebecca, Nathan und Noemi

von links nach rechts:

Cyrielle, Joel, Paul, Rebecca, Andreea, Marc, Nathan und Noemi

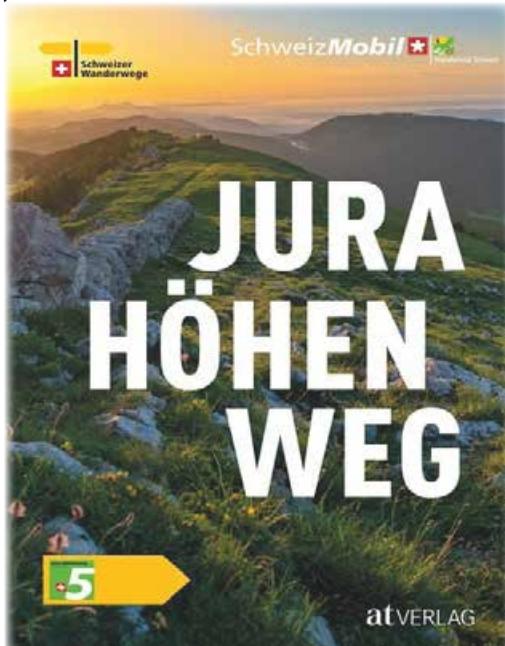


Andreea beim Sichern auf dem Bettlerstock



Buchtipps

Jura-Höhenweg | Dominik Wunderlin



Sonne tanken auf dem Jura-Höhenweg

Wer im oft nebligen Mittelland wohnt, weiss die Sonne auf den Jurahöhen zu schätzen. Bei schönem Wetter hat man im Deutschschweizer Jura freie Sicht auf den Schwarzwald und die Vogesen. Und vom französischen Jura aus schweift der Blick tief ins Burgund.

Der 320 Kilometer lange Jura-Höhenweg ist der Klassiker unter den nationalen Fernrouten. Er erstreckt sich von Dielsdorf ZH bis nach Nyon VD. Detailreich beschreibt Autor Dominik Wunderlin die 16 Etappen der Tour, die in rund zwei Wochen zu meistern sind. Dank den guten Anbindungen an den öffentlichen Verkehr können einzelne Etappen auch auf Tagesausflügen zurückgelegt werden.

Hier online zu kaufen:



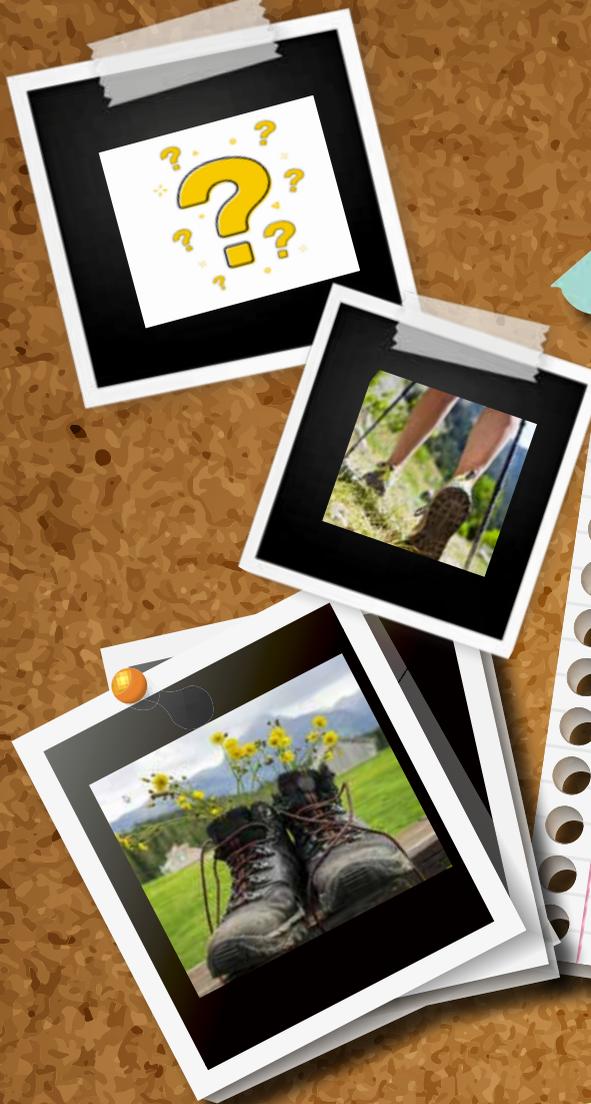
Clubhaus Irehägeli

Der Ort im Grünen

**Feste feiern
Ausspannen
Ruhe geniessen**

<https://www.sac-aarau.ch/huetten.html>
079 769 17 44
irehaegeli@sac-aarau.ch

Pinnwand



Gebrauchten Artikeln ein zweites Leben einhauchen?

Hast du etwas abzugeben oder zu verkaufen, was eigentlich noch einsatzfähig ist und jemand anderem von Nutzen sein könnte? Ja ? ... dann sende uns doch eine E-Mail an redaktion@sac-aarau.ch.

Bitte mit detaillierten Informationen, Foto(s) und deiner Preisvorstellung.

Gerne publizieren wir dies in dieser Pinnwand.

Danke! :-)

Falls Du doch eine Print-Version der neuen «Roten Karte» wünschst, schreibe an:
mitgliederverwaltung@sac-aarau.ch

Mitgliederstatistik

Todesfälle

im März

Rudolf Hänny, Basel

*1938, 68 Jahre Mitglied

im April

Hans Ottlik, El Hierro (Spanien)

*1934, 66 Jahre Mitglied

im Mai

Niklaus Egloff, Mitlödi

*1942, 48 Jahre Mitglied



Anerkennung zum Ehrenmitglied von Andreas Stehli
anlässlich der GV vom 4. April 2025
Foto: Andeas Mante



Marjolein Schärer & Martin Trutmann
Tumols 3
7433 Mathon

Mobil: +41 (0)79 459 50 59
+41 (0)79 612 60 67
Hüttentelefon: +41 (0)41 885 19 30
E-Mail: info@chelenalp.ch





ITALIENISCHE ZITRONENPASTA (PASTA AL LIMONE)

Info:
vegetarisch | Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 90 g,
Eiweiss: 17 g pro Person

Während meiner sechstägigen Wanderung entlang der Amalfiküste konnte ich selten den feinen Pasta al Limone widerstehen!

Entdecke, wie einfach es ist, diese Köstlichkeit nachzukochen. Buon appetito!

Das brauchts für 4 Personen:

Pasta:
500 g Pasta (z.B. Pici)
Salzwasser, siedend

Sauce:
1 ¼ dl Vollrahm
50 g Butter
2 Bio-Zitronen, abgeriebene Schale
und ganzer Saft
½ TL Salz
wenig Pfeffer



Und so wirts gemacht:

Pasta:
Pasta im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. 1 dl Kochwasser beiseitestellen, Pasta abtropfen.

Sauce:
Beiseitegestelltes Kochwasser, Rahm, Butter, Zitronenschale und -saft (ca. 1½ dl) in dieselbe Pfanne geben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. einkochen. Pasta beigeben, mischen, ca. 2 Min. köcheln, würzen und geniessen!

Weblink Fooby:



En Guete!

Karten der Landestopografie

Text: Hansruedi Nideröst

Als Dienstleistung konnte ich seit einigen Jahren Landeskarten / Skitourenkarten / Wanderkarten und andere Spezialkarten der Landestopografie mit einem Rabatt von ca. 20–25% auf den Ladenpreis an die Mitglieder abgeben. Dieses Angebot wird offensichtlich nicht mehr genutzt und daher aufgegeben.

Es können aber weiterhin Karten bei mir bestellt werden. Einen Rabatt von ca. 20% gibt es bei einer Mindestbestellung von Fr. 100.– (Sonst erfolgt ein Kleinmengenzuschlag, der den Rabatt zunichtemacht).

Die Rubrik „Kartennachführungen gemäss Swisstopo“ wird weiterhin auf- und nachgeführt.

Bestellungen für Landeskarten müssen schriftlich an Hansruedi Nideröst, Herrlimatt 7, 5040 Schöftland, E-Mail: hansruedi.nideroest@bluewin.ch mit Angabe der Modalitäten der Übergabe (Versand an die angegebene Adresse [plus Porto], Abholung bei Hansruedi Nideröst oder sonstige Übergabe), gerichtet werden.

Folgende Karten wurden von der Landestopografie nachgeführt:

1:25'000: 1219 S-Charl/ 1219 bis Glurns/Glorenza/ 1277 Piz Bernina

1:50'000: 2239 Arlberg/ 247 Sardona/ 248 Prättigau/ 249 Tarasp/ 249 bis Nauders/ 254 Interlaken/ 256 Disentis/ 257 Safiental/ 258 Bergün/ 259 Ofenpass/ 259 bis Glurns/Glorenza/ 267 San Bernardino/ 268 Julierpass/ 269 Passo del Bernina/ 277 Roveredo/ 258 Monte Disgrazia/ 279 Brusio/ 5005 Seetal-Brugg/ 5009 Gstaad-Adelboden/ 5016 Bern-Fribourg/ 5018 Gantrisch-Thunersee/ 5022 Willisau-Sursee-Luzern/ 5023 Entlebuch-Pilatus-Engelberg

Die Veröffentlichung von 19 neuen und aktualisierten Wanderkarten bietet Wanderfans die Möglichkeit, ihre Abenteuer in der Natur perfekt zu planen. Mit den topaktuellen Karten sind alle Wanderbegeisterten bestens gerüstet, um die Schönheit der Schweizer Landschaften zu erkunden.

Wanderkarten 1:50'000 T: 2213T Basel/ 214T Liesental/ 215T Baden / 223T Delémont/ 224T Olten/ 225T Zürich/ 233T Solothurn/ 234T Willsau/ 235T Rotkreuz/ 238T Montafon/ 243T Bern/ 244T Escholzmatt/ 247T Sardona/ 248 Prättigau/ 249T Tarasp/ 253T Gantrisch/ 254T Interlaken/ 255T Sustenpass/ 256T Disentis/ 257 Safiental/ 258T Bergün/ 263T Wildstrubel/ 266T Valle Leventina/ 267T San Bernardino/ 268T Julierpass/ 276T Val Verzasca/ 277T Roveredo/ 286T Malcantone/ 459T Nationalpark/ 469T Valposchiavo

Schneesportkarten 1:50'000 S: 227S Appenzell/ 237S Walenstadt/ 238 Montafon/ 247S Sardona/ 248S Prättigau/ 249S Tarasp/ 257S Safiental/ 259S Ofenpass/ 469S Val Poschiavo

1:100'000: 28 bis Lindau /30 Besançon /32 Bero münster

1:200'000: 1 Nordwestschweiz/ 2 Nordostschweiz
3 Südwestschweiz /4 Südostschweiz

Mitteilung von swisstopo:

Neu im Angebot: Gipfel 1:25 000

Die Kartenserie mit 15 bekannten Gipfeln aus unterschiedlichen Regionen der Schweiz - nicht nur für Gipfelstürmerinnen und Gipfelstürmer.

Die Schweiz besitzt mit dem Jura und den Alpen zwei Gebirgszüge mit atemberaubenden Berggipfeln. Vom Le Moléson im Kanton Freiburg bis zum Piz Corvatsch im Graubünden – die Schweizer Bergwelt bietet malerische Bergregionen und faszinierende Natur.

Jede Karte unserer Kollektion im Massstab 1:25 000 wurde sorgfältig entworfen und bildet bekannte Ausflugsgipfel, höchste Kantonsgipfel oder imposante Berge ab. Durch die praktischen Kartenausschnitte und die extra grosse Kartenfläche werden die jeweiligen Gipfelregionen übersichtlich gezeigt. Durch ihre hohe Genauigkeit sind die Karten bestens geeignet, um die alpinen, gebirgigen und hügeligen Regionen der Schweiz zu entdecken.

Die umweltschonende Papierkarte:

Die Karten werden nicht im Voraus gedruckt, sondern erst bei Bestellung mit einem Hochgeschwindigkeits-Digitaldrucker produziert. Das spart Papier und ist ein Beitrag zur Nachhaltigkeit. Die Karten werden jährlich mit den neusten verfügbaren Daten aktualisiert.

Erleben Sie die Welt der Schweizer Bergregionen mit der Kartenserie „Gipfel“ und entdecken Sie mit der Serie „Hauptorte“ die Vielfalt der Schweizer Kantone inkl. Liechtenstein. Perfekt für Ausflüge - die Regionskarten im Massstab 1:25'000 zeigen ausgewählte Gebiete, die mit dem üblichen Blattschnitt nicht auf einem Kartenblatt verfügbar sind. Im Vergleich zu den Standard-Landeskartenblättern bieten sie eine grössere Kartenfläche. Auch die Regionskarten werden erst bei Bestellung produziert und jährlich mit den neusten verfügbaren Daten aktualisiert.

Preis bei Swiss Topo Fr. 21.50, unser Preis Fr. 18.50

Folgende Gipfelkarten sind erhältlich:

25101 Passwang/ 25102 Mont Raimeux/ 25103 Montoz/ 25104 Le Moléson/ 25105 Rochers de Naye/ 25106 Dom/ 25107 Monte Tamaro/ 25108 Piz Corvatsch/ 25109 Säntis/ 25110 Speer/ 25111 Schnebelhorn/ 25112 Titlis/ 25113 Eiger/ 25114 Brienzler Rothorn/ 25115 Napf



Oben auf dem Bettlerstock

Keine Angst vor Begegnungen mit Kühen & Co. - PETA-Expertin gibt 10 Tipps für ein gefahrloses Wandern in den Bergen für Mensch und Tier:

- Mit Hunden Weideflächen weiträumig umgehen: Wer mit einem vierbeinigen Begleiter unterwegs ist, sollte Wanderrouten fernab von grasenden Tieren wählen. Falls das nicht möglich ist, muss der Hund auf kritischen Strecken angeleint und nah bei sich geführt werden. **Achtung:** Wenn ein Rind angreift, sollte der Hund freigelassen werden. Er ist in der Regel schneller und kann flüchten, während sich der Mensch ebenfalls in Sicherheit bringt.
- Abstand halten: Wandernde sollten die gekennzeichneten Wege nicht verlassen und keinesfalls über Zäune klettern oder durch Rinderherden laufen.
- Die richtige Körpersprache: Rinder nicht mit den Augen fixieren. Menschen sollten locker an ihnen vorbeigehen, das signalisiert den Tieren: Es droht keine Gefahr.
- Weidetiere nicht füttern oder streicheln: Essen kann zu Neid in einer Herde führen und der Mensch ist schnell Mittelpunkt der Streitereien.
- Vorsicht bei Jungtieren: Kälber sollten niemals angelockt oder angefasst und Mutterkühe nicht bedrängt werden. Als fürsorgliche Eltern beschützen Kühe ihren Nachwuchs oft kompromisslos – notfalls auch mit einem Angriff.
- Ruhe bewahren: In der Nähe von Rindern sollten Menschen nicht schreien oder hektische Bewegungen machen – auch ruhige Tiere werden dadurch möglicherweise verunsichert. Fehlt den Tieren die Möglichkeit zur Flucht, könnten sie sich zu einem Angriff genötigt fühlen. Einen Stressfaktor stellen auch die sogenannten Kuhglocken (Treiheln) dar. Die Belastung durch den Lärm und das oft hohe Gewicht kann dazu führen, dass Rinder in ungewohnten Situationen ängstlicher oder gereizter reagieren.
- Alarmzeichen: Die meisten Rinder sind äusserst friedlich und nicht jedes Tier, das sich für eine wandernde Person interessiert oder ihren Weg kreuzt, wird angreifen. Senkt ein Rind jedoch den Kopf, fixiert den Menschen, scharrt mit den Vorderhufen und schnaubt, dann ist höchste Vorsicht geboten!

Das Tier fühlt sich offensichtlich gestört und kann zum Angriff übergehen. Diese Reaktion sieht man häufiger bei Bullen, die ihre Herde verteidigen.

- Verhalten im Angriffsfall: Nicht auf den Boden legen oder hektisch wegrennen. Wer von einem Rind bedrängt wird, sollte versuchen, ruhig zu bleiben und langsam nach hinten weggehen; dabei dem Tier nicht den Rücken zudrehen oder in die Augen schauen.
- Gefahr für sich selbst und andere abwenden: Wer andere Menschen beobachtet, die sich falsch oder unvorsichtig verhalten, kann sie auf den richtigen Umgang mit weidenden Tieren hinweisen.
- Beobachten: Von einem sicheren Punkt aus, lassen sich die friedlichen und faszinierenden Wiederkäuer gefahrlos bewundern – ganz ohne Stress für Mensch und Tier!

Diese Ratschläge gelten auch für die Begegnung mit weidenden Ziegen und Schafen.

weitere Infos unter:

<https://www.peta-schweiz.ch/themen/ernahrung/>



Usbekistan – Juwel an der alten Seidenstrasse

Mitgliedertreffen in Schöffland

-> Freitag, 12. September 2025 | 19.30 Uhr
im Saal des kath. Pfarreizentrums

Pfarrer Matthias Schüürmann von Reitnau hat vom 27. Oktober bis 2. November 2024 im Rahmen der Christlichen Ostmission eine Reise nach Usbekistan unternommen. Ziel der Reise waren Städte an der alten Seidenstrasse wie Taschkent, die Oasenstadt Samarkand und Buchara.

Usbekistan in Zentralasien wurde 1991 von der Sowjetunion unabhängig und zählt heute ca. 36 Mio. Einwohner. Auffallend ist der krasse Gegensatz von alter Tradition und Moderne. **Usbekistan ist eine Reise wert!**



Zubereitung des traditionellen Fleischgerichts «Plof»

Foto: M. Schüürmann

Referent: Pfarrer Matthias Schüürmann

Anschliessend an den Vortrag werden Getränke, Kaffee und Kuchen (aus dem Suhrental) angeboten.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Leitung und Organisation:

Denise Fussen, Hansruedi Nideröst

„Alpentöne Musikfestival“ vom 14. - 17. August 2025 in Altdorf UR

An „Alpentöne“ trifft Tradition auf Neuzeit. Anspruch und Freude, Leichtigkeit und Kunst, Musikantentum und Virtuosität fallen in eins.

Mit dabei im 2025 sind: Lukas Traxel, Simone Felber, Nik Bärtsch, Trei, Lorène Quinodoz, Albin Brun, Christian Zehnder, Partial und vielen anderen; 150 Musikerinnen und Musiker insgesamt.

<https://alpentone.ch/news/alpentone-2025>



Am Klettern MSL beim Bettlerstock



Mammut und Edelrid rufen Klettersteig-Sets zurück!

Zwei Klettersteigsets von Mammut lassen sich öffnen, ohne die Kunststoffverriegelung zu betätigen.

Zurückgerufen werden die Klettersteig-Sets „Skywalker Pro Via Ferrata“ und „Skywalker Pro Turn Via Ferrata“, die ab 2023 verkauft wurden.

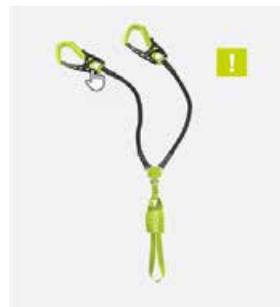
Weitere Infos findet ihr unter dem folgenden Link auf der Mammut Webseite:

<https://mammut.dani-o.com/freiwilliger-ruckruf-mammut-skywalker-pro-klettersteigset>



Warnhinweise gibt es zudem bei der Marke Edelrid. Dies auch für andere Produkte:

<https://edelrid.com/ch-de/service/warnhinweis>



Vorankündigung Mitgliedertreffen im Oktober

Die Klimastrategie des SAC Aarau

-> Freitag, 3. Oktober 2025 | 19.30 Uhr
Restaurant Traube, Küttigen
Referentin: Denise Fussen

Der SAC soll bis 2040 seinen gesamten CO₂-Ausstoss auf Nettonull reduzieren. Das hat der SAC Zentralverband 2022 definiert und in seiner Klimastrategie festgehalten.

Doch was heisst das genau?

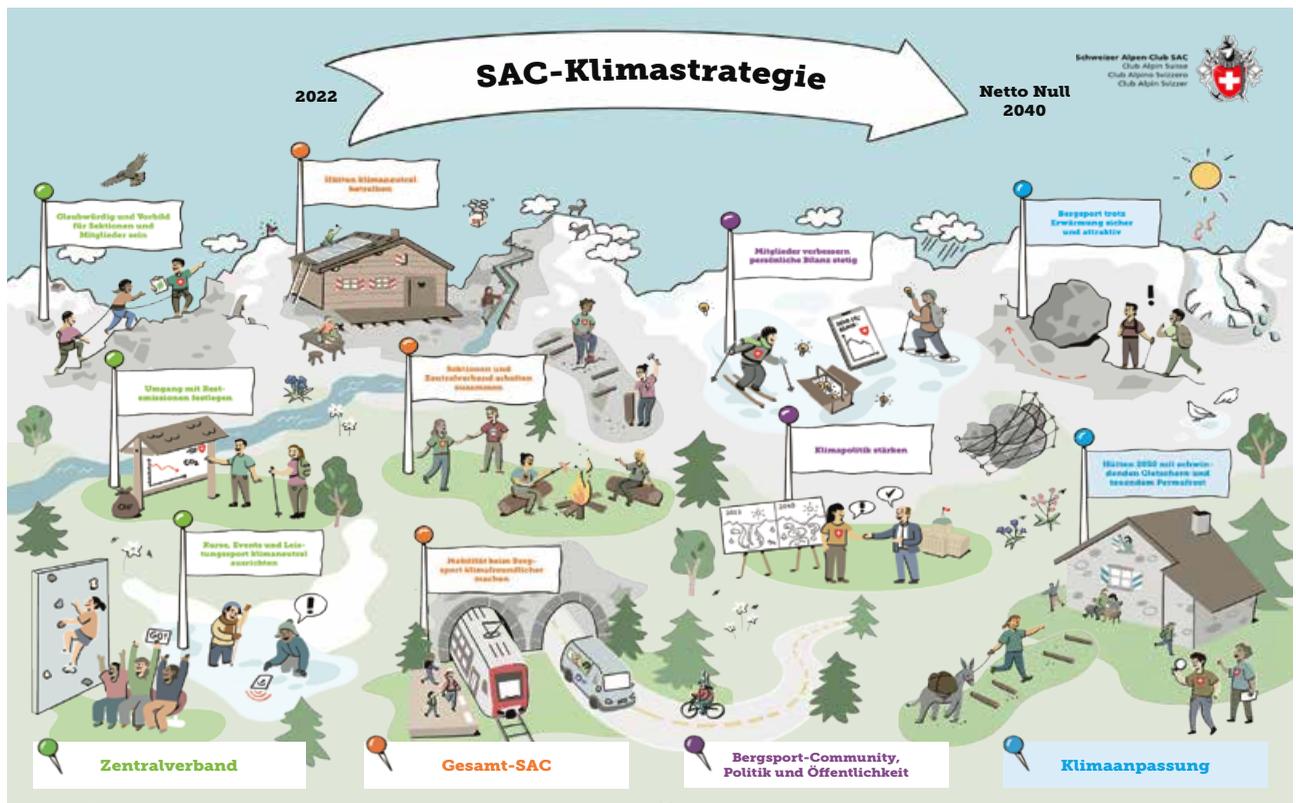
CO₂-Emissionen entstehen durch unsere Aktivitäten als SAC-Mitglied auf den Touren, bei der Übernachtung in SAC-Hütten, aber auch durch weitere Aktivitäten der Geschäftsstelle und der Sektionen. Nettonull heisst nun, dass wir in einem ersten Schritt so viele CO₂-Emissionen wie möglich reduzieren müssen und die noch verbleibenden Emissionen durch negative Emissionen ausgleichen. Negative Emissionen entstehen auf natürliche Weise durch die Speicherung von CO₂ in Pflanzen und Bäumen oder durch Technologien, die CO₂ aus der Atmosphäre in den Boden einlagern.

Was bedeutet das für unsere Sektion?

Das Klimaziel des SAC Zentralverbands integriert verschiedene Aspekte, wie die klimafreundliche Mobilität oder der klimaneutrale Betrieb von Hütten. Diese beiden Aspekte betreffen auch die verschiedenen Sektionen.

In unserer Sektion beschäftigen wir uns seit mehreren Jahren mit diesem Thema und wir haben für das Jahr 2021 eine CO₂-Bilanz erstellen lassen. Die CO₂-Emissionen von rund 48'000 tCO₂ entsprechen ungefähr den Emissionen der Gemeinde Küttigen für ein ganzes Jahr. Unsere grössten Emissionen liegen bei den Touren mit fast 90% und davon fallen die meisten Emissionen auf die Anreise.

Die Emissionen pro Mitglied lagen 2021 mit 256 tCO₂ deutlich unter dem Durchschnitt der in diesem Jahr berechneten Pilotprojekte über 10 SAC Sektionen, der bei 312 tCO₂ lag. Das heisst, wir sind im Vergleich zu anderen Sektionen schon gut unterwegs.



Auch für die Chelenalphütte haben wir eine Bilanz erstellen lassen.

In der Hütte liegen die meisten Emissionen bei der Verpflegung (wenn man die Anreise der Gäste nicht berücksichtigt).

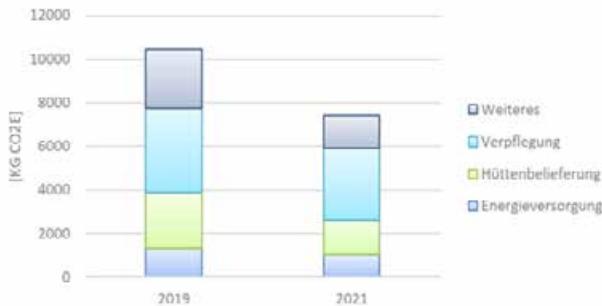


Abbildung 3: Gesamtübersicht für die Bilanzierungsjahre 2019 und 2021

Seit 2021 sind wir auch nicht untätig gewesen und es wurden verschiedene Aktivitäten umgesetzt, die unsere Emissionen weiter senken.

Wer sind unsere Klimaheldinnen und Klimahelden in der Sektion?

Unsere Seniorinnen und Senioren sind schon seit langem vollständig mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs.

Unsere Tourenleitenden nehmen bereits 80% der Touren mit dem öffentlichen Verkehr vor. Wenn sie mit dem Privatauto unterwegs sind, gruppieren sich die Mitglieder auf so wenige Autos wie möglich und fahren „vollbesetzt“.

Unsere Redaktion versendet die Rote Karte seit diesem Jahr hauptsächlich digital. Nun werden nur noch 150-200 Exemplare anstatt der früheren 3'500 gedruckt. Dies spart viele Ressourcen und Emissionen.

Unsere Hüttenwarte haben im letzten Jahr unglaublich viel geleistet und mit der „Hüttentrage“ dem Ausschank eigener Getränke und weniger Fleischprodukte insgesamt drei Helikopterflüge eingespart.

... und noch vieles mehr, welches hier nicht aufgezählt wurde.

Wie geht es nun weiter?

Mit dem SAC Aarau möchten wir unseren Beitrag zur Erreichung des Klimaziels des SAC beitragen. Für die nächsten Jahre möchten wir unsere Aktivitäten weiterführen und möglichst viele Touren mit dem ÖV machen und auch auf der Hütte weitere Flüge reduzieren. Weiter möchten wir unsere Anlässe zukünftig ausschliesslich vegetarisch ausrichten.

In diesem Jahr setzen wir uns mit den verschiedenen Kommissionen zusammen, um weiterführende Massnahmen im Hinblick auf die nächsten Jahrzehnte zu diskutieren.

Eine grosse Herausforderung in den nächsten Jahren wird der Umbau der Chelenalphütte sein. Dies ist aber auch eine grosse Chance, um klimafreundliche Materialien zu nutzen und die Hütte so zu gestalten, damit diese auch entsprechend bewartet werden kann.

Erste Ergebnisse zu diesen Massnahmen werden wir am Mitgliedertreffen am 3. Oktober 2025 präsentieren und mit euch diskutieren.

Umwelt- und Kulturkommission:

Anita Karbacher, Bettina Faraj, Michael Madliger und Denise Fussen

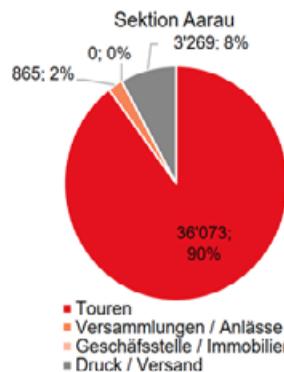


Abbildung 1. Relative und absolute (kg CO₂-eq) Gesamtemissionen der Sektion Aarau aufgeteilt in die vier Kategorien Touren, Versammlungen, Geschäftsstelle und Druck / Versand

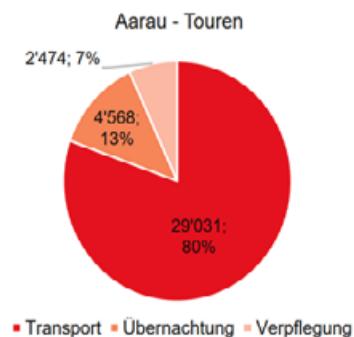


Abbildung 2. Relative und absolute (kg CO₂-eq) Emissionen in der Kategorie Touren der Sektion Aarau



Gratweg für Mutige

Am Klettern am Bettlerstock



Touren, Kurse und Anlässe

Detaillierte Informationen und Anmeldung zu allen Touren, Kursen und Anlässen findest du unter www.sac-aarau.ch:



Sektionstouren

Beginn	Dauer	Tour / Anlass	Typ / Kondition, Technik	Tourenleitung
JULI				
Sa, 05. Jul	2	*Einsteigertour Wildstrubel Mittelgipfel (3242 m ü.M.)	H / B, L	Marc Schmid
Sa, 05. Jul	2	Gwächtenhorn, 3404 m ü.M., evtl. mit Sustenhorn, 3502 m ü.M.	H / B, WS+	David Brügger
Sa, 05. Jul	7	*JO Hochtourenlager Chelenalp (mit Sektion)	Hk / C, L	Paul Frielingsdorf
Mo, 07. Jul	4	Auf Walserpfaden bis zur Arktis auf dem Gerenpass	T / B, T3	Christine Gerber
Sa, 12. Jul	2	*Einsteigertour Wildhorn, 3250 m ü.M.	H / B, L	Thomas Fuhrer
Sa, 12. Jul	2	Fletschhorn (3985 m ü.M.) / Lagginhorn (4010 m ü.M.) Überschreitung (prov. Datum)	Hk / C, ZS-	Sandra Wittmer
Sa, 12. Jul	1	Wild Geissberg, Huetstock 2676 m ü.M.	T / C, T4	Bruno Wildi
So, 13. Jul	1	Zuestoll 2234 m ü.M.	T / C, T4	Johannes Lieb
Mo, 14. Jul	2	Überschreitung Weissmies 4013 m ü.M.	Hk / B, WS+	Philipp Sommer
Fr, 18. Jul	2	*Einsteigertour Oberaarhorn 3630 m ü.M.)	H / B, L	Christoph Hunziker
Sa, 19. Jul	2	Überschreitung kleines und grosses Läckihorn	Hk / C, WS+	Guido de Pretto
Sa, 19. Jul	1	Grassen Südwand 2821 m ü.M.	Hk / B, ZS-	Fabian Holenstein
Fr, 25. Jul	3	Zwischen Zwischbergental (VS) und Valle di Bognanco (I) mit Camoscellhorn (2612 m ü.M.)	T / B, T3	Regina Gregori
Sa, 26. Jul	2	*Chanzelgrat & Grassen	Hk / B, WS	Severin Wirz
AUGUST				
Fr, 08. Aug	3	3.5 x 3000 m ü.M.: Gr. Bigerhorn (3626 m ü.M.) – Balfrin (3796 m ü.M.) – Ulrichshorn (3924 m ü.M.)	Hk / C, WS	Christoph Hunziker
Sa, 09. Aug	5	Kletterausbildung Wiwanni mit Bf	KF / C, ZS-	Angela Schwab
Sa, 09. Aug	2	Rund um den Piz Ela	T / B, T3	Birgit Schwab

Fr, 15. Aug	3	Wetterhorn 3690 m ü.M. (prov. Datum)	Hk / C, ZS-	Sandra Wittmer
Sa, 16. Aug	3	Dent Blanche, 4358 m ü.M	Hk / D, ZS	Samuel Wälty
Sa, 16. Aug	2	2-Tage St. Antönien – "St. Antönien: "Hinter dem Mond links"	T / C, T3	Johannes Lieb
Fr, 22. Aug	1	E-Biketour, Schafmatt–Asp–Irehägeli	B / B, S1	Bernhard Meichtry
Fr, 22. Aug	1	*Gastlosen Tour	T / B, T2	Tamara Fischer
Fr, 29. Aug	3	Partnerschaftswanderung mit DAV Reutlingen: Schwarzwaldwanderung	T / A, L	Werner Stähli
Fr, 29. Aug	3	Am und über dem Lac de Salanfe (VS) – Dents du Midi / Haute Cime 3257 m ü.M.	T / B, T3	Regina Gregori
Sa, 30. Aug	1	Hochstollen-Glogghüs (Rundtour ab Melchsee-Frutt)	T / C, T4	Thomas Fuhrer
So, 31. Aug	1	Wanderung auf die Lauihöchi	T / B, T3	Johannes Lieb

SEPTEMBER				
Sa, 06. Sep	2	Hübschhorn	Hk / C, S	Marc Iten
Sa, 06. Sep	1	Klettern am Mattstock – Zentrale Platte	KF / A, 4c	Guido de Pretto
Sa, 06. Sep	1	Bergwanderung im Lauterbrunnental	T / B, T3	Samuel Cornaz
So, 07. Sep	1	Erst am Ende der Tour (Brüggler, 1776 m ü.M. und Chöpfler, 1895 m ü.M.)	T / C, T5	Rolf Gutjahr
Sa, 13. Sep	1	Morgen aufs Morgenberghorn?	T / B, T3	Christine Gerber
So, 14. Sep	1	Inklusive Wanderung – PluSport Aarau meets SAC Aarau	T / A, T2	Stephanie Lieb
Fr, 19. Sep	1	E-Biketour, Wiliberg, ufem Chalt	B / B, S1	Bernhard Meichtry
Sa, 20. Sep	2	Airolo-Sassello-Valle dei Cani-Tremorgio, Poncione di Tremorgio 2669 m ü.M	T / C, T4	Bruno Wildi
Sa, 20. Sep	1	Badener Konkurrenz (Weissenburg)	T / B, T3	Bettina Faraj
So, 21. Sep	2	Mehrseillängen Bellinzona	KF / A, 5b	Philipp Sommer
Fr, 26. Sep	2	Salbit – Hüttengrat	KF / C, 4c	Lukas Roth
Sa, 27. Sep	1	Drei alte Suonen und eine schöne Alp	T / B, T3	Birgit Schwab

Detailliertere Infos Sektionstouren:



Familienbergsteigen FaBe

Beginn	Dauer	Tour / Anlass	Typ / Kondition, Technik	Tourenleitung
So, 13. Jul	7	FaBe-Lager: Lämmerenhütte	Div / B, L	Nadia Zimmermann
Sa, 23. Aug	2	Cabane du Fenestral – Schöne Rundwanderung um den Grand Chalavard mit zusätzlichen Tiefblicken vom Dent de Morcles	T / B, T3	Daniela Zuckerschwerdt
Sa, 13. Sep	1	Erste Kletterschritte am Felsen: Bonistock	KF / A, 3a	Mirjam Roth
Sa, 13. Sep	2	Klettern mit Familien auf der Mettmenalp	KF / A	Stefan Arnold

Kinderbergsteigen KiBe

So, 13. Jul	7	FaBe-Lager: Lämmerenhütte	Div / B, L	Nadia Zimmermann
Sa, 23. Aug	2	Cabane du Fenestral – Schöne Rundwanderung um den Grand Chalavard mit zusätzlichen Tiefblicken vom Dent de Morcles	T / B, T3	Daniela Zuckerschwerdt
Sa, 13. Sep	1	Erste Kletterschritte am Felsen: Bonistock	KF / A, 3a	Mirjam Roth
Sa, 13. Sep	2	Klettern mit Familien auf der Mettmenalp	KF / A	Stefan Arnold

Jugendorganisation JO

Di, 01. Jul	1	JO Training	KH	Danny Senn
Sa, 05. Jul	5	*JO Hochtourenlager Chelenalp (mit Sektion)	Hk / C, L	Paul Frielingsdorf
So, 03. Aug	1	Klettergarten Risleiten	KF / 4c	Cyrielle Kaltenrieder
Sa, 09. Aug	2	* Lagginhorn	H / D, WS	Severin Wirz
Di, 12. Aug	1	JO Training	KH	Danny Senn
Di, 19. Aug	1	JO Training	KH	Danny Senn
Sa, 23. Aug	2	Hochtour Fleckistock/Rot Stock 3417 m ü.M.	Hk / C, WS	Danny Senn
Di, 26. Aug	1	JO Training	KH	Danny Senn
Di, 02. Sep	1	JO Training	KH	Danny Senn
Di, 09. Sep	1	JO Training	KH	Danny Senn
Sa, 13. Sep	2	Boulder- und Klettersteigweekend	Fb	Cédric Schäfli
Di, 16. Sep	1	JO Training	KH	Danny Senn
Di, 23. Sep	1	JO Training	KH	Danny Senn
Sa, 27. Sep	2	Tradkletter-Ausbildung	KF / 5b	Sven Durrer

Seniorengruppe A

Anmeldung:

Auf der Homepage oder am Dienstag zwischen 17-18 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Tourenleitung.

Beginn	Dauer	Tour / Anlass	Typ / Kondition, Technik	Tourenleitung
Mi, 02. Jul	1	Rophaien 2078 m ü.M.	T / C, T4	Thomas Fuhrer online anmelden
Mi, 09. Jul	1	Gspon – Saas Fee	T / T2	Werner Kaufmann online anmelden
Mi, 16. Jul	1	Melchsee Frutt - Balmeregghorn – Mägisalp	T / T2	Ruedi Kuhn online anmelden
Mi, 23. Jul	1	Arvenbühl – Leistkamm	T / T2	Cécile Moll online anmelden
Fr, 25. Jul	1	E-Bike-Tour auf dem Lindenberg	B / S1	Werner Stocker- Annaheim online anmelden
Mi, 30. Jul	1	Jöriseen-Rundweg	T / B, T3	Werner Stocker- Annaheim online anmelden
Di, 05. Aug	2	Griesalp - Gspaltenhornhütte - Sefinafurrga – Mürren (TL und Tour geändert)	T / B, T3	Kathrin Schmid M 079 610 91 54
Mi, 13. Aug	1	Weglosen - Piet - Studen SZ	T / T3	Emmi Dürst online anmelden
Mi, 20. Aug	1	Forenwald - Filzbach - Talalpsee – Mühlehorn	T / B, T2	Beat Blattner M 079 329 01 56
Fr, 22. Aug	1	E-Biketour, Schafmatt, Asp, Irehägeli	B / B, S1	Bernhard Meichtry M 079 769 17 44
Mi, 27. Aug	1	Belalp - Sparrhorn - Belalp	T / T2	Cécile Moll online anmelden
Mi, 03. Sep	1	Brünig - Wilerhorn -Turren	T / B, T3	Jürg Vöggtli online anmelden
Mi, 10. Sep	1	Zwirgi - Meiringer Hochmoor - Kaltenbrunnensäge	T / T2	Marianne Sommer Online anmelden
Mi, 17. Sep	1	Braunwald - Charetalphüttli – Glattalp	T / T2	Dora Bachmann- Wölfli online anmelden
Fr, 19. Sep	1	E-Biketour, Wiliberg, ufem Chalt	B / A, S1	Bernhard Meichtry M 079 769 17 44
Mi, 24. Sep	1	Rosswald - Saflischpass – Binn	T / B, S	Therese Suter online anmelden

Detailliertere Infos Seniorengruppe A:



Seniorengruppe B

Anmeldung:

Per E-Mail oder am Dienstag zwischen 17-18 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Tourenleitung.

Beginn	Dauer	Tour / Anlass	Typ / Kondition, Technik	Tourenleitung
Mi, 2. Jul	1	Plasselb - Chrüzflue – Bonfontaine	T / B, T2	Paul Lüthy online anmelden
Mi, 9. Jul	1	Glaspas - Glasergrat – Glaspas (GR)	T / T2	Theresa Dörig online anmelden
Mi, 16. Jul	1	Wanderung	T / T2	Willi Müller online anmelden
Mi, 23. Jul	1	Schwarzsee Campus - Recardets - Steinige-Hubel Rippa – Gypsera	T / T2	Max Lindegger online anmelden
Mi, 30. Jul	1	Wanderung	T / T2	Beat Andenmatten online anmelden
Mi, 06. Aug	1	Siviez - Combatzeline - Lac de Cleuson – Siviez	T / B, T2	Therese Suter online anmelden
Mi, 13. Aug	1	Niederbauen – Stockhütte	T / T2	Elsbeth Baumberger online anmelden
Mi, 20. Aug	1	Hochebene Palfries- Rundwanderung	T / T1	Walter Säuberli online anmelden
Fr, 22. Aug	1	E-Biketour, Schafmatt, Asp, Irehägeli	B / B, S1	Bernhard Meichtry M 079 769 17 44
Mi, 27. Aug	1	Mettmen - Matzlenfurggle - Kärpfstafel – Mettmen	T / T2	Regula Toscan online anmelden
Mi, 03. Sep	1	Biel - Bözingeburg - Taubenlochschlucht – Biel	T / T2	Margrit Windisch online anmelden
Mi, 10. Sep	1	Zürchersmühle - Hundwiler Höhe	T / T2	Erwin Rieben online anmelden
Mi, 17. Sep	1	Widen - Hasenberg - Rüsler - Wettingen	T / T1	Elsbeth Baumberger online anmelden
Fr, 19. Sep	1	E-Biketour, Wiliberg, ufem Chalt	B / A, S1	Bernhard Meichtry M 079 769 17 44
Mi, 24. Sep	1	Oberbözberg - Sennh. – Laufenburg	T / T2	Walter Burn online anmelden

Detailliertere Infos Seniorengruppe B:



Detailliertere Infos alle Mitglieder:



Seniorengruppe C

Anmeldung:

Per E-Mail oder am Mittwoch zwischen 17-18 Uhr telefonisch bei der jeweiligen Tourenleitung.

Beginn	Dauer	Tour / Anlass	Typ / Kondition, Technik	Tourenleitung
Do, 03. Jul	1	Liestal Muni-Rundwanderung	T / T1	Heidi Fritschi-Lehner
Do, 10. Jul	1	Hinterklöntal Platz – Rhodannenbergr	T / T1	Walter Gaetzi P 062 723 70 46
Do, 17. Jul	1	Visperterminen Giw-Gibidumpass/-see-Riedbach-Giw	T / T1	Christine Stäuble-Bopp M 076 595 09 63
Do, 24. Jul	1	Stein am Rhein - Schloss Hohenklingen - Stein am Rhein	T / T1	Daniela Reitano
Do, 31. Jul	1	Biglen - Weihergut - Schlosswil - Schür – Grosshöchstetten	T / T1	Ursula Lüscher
Do, 07. Aug	1	Heiden-Wienachtobel-Steiniger Tisch-Rheineck und Schiff	T / T1	Verena Walser
Do, 14. Aug	1	ViaRhena: Stein am Rhein - Diessenhofen, mit Schifffahrt	T / T1	Edith Schweizer Lutz
Do, 21. Aug	1	Mosen - Ermensee - Gelfingen – Baldegg	T / T1	Hansruedi Nideröst P 062 721 33 30
Fr, 22. Aug	1	E-Biketour, Schafmatt, Asp, Irehägeli	B / B, S1	Bernhard Meichtry M 079 769 17 44
Do, 28. Aug	1	Eibenurwald: Baden - Unterwilerberg - Anzflue – Gebensdorf	T / T1	Susanna Dünki Egli
Do, 04. Sep	1	Andelfingen - Bachtobel-Hausen-Husemersee-Oerlingen	T / T1	Christine Stäuble-Bopp M 076 595 09 63
Do, 11. Sep	1	Andermatt - Schöllenen – Göschenen	T / T1	Manfred Bauer
Do, 18. Sep	1	Rheineck - Altenrhein – Staad	T / T1	Walter Gaetzi P 062 723 70 46
Fr, 19. Sep	1	E-Biketour, Wiliberg, Ufem Chalt	B / A, S1	Bernhard Meichtry M 079 769 17 44
Do, 25. Sep	1	Menzberg - Chanzelwald - Twerenegg (Menznau)	T / T1	Paul Lüthy

Detailliertere Infos Seniorengruppe C:

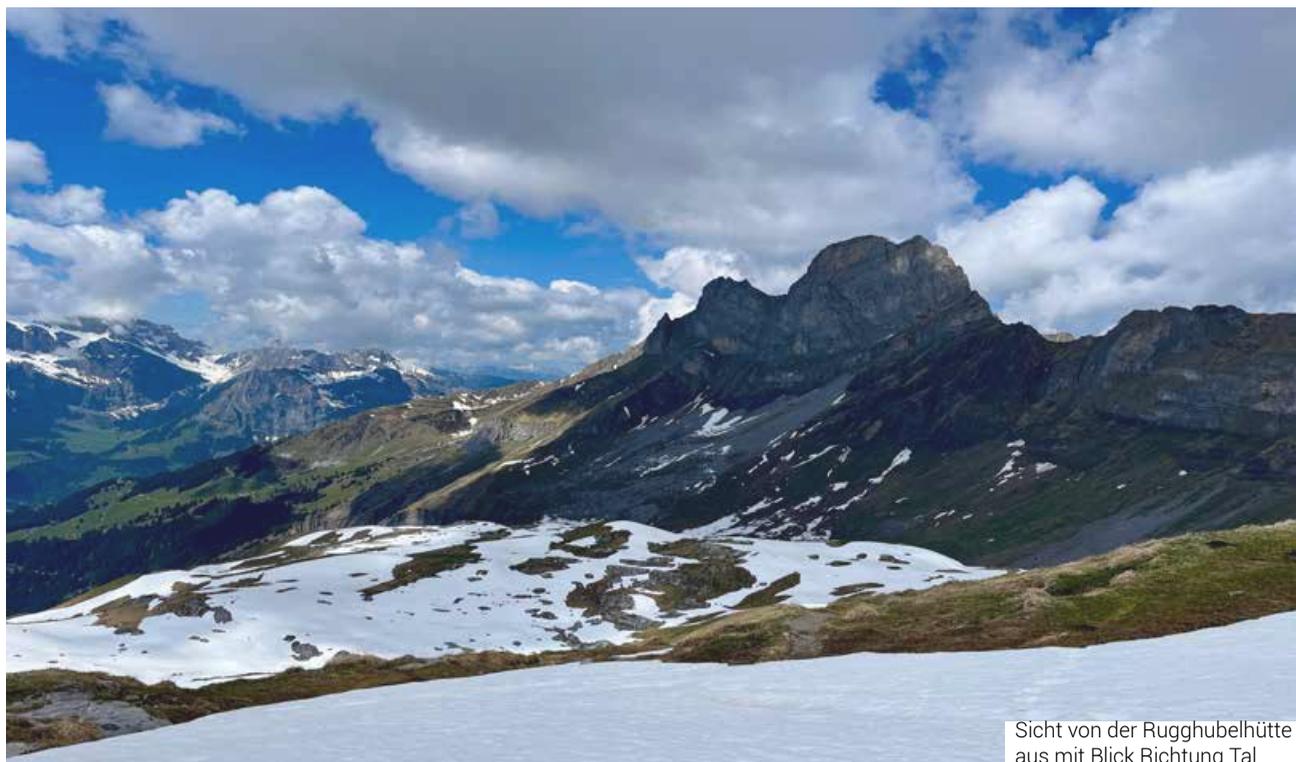


Anlässe für alle Mitglieder

Datum	Anlass	Typ
Mi, 02. Jul	Konditionstraining – auch in den Sommerferien!	Ftn
Mi, 06. Aug	Konditionstraining – auch in den Sommerferien!	Ftn
Mo, 01. Sep	Arbeitseinsatz bei der Chelenalphütte – 5 Tage	Div
Mi, 03. Sep	Konditionstraining – neu: Start um 19.00 Uhr	Ftn
Fr, 12. Sep	Mitgliedertreffen in Schöftland	Anl
Sa, 27. Sep	Putz- und Instandhaltungstage Klettergarten Eppenbergr	Div
Fr, 03. Okt	Mitgliedertreffen Klimastrategie SAC Aarau, Traube Küttigen	Anl

P.P.
5727 Oberkulm
Post CH AG

Retouren an:
Madeleine Häuptli
Bäbenmattweg 1



Sicht von der Rughubelhütte
aus mit Blick Richtung Tal

die
Rote
Karte

Nummer 3 | 2025
Juli - September