



Bergwärts

Clubnachrichten

der Sektion Bodan

Ein kräftiger Rücken. Das ist Kiesern.

DAS ORIGINAL.
KRAFTTRAINING,
SEIT 1967.

Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining beugen Sie Rückenschmerzen vor oder bekämpfen sie aktiv.
2x 30 Minuten pro Woche genügen.

Jetzt CHF 200.- Rabatt sichern!*

Kieser Kreuzlingen
Nationalstrasse 6
Telefon (071) 672 44 94

Immer ein Stück stärker.

KIESER

#zusammenunterwegs

Bergsüchtig seit immer.



Entdecke die schönsten Geschichten
aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf
baechli-bergsport.ch

50 Jahre
Bergleidenschaft

Filiale St. Gallen | Breiffeldstr. 13 | 9015 St. Gallen



BÄCHLI
BERGSPORT



Editorial

Liebe Mitglieder der Sektion Bodan SAC

Deadlines, Terminmarathons, Verpflichtungen beruflicher oder anderer Art, unablässige mediale Berieselung. Was muss ich noch erledigen? Was darf ich nicht vergessen? Vielleicht auch: Was erwarten andere von mir? All diese An- und Überforderungen verschwimmen in unseren Köpfen zu einem ständigen Rauschen. Im besten Fall ist dies ein Hintergrundrauschen, im schlimmsten Fall braut sich daraus ein Sturm zusammen, der uns zu verschlingen droht. Umso wichtiger ist es, für sich persönlich kleine Inseln oder Räume zu schaffen, in denen das Rauschen abgeschaltet oder zumindest gedämpft wird. Die Strategien diesbezüglich sind vielfältig, zentral ist bei allen Varianten eine bewusste Fokussierung. Dies kann unter vielem anderem der Atem, die Bewegung oder die Konzentration auf etwas Bestimmtes sein. Ich muss mir nun also ein teures Yoga-Retreat leisten oder Meditationskurse belegen? Nein, ich gehe einfach klettern. Ich wähle Griffpositionen für meine Hände. Ich suche Dellen oder Kanten für meine Füße. Ich positioniere meinen Körper so, dass ich mit den zu Verfügung stehenden Strukturen weiter nach oben komme. Ich passe die Position meiner Hände und Füße, ja des ganzen Körpers an der Wand vom ersten Kletterzug bis zum Top unablässig an. Ich schaffe Etappen von Ruhepunkt zu Ruhepunkt. Ich atme und schüttle die «dicken» Unterarme weg.

Fortsetzung Editorial auf Seite 3

Inhalt



Titelbild

Wiedermal ins Länta-Tal?
Vielleicht am Holzweekend?

Bild: Stausee Zervreila

<u>Vorstand</u>	3
<u>Mitteilungen / Mutationen</u>	5
<u>Überblick Tourenprogramm</u>	7
<u>Tourenprogramm Sektion</u>	9–14
<u>Kletterhalle Kreuzlingen</u>	15
<u>Bericht Putz- und Fronweekend Länta-Hütte</u>	16/17
<u>Tourenprogramm Senioren</u>	19–25
<u>Tourenprogramm FaBe / KiBe</u>	27
<u>Tourenprogramm SAC Jugend</u>	28–31
<u>Impressum</u>	32



NETZEULEN. MEDIEN AGENTUR

Als Agentur entwickeln wir Websites für mittelständische Unternehmen, soziale Institutionen, Verbände, Hochschulen sowie für Kunst- und Kulturschaffende.

INTERESSIERT? WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE!



netzeulen.ch

Wirtschaft Stelzenhof

OB WEINFELDEN FAMILIE KAMM 071-622 40 10

Täglich durchgehend warme Küche!



In unserer idyllischen Gartenwirtschaft
finden Sie immer einen «Sonnenplatz»!

Wir sind täglich für Sie da!



www.stelzenhof.ch

Tel. 071 622 40 10



Fortsetzung Editorial

Ich plane die nächsten Züge, finde Lösungen für schwierige Stellen. Weit über dem letzten Haken stehend gehe ich mit der Angst um und überwinde diese. Atem, Bewegung und bewusste Fokussierung in Reinform! Erst wenn ich den Umlenker klippe oder aus einer Tour aussteige, merke ich, dass ich aus einem Tunnel auftauche der mich weit weggeführt und mein ganzes Denken eingenommen hat. Das Rauschen? Weg!

Bergsteigen, Wanderungen oder Bike- und Skitouren sind für viele von uns als unvergessliche Erinnerungen eingebrannt, vielleicht gerade weil uns all diese Aktivitäten eine Pause aus dem alltäglichen Rauschen erlauben und uns trotzdem auf positive Art «berauschen» können!

In den verbleibenden Spätsommer- und Herbstwochen wünsche ich uns allen deshalb viele berauschende Momente in den Bergen, weit weg vom alltäglichen Rauschen!

Lukas Jäger

Aufruf zur E-Mail-Verifikation des Schweizer Alpen-Club SAC

Bestätige jetzt die in deinem SAC-Konto hinterlegte E-Mail-Adresse, damit du auch künftig von den digitalen Diensten des SAC profitieren kannst.

Der SAC-Zentralverband führt per Anfang 2025 ein neues Mitgliederverwaltungssystem, das SAC-Portal, ein. Mit der Einführung des neuen Systems wird auch der Login-Prozess optimiert und die Möglichkeit geschaffen, die Mitgliederrechnungen per E-Mail zu bekommen. Für die Umstellung auf das SAC-Portal möchte der Zentralverband vorgängig so viele E-Mail-Adressen wie möglich verifizieren und so sicherstellen, dass die hinterlegten Adressen korrekt sind.

Bitte bestätige deine E-Mail-Adresse, damit du auch künftig von den digitalen Diensten des SAC profitieren kannst. Bitte logge dich dazu auf www.sac-cas.ch auf dein Konto ein. Sobald du dich eingeloggt hast, bekommst du eine automatisch generierte E-Mail mit einem Bestätigungslink von noreply@sac-cas.ch zugestellt. Dieser Link muss bestätigt werden. Sobald die E-Mail-Adresse über diesen Link bestätigt wurde, ist die Verifizierung abgeschlossen. Wenn du diesen Link nicht bestätigst, bekommst du beim nächsten Login wieder eine E-Mail zugestellt, bis die Verifizierung durchgeführt wurde.

Wenn du noch kein SAC-Konto eröffnet hast, öffne jetzt dein persönliches SAC-Konto mit dem PUK auf deinem Mitgliedereausweis. Mit dem SAC-Konto können persönliche Angaben jederzeit geändert werden. Zudem hast du freien Zugang zu allen Routen im SAC-Tourenportal, in der App, Mitgliederrabatt im SAC-Shop uvm.

Vielen Dank für deine Bemühungen und deine Mithilfe.



nova ENERGIE

**Sie wollen die Energiekosten senken?
Sie planen eine Solaranlage?
Sie müssen Ihre Heizung ersetzen?**

Wir unterstützen Sie dabei.

Nova Energie Ostschweiz AG – Ihre Partnerin für Energieberatung

Winterthurerstr. 3, 8370 Sirnach, 052 368 08 08, www.novaenergie.ch

**Hier könnte
Ihr Inserat für Sie
werben!**

unter <https://sac-bodan.ch/clubheft-bergwaerts/>
finden unsere attraktiven Inseratpreise

oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf,
wir geben gerne Auskunft

Christian Zürcher, 071 669 17 34
info@zuercherdruck.ch



**Baum als
letzte
Ruhestätte**

85 Wälder
in der Schweiz
für Mensch
und Tier.

kostenlose
Unterlagen



www.friedwald.ch
052 741 42 12
8265 Mammern



Mutationen per 31. Juli 2024

Eintritte	Spuler Ismar	Einzelmitglied	Romanshorn
	Schuhmann Julia	Familienmitglied	Kreuzlingen
	Frauendorf Jannik	Familienmitglied	Kreuzlingen
	Ackermann Ernst	Einzelmitglied	Zihlschlacht
	Senn Marlis	Familienmitglied	Bottighofen
	Senn Roman	Familienmitglied	Bottighofen
	mit den Kindern Lorena und Mirja		
	Mörzinger Thomas	Einzelmitglied	Romanshorn
	Pruner Elisabeth	Einzelmitglied	Kreuzlingen
	Franceschini Corsin	Familienmitglied	Bischofszell
	Franceschini Martina	Familienmitglied	Bischofszell
	mit den Kindern Michael, Samuel, Natalie und Rafael		

Wir heissen die neuen Mitglieder in der Sektion Bodan SAC ganz herzlich willkommen!

Austritte	Burkhardt Franca	Illhart
	Jost Livia	Bolligen
	Bellorti Davide	Dozwil
	Frischknecht Ronja	Andwil TG
	Frischknecht Marlon	Andwil TG
	Frischknecht Cyrill	Andwil TG
	Dünner Ephraim	Bottighofen
	Gschwend Cassandra	Romanshorn
	Tschirky Chantal	Wigoltingen
	Albarran Felipe	Lengwil
	Seidenglanz Andre	Winterthur

Todesfälle von Mitgliedern
(soweit uns bekannt)

In Gedenken an
Ferdi Eugster
1946 – 2024
Egnach
war Mitglied seit 1976



ERFOLGREICH AUF DEM GIPFEL ANKOMMEN!

Um sicher ans Ziel zu kommen, sind zuverlässige Partner nötig. Wir sind für Sie da. Wann starten wir zur gemeinsamen Tour?



**Thurgauer
Kantonalbank**

FÜRS GANZE LEBEN

**Sorgen
einfach
abgeben**

Versicherungsberatung
Die Versicherungsberatung der AXA verschafft Ihnen einen umfassenden Überblick über Ihre Möglichkeiten und stellt Ihnen einen zuverlässigen Partner zur Seite. [AXA.ch/beratung](https://www.axa.ch/beratung)

AXA, Generalagentur Tedy Andes
Zürcherstrasse 310, 8500 Frauenfeld, Tel. 052 728 68 68
frauenfeld@axa.ch, [AXA.ch/frauenfeld](https://www.axa.ch/frauenfeld)

Überblick

Tourenprogramm Sept/Okt 2024

Die Abkürzungen werden in der Legende des Jahres-Tourenprogramms erklärt.

7

September

5.	Mit Geiss Laura auf den Gäbris	W	Senioren	Silvia Spaar	078 660 11 75
7.	Baumklettern	K*	FaBe/KiBe	Janik Spindler	076 483 43 65
12.	Quer durch den Alpstein	W	Senioren	Jörg Sinniger	079 784 85 38
15.	Clariden Hochtour	H**	Sektion/JO	Ruedi Hutter	079 507 79 76
14./15.	Mädchenkletterwochenende	K*	JO	Thabea Frei	076 522 39 76
19.	Mogelsberg – Baumwipfelpfad	W	Senioren	Anne Bär	079 644 80 68
19.–22.	Trekking im Süden	Trek	Sektion	Aldo Abt	079 698 65 40
28.	Kletterkurs Modul 1 + 2	K*	Sektion	Eva Frenzel	email
28.	Sportklettern im Klettergarten	K*-**	Jugend SAC	Benjamin Wyss	076 390 83 71

Oktober

5.	Hirzel – Shilmatt – Shilbrugg	W	Senioren	Edi Markwalder	071 636 26 06
6.	Klettertag	K**	Sektion/JO	Benno Schildknecht	071 411 61 87
13.–19.	Jugendportcamp Sportklettern	K*-**	Jugend SAC	Andreas Schweizer	079 887 65 33
17.	Napoleonsturm Wäldi	W	Senioren	Eugen Schmitter	079 429 13 33
19./20.	Saisonschluss/Holzweekend Länta	Trek	Sek./Sen./JO	Patrick Maly	071 411 61 87
26.	Kletterkurs Modul 1 + 2	K*	Sektion	Eva Frenzel	email
31.	Täuferröhle, Bäretswil	W	Senioren	Alice Schönholzer	071 622 58 51

Vorschau

26.–30.	JugendportCamp Freeride/Skitouring	S*-**	Jugend SAC	Andreas Schweizer	079 887 65 33
---------	------------------------------------	-------	------------	-------------------	---------------

Leihmaterial

Bei Bedarf bitte jeweils **bis Mittwochabend vor der Tour** die benötigten Geräte telefonisch bekannt geben und reservieren. Sektionstouren werden zuerst berücksichtigt.

Materialausgabe:

Sabina Burri, Ober-Buhreute 4, 8580 Amriswil, Tel. 071 911 16 37, 078 862 91 26, sabinaburri@gmx.ch
Thabea Frei, Salbeistrasse 36, 8570 Weinfelden, Tel. 071 244 39 76, 076 522 39 76, thabea.frei@me.com

seit über 40 Jahren
klein. flink. kreativ.
zuercherdruck.ch



Zürcher Druck GmbH
Hauptstrasse 58
8274 Tägerwilen
Tel. 071 669 17 34



Unternehmen mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11625-1503-1001

15%

Für alle Sektionsmitglieder
**15% Rabatt auf unser
ganzes Sortiment.**



Bahnhofstrasse 24
8580 Amriswil
Tel. 071 411 50 35
www.schulzesport.ch

IHR FACHGESCHÄFT FÜR VIELSEITIGKEIT UND INDIVIDUALITÄT





15. September

Clariden (3267m), Hochtour ab Klausenpass

Im Sommer und Winter viel bestiegener und lohnender Gipfel, dessen verfirnte Nordwand, oder was noch übrig ist, in starkem Kontrast zu den grünen Alpweiden des Urnerbodens steht.

Die Normalroute über das «Iswändli» war in früheren Jahren immer wieder Schauplatz tragischer Unfälle. Durch den starken Gletscherrückgang ist dieses früher sehr steile Eisfeld mittlerweile harmloser geworden.

Im Gegenzug ist der Übergang vom Vorgipfel zum Hauptgipfel des Clariden deutlich anspruchsvoller geworden. Hier erleichtern nun aber massive Eisenketten den Auf- und Abstieg.

Von der Klausenpasshöhe (1948 m) auf Wegspuren zum Tierälpligrat, dann übergestuftes Gelände zum Iswändli. Ab hier auf dem Gletscher zum Chamli-joch. Der Gletscher oberhalb des Iswändlis (Iswändli gemäss LK) wird flacher, ist aber mit zahlreichen Spalten versehen, welche vor allem im Spätsommer nicht unterschätzt werden sollten. Die Route bis zum Iswändli ist mit Farbmarken und Steinmännern markiert.

<https://www.sac-cas.ch/de/huetten-und-touren/sac-tourenportal/clariden-414/hochtouren/vom-klausenpass-ueber-das-iswaendli-2314/>

Tourenleitung	Ruedi Hutter
Anforderungen	1320 Hm, 3.30 – 4.30 Std.
Treffpunkt / Verkehrsmittel	04.00 Uhr nach Absprache / PW
Rückreise	ca. 18.00 Uhr
Ausrüstung	Hochtourenausrüstung
Verpflegung	Rucksack / Beiz
Unterkunft	evtl. Biwak am Vorabend auf dem Klausenpass
Kosten	Fahrkosten, Tourenleiteranteil
Anmeldung	bis 8. September 2024, online über das Tourenprogramm climblIT
Auskunft	Ruedi Hutter, 079 507 79 76

Tourenprogramm Sektion

10

September 2024

19.–22. September

Trekking im Süden

Programm

Via Alta Verzasca Teil 2 (max. 3 Teilnehmer)

Do: von Frasco (885 m) zum Rif. Costa (1941 m), (T3, 3 Std.)

Fr: Rif. Costa nach Capanna Cognora (1943 m), (T5 - T6, 7 - 8 Std.)

Sa: Cognora nach Capanne Barone, ev. Pizzo Barone (2864 m) +1,5 Std., (T4, 5 Std.) oder schwierigere Variante Via Nicola Balestra zum Teil sehr exponiert (T6 II. Grad, 7 Std.)

So: Abstieg via Pizzo Barone, Rifugio Sponda (2000 m) nach Chironico (787 m), (T2 - T5, 8 Std.) oder nach Sonogno (924 m), T2.



Tourenleitung

Aldo Abt

Anforderungen

Bis 8 Std. Marschzeit/Tag, max.1500 Hm

Die Hütten sind bereits für 19.9. – 22.9. reserviert. Ob es mit dem Verschiebedatum 21.09.2024 – 24.09.2024 dann noch Plätze hat, ist ungewiss.

Treffpunkt / Verkehrsmittel

07.00 Uhr Bahnhof Weinfelden / ÖV ab 07:06 nach Frasco Chiesa

Rückreise

17:53 oder 20:53

Ausrüstung

Separate Liste, mit Helm und Anseilgurt

Karten

1313, 1293, 1292, 1273

Verpflegung / Unterkunft

Selber kochen in Selbstversorgerhütten

Kosten

Hüttentarif, Anteil Lebensmittel

Anmeldung

Bis 18. September 2024, online über das Tourenprogramm climblIT

Auskunft

Aldo Abt, 071 622 23 93, 079 698 65 40

28./29. September

Kletterkurs Modul 1 + 2

Beschreibung

Modul 1 (Samstag, 9 – 12 Uhr): Sichern

Ziel: Du lernst das Sichern im Toprope von Grund auf. Dazu gehören wichtige Knoten, der Partnercheck und Seilkommandos. Ausserdem lernst du verschiedene Kategorien von Sicherungsgeräten kennen und probierst diese aus.

Modul 2 (Sonntag, 9 – 12 Uhr): Grundlagen der Klettertechnik

Ziel: Anwendung der Inhalte aus Modul 1. Ausserdem lernst du die einzelnen Bestandteile der Standardbewegung beim Klettern, mit gezielten Übungen werden diese automatisiert. Das kraftsparende Klettern im Überhang wird ebenfalls thematisiert.

Tourenleitung

Eva Frenzel, Annika Jäger

Anforderungen

Die Module 1 + 2 sind ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Nach Rücksprache kann Modul 1 oder 2 auch einzeln zum Preis von Fr. 50.– gebucht werden.

Mindestteilnehmerzahl:
6 Personen

Treffpunkt

Kletterhalle Kreuzlingen

Ausrüstung

Sportkleidung
(die Halle ist nicht beheizt).
Material wie Gurt, Karabiner
und Schuhe kann ausgeliehen
werden und ist in den Kurskosten
enthalten.

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldung

bis 27. September 2024
online über ClimbiT

Auskunft

annika.jaeger3@gmail.com



Tourenprogramm Sektion

12

Oktober 2024

6. Oktober

Klettertag

*Ziel ist ein Klettertag im Gebiet Silberplatte, Kluckerplatte.
Wir treffen uns am Morgen und fahren gemeinsam zur Schwägälp,
zu Fuss zur Tierwies und weiter ins Klettergebiet, ca. 1.5 – 2 Std.
Es gibt viele Kletterrouten an schönen Südwänden in allen Schwierigkeits-
graden, vor allem Plattenklettere.*



Tourenleitung

Benno Schildknecht

Treffpunkt / Verkehrsmittel

nach Absprache / ÖV, Billette selber lösen

Rückreise

ca. 17.00 Uhr

Ausrüstung

Es wird eine Ausrüstungsliste abgegeben

Verpflegung

aus Rucksack

Kosten

Fahrtkosten Fr. 10.–

Anmeldung

bis 1. Oktober 2024, online über das Tourenprogramm climbIT

Auskunft

Benno Schildknecht, 077 454 95 78
bischildknecht@bluewin.ch



19./20. Oktober

Saisonschluss und Holzweekend Länta-Hütte

Das Brennholz wird für den kommenden Winter bereit gestellt. Auf der Hütte wird von Sommer- auf Winterbetrieb umgestellt und sämtliche Brücken über die Gewässer zurückgebaut. Damit die Hütte für den kommenden Winter geschützt ist, wird die Lawinenschutzwand montiert. Zum Abschluss wird uns unserer Hüttenwart einmal mehr kulinarisch verwöhnen, damit für einen gemütlichen Hüttenabend nichts mehr im Wege steht.



Leitung	Patrick Maly
Treffpunkt / Verkehrsmittel	06.00 Uhr Haldenstrasse 17, 9315 Neukirch-Egnach / PW
Rückreise	19.00 Uhr
Ausrüstung	Arbeitsbekleidung
Verpflegung	durch unseren Hüttenwart
Unterkunft	Länta-Hütte SAC
Kosten	keine, wird durch die Sektion übernommen
Anmeldung	bis 13. Oktober 2024, online über das Tourenprogramm climbIT
Auskunft	Patrick Maly, 071 477 18 39, 079 630 34 18

Tourenprogramm Sektion

14

Oktober 2024

26./27. Oktober

Kletterkurs Modul 1 + 2

Beschreibung

Modul 1 (Samstag, 9 – 12 Uhr): Sichern

Ziel: Du lernst das Sichern im Toprope von Grund auf. Dazu gehören wichtige Knoten, der Partnercheck und Seilkommandos. Ausserdem lernst du verschiedene Kategorien von Sicherungsgeräten kennen und probierst diese aus.

Modul 2 (Sonntag, 9 – 12 Uhr): Grundlagen der Klettertechnik

Ziel: Anwendung der Inhalte aus Modul 1. Ausserdem lernst du die einzelnen Bestandteile der Standardbewegung beim Klettern, mit gezielten Übungen werden diese automatisiert. Das kraftsparende Klettern im Überhang wird ebenfalls thematisiert.

Tourenleitung

Eva Frenzel

Anforderungen

Die Module 1 + 2 sind ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Nach Rücksprache kann Modul 1 oder 2 auch einzeln zum Preis von Fr. 50.– gebucht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Treffpunkt

Kletterhalle Kreuzlingen

Ausrüstung

Sportkleidung (die Halle ist nicht beheizt). Material wie Gurt, Karabiner und Schuhe kann ausgeliehen werden und ist in den Kurskosten enthalten.

Kosten

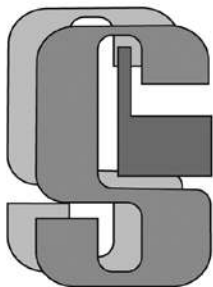
Fr. 90.–

Anmeldung

bis 25. Oktober 2024, online über ClimblT

Auskunft

frenzel.eva@gmail.com



Malergeschäft
Sussi

9220 Bischofszell

Fabrikstrasse 2

Tel. 071 422 40 60

malersussi@bluewin.ch

www.maler-sussi.ch

Kletterhalle Kreuzlingen



Die abwechslungsreiche und interessante Wandstruktur an zwei bis zu 11 m hohen Wänden lädt an über 40 Routen zum Klettern ein. Der neue Wandteil mit Verschneidungskletterei bis leicht überhängenden Touren wie auch der alte Wandbereich bieten Herausforderungen für Anfänger und Fortgeschrittene im Vorstieg oder Toprope.

Neben dem Seilklettern bieten zwei Boulderräume schwierige Züge und Boulder von Absprunghöhe bis 4,5 Meter über der Matte.

Lage: Die Kletterhalle befindet sich in einer Halle der Stutz AG an der Seetalstrasse 41 in Kreuzlingen. Der Zugang erfolgt über die Seetalstrasse und dann die Dammastrasse. Vor dem Schützengartengetränkhandel links ins Industrieareal abbiegen und den Schildern folgen. Der Eingang der Kletterhalle ist auf der Nordseite der Halle an den Bahnleisen.

Öffnungszeiten

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Mi 19.00 – 20.30 Uhr (April – Nov. exkl. SAC-Mitglieder)
Fr 19.00 – 21.00 Uhr

Während den Kreuzlinger Schulferien und an allgemeinen Feiertagen bleibt die Kletterhalle geschlossen.

Auskunft: Lukas Jäger, Tel. 071 570 03 09 oder 079 765 06 09, lukasjaeger@hotmail.com

Eintrittspreise

Einzeleintritt:
Gratis für Mitglieder SAC Bodan!
Sonst Fr. 4.–

Klettergurtmiete: Fr. 2.–
Schuhmiete: Fr. 4.–

Jugendklettern

Mo 19.00 – 20.30 Uhr

Jeweils am Montag findet ein Klettertraining für Jugendliche ab 12 Jahren statt.

Auskunft: Silvan Bartholdi 077 435 19 13, Marco Mayer 079 840 14 49

Kinderklettern

Mi 13.45 – 15.30 Uhr

Die Kletterhalle ist ab dem 4. Mai 2023 bis Mitte November für Kinder ab 9 Jahren geöffnet. Jüngere Kinder müssen von einem Erwachsenen oder einem älteren Geschwister begleitet werden.

Während der Kreuzlinger Schulferien fällt das Klettern aus.

Mitnehmen: Fr. 2.–, saubere Turnschuhe, das Klettermaterial wird zur Verfügung gestellt.

Putz- und Fronweekend auf der Länta-Hütte

15./16. Juni 2024

Der gepackte Rucksack und die Wanderschuhe stehen bereit. Der Wecker ist auf 04.45 Uhr gestellt. Die Wettervorhersagen sind studiert und versprechen nichts Gutes: Regnerisch und kalt. Trotzdem – ich freue mich!



Patrick hat sich wie immer optimal vorbereitet: Der Einsatzplan mit den verschiedenen Arbeitsgängen ist ausgedruckt, zwei Fahrbewilligungen bis Ochsenstaffel sind eingeholt, sämtliches Material wie Holz, Gas und Werkzeuge sind organisiert und geladen. Der Lieferwagen inklusive Anhänger steht für den Warentransport bereit und alle HelferInnen sind aufgeboten und werden im Bus von Christian nach Vals gefahren. Die Verköstigung am Abend durch Thomas ist abgesprochen und bleibt ein Geheimnis.

Nach der Hinfahrt nach Vals und einem gemeinsamen Kaffee, reisen alle zusammen Richtung Ochsenstaffel. Es ist noch früh, regnerisch und kalt. Während die Putzgruppe mit Thomas hochsteigt, um erste Vorkehrungen für eine warme Hütte zu treffen, wird das Holz für das kommende Holzweekend von der «starken» Gruppe abgeladen. Ob Putz- oder Holzmannschaft – alle kommen durchnässt oben auf der Länta-Hütte an. Es ist sinnlos, bei diesem Wetter mit den Aussenarbeiten zu beginnen. So gibt es eine etwas längere Aufwärmphase, bevor die Putzarbeiten in der Hütte beginnen. Auch die HüKo hält ihre Sitzung am Samstag ab.

Am Sonntag, nach einem etwas vorgezogenen Frühstück, beginnen die Aussenarbeiten bei regenfreiem Wetter. Die Lawinenschutzwand wird abgebaut und in der Hütte verstaut. Die Brücke wird installiert und der Wegweiser aufgestellt. Der Kräutergarten wird gejätet



und frische Kräuter gepflanzt. Die Hüttenfinken werden gewaschen und das Holz aufgefüllt. Ein Kontrollgang bei der Wasserfassung wird durchgeführt und die Beugachtung von Schäden werden festgehalten. Erste Grabarbeiten beginnen, um die Ursache des Wasserstaus bei den Dachrinnen zu erfassen und allfällige baulichen Massnahmen zu beschliessen. Schlafräume, Stube, Eingangsbereich und die WC-Anlagen werden gefegt und Fenster geputzt. Matratzen geklopft und Tisch und Stühle von den Netzen der Spinnen befreit. Das Feuer darf nicht ausgehen, da die Kleider immer noch zum Trocknen aufgehängt sind.



Nach einem arbeitsintensiven Tag und einem feinen Risotto kehren wir zufrieden und müde nach Hause. Ich danke Patrick für die gute Organisation, Thomas für das gesamte Verwöhnprogramm und allen HelferInnen für ihren unbezahlbaren Einsatz. Für mich war es ein erlebnisreiches Wochenende, wo die Kameradschaft zu Gunsten der Länta-Hütte intensiv gelebt wurde.

Yvonne Jordan / Mitglied der Hüttenkommission





dransfeld
architekten

www.dransfeld.ch

**Das Beste
aus dem Apfel.**

Gelagert im
Eichenfass

Soft
vom Fass
APFERER FROM VOM FASS
Brewed in 1983
MÖHL

MÖHL
Das Beste aus dem Apfel

**Service:
Sofort & kompetent ausgeführt.**

EGLI & ROTH

Heizung • Sanitär • Solaranlagen

Egli & Roth GmbH | 8580 Amriswil | T 071 411 90 20
info@egli-roth.ch | www.egli-roth.ch



Tourenprogramm Senioren

September 2024

19

Do 5. Sept. (ev. Do 12. Sept.) **Mit Geiss Laura auf den Gäbris**

Leitung

Silvia Spaar

Route

Rundwanderung Gais – Sommersberg – Schwäbrig – Gäbris – Gais



Wanderzeit

ca. 3 ¼ Std. / 11 km (↗480m, ↘480m)

Treffpunkt

09.23 Bahnhof Gais, bzw. um 08.50 Bahnhof St. Gallen, Gleis 11

Rückfahrt

ab Gais um .27 und .57

Fahrkarte

Gais – retour

Verpflegung

Picknick beim leider geschlossenen Restaurant Unterer Gäbris (Getränke-Automat)

Anmeldung / Auskunft

Am Dienstag vorher, 11.00 – 12.00 Uhr auf Tel. 078 660 11 75 oder früher auf silv.spaar@gmail.com

Tourenprogramm Senioren

20

September 2024

12. September

Quer durch den Alpstein

*Mit der Gondelbahn zur Gamplüt.
Anschliessend steigen wir zur Zwinglipasshütte auf. Vom Zwinglipass geht es weiter zum Mutschensattel und über die Roslenalp zur Saxerlücke.
Von der Staubern nehmen wir knieschonend die Gondelbahn nach Frümsen.*

Leitung	Jörg Sinniger
Anforderungen	5 ½ Std., auf 1130 m, ab 730 m
Treffpunkt	im Zug Weinfelden ab 07:02 Uhr, Wildhaus Dorf an 08:51 Uhr
Rückreise	Frümsen Rathaus ab 16:09 oder 17:09 Uhr
Verpflegung	Rucksack, Hütte
Anmeldung	bis 9. September 2024, online über das Tourenprogramm climbIT
Auskunft	beim Tourenleiter Jörg Sinniger, 079 784 85 38

WALTER AG

Signaltechnik
Verkehrsanlagen



CH-8583 Sulgen

Tel. +41 71 642 11 22

Fax +41 71 642 18 28

www.signaltechnik.ch



Do 19. Sept. (ev. Do 26. Sept.) Mogelsberg – Baumwipfelpfad

Leitung	Anne Bär
Route	Mogelsberg – Baumwipfelpfad – Ebersol – Rest. Fuchsacker – Degersheim
Wanderzeit	ca. 3 ¾ Std. (↗ 560 m, ↘ 470 m)



Treffpunkt	Bahnhof Mogelsberg 08:17 Uhr
Rückfahrt	ab Degersheim 15:15 / 15:46 Uhr
Fahrkarte	Hinweg: bis Mogelsberg Rückweg: ab Degersheim
Verpflegung	Restaurant
Anmeldung / Auskunft	Dienstag, 17. September, 11.00 – 12.00 Uhr, Tel. 079 644 80 68 oder früher auf annebaer@gmx.ch

Tourenprogramm Senioren

22

Oktober 2024

Do 3. Okt. (ev. Do 10. Okt.)

Hirzel – Sihlmatt – Sihlbrugg

Rundwanderung durch eine liebeliche Hügellandschaft und auf einem beliebten, idyllisch gelegenen Wanderweg am Ufer der Sihl.

Leitung

Edi Markwalder

Route

Hirzel – Suhner – Sihlsprung – Sihlmatt – Sihlbrugg

Wanderzeit

ca. 3 ¾ Std. (↗ 280 m, ↘ 412 m)



Treffpunkt

Bahnhof Weinfelden Gleis 5 AB

Anreise

Weinfelden ab 07.39 Gleis 5 AB S 24 über Zürich Oerlikon, Horgen, Hirzel, Vorderi Siten an 09.27 Uhr

Billette

Wohnort – Hirzel, Vorderi Siten / Sihlbrugg, Dorf – Wohnort

Rückfahrt

Sihlbrugg, Dorf ab 15.45 Uhr Bus 631 über Baar, Zürich HB, Weinfelden an 17.23

Verpflegung

Restaurant/Besenbeiz an der Sihl

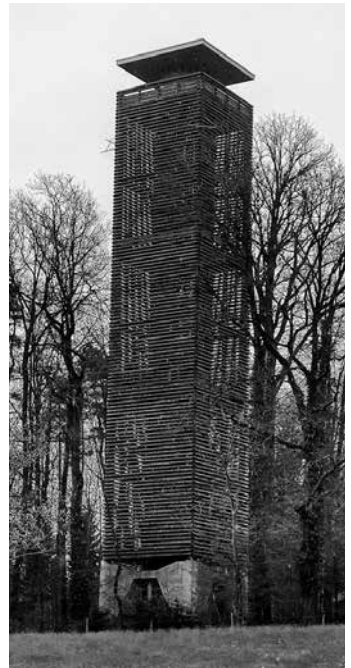
Anmeldung / Auskunft

Dienstag, 1. Oktober, 11.00 – 12.00 Uhr
Edi Markwalder, 071 636 26 06, SMS 078 930 45 18
oder online über das Tourenprogramm climbIT



Do 17. Okt. (ev. Do 24. Okt.) Napoleonturm Wäldi

Leitung	Eugen Schmitter
Route	Hochstrasse Hörhausen – Sassenloh – Büren – Helsinghausen – Gunterswilen – Napoleonturm – Engwilen
Wanderzeit	total ca. 3 ½ Std. (↗270m, ↘270m)
Anreise	nach Weinfeld: individuell 8.12 ab Weinfeld 8.46 ab Frauenfeld, Bus 826 Kante E 9.06 Ankunft Hörhausen, Hochstrasse oder: 9.14 ab Steckborn Bus 426 9.18 Ankunft Hörhausen, Hochstrasse
Verpflegung	Restaurant in Gunterswilen
Rückreise	Ab Engwilen, jeweils ...04 nach Felben, Weinfeld oder ...19 nach Tägerwilen
Anmeldung / Auskunft	online über das Tourenprogramm climbIT oder Dienstag, 15. Oktober, 11.00 – 12.00 Uhr Eugen Schmitter, 079 429 13 33 eugenschmitter@gmail.com



Denn starke Momente brauchen Energie.

Der Kia Niro EV.



KIA
Movement that inspires

7
JAHRE GARANTIE

Aigner AG

Zürcherstrasse 371 | 8500 | Frauenfeld
+41 52 723 21 00 | kurt.ranftl@aigner.ch
www.aigner.ch

aigner
MOBILE WERTE



Tourenprogramm Senioren

Oktober 2024

25

Do 31. Okt. (ev. Do 7. Nov.) **Täuferhöhle, Bäretswil**

Leitung	Alice Schönholzer
Route	Bäretswil – Täuferhöhle – Ringwil – Hinwil
Wanderzeit	ca. 3 ¼ Std. (↗350m, ↘495m)



Treffpunkt	Bahnhof Bäretswil, 09.21
Anreise	individuell nach Weinfelden Weinfelden ab 07.36, Gl. 3, Richtung Winterthur
Rückreise	Hinwil ab 16.07 via Effretikon – Winterthur
Verpflegung	aus dem Rucksack
Anmeldung / Auskunft	Dienstag, 29. Oktober, 11.00 – 12.00 Uhr Alice Schönholzer, Tel. 071 622 58 51, Mobile 079 685 38 28

Erlebnis
Glück

Schokoladen



Café
Stella

DIE GENUSSWELT DER CHOCOLAT STELLA BERNRAIN!

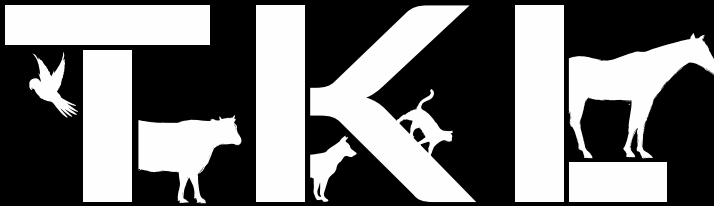
Shoppen Sie Schoggi nach Herzenslust – nachhaltig verpackt oder unverpackt. Gönnen Sie sich eine genüssliche Auszeit im Café Stella mit Spielecke und grosser Terrasse. Schauen Sie direkt bei der Produktion zu oder reisen Sie an der animierten Bildwand durch die grosse Welt der Schokolade.

Unsere Öffnungszeiten in Kreuzlingen ab 7. Juli:
Sonntag und Montag Ruhetag
Dienstag bis Freitag: 9.00 Uhr bis 18.30 Uhr / Samstag 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr



Chocolat Bernrain AG Bündtstrasse 12 8280 Kreuzlingen Tel: +41 71 677 93 77
bernrain@swisschocolate.ch www.swisschocolate.ch

Stella
Bernrain
swisschocolate.ch



Tierklinik Lindenhof

Unser Team ist für Ihre Lieblinge da!

Oberegg (Bischofszell): Tel. 071 422 31 71

Romanshorn: Tel. 071 463 35 44

www.tierklinik-lindenhof.ch



7. September

Baumklettern

Wer hat noch nicht, wer will nochmal?

Zu unserem alljährlichen Baumklettertag treffen wir uns wieder um 9.30 Uhr bei der Grillstelle Tätsch oberhalb von Weinfeldern. Wir klettern auf Baumriesen in der näheren Umgebung und geniessen die luftige Höhe. Unter fachkundiger Anleitung kann man selbst aufsteigen und abseilen sowie einen kleinen Baumkletterparcour erstellen und klettern.

Zum Zmittag gibt es keine Bananen, sondern eine feine Wurst vom Grill, die ihr selbst mitbringen dürft. Spätestens um 15 Uhr, beginnen wir wieder alles abzubauen und uns zu verabschieden.



Tourenleiter	Janik Spindler, Tim Würth, Elia Jung
Treffpunkt	9.30 Uhr, Tätsch, Grillstelle oberhalb Weinfeldern
Ausrüstung	Klettergurt, Sicherungsgerät mit Karabiner, Helm (auch Velohelm möglich), Abseilset. Das benötigte Material kann auch ausgeliehen werden. Es muss jedoch bis am 5. September bei mir bestellt werden.
Verpflegung	Proviant für Feuerstelle und etwas zu Trinken
Kosten	Fr. 20.– pauschal
Anmeldung	bis 3. September 2024, online über das Tourenprogramm climblT
Auskunft	Janik Spindler, janik.spindler@hotmail.com, 076 483 43 65

Tourenprogramm SAC Jugend

28

September 2024

28. September

Sportklettern im Klettergarten

*Gemeinsam fahren wir zum Klettergarten
und machen die Routen unsicher.*

Tourenleiter

Benjamin Wyss, Martin Schweingruber

Treffpunkt

Amriswil 13.00 Uhr

Ausrüstung

Persönliches Klettermaterial

Kosten

Fr. 20.-

Anmeldung

bis 21. September 2024, online über das Tourenprogramm climbIT

Auskunft

Benjamin Wyss, 076 390 83 71

Power für jede Bergwanderung!

Erdbeeren
25 g

Öpfelringli mit Schale
130 g

Öpfelringli ohne Schale
50 g

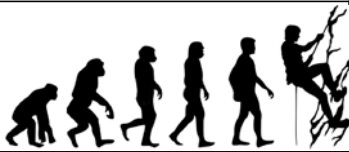
Kirschen getrocknet
100 g

Bananen
50 g



Öpfelfarm

Monika & Roland Kauderer · Olmishausen 18 · 9314 Steinebrunn · Telefon 071 470 01 23 · oepfelfarm.ch



13. – 19. Oktober

Jugendsportcamp Sportklettern im Süden

Der genaue Ort des Jugendsportcamps Sportklettern 2024 wird noch festgelegt. Neben dem Tessin wäre auch wieder einmal Finale, Sardinien, Lecco oder Arco möglich!



Leitung	Andreas Schweizer
Treffpunkt / Verkehrsmittel	Musikschule Weinfelden 07:00 / Taxi
Ausrüstung	Es wird eine Ausrüstungsliste abgegeben!
Unterkunft	offen
Kosten	Fr. 300.-
Auskunft	Andreas Schweizer, 079 887 65 33 andreas.schweizer@sac-cas.ch

Autoshow









EDGE 88

BUILT FOR PERFECTION

Erhältlich bei **Stöckli Outdoor Sports Wil**
 Sirnacherstrasse 1, 9501 Wil | Tel.: 071 911 30 60
 wil@stoeckli.ch | stoekli.ch

STÖCKLI
THE SWISS SKI

*Ihr Fachmann für hohe Ansprüche –
 bis hinauf in die alpinen Regionen der Länta-Hütte*

Friederich AG

Mosaik, Keramik- und Natursteinbeläge

9220 Bischofszell
 Ibergstrasse 29
 Tel. 071 422 37 31
 platten@friederichag.ch

www.friederichag.ch



26. – 30. Dezember

Jugendsportcamp Freeride + Skitouring Davos



Nach den neun eiskalten und pulvrigen Jugendsportcamps in Davos, Disentis, Grindelwald und Pontresina findet die «10. Auflage» erneut in Davos statt! Wir sind fünf Tage im heiligen Walserhuus im Sertigtal in Davos einquartiert und geniessen den Pulverschnee ausserhalb des grossen Rummels der Skiliftanlagen.

Das Sertigtal ist ein bevorzugtes Tourengebiet mit wunderschönen Auf- und Abstiegsvarianten in der einsamen Weite und Stille der winterlichen Bergwelt. Je nach dem lösen wir auch einmal einen Tagespass des Skigebietes und nehmen diverse Freeride-Abfahrten in Angriff. Neben stiebenden Pulverschneeabfahrten werden wir aber auch viel über die Gefahren des winterlichen Gebirges erfahren. Wir schätzen das Lawinenrisiko in Theorie und Praxis selbständig ab, wir getrauen uns auch, auf gefährliche, schöne Pulverhänge zu verzichten und wir lernen, wie bei einem Lawinenunfall richtig reagiert wird!

Leitung

Andreas Schweizer

Programm

1. Tag: Anreise nach Sertig in Davos und gleich geht es auf eine kleine Skitour, um die skitechnischen Grundlagen für unsere Backcountry-Abenteuer zu erwerben und zu festigen.

2. – 4. Tag: Je nach Wetter und Schneeverhältnissen sind wir in den verschiedenen Seitentälern des Sertigtals anzutreffen, besteigen Berggipfel – oder sind in einem der Skigebiete von Pischa, Parsenn, Riner- oder Jakobs-horn anzutreffen.

5. Tag: Sicher bleibt noch Zeit für eine letzte kleine Skitour und Pulverabfahrt. Dann geht leider eine Woche schöner Skierlebnisse zu Ende und wir reisen nach Hause.

Treffpunkt / Verkehrsmittel

Musikschule Weinfelden 07:00 / ÖV

Ausrüstung

Es wird vom Sportamt Thurgau eine Ausrüstungsliste versandt!

Karten

WhiteRisk, SwissMap oder SchweizMobil

Kosten

Fr. 300.–

Auskunft

Andreas Schweizer, 079 887 65 33
andreas.schweizer@sac-cas.ch



Sektion Bodan SAC

Impressum

Ortsgruppen Amriswil, Bischofszell, Kreuzlingen,
Romanshorn, Vals, Weinfelden

Mitteilungsblatt Sektion Bodan SAC	erscheint alle 2 Monate (6 Ausgaben pro Jahr)
Auflage	1000 Exemplare
Präsident	Martin Frei, Sandackerweg 3, 8580 Amriswil praesident@sac-bodan.ch
Kassier	Hans Hermann, Benzenwiesstrasse 5, 8572 Berg Kontoverbindung: TKB CH66 0078 4010 0895 8200 3
Tourenchef	Werner Wüthrich, Im Müsli 18, 8592 Uttwil Tel. 079 129 46 19, werrosi@hotmail.com
Mitgliederdienst	Karl Dudler, Thurberg 14, 9565 Bussnang Tel. 079 248 05 12, k.dudler@bluewin.ch
Redaktion	Beatrice Zürcher, Haldenstrasse 6b, 8274 Tägerwilen Tel. 071 669 27 67, beatrice.zuercher@bluewin.ch
Druck/Inserate	Christian Zürcher, Zürcher Druck GmbH, Hauptstrasse 58, 8274 Tägerwilen Tel. 071 669 17 34, ch.zuercher@zuercherdruck.ch Das Bergwärts wird mit 100% Thurgauer Naturstrom und klimaneutral auf Recycling-Papier gedruckt.
Länta-Hütte SAC www.laentahuette.ch	Hüttenwart Thomas Meier, CH-7132 Vals, laenta-huette@bluewin.ch Hütte +41 81 935 17 13, Mobile +41 79 607 30 95 Kontoverbindung: Postkonto 85-145782-3
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe	Heft Nr. 6, November/Dezember, ist der 1. Oktober 2024 www.sac-bodan.ch



Ortsgruppen-Zusammenkünfte

Amriswil	jeweils am 2. Freitag des Monats im Rest. Weinberg auf der Egg, ab 20.00 Uhr
Bischofszell	Kontaktpersonen: Rita Lang, Schweizersholz und Rolf Järmann, Bischofszell
Kreuzlingen	jeweils einmal im Quartal. Kontaktperson: Ernst Höreth, Bottighofen
Romanshorn	jeweils Dienstag ab 20.00 Uhr im Restaurant Landhaus
Weinfelden	jeweils am 2. Donnerstag des Monats im Gasthaus Stelzenhof ab 20.00 Uhr