



Tour Ausschreibung

- Tour:** **Glarner Fronalpstock 2'124 m.ü.M. mit oder ohne Gipfel**
- Datum:** Samstag, 29. August 2015
- Leitung:** Hansjörg Benninger
- Typ und Grad:** BT / T4 resp. BW / T2 (ohne Gipfelaufstieg)
- Karten:** LK 1:50:000 Blätter 236T Lachen und 237 T Walenstadt
- Ablauf:** Anreise mit der Bahn nach Näfels-Mollis, Bus nach Filzbach und Sessellift nach Haberschwänd.
Haberschwänd 1282m - Talalpsee 1098m - Spannegger-Höhe - Hummel 1560m - Plattengaden 1665m - Fronalppass 1861m.
Gipfelaufstieg und Rückkehr zum Fronalppass. Dann weiterer Abstieg zu Naturfreundehaus 1389m - Fronalpstockhaus 1330m.
Von hier entweder direkter Abstieg nach Mollis oder auf dem „**Ziger High-Way**“ weiter nach Mullerenberg 1183m - Sattelboden 1400m - Chrapfegg 1450m - Im Dürren 1415m - Mittlist Nüen 1398m - Haberschwänd 1282m.
Rückreise ab Mollis, Filzbach oder Haberschwänd je nach gewählter Abstiegsvariante.
- Marschzeiten:** Rund 6 Std. Wanderzeit ohne Fronalpstock Gipfel. Für Gipfelauf- und -abstieg zusätzlich ca. 1 ½ Std.
- Anforderung:** Solider Trainingsstand für 900 Meter Auf- und Abstieg ohne Fronalpstockgipfel. Für Gipfelauf- und -abstieg zusätzlich ca. 270 Meter.
- Kosten:** ÖV-Fahrkarte, Marschproviand
- Verpflegung:** auf der Tour aus dem Rucksack. Zusätzliche Verpflegungsmöglichkeit beim Naturfreundehaus Fronalpstock, Berggasthaus Fronalpstockhaus oder beim Restaurant „Alpenrösli“ Mullerenberg.
- Ausrüstung:** vollständige Bergsteigerausrüstung, v.a. gutes Schuhwerk und Wetterschutz, Wanderstöcke, wenig (!) Proviand und Tranksame für Marschhalte.
- Anmeldung:** **bis spätestens Mittwoch, 26.8.15**
bei Hansjörg Benninger
E-Mail: hansjoerg.benninger@bmb-gmbh.ch
Telefon: 079 334 48 13
- Spezielles:** weiter Infos unter:
<http://www.wandersite.ch/Tageswanderung/507%20Glarus.html>
<http://www.kerenzerbergbahn.ch/mobile/smartphone/downloads/dok2.pdf>