

Tourenprogramm 2025

Ortsgruppe Napf

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



Präsident	Peter Jan, Chirbelmatt 11, 6130 Willisau j.peter@wuest.ch	041 970 18 81 079 620 14 63
Tourenchef	Andenmatten Reto, Schärligrund 4, 6130 Willisau andenmatten.reto@gmx.ch	079 821 80 32
Jugend	Kleinichen Ronny, Gulpstrasse 13, 6130 Willisau ronnykleinichen@web.de	079 333 46 65
Aktuarin	Künzli-Ryser Claudia, Pintenmatte 1, 6022 Grosswangen claudia.kuenzli@quickline.ch	079 355 76 03
Kassier	Uhlmann Peter, I der Sänti 4, 6130 Willisau uhlmann.pe@zapp.ch	041 970 32 29 079 227 75 89
J+S Coach	Lorenz Christian, Winkel 1, 6022 Grosswangen chrigi.lorenz@gmx.ch	077 402 55 04
Bergführer	Burch Markus, Feldheim 3, 6060 Sarnen / OW info@bergauf-bergab.ch	041 610 90 92 079 712 49 34
Materialchef	Kleinichen Ronny, Gulpstrasse 13, 6130 Willisau ronnykleinichen@web.de	079 333 46 65
Chrotthütten-Team	Graber Othmar, Feldheim, 6130 Willisau greberpartner@vtxmail.ch	041 970 32 69 079 622 48 44

Tourenleiter/-in	Adresse	Tel.-Nr.	E-Mail Adresse
Andenmatten Reto	Schärligrund 4, 6130 Willisau	079 821 80 32	andenmatten.reto@gmx.ch
Aregger Damian	Bellevuestrasse 4, 3095 Spiegel b. Bern	079 762 88 84	damian.aregger@bluewin.ch
Aregger Sonja	Vorder Guggi, 6142 Gettnau	041 970 42 86 079 464 42 75	sbaregger@bluewin.ch
Bieri Walter	Sonnengrund 2, 6130 Willisau	041 970 23 12 079 847 49 62	walter.bieri@gmx.ch
Boog Sonja	Wellbrigboden 1, 6247 Schötz	078 626 20 57	sonja.77@bluewin.ch
Bossert Bruno	Hirzmatt, 6132 Rohrmatt	041 970 40 73 078 795 81 24	brunobossert@bluewin.ch
Calivers Livio	Bachhaldenstrasse 17b, 6144 Zell	079 429 71 22	livioalivers@hotmail.com
Felber Bruno	Bühlmatt, 6218 Ettiswil	041 980 36 82 078 605 72 40	brunofelber@gmx.ch
Fischer Hans	Eichzelg 5, 6022 Grosswangen	041 980 57 85 079 247 34 93	jackie-m22@vtxmail.ch
Gantner Josef	Schällenmatt 7, 6010 Kriens	041 310 64 56 079 237 08 47	josef.gantner@bluewin.ch
Häfliger Josef	Bleiki 16, 6130 Willisau	041 970 37 51 079 369 59 57	haefliger.j@outlook.com
Hänsler Bernhard	Untersottike 22, 6130 Willisau	041 971 08 93 079 828 34 02	bernhard.haensler@gmail.com
Hunkeler Mirjam	Viktariarain 7, 3013 Bern	079 428 74 27	mirjam.hunkeler@gmail.com
Kleinichen Ronny	Gulpstrasse 13, 6130 Willisau	079 333 46 65	ronnykleinichen@web.de
Lorenz Christian	Winkel 1, 6022 Grosswangen	077 402 55 04	chrigi.lorenz@gmx.ch
Meier Guido	Postmatte 1, 6214 Schenkon	079 352 00 26	g-m@bluewin.ch
Niffeler Jolanda	Bleiki 20, 6130 Willisau	041 970 00 71 079 468 80 70	jolanda.niffeler@bluewin.ch
Peter Jan	Chirbelmatt 11, 6130 Willisau	041 970 18 81 079 620 14 63	j.peter@wuest.ch
Peter Jonas	Sonnengrund 2, 6130 Willisau	041 970 34 63 079 828 64 67	jonas.peter@loosli-holzbau.ch
Schwarzentruher Astrid	Winkelstrasse 2, 6022 Grosswangen	041 980 02 12 079 781 76 00	ajas@bluewin.ch
Schwegler Clemens	Bleiki 20, 6130 Willisau	041 970 00 71 079 579 44 08	clemens.schwegler@bluewin.ch
Schwegler Daniel	Bleiki 20, 6130 Willisau	041 970 00 71 079 455 13 79	dbschwegler@bluewin.ch
Sidler Damian	Hobacherstrasse 6, 6045 Meggen	041 850 42 40 079 467 22 33	damian.sidler@bluewin.ch

Späni Geni	Bergmatte 10, 6248 Alberswil	041 980 28 48 077 474 89 18	eugen.spaeni@gmail.com
Stalder Antonia	Rüezlingen 2, 6022 Grosswangen	041 980 43 07 079 790 14 56	antoniastalder@outlook.com
Steinmann Bernhard	Rötelbergstrasse 2, 6122 Menznau	041 493 10 65 079 271 59 64	b.steinmann65@bluewin.ch
Stutz Patrick	Sonnenrain 25, 6212 Kaltbach	079 224 90 68	p.stutz@abix.ch
Thalmann Armin	Sonnrüti 18, 6130 Willisau	041 970 20 93 079 819 44 23	armin.thalmann@bluewin.ch
Tolusso Stefan	Müligass 2, 6130 Willisau	041 970 49 94	s.tolusso@gmx.ch
Uhlmann Peter	I der Sânti 4, 6130 Willisau	041 970 32 29 079 227 75 89	uhlmann.pe@zapp.ch
Vogel Nina	Wüschiswil 8, 6022 Grosswangen	079 548 92 69	vogelninapaulav@gmail.com
Wüest Monika	Sonnengrund 4, 6130 Willisau	079 827 72 85	mwueest@gmx.net
Wyss Ursula	Mooseggstrasse 23, 3550 Langnau i.E.	079 218 51 40	wyssur@hotmail.com
Zihlmann Simon	82 rue Mallifaud, 38100 Grenoble (F)	077 402 45 32	zihlmann.simon@gmail.com

Jan.		Art	SG	SAC-Gruppe	Tourenleiter
Sa 04.	Schneeschuhtour für Anfänger und Fortgeschrittene mit Lawinenausbildung	SchS	WT2	Max. 14 TN	H. Fischer / B. Steinmann
So 05.	Napfbesteigung	W	T2	Max. 20 TN	B. Hänsler
Sa 11.	Skitour für Einsteiger	ST	L	Max. 10 TN	P. Stutz / G. Meier
So 12.	Wandelhoren	ST	WS+	Max. 8 TN	M. Wüest
Mo 13	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	Max. 10 TN	R. Kleinichen
Fr 17.	Biosphärentürli	ST	WS	Max. 8 TN	A. Schwarzentruher
Sa 18.	Schratten-Überschreitung	ST	ZS-	Max. 10 TN	B. Bossert / R. Kleinichen
Sa 18.	Rossstock	SchS	WT3	Max. 11 TN	H. Fischer
So 19.	Schnierenhörnli	ST	WS	Max. 8 TN	P. Uhlmann
Sa 25.	Misthufen im Muotathal	ST	WS+	Max. 8 TN	D. Sidler
Sa 25.	Lawinenausbildung im Gelände	ST	WS	Max. 15 TN	D. Schwegler / R. Andenmatten / Ch. Lorenz
So 26.	Über Hubel und Knubel	ST	WS	Max. 12 TN	Jan Peter / R. Andenmatten
Fr 31.	Höch Gumme	ST	WS	Max. 8 TN	A. Schwarzentruher
Febr.					
Sa 01.	Forcella	ST	ZS	Max. 10 TN	J. Peter / Jan Peter
So 02.	Wissberg – St. Jakob	ST	S-	Max. 6 TN	Ch. Lorenz / L. Calivers
So-Do 02.-06.	Genusstouren Tannheimertal	ST	WS	Max. 8 TN	J. Gantner
Fr-So 07.-09.	Schneeschuhwanderungen im Dientigtal	SchS	WT3	Max. 8 TN	B. Steinmann
Sa 08.	Pizzo d'Orsirora – hoch über Realp	ST	ZS	Max. 10 TN	R. Andenmatten / Jan Peter
So 09.	Skitour für Einsteiger	ST	L	Max. 10 TN	P. Stutz / G. Meier
So 09.	3Sch-Tour – Männli und Stellenen	ST	ZS	Max. 6 TN	M. Wüest
Sa 15.	Schrattenquerung	SchS	WT3 – WT4	Max. 11 TN	H. Fischer
Sa/So 15./16.	TL-Fortbildung	ST	ZS	Tourenleiter	R. Andenmatten
Mo 17.	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	KiBe	R. Kleinichen
Fr-Mo 21.-24.	Skitourentage Davos	ST	ZS	Max. 10 TN	A. Schwarzentruher / R. Andenmatten
Sa 22.	Chaiserstuel	ST	WS+	Max. 8 TN	L. Calivers / M. Hunkeler
Sa/So 22./23.	Rohrspitzli	ST	ZS+	Max. 6 TN	B. Bossert
So-Sa 23.02.-01.03.	Genusstouren Obernberg am Brenner, Wipptal im Tirol (AT)	ST	WS	Max. 8 TN	J. Gantner
Fr-So 28.02.-02.03.	Bishorn	ST	ZS	Max. 8 TN	B. Bossert / G. Meier
März					
Sa 01.	Uri-Stier-Tour	ST	ZS	Max. 10 TN	J. Peter
Sa/So 01./02.	Skitourentage Vermigelhütte	ST	ZS-	Max. 10 TN	C. Schwegler / M. Hunkeler
So 02.	Chüebodenhorn	ST	ZS	Max. 8 TN	E. Späni
Fr-So 07.-09.	3S-Tour Santa Maria im Münsertal (Anreise am Vortag)	ST	ZS	Max. 7 TN	D. Sidler

Sa 08.	Schratten Total	ST	S	Max. 10 TN	Jan Peter / J. Peter
Sa/So 08./09.	Piz Cavradi – Andermatt	SchS	WT4	Max. 10 TN	H. Fischer / B. Steinmann
Sa 15.	JO-Skitourensafari im Melchtal	ST	WS	Max. 6 TN	D. Aregger / L. Calivers
Sa/So 15./16.	Titlis-Rundtour – Übernachtung im Grassen-Biwak	ST	S	Max. 6 TN	B. Bossert / M. Wüest
So 16.	Cristallina	ST	ZS	Max. 12 TN	B. Felber / D. Aregger
Mo 17.	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	KiBe	R. Kleinichen
So 23.	Bandspitz	ST	ZS-	Max. 10 TN	D. Schwegler / M. Hunke- ler
Sa 29.	Bächenstock – Zwächten – Krönten: Skitour für Ambitionierte (2400 hm)	ST	S	Max. 6 TN	R. Andenmatten / Jan Peter
April					
Sa 05.	Stössenstock	ST	ZS	Max. 10 TN	J. Peter / P. Stutz
So 06.	Schinstock	ST	ZS+	Max. 8 TN	D. Schwegler / R. Anden- matten
Di 08.	Seniorenwanderung Eichberg	W	T1	Senioren	A. Thalmann
Fr-Fr 11.-18.	Skitourentage Mercantour See-alpen	ST	ZS	Max. 11 TN	Jan Peter / P. Stutz / R. Andenmatten / J. Peter
Sa/So 12./13.	Skitouren im Etlital	ST	ZS	Max. 8 TN	C. Schwegler / Ch. Lorenz
Mo 14.	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	KiBe	R. Kleinichen
Fr/Sa 18./19.	Sustenhorn – Gwächtenhorn	ST	ZS	Max. 8 TN	B. Bossert / M. Wüest
Sa-Di 26.-29.	Skitouren im Jungfrau-Gebiet mit Bergführer	ST	ZS+	Max. 8 TN	B. Felber / Patrick Stutz / Bergführer
So 27.	Klettergefühl im Fels im Jura für Anfänger und Wiedereinsteiger	KF	3a-4a	Max. 10 TN	S. Boog / H. Fischer
Mai					
Sa 03.	Umgebungstag Chrotthütte	K		Alle	O. Graber
So 04.	Tiefenstock	ST	WS+	Max. 6 TN	Jan Peter / J. Peter / R. Andenmatten
Fr 09.	Kinoabend	K		Alle	J. Niffeler
Fr-So 09.-11.	Skitourenwochenende im Jungfraugebiet mit Bergführer	ST	ZS	Max. 6 TN	D. Aregger / Bergführer
Sa 10.	Klettertag Jura	KF	3c-5c	JO, KiBe FaBe	B. Hänsler
Sa 10.	Überschreitung Gerstenfluh Baselland	W	T5-T6	Max. 10 TN	H. Fischer / S. Boog
Di 13.	Seniorenwanderung Leidenberg	W	T1	Senioren	A. Thalmann
Sa 17.	Klettern im Jura	KF	5a-6a	Max. 6 TN	S. Toluoso / B. Hänsler
So 25.	2D-Tour Galenstock (Anreise am Vorabend)	ST	ZS	Max. 8 TN	D. Sidler / D. Aregger
Sa 31.	Ufrume im Göschenental	W/K	T1	Alle	U. Wyss
Sa/So 31./01.	Klettern im Furkagebiet – Chli Bielenhorn	KF	3c-4c	Max. 6 TN	B. Bossert / G. Meier
Juni					
So 01.	Schöllenschlucht – Andermatt: Geschichtliches von Bänz Simmen	W/K	T2	Max. 12 TN	U. Wyss
Fr. 06.	Gnipen – Wildspitz	W	T3	Max. 8 TN	A. Schwarzentruher
Di 10.	Seniorenwanderung Entlebuch – Finsterwald	W	T1	Senioren	W. Bieri
Sa 14./15.	Ausbildungswochenende Hochtouren für Anfänger und Fortgeschrittene Tierbergli-Region	HT	WS	Max. 14 TN	H. Fischer / B. Steinmann
So 15.	Erlebnis Klettersteig Arnisee	KS	KS3-KS4	Max. 10 TN	R. Kleinichen / P. Uhlmann
Sa/So 21./22.	Hahnen-Überschreitung	W	T6	Max. 6 TN	B. Bossert / G. Meier
Fr-So 27.-29.	Erlebnis Tessin: Von Giumaglio nach Sonogno	W	T4	Max. 7 TN	J. Gantner
Sa/So 28./29.	Diechterhorn – Gwächtenhorn	HT	ZS	Max. 8 TN	H. Fischer
Juli					
Do-Sa 03.-05.	Weissmies – Fletschorn – Lagginhorn	HT	ZS / 3a	Max. 8 TN	B. Felber
Sa/So 05./06.	Grassen-Südgrat	HT	ZS	Max. 10 TN	S. Boog / H. Fischer

Fr-So 11.-13.	Hochalpines Gletschertrekking Cabane de Chanrion – Cabane des Vignettes	HT	WS	Max. 12 TN	H. Fischer / B. Steinmann
Sa/So 12./13.	Generationentour Schreckhorn- hütte via Zäsenberg & Strah- legghorn	HT	ZS	Max. 8 TN	B. Bossert / A. Stalder
Di 15.	Seniorenwanderung Ahorn Gume	W	T2	Senioren	A. Thalmann
So-Di 27.-29.	Le Besso – Zinalrothorn mit Bergführer	HT	ZS / 3b	Max. 8 TN	B. Felber / Bergführer
August					
Fr 01.	Güggigrabe – Bachwanderung im Napfgebiet	W	T6	Max. 6 TN	J. Peter / B. Felber
So-Mi 10.-13.	Jugendlager (Vorbereitung TL 09.08.23)	KF	3a-5c	JO, FaBe, KiBe	R. Kleinichen
Sa/So 16./17.	Wildes Klettern und Zelten	KF	5a-6a	Max. 8 TN	C. Schwegler
Di 19.	Seniorenwanderung Junkholz	W	T1	Senioren	A. Thalmann
Sa/So 23./24.	Winterstock - Lochberg	HT	WS	Max. 10 TN	H. Fischer / B. Steinmann
Sa 30.	Kunstwanderung Gemmi	W/K	T2	Max. 12 TN	U. Wyss
Sa/So 30./31.	Galenstock SE-Sporn	KF	WS+ / 3b	Max. 8 TN	Ch. Lorenz / B. Bossert
Sept.					
Di/Mi 02./03.	Gasterespitz	W	T4	Max. 9 TN	J. Gantner
Fr 05.	Tourenleiter-Höck	K		Tourenleiter	R. Andenmatten
Sa/So 06./07.	Aarbiwak – Stahleggpas - Grin- delwald	HT	WS	Max. 8 TN	B. Bossert / M. Wüest
Fr-So 12.-14.	Wandern im Nationalpark	W	T3	Max. 10 TN	H. Fischer / S. Boog
So 14.	Klettern Melchsee-Frutt	KF	3a-5c	JO, KiBe, FaBe	R. Kleinichen, Ch. Lorenz
Sa 20.	Pizzo del Prévat (Anreise am Vortag)	KF	5b-5c	Max. 6 TN	S. Tolusso / B. Hänsler / N. Vogel
Di 23.	Seniorenwanderung Haglere	W	T2	Senioren	W. Bieri
Sa/So 27./28.	4 Gipfel über Grindelwald, von Reeti zum Faulhorn	W	T5-T6	Max. 8 TN	B. Bossert
Mo 29.	Brienzer-Grat	W	T5	Max. 8 TN	S. Aregger / W. Bieri / M. Häfliger
Okt.					
Sa 04.	Bike-Tour im Berner Oberland	MTB	S2	Max. 8 TN	D. Aregger
So 05.	Wildes Uri im Voralp-Tal	W	T4	Max. 8 TN	B. Bossert
Sa/So 11./12.	Klettern im Glarnerland	KF	4c-6a	Max. 5 TN	R. Andenmatten
Sa 18.	Saisonabschluss Klettern	KF	3a-4c	Max. 8 TN	S. Boog / H. Fischer
So 19.	Klettern über dem Nebel	KF	5a-5c	Max. 6 TN	S. Tolusso / D. Schwegler
Sa 25.	Kraxeltour mit Seesicht auf die Rigi Hoflue	W	T4	Max. 6 TN	M. Wüest
So 26.	Herbstliche Bike-Tour	MTB	S2	Max. 8 TN	P. Uhlmann
Mo 27.	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	KiBe	R. Kleinichen
Nov.					
Sa 01.	Nidleloch	KF	WS	Max. 8 TN	Ch. Lorenz / C. Schwegler
So 02.	Churfürsten-Panoramatour – Bike-Tour mit Seesicht	MTB	S2-S3	Max. 6 TN	M. Wüest
Sa 08.	Umschrauben Boulderwand Schlossfeld	KH	3a-6a	JO inkl. Aktive	Ch. Lorenz / R. Anden- matten / Jan Peter / B. Bossert
So 09.	Allwettertour mit Chrotthütten- besuch	W	T2	Alle	W. Bieri
Sa 15.	Generalversammlung			Alle	Vorstand
Mo 17.	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	KiBe	R. Kleinichen
So 23.	Hintermülimoos	W	T4	Max. 9 TN	J. Gantner
So 30.	Skitourensaisoneneröffnungstour	ST	WS	Max. 8 TN	M. Wüest / R. Andenmatt.
Dez.					
Fr 12.	Biosphärentürli	ST	WS	Max. 12 TN	A. Schwarzentruher
Sa 13.	Langlauftag mit Sepp	LL	WS	Max. 8 TN	J. Häfliger
So 14.	Weihnachtsfeier Chrotthütte	K		Alle	O. Graber
Mo 15.	Hallenklettern für Kinder	KH	3a-6c	KiBe	R. Kleinichen
So 21.	Skitour entlang dem Schnee	ST	WS	JO inkl. Aktive Max. 8 TN	S. Zihlmann / Ch. Lorenz

Hallenklettern Erwachsene in Huttwil

Von September bis Mai jeden Donnerstagabend (auch für Anfänger)
=> Ab Mai Outdoor-Klettern im Jura, je nach Witterung und Anmeldungen
Treffpunkt: Bahnhof Willisau, 19:00 Uhr
Anmeldung per E-Mail oder Telefon bis Mittwochabend bei Sonja Boog
Hinweis: Die Ortgruppe Napf übernimmt keine Haftung. Eine private Versicherung wird empfohlen. Die Teilnehmenden sind für ihre Handlungen selbst verantwortlich.

Hallenklettern KIBE (9-12 Jährige) in Huttwil

Durchführungstermine siehe Tourenprogramm
Treffpunkt: Bahnhof Willisau, 18:00 Uhr
Anmeldung und Auskunft bei Ronny Kleinichen (Tourenleiter Christian Lorenz)

SAC Jugend

Alle Touren stehen der SAC Jugend offen:
FaBe Familienbergsteigen
KiBe Kinderbergsteigen ab 10-14 Jahren
JO Jugend ab 14 Jahren

www.sac-pilatus.ch

Unter dieser Internetadresse sind aktuelle Änderungen sowie detaillierte Beschreibungen der einzelnen Touren ersichtlich. Weitere Auskünfte können beim Tourenleiter eingeholt werden.

Anmeldungen: Es wird empfohlen, sich über das Tourenportal www.sac-pilatus.ch anzumelden. Für Fragen und Auskünfte zur Tour kann der zuständige Tourenleiter via E-Mail oder Telefon kontaktiert werden.

Material: Personen, die Leihmaterial benötigen, sollen dies mindestens eine Woche vor der Tour dem Tourenleiter melden, damit rechtzeitig das Material beim Materialchef organisiert werden kann. LVS werden den Clubmitgliedern für die offiziellen Touren gratis abgegeben. Für Privattouren ist pro LVS und Tagestour, ein Unkostenbeitrag von Fr 10.- zu entrichten. Das restliche Leihmaterial wird den Clubmitgliedern auch für Privattouren kostenlos abgegeben.

Touren- und Routenbewertung

Sommerbergsteigen

Wanderungen

- T1 Wandern
- T2 Bergwandern
- T3 anspruchsvolles Bergwandern
- T4 Alpinwandern
- T5 anspruchsvolles Alpinwandern
- T6 schwieriges Alpinwandern

Hochgebirgstouren

- L leicht
- WS wenig schwierig
- ZS ziemlich schwierig
- S schwierig
- SS sehr schwierig
- AS äusserst schwierig

Felsklettereien

Kletterrouten sind gemäss der nach oben offenen UIAA-Skala bewertet. Das heisst die Bewertung erfolgt nach den **Schwierigkeitsgraden 1 bis 6** oder höher.

Klettersteige

- KS1 leicht
- KS2 mittel
- KS3 ziemlich schwierig
- KS4 schwierig
- KS5 sehr schwierig
- KS6 extrem schwierig

Winterbergsteigen

Skitouren/Skihohtouren

- L leicht
- WS wenig schwierig
- ZS ziemlich schwierig
- S schwierig
- SS sehr schwierig
- AS äusserst schwierig

Schneeschuhtouren

- WT1 leichte Schneeschuhwanderung
- WT2 Schneeschuhwanderung
- WT3 anspruchsvolle Schneeschuhwanderung
- WT4 Schneeschuhtour
- WT5 alpine Schneeschuhtour
- WT6 anspruchsvolle alpine Schneeschuhtour

Die Bewertung werden zur Verfeinerung zum Teil mit + und – ergänzt.

Die Bewertung bezieht sich ausschliesslich auf den skifahrerischen Teil der Touren.

Alpintechnische Schwierigkeiten wie Kletterstellen und Fussaufstiege werden wie bei Sommertouren bewertet.

Tourenarten und Abkürzungen

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| FaBe Familienbergsteigen | MTB Mountainbike |
| HT Hochtour | ST Skitour |
| KH Klettern Halle | SchS Schneeschuh-Wanderung/-Tour |
| KF Klettern Fels | TR Trailrunning |
| KE Klettern Eis | KiBe Kinderbergsteigen |

KS	Klettersteig	K	Kultur / Veranstaltung
LL	Langlauf	W	Wanderung
SF	Skifahren	Y	Yoga

Naturverträglicher Bergsport

Vier Regeln für mehr Natur:

1. Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten
2. Im Wald auf markierten Routen und Wege bleiben
3. Waldränder und schneefreie Flächen meiden
4. Hund an der Leine führen

www.respektiere-deine-grenzen.ch