

FORUM ALPINUM

02-2023



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

Mit dem SAC-Expeditionsteam unterwegs: Seite 4

■ Gesund bleiben hat oberste Priorität

Aus Fehlern lernen: Seite 7

■ Wenn der Plan fehlt, fehlt vieles!

Medizin beim Freeriden: Seite 11

■ Notfallszenarien wollen geübt sein!

Pragmax-Expedition 2022 als grosse Herausforderung Seite 12

■ Höhenbergsteigen und Forschung:
Ein spannendes Duo

Lawinenkurs: Üben für alle Fälle Seite 15

■ Wenn's drauf ankommt, ist man gescheiter

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

- 03 **Tommy Dätwyler** | Editorial
- 04 **Reto Thalmann** | Als SGGM-Arzt auf Expedition
- 07 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (Folge 17)
Die Tourenvorbereitung: Das A und O
- 11 **Melina Tatalias** | Freeridekurs
Medizin abseits der Pisten
- 12 **Lukas Fuchs** | Schweizer Forschung in Nepal
Höhenmedizin der schwierigeren Art
- 15 **Dominic Wunsch** | Immer wieder nötig!
Lawinenkurs für alle Fälle
- 16 **Charles Payot** | Patrouille des Glacier
- 19 Expeditionsmedizin-Kurs
Ausbildung mit Improvisationskomponenten
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten



Titelbild: «Gratwanderung»
(Foto: Ervin Jacomet)

Impressum Forum Alpinum

Herausgeber / Éditeur

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société suisse de médecin de montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

Präsidium / Présidence

Corinna Schön
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

Kassier / Caissier

Michael Bigger
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Daniela Berther, Langenjohnstrasse 4, 7000 Chur
Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Redaktion / Rédaction

Tommy Dätwyler
Mobile: +41 79 224 26 39
Email: redaktion@sggm-ssmm.ch
tommy.daetwyler@bluewin.ch

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



Nicht ein Unikat
sondern
dein Unikat

SWISS HANDMADE

www.karlenswiss.ch



Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Erscheinen

4 x jährlich / par an

Redaktionsschluss Ausgabe 03–2023

Mitte Juni 2023

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

29, Nr. 2, April 2023



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna



Kommunikation ist mehr als Information...

Weisst du noch, was du vor genau drei Jahren gemacht hast? «Nicht genau, aber irgendwie schon...äh? Ja, das war eine mühsame Zeit», so meine persönliche Antwort. Am 16. März 2020 – also vor eben diesen drei Jahren – verfügte der Bundesrat im ganzen Land den Lockdown, der schliesslich am 1. Mai wieder gänzlich aufgehoben wurde. Es ist noch nicht so lange her, aber die Erinnerungen sind bereits diffus. Lang ists her – irgendwie, und schon kaum mehr vorstellbar. Unsere Kursleiter hatten schwierige Wochen und Monate ...

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier ... sagt man ... wir haben uns schnell wieder an den «normalen Alltag ohne Pandemie-Einschränkungen gewöhnt» – und trotzdem: Genau gleich wie vor der Pandemie empfinde ich die Welt heute nicht mehr... Ich finde, Covid hat – rückblickend gesehen – unser Leben verändert oder mindestens die Veränderung beschleunigt.

Video-Calls sind normal und viel effizienter, Telefonkonferenzen einfacher und sparen erst noch Reisezeit und Reisespesen, Kreditkarten ersetzen das Bargeld und erleichtern das Bezahlen auch von kleineren Beträgen und Papier-Billette gehören der Vergangenheit an, gleich wie der Service am Ticket-Schalter im ÖV oder der kurze Schwatz an der Ladenkasse. Whatsapp reicht – um mein Gegenüber zu informieren, alles von zuhause aus zu erledigen – schnell, kurz, ohne Firlefanz oder persönlichen Ballast. Ich brauch kaum mehr aus den vier Wänden zu gehen! Alles einfacher und bequemer, rationeller und effizienter. Wirklich?

Ich glaub da ist mir etwas verloren gegangen ... ohne dass ich es gemerkt habe. Und ich bin bequem geworden, im Glauben, dass «es» auch so, auch einfacher geht! Und plötzlich hat mich das SGGM-Vorstandswochenende auf der Schratzenfluh im Januar Start-Energie gekostet und – ich gebe zu – die Vorfreude hatte an einem kleinen Ort Platz. Das hatte nicht nur mit der Schneehöhe zu tun! Hab ich mich an Video-Sitzungen gewöhnt?

Die Einsicht, dass es letztlich um mehr geht als Information, Organisation und Koordination, sie kam in Gestalt von Menschen sowie alten und neuen Freunden aus SGGM-Vorstand und Ausbildungskursen. Das Wochenende, die Begegnungen auf der Hütte – auch mit dem Hüttenwartpaar – und die Stunden draussen unterwegs im Schnee waren plötzlich so wertvoll wie keine digitale Errungenschaft (siehe Fotos)! Dass mir als «Freiluftfanatiker» das passieren konnte! Ich bin dem Zeitgeist, der vermeintlichen Effizienz, der Werbung und dem Optimierungs-Rausch auf den Leim gekrochen und «kontaktfaul» geworden.

PS: Das Wochenende auf der Chlushütte hoch über dem Entlebuch findet im nächsten Januar wieder statt! Und am 18. November bietet die SGGM-Tagung «Klimawandel in den Bergen» Gelegenheit, in Bern Menschen «aus Fleisch und Blut» zu treffen, Begegnungen zu geniessen und gleichzeitig ein aktuelles Thema von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Und da gehören der Apéro und die anschliessende GV 2023 dazu! Kommunikation ist mehr als Information, sie ist – im besten Fall – auch Begegnung. Wir sind schon jetzt am Vorbereiten und freuen uns auf Dich! Bis Mitte November in Bern – oder vorher an einem der vielen SGGM-Kurse.

Tommy Dätwyler, Redaktion «Forum Alpinum»





Mit dem SAC-Expeditionsteam in Indien unterwegs

Vom Luxus, am Berg gesund zu bleiben

Die Durchführung einer eigenständig organisierten Expedition ist quasi die Abschlussprüfung der dreijährigen Ausbildung im Expeditionsteam des Schweizer Alpenclubs SAC. Sowohl das Männerteam als auch das Frauen-Expeditionsteam werden auf ihrer herausfordernden «Abschlussreise» bereits seit Jahren von einem SGGM-Expeditionsarzt und einer SGGM-Expeditionsärztin begleitet. Alina Stocker hat im letzten «Forum» über ihre letztjährigen Erlebnisse mit dem Frauenteam in Grönland berichtet. Hier fasst SGGM-Arzt Reto Thalmann seine Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Männerteam zusammen. Er hat das Männer-Team nach Indien begleitet und die Cracks auf ihrer Expedition medizinisch betreut.

Text: Reto Thalmann

Fotos: Hugo Béguin

Das Männerteam des SAC-Expeditionsteams 2019/2022 wählte für ihre Abschlussexpedition die Indische Region Kishtwar. Um es gleich vorwegzunehmen: medizinisch gab es während der gesamten Expedition glücklicherweise keine schwerwiegenden Vorfälle. Rückblickend bleiben deshalb vor allem eine atemberaubende Bergkulisse, spannende Einblicke in das Leben in einem abgelegenen Tal und das Reisen in einem angenehmen Team in Erinnerung.

Irritierende Militärpräsenz auch auf unwegsamen Strassen

Begonnen hat die Reise in New Delhi. Beim Überschreiten des Zolls ist mein Puls das erste Mal etwas angestiegen, es hat sich dann aber keiner der Zöllner für unsere medizinische Ausrüstung interessiert und wir konnten unbehelligt in die schwülwarme Luft eintauchen, staunend über das lebhaft Treiben in dieser Grossstadt und über die faszinierende Mischung aus unbekannten Gerüchen, ungewohnten Sprachmelodien, unverständlichen Ritualen und interessanten Strassenszenen. Von dort gelangten wir, geleitet von Ranjan, dem Besitzer der lokalen Expeditions-

agentur, in drei Tagen via Jammu ans gefühlte Ende aller Autostrassen, nach Gulab Garh. Im Laufe der Fahrt mussten wir mehrere militärische Kontrollposten passieren – die militärische Präsenz ist ein Überbleibsel der terroristischen Aktivitäten in dieser Region und stand in einem unwirklichen Kontrast zu der zunehmend friedlich wirkenden Berglandschaft.

Jedes Land hat eigene Gesetze...

Von Gulab Garh aus folgte ein dreitägiges Trekking, unterstützt durch zwei Dutzend Lastentiere und deren Treiber. Voller Elan machten wir uns auf den Weg das Tal hoch, und schon nach einer Stunde wurde die Videodrohne gestartet, welche spektakuläre Aufnahmen eines über eine

«Es war nicht immer einfach, die hier herrschenden geschriebenen und ungeschriebenen Gesetze richtig zu interpretieren...»

Reto Thalmann

Sandbank mäandrierenden Flusses lieferte – bis uns nach wenigen Minuten der uns begleitende militärische Verbindungsoffizier die Drohne erblickte, sie mit harschen Worten zur Landung zwang und in der nächsten Polizeistation deponierte. Es war nicht immer einfach, die hier herrschenden geschriebenen und ungeschriebenen Gesetze richtig zu interpretieren. Doch der Ärger über diesen Verlust wurde schnell wieder vertrieben durch die Gastfreundschaft der Talbewohner, die uns während zwei Nächten ihre Stuben zum Übernachten zur Verfügung stellten. Unser Berg-



Sumchan, die letzte Siedlung vor dem Basislager. © Foto: Hugo Béguin



Im Basislager auf 4000 Meter über Meer. © Foto: Hugo Béguin



Blick vom Chomochior auf ca. 6200 Meter über Meer, links im Bild der Cerro Kishtwar. © Foto: Hugo Béguin

führer Thomas Senf war aus vergangenen Expeditionen kein Unbekannter in der Gegend, weshalb wir jeweils warm empfangen wurden und in der Küche sitzend einen Eindruck von der Lebensweise der Talbewohnerinnen und Talbewohner bekommen konnten.

«Untätigkeit heisst auch Akklimatisation...»

Am dritten Trekkingtag erreichten wir unser Basislager auf exakt 4000 Metern über Meer und konnten gerade rechtzeitig vor dem Einsetzen des ersten Schneefalles unsere Zelte aufstellen. Der Niederschlag hielt während den folgenden zwei Tagen an, wobei die dadurch erzwungene Untätigkeit für die Akklimatisation gar nicht schlecht war. Mit Besserung des Wetters war eine erste leichte Akklimatisationstour mit Übernachtung auf rund 5000müM möglich, im Anschluss zeigte sich stabil sonniges Wetter. Durch diese Bedingungen motiviert wurden in einem Gletscherabbruch Fixseile montiert, Materialdepots erstellt und es folgten die ersten Gipfelversuche auf den Cerro Kishtwar sowie den «Little Cerro Kishtwar» mit erneuten Übernachtungen jenseits von 5000 m ü. M. Dabei stellten sich die Bedingungen allerdings doch als mühsamer heraus als erwartet: insbesondere der zu Beginn der Expedition gefallene Schnee hatte sich nicht in festen Trittschnee verwandelt, sondern blieb sehr pulvrig und vereitelte so die ersten Gipfelversuche.

Ich verfolgte die Klettereien jeweils mit dem Fernglas aus dem Basislager. Aus dieser Perspektive wurde stets deutlich, wie klein der Mensch in dieser Bergwelt ist, und so wurde das Mitfiebern für den Gipfelerfolg auch stets etwas überlagert durch die Gedanken an mögliche Unfälle. Dass diese ausblieben, lag neben dem notwendigen Glück sicher

auch am beeindruckenden alpinistischen Niveau, das die Kletterer in ihrer dreijährigen Ausbildung erreicht haben: Sie waren nicht nur technisch stark, sondern fällten auch vernünftige Entscheidungen.

Die Ernüchterung nach den ersten Rückschlägen hielt nicht lange an. Die Jungs verstanden es bald, sich wieder zu motivieren, tatkräftig unterstützt durch die immer bessere Akklimatisation, das weiterhin stabile Wetter, die atemberaubende Bergkulisse und nicht zuletzt durch die formidable Verpflegung durch Sunam, den lokalen Koch. Entsprechend machten sie sich auf in Richtung des Chomochiors, in zwei Gruppen aufgeteilt um einen Tag versetzt – und erreichten alle den Gipfel, in eisiger Kälte, aber bei strahlendem Sonnenschein. Formal war dies zwar keine Erstbesteigung, aber das minderte weder den Wert der erbrachten Leistung noch die Freude darüber.

Die Natur ist immer stärker...

Nach dieser Besteigung blieb noch rund eine Woche Zeit, welche die Kletterer je nach Interesse verbrachten: zwei der Teilnehmer durchstiegen in rund zehn Seillängen einen imposanten Pfeiler in der Nähe des Basislagers, die restlichen versuchten sich am Kishtwar Shivling. Just am Morgen des geplanten Gipfeltages und 24 Stunden früher als erwartet hatte allerdings die Schönwetterperiode ein Ende und Schnee und Wind verhinderte eine Besteigung.

Und damit galt es bereits, unser temporäres Zuhause wieder zu verlassen und die Rückwanderung anzutreten. Unser Team darf zurückschauen auf eine spannende Reise mit interessanten Einblicken in eine faszinierende Kultur inmitten einer grandiosen Landschaft.

T + TISSOT



TISSOT CHEMIN DES TOURELLES AUTOMATIC
POWERMATIC 80 MOVEMENT
WITH UP TO 80 HOURS OF POWER RESERVE
CHF 725.-*

*UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG

[TISSOTWATCHES.COM](https://www.tissotwatches.com)



«Aus Fehlern lernen...» (Folge 17)

«Planlos auf Tour» kann als Desaster enden!

Am sonnigen Vormittag eines Wintertages beschlossen zwei Touristen spontan, gleichentags eine Schneeschuhwanderung zu einer gut ausgebauten Berghütte zu machen, dort an einem Fondueabend teilzunehmen, zu übernachten und am nächsten Tag zurückzukehren. Der Plan war zu spontan geboren, wie sich herausstellen sollte.

Text: Corinna Schön

Die beiden Touristen kannten den einfachen, gut ausgeschilderten Weg über einen Pass auf ca. 1900m Höhe bereits von mehreren Ferienaufenthalten in der Region im Sommer und gingen somit davon aus, dass diese Tour in wenigen Stunden gut bis zum Einbruch der Dunkelheit machbar sein würde. So buchten sie den Aufenthalt auf der Homepage der Hütte online, packten ihre Rucksäcke mit Proviant für die Tour zur Hütte und ihrem Necessaire und marschierten nach einem frühen Mittagessen los. Am Abend gegen 21 Uhr alarmierten sie die Bergrettung und gaben an, dass sie sich auf ihrer Tour verlaufen hätten. Sie würden sich nun an einem Pass befinden und der Weg zur Hütte sei mit noch 2 Stunden angegeben. Beide seien aber völlig erschöpft und durchgefroren.

Da das Wetter mittlerweile mit Schneefall und kräftigem Wind umgeschlagen und die Lawinengefahr in diesem Gebiet deutlich angestiegen war, konnte ein erstes Rettungsteam erst in den frühen Morgenstunden des nächsten Tages aufbrechen. Während eines kurzen Flugfensters konnte ein Retter kurze Zeit später zu den beiden Personen geflogen werden. Dieser fand eine Person kaum ansprechbar vor, die andere lag unter dem Schnee – es schaute nur noch eine gefrorene Hand heraus – und war offensichtlich verstorben.

Was war geschehen?

Da der im Sommer gut sicht- und einfach begehbbare Weg nun von Schneemassen bedeckt war, wurde das Vor-

ankommen der beiden Männer durch die Wegfindungs- und Spurarbeit deutlich verlangsamt. Bereits vor dem Dunkelwerden hatten sie ihre Route mehrmals korrigieren müssen, mit Einbruch der Nacht, nur im Schein der Taschenlampe des Natels, war es umso schwieriger geworden. Nachdem ein Natelakku bereits aufgebraucht gewesen war und der andere auch nicht mehr lange funktionieren würde, hatten sie beschlossen, die Bergrettung zu alarmieren. Ausser der getragenen, nun durchgeschwitzten Kleidung und den wenigen Utensilien im Rucksack hatten sie kein weiteres Material bei sich.

Wie hätte das Ereignis verhindert werden können?

Tourenplanung und -ausrüstung, egal, ob im Sommer oder Winter, ist essenziell und kann alpine Notfälle verhindern bzw. bei unvorhergesehenen Ereignissen Leben retten oder die Überlebenschancen zumindest verbessern. Um möglichst sicher am Berg unterwegs zu sein, sind folgende Punkte bei der Vorbereitung und Durchführung einer Tour wichtig:

- Kenntnis der persönlichen Stärken und Schwächen aller Tourenteilnehmer und Berücksichtigung derselben bei Planung und Durchführung der Tour.
- Anpassung der Tour an das schwächste Gruppenmitglied.
- Kenntnis der Tour (Literatur zur geplanten Route, gute topografische Karte der Region, mögliche Schlüsselstellen wie Passübergänge, steile Rinnen oder Passagen mit Absturzgefahr).
- Ungefähre Gehzeit bestimmen mit Einberechnung von Pausen und unter Berücksichtigung der aktuellen Bedingungen, Gruppengrösse sowie der individuellen Fitness der Tourenpartner, um mit genügend Puffer vor Einbruch der Dunkelheit am Ziel zu sein.
- Festlegen von Umkehrpunkten und rechtzeitiges Umdrehen bzw. alter-

nativer «Plan B», falls z.B. bestimmte Hänge nicht gequert werden können.

- Abklärung der aktuellen Bedingungen (Wettervorhersage für das Gebirge, Lawinensituation in der jeweiligen Region, etc.).
- Mitnahme zweckmässiger Ausrüstung: Den Wetterbedingungen angepasste Kleidung inklusive warmer Mütze, Wechselkleidung, ausreichend Proviant, Trinkflasche/Thermoskanne, Biwaksack, Erste-Hilfe-Set, Notfallkarte mit für eine Rettung relevanten Informationen, Taschenmesser, Stirnlampe, Mobiltelefon inkl. Notrufnummern und Telefonnummern der Hütten auf der Tour, mobiles Ladegerät, wasserdichter Beutel, technische Ausrüstung je nach Tour.
- Andere Personen über die geplante Tour informieren (Route und Ziel, geplante Rückkehr).

Bei fehlender oder nur geringer Erfahrung ist es zudem ratsam, Touren nicht alleine, sondern mit einem Bergführer oder einem anderen Guide durchzuführen, damit das alpine Abenteuer, anstatt in einer Katastrophe zu enden, mit schönen Erinnerungen verbunden sein wird!

Wenn's passiert ist...

Da eine zeitnahe Rettung nicht möglich war und die beiden Männer somit für unbestimmte Zeit auf sich alleine gestellt waren, waren ihre Möglichkeiten in Anbetracht der ihnen zur Verfügung stehenden Mittel sehr beschränkt.

Um sich vor den Wettereinflüssen zu schützen, hätten sie sich – sofern in der Dunkelheit möglich – anstatt auf dem Pass zu bleiben, einen möglichst windgeschützten Ort suchen sollen. Alternativ hätten sie bei ausreichend tiefem Schnee versuchen können, als Notbiwak eine Schneehöhle zu bauen. Vorteil ist dabei, dass der Wind draussen bleibt, der Windchill-Faktor somit

→

HIMALAYA TOURS



Katalog fürs 2023
kann kostenlos bestellt werden
unter www.himalayatours.ch



In Nepal gibt es noch etliche «unentdeckte» Regionen. Wir sind der Spezialist für Trekkings und Touren abseits der Touristenpfade und haben eine grosse Erfahrung in der Organisation von Reisen in die entlegensten Winkel Nepals.



keine Rolle spielt und sich die Temperatur im Inneren einer Schneehöhle durch das Isolationsvermögen des Schnees um null Grad bewegt.

Für den Bau einer Schneehöhle (Abbildung 1) gräbt man möglichst in einem im Windschatten gelegenen Hang, einer Schneeverwehung oder einer Wechte ein tunnelartiges Loch in den Schnee. Der Eingang sollte so klein sein, dass man diesen mit einem Rucksack oder Schneebrocken verschliessen kann. Die Schlaffläche sollte leicht erhöht angelegt werden, damit kalte Luft in den Graben absinken kann. Nicht vergessen darf man die Belüftung der Schneehöhle, damit man im Schlaf aufgrund Verbrauch des in der Luft enthaltenen Sauerstoffs und der Anreicherung von ausgeatmetem Kohlendioxid nicht erstickt. Um die Belüftung zu gewährleisten, ist es daher notwendig, regelmässig zu überprüfen, dass die Öffnungen zur Belüftung nicht zugeschneit oder zugeweht werden. Luftlöcher in der Höhlendecke können mithilfe eines Stocks, der mit dem Teller nach oben von aussen in das Luftloch gesteckt wird, vor dem Zuschneien geschützt werden.

Um das weitere Auskühlen zu minimieren, ist es ratsam, nicht direkt auf dem Schnee zu sitzen, sondern zumindest einen Rucksack als Isolationsschicht zu nutzen. Alle weiteren Möglichkeiten zum Wärmeerhalt, wie z. B. Anlegen trockener Kleider, Ankleiden in Zwiebeltechnik, Einsatz von Biwaksack oder Schlafsack, Kopf und Hals als Körperstellen mit hohem Wärmeverlust besonders schützen, ausreichend Energie zu sich nehmen, durch heisse Getränke von innen wärmen oder ein Feuer machen, entfielen hier

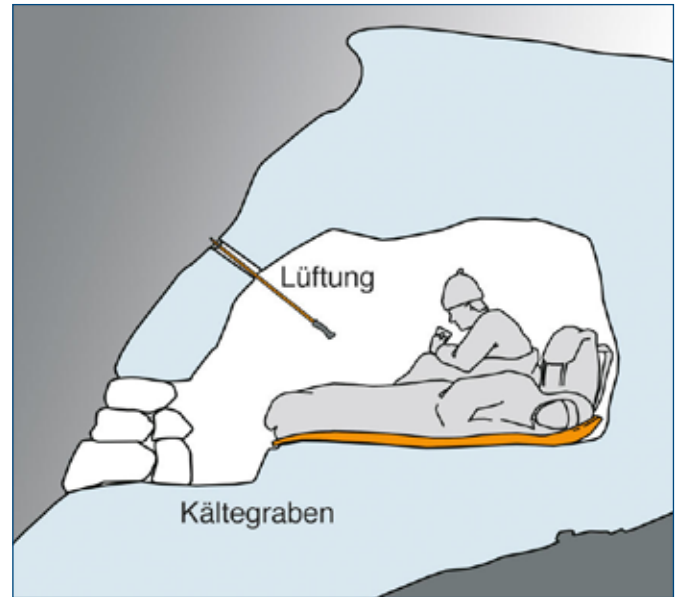


Abbildung 1: Graphische Darstellung einer Schneehöhle
(Quelle: www.alpin.de)

mangels entsprechender Ausrüstung. Da eine Schneehöhle auch vor Geräuschen isoliert und im Schnee nicht unbedingt gut erkennbar ist, sollte sie von aussen, in diesem Fall z. B. durch aufrecht in den Schnee gesteckte Schneeschuhe, sichtbar gemacht werden. Wird ein LVS-Gerät getragen, so bleibt es immer auf Senden, um den Rettern das Finden zu erleichtern.

Buchtipps und Verlosung

Billi Bierling: Die Himalaya-Buchhalterin

Die schweizerisch-deutsche Autorin und Himalaya-Buchhalterin Billi Bierling arbeitet seit fast zwanzig Jahren für die Himalayan Database, das Archiv der legendären, 2018 verstorbenen Himalaya-Chronistin Elizabeth Hawley. Sie fährt regelmässig mit ihrem Fahrrad durch die Strassen von Kathmandu und befragt Expeditionsbergsteiger über die Details ihrer Besteigung und allfällige Gipfelerfolge. Wer war wirklich oben – auf den Achttausendern? Oder wer möchte nur den Anschein erwecken und «Gipfelpech» verschweigen? In Ihrem neuen Buch «Ich hab ein Rad in Kathmandu – Mein Leben mit den Achttausendern» berichtet Billi Bierling über ihre Erfahrungen mit den von ihr interviewten Alpinisten, über die Bedeutung der Himalaya-Datenbank und wie sich die Rolle der Sherpas in den letzten Jahren verändert hat. Ein spannendes Buch über mit ungewohnten Einblicken und Erfahrungen einer engagierten Kosmopolitin.

Tyrolia-Verlag Innsbruck – Wien:

Ich habe ein Rad in Kathmandu – 240 Seiten / 68 Abb.

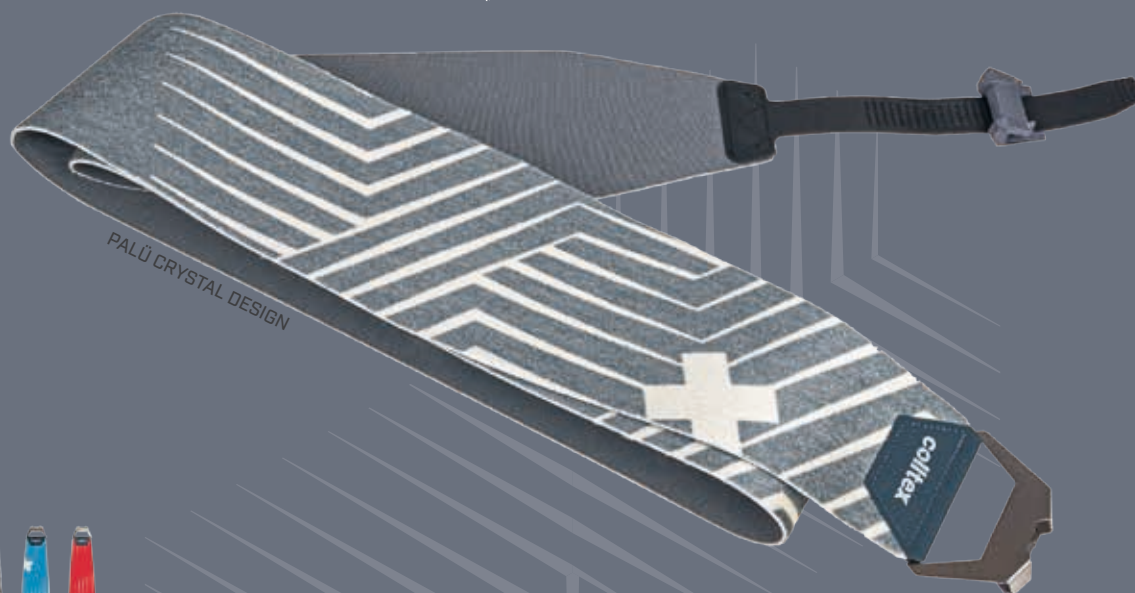
ISBN 978-3-7022-4103-2



«Forum Alpinum» verlost zwei Bücher!

Interessiert? Mail an redaktion@sggm-ssmm.ch und etwas Glück genügen!

Neue Crystal Kollektion



colltex
SWISS SKI SKINS

RACE | PALÜ | TÖDI | LUCENDRO

MADE IN GLARUS



WALLIS • BALTSCHIEDER • BALTSCHIEDERKLAUSE (2783m) • BIETSCHHORN (3934m)

Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

Die Hütte: Ein Ort der Ruhe, der Bergenergie, des Wohlfühlens
(ein kleiner Geheimtipp – nie ausgebucht)

Das Tal: Ein Traum von Fauna und Flora und Urtümlichem (Suonen)

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

Mehr Infos und Bilder, um Euch «gluschtig» zu machen: www.baltschiederklausen.ch
(oder jstettler1@gmx.ch – Jolanda, Hüttenwartin)





Freeridekurs 23: Training verschiedenster Notfallszenarien im Gelände

Wissen, Können, Taktik und Improvisation



Damit man als Retter nicht am Berg steht...

13 bunt gemischte Teilnehmer haben sich Anfangs Januar für den Freeridekurs der SGGM in Disentis eingefunden. Einerseits mit tiefen Erwartungen an Schnee und Wetter, da der Winter bisher nicht sehr vielversprechend war – andererseits mit grosser Vorfreude und Neugier, was die drei nächsten Tage so mit sich bringen würden.

Text: Melina Tatalias

Fotos: Ervin Jacomet, Niklaus Oechslin

Unter der fachkundigen Leitung von Edith Oechslin, Ervin Jacomet und Patrick Hediger feilten wir an unserer Skitechnik auf und neben der Piste. Dank der täglichen Videoanalysen, die teilweise viel zu lachen gaben, blieben Bewegungsmuster wie Parallel- und Stemmschwung oder Hoch- und Tiefentlastung nicht nur Begriffe, sondern konnten auch neu oder definierter eingeübt werden. Als Nebeneffekt konnten wir mit all den neuen Fachworten auch gleich die Skirennen in Wengen äusserst professionell kommentieren.



Die Kursteilnehmenden «beschnuppern» sich am ersten Kurstag auf der Piste am Schneehüenerstock/Oberalp



Gelerntes anwenden:
Notfallszenario am 3. Tag

Neben dem Skifahren kam auch die Medizin nicht zu kurz! Bei täglichen 'Hands on'-Unfallszenarien konnte das Wissen aus den Gebirgsmedizin-kursen nochmals aufgefrischt und teilweise sogar mit der Pistenrettung vertieft werden. Krönender Abschluss war die Gesamtgruppenübung mit einem Unfall mit mehreren Personen, wobei auch der taktische Anteil der Gebirgsmedizin mit Unfallplatzorganisation sowie Improvisation bei Immobilisierung und Bergung besprochen werden konnte.

Durch die intensiven Tage ergab sich schnell ein gemeinschaftliches Zusammenrücken, welches im Erfahrungsaustausch, Wein- und Saunaa-bendsowieInspirationundSchmieden

von Plänen für neuen Bergabenteuern ausgelebt wurde. Offensichtlich waren auch Petrus und Frau Holle Teil des OKs: Das Wetter war immer besser als prognostiziert und so konnten wir einige Sonnenstrahlen ergattern.

Dank unseren Bergführern mit gutem Timing in der Gebietsauswahl und einer Nase für den bestmöglichen Schnee konnten wir auch in absolut freeridewürdigem Powder und unbefahrenen Couloirs um die 40 Grad unsere Linien ziehen. Ein Kompliment an die Kursleitung und ein grazia fitg der Pistenrettung Andermatt/ Sedrun/Disentis für die Unterstützung und die Inputs bei den medizinischen Szenarien!



Bericht Forschungsexpedition PRAGMAX 2022

Gesundheit am Berg: ein Puzzlespiel mit vielen Faktoren

«Himalaya» – Das Wort allein schürt Erwartungen: An Hochtäler, Flüsse, einzigartige Kulturen und natürlich auch an die höchsten Berge dieser Welt. Der ehrgeizige Plan: Eine Forschungsexpedition mit 17 Teilnehmenden (inkl. Bergführer, Forscher und medizinische Expeditionsleitung) im Khumbu-Gebirge und die Besteigung der 6814 Meter hohen Ama Dablam. Die Hoffnung: Dank medizinisch überwachten Aufstiegen bis auf rund 6500 Meter erste zuverlässige Forschungsergebnisse über die Auswirkungen einer Vorakklimatisierung im Schlafzelt zuhause. Als geographische Ziele lockten der Mera Peak und der Amphu Laptsa Pass.

Text: Lukas Fuchs

Fotos: Matthias Hilty

Das wissenschaftliche Ziel der Pilotstudie war, die Effekte einer Vorakklimatisierung zu Hause mittels normobarer Hypoxie in einem mit Stickstoff angereicherten Schlafzelt genauer zu untersuchen. Denn zu dieser bereits für «Expressbegehungen» angepriesenen Methode sind wissenschaftlich noch viele Fragen offen. So wurde nach einem Testtag mit Blutentnahmen, Leistungsdiagnostik und klinischen Untersuchungen die Hälfte der Studienteilnehmer im Zufallsverfahren mit einem Zelt ausgestattet. In diesem Zelt musste die Interventionsgruppe für die nächsten vier Wochen in einer zunehmenden simulierten Höhe schlafen, während die Kontrollgruppe keine Anpassung an den Schlafgewohnheiten vornahm. Nebst den körperlichen Vorbereitungen galt es in dieser Zeit auch das Expeditionsmaterial zu vervollständigen – hier wurden wir durch Ortovox und Alpine Outfitters/La Sportiva unterstützt. Bei der Forschung konnte die ehrgeizige Expedition auf die Unterstützung der Swiss Sportclinic in Bern, das Universitätsspital Zürich und die SGGM zählen.

Zürich – Kathmandu – Lukla – Kothe

Ende Oktober 2022 war es dann so weit: Nach einer Wiederholung der Untersuchungen sollte am Folgetag das Abenteuer mit dem Flug ab Zürich endlich beginnen. Spätestens beim Anflug der Landepiste in Lukla kam das Gefühl von Abenteuer auf. Von Lukla aus wurde der Ausgangspunkt Kothe (3200 m) mit dem Helikopter angefliegen, um von dort in mehreren Tagesetappen den Mera La und das High Camp des 6460 Meter hohen Mera Peak zu erreichen. Was als einfache, wenn auch bereits hohe Wanderung begann, sollte unsere Expedition ordentlich fordern. So musste in Khare auf 4850 m ü. M. der erste Teilnehmer aus medizinischen Gründen ausgeflogen werden.

Nichts ist in der Höhe nur einfach ...

Sowohl Expeditionsteilnehmer wie auch Träger und Guides setzte die zunehmende Höhe, aber auch möglicherweise



ein zusätzlicher Infekt der oberen Atemwege und der berüchtigte «Khumbu Cough» ordentlich zu. Trotzdem konnte ein Grossteil der Teilnehmer die Forschungstage mit neuerlichen Blutentnahmen und Untersuchungen, sowie den Gipfelanstieg auf den Mera Peak erfolgreich bewältigen! Die uns umgebende Gletscher- und Bergwelt war umwerfend – der Wind jedoch auch; und so waren wir froh um den zuverlässigen Schutz unserer Bergausrüstung. Es folgte ein anstrengender Abstieg vom Mera Peak 6460 m ü. M. nach Kongma Dingma bis auf ca. 4900 m ü. M. herunter, wo weitere Teilnehmer die nächsten Etappen aus gesundheitlichen Gründen nicht antreten konnten. Am folgenden

«So kam es schliesslich, dass lediglich 5 Expeditionsmitglieder die nächsten Etappen über den spektakulären und 5845 Meter hohen Amphu Laptsa Pass antraten.»

Lukas Fuchs

Tag spitzte sich die Lage nochmals zu – die Mehrheit der Teilnehmer zeigte sich erschöpft, eine Person wurde auf ein Höhenlungenödem behandelt und neuerliche Evakuationsflüge wurden nötig.

Spektakuläre Passüberschreitung ...

So kam es schliesslich, dass lediglich 5 Expeditionsmitglieder, begleitet und unterstützt durch eine grosse Anzahl an Trägern und Guides, die nächsten Etappen über den spektakulären und 5845 Meter hohen Amphu Laptsa Pass antraten. Wie eine weisse Festung ragte dabei der Gletscher beim Aufstieg zu unserer Linken, bis auf der Passhöhe der Blick auf die Lohtse-Südwand und den darunter liegenden Talkessel frei wurde. Auch dank Fixseilen wurde der Talboden dann auch relativ bald erreicht. Der Rest des Weges bis Chukung war schliesslich von der leichteren Sorte. Dort vereinte sich das Team wieder mit jenen Teilnehmern, welche den Pass aus Sicherheitsgründen mittels Helikopter überflogen hatten.

Bereits am nächsten Tag sollte sich die Gruppe jedoch erneut aufteilen. Jene, welche sich noch gesund fühlten und eine Ama Dablam Besteigung geplant hatten, machten sich



auf zum Ama Dablam Base Camp. Dort angekommen waren wir von der Grösse des Base Camps überrascht. Zwar näherte sich die Klettersaison bereits dem Ende, dennoch waren noch immer etliche Zelte verschiedener Expeditionsanbieter vor Ort.

... und Gipfelglück auf der Ama Dablam

Im Lager selbst war es jedoch eher ruhig und so konnten wir während zweier Ruhetage unsere Kräfte wieder sammeln. Schliesslich brachen fünf Teilnehmer und drei Climbing Sherpa zur Besteigung der wunderschönen Ama Dablam auf. Während ein Zweiergespann, zusammen mit einem Climbing Sherpa nach einem kurzen Halt im Camp 1 den direkten Gipfelsturm planten, wollte der Rest der Gruppe noch eine weitere Nacht in der Höhe unweit des Gipfelanstieges verbringen. Im Aufstieg nach Camp 2 kreuzten wir dann das 2er-Gespann; aufgrund Unstimmigkeiten mit ihrem Sherpa hatten sie den letzten Anstieg zum Gipfel leider nicht angetreten. Die Nacht in Camp 3 auf ca. 6300 m ü. M. sollte nur wenig Schlaf bringen, bevor kurz vor 03 Uhr die Steigklemme wieder in das Fixseil eingehängt wurde. In völliger Dunkelheit, doch glücklicherweise nur moderatem Wind, stiegen wir die steile Eisflanke hoch. Gelegentlich fiel das Licht der Stirnlampe auf einen aufragenden Serac, also schnell weiter. Kurz vor 6 Uhr wurde es langsam heller und schliesslich erreichten wir plötzlich das flache Gipfelplateau. Diesen Gipfel durften wir für uns alleine geniessen. Nur wenige Minuten nach unserer Ankunft erlebten wir einen unvergesslichen Sonnenaufgang auf 6812 Metern Höhe.

Doch der Abstieg war weit und so machten wir uns kurz darauf auf den Rückweg, vorbei an Camp 3, über Grate, Eis- und Felswände zum Camp 2 und schliesslich auch an Camp 1 vorbei. Kurz vor Sonnenuntergang erreichte unsere Gruppe wieder das Base Camp, gerade rechtzeitig für das Abendessen: Momos. Am Folgetag gelang noch einem weiteren Expeditionsteilnehmer die erfolgreiche Gipfelbesteigung. Er hatte sich nach einer Evakuierung nach Lukla so gut erholt, dass er den Wiederaufstieg ins Base Camp und die Besteigung meistern konnte.

Am Berg spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle ...

Nach weiteren medizinischen Untersuchungen folgte der zweitägige Trek via Namche Bazar nach Lukla. Von wo schliesslich der Rückflug nach Kathmandu und dann zurück nach Zürich angetreten wurde. Während die Resultate der Studie noch ausstehen, zeigte die Expedition, welche vielseitigen Einflüsse auf einen Gipfel- oder Trekkingerfolg einwirken können. Da ist einerseits das Wetter. Und dann braucht es neben guter Ausrüstung und angemessener Planung von Tour und Aufstiegsprofil auch das Glück, während der Reise von Krankheit und Verletzungen verschont zu bleiben.

Ich blicke auf eine einzigartige Erfahrung zurück. Auf wunderschöne Berge und Landschaften, auf körperliche Grenzerfahrungen und auf die Bekanntschaft mit grossartigen Menschen, ohne die dieses Abenteuer niemals möglich gewesen wäre.



EXPED

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



VERGLAS 30

**Leicht-Rucksack für
alpine Tagestouren**

- › schneller Zugriff
- › körpernaher Sitz
- › abnehmbarer Hüftgurt

Puristisch, leicht und vielseitig modifizierbar: Der **VERGLAS** überzeugt mit einem minimalen Deckel und einfach zu bedienenden Spindrift-Kragen für einen schnellen Zugriff von oben. Noch schneller geht es über den seitlichen Reißverschluss-Zugang. Die schlank-kompakte Form sorgt für ergonomischen, körpernahen Sitz. Minimierte Daisy Chains an der Vorderseite bieten Befestigungsmöglichkeiten für Eispickel, Seil und Helm.

Beim Bergsport-Spezialisten erhältlich, auch als 40 Liter-Version.





SGGM-Lawinenkurs (21./22. Januar 2023)

Kritisch oder unkritisch verschüttet?



Bis kurz vor dem Start sah es danach aus, als ob der Schneemangel dem diesjährigen Lawinenkurs zum Verhängnis werden würde. Schlussendlich meinten es Mutter Natur gut mit den 24 Teilnehmer und den 4 Bergführern, so dass wir auch wirklich im verschneiten Gelände Theorie in die Praxis umsetzen konnten.

Text: Dominic Würsch

Fotos: Urs Hefti

Am Anreisetag wurden für alle zwei Dinge schnell klar: Erstens, hatte der in den Tagen zuvor gefallene Schnee das Rychenbachtal zwischen Meiringen und Grindelwald in eine Märchenlandschaft mit verschneiten Tannen und vereisten Wasserfällen verwandelt. Zweitens, war es allen Teilnehmern wortwörtlich wärmstens empfohlen, eine zusätzliche Schicht an Kleidern mitzunehmen, da die Wetter-App von MeteoSwiss Temperaturen um die minus 10 Grad Celsius fürs gesamte Wochenende voraussagte.

Der Ankunft auf der Schwarzwaldalp folgte die Einteilung der 4 Gruppen zum jeweiligen Bergführer. Nach einer kurzen Kennenlernrunde und einem LVS-Gruppencheck ging es für unsere Gruppe auch schon los in Richtung Grindelgrat, da die Wettervorhersage für den Samstag trotz der Minusgrade etwas Sonne versprochen hatte. Damit während des Aufstiegs nicht nur unsere Muskeln gefordert waren, erhielten wir von unserem Bergführer Yannick Denkaufgaben zur Beurteilung der Lawinensituation, welche wir dann während den Pausen ausführlich diskutierten. Vorbei an verschneiten Hütten und einer Gruppe Gämsen, erreichten wir 1000 Höhenmeter und einige interessanten Diskussionen später den Grindelgrat. Nach dem obligatorischen Gipfel-

foto nahmen wir die Abfahrt durch frischen, lockeren Pulverschnee in Angriff, umgeben von Engelhörnern, Wellhorn, Wetterhorn, Eiger und Mönch. Unten angekommen durften wir uns beim Theorieteil zum Thema Hypothermie und Lawinenopfer bei Kaffee und heisser Schokolade aufwärmen, bevor uns die Hüttencrew mit dem Abendessen versorgte. Nach einer erholsamen Nacht und einem ausgiebigen Frühstück standen am zweiten Kurstag die Such- und Grabübungen im Terrain auf dem Programm. Es hatte die ganze Nacht geschneit und aufgrund der tiefen Temperaturen war das Ausbuddeln der versteckten Lawinensuchgeräte eine willkommene Möglichkeit, sich aufzuwärmen. Nach einer kurzen Mittagspause folgte die Demonstration von Lawinenhundeführer Michael Nydegger und Zuma, seiner 9-jährigen Labradorhündin. Sie fand den Verschütteten zum Glück in wenigen Sekunden, sonst hätte dieser die zur Belohnung mitgegebene Wurst längst selbst verschlungen. Anschliessend konnten wir dann als gesamte Gruppe zeigen, was wir in den zwei Tagen gelernt hatten. Auf einem grossen Lawinenfeld mit mehreren Verschütteten mussten wir uns organisieren, um die Opfer schnellstmöglich zu finden. Da einer der 6 Verunfallten kein LVS auf sich trug, durften wir zum Abschluss eine Sondierkolonne bilden, um den noch vermissten «Pirmin» zu finden. Ein Dankeschön an Urs Hefti und Claude Raillard für die Organisation des Kurses, an Alex Kottman für das Update zu den aktuellen Richtlinien der Lawinenrettung, an die 3 weiteren Bergführer für ihre spannenden Informationen im Gelände und an die Equipe von der Schwarzwaldalp für die hervorragende Gastfreundschaft.





Der Sanitätsdienst der Patrouille des Glaciers:

«Da steckt viel Unsichtbares dahinter!»

La Patrouille des Glaciers (PdG), course alpine mythique reliant Zermatt ou Arolla à Verbier, se déroule tous les deux ans et ceci sous la supervision et sécurisation de l'armée. Afin d'assurer cette prestation, un très important personnel médical et paramédical est déployé pendant dix jours sur tout le parcours aussi bien pour le préparer que pour assister les sportifs. En tant que médecin urgentiste, j'ai eu la chance d'être sélectionné pour l'un des 19 postes sanitaires qui jalonnent cette épopée alpine, une aventure exceptionnelle et mémorable, que je souhaite partager ici.

Text: Charles Payot, FMH médecine interne,
AFC SSMUS Intra-hospitalier
Fotos: Jonathan Perriard

Mon expérience médicale de la PdG a commencé en février 2022 par une introduction sur la base militaire de Sion afin d'uniformiser les connaissances sportives, théoriques et pratiques nécessaires à l'équipe sanitaire pour cette course en altitude. Environ 70 médecins et para-médiques, à la fois civils et militaires, ont pris part à une demi-journée théorique, axée sur la médecine de montagne et ses pathologies et une autre demi-journée pratique afin de tester les aptitudes à ski de randonnée. Un transport hélicoptéré en «Super-Puma» était organisé pour rejoindre la zone de test pratique dans le Val d'Hérens et ainsi se familiariser avec la machine, adopter les bonnes attitudes lors de l'embarquement/débarquement et également échanger avec les pilotes sur les détails techniques de l'appareil. L'utilisation de la radio, l'inventaire des sacs médicalisés et le chargement d'un patient fictif dans l'hélicoptère médicalisé de l'armée ont aussi rythmé cette belle journée.

Le samedi 23 avril au matin, une nouvelle fois à la base militaire de Sion, c'est le grand jour. Au cours des semaines précédentes nous avons appris la localisation de nos différentes affectations. Le verdict est tombé je serai médecin responsable du poste au

Col de la Chaux (CDC), avant-dernier relai avant l'arrivée à Verbier.

Après m'être annoncé au poste de commandement, avoir signé les différents documents relatifs à la sécurité, récupéré le matériel de communication et vérifié l'équipement, j'ai fait connaissance de mes collègues sanitaires pour le reste de la semaine, Thomas, médecin anesthésiste à Zurich et Christophe, ambulancier exerçant actuellement en Autriche. C'était une première participation pour nous tous et l'excitation de faire partie de la Grande Famille PdG nous gagnait. Après quelques échanges sur nos différents parcours professionnels et personnels, nous primes le chemin de Verbier, halte d'une nuit avant de dormir une semaine à la cabane du Mont-Fort que nous avons rejoint le lendemain en télécabine, lourdement chargés par notre matériel.

C'est ici que nous avons rencontré la section militaire qui nous a accompagnés durant toute la semaine. Une vingtaine de jeunes hommes en cours de répétition, entre 22 et 28 ans, tous motivés à l'idée de passer quelques jours en montagne. Nous apprîmes qu'ils avaient subi un test strict d'aptitude à ski afin d'accéder à ce poste physiquement très éprouvant. Nos deux guides attitrés, Hervé et Alain, personnages souriants et atypiques, nous ont également rejoint à la cabane et permis de nous sentir en confiance lors de chaque sortie.

Nous fûmes bichonnés durant tout le séjour par Daniel, gérant de la cabane, qui nous préparait le petit-déjeuner aux aurores, un pique-nique pour le midi (sandwich et chocolat) et un plat local réconfortant accompagné d'un verre de vin le soir après nos efforts physiques importants.

Notre poste de travail (CDC) se situait à près de 3000 mètres et n'était accessible qu'à peau de phoques. Les jours sans course, nous avons pu utiliser le téléphérique jusqu'au col des Gentiannes pour glaner quelques mètres, mais lors des deux journées de course

le départ de la journée s'est effectué à ski depuis notre refuge, à 4 h du matin. Une fois parvenus en sommet c'est donc au rythme des pelles que tous les matins nous avons peaufiné notre poste afin d'offrir une sécurité optimale aux athlètes. Plusieurs équipes étaient organisées pour travailler l'ouvrage. Certains s'efforçaient de construire des plateformes de part et d'autre du col pour que les coureurs puissent ôter et chausser leurs skis tandis que d'autres façonnaient des marches pour leur permettre de gravir le col depuis Zermatt ou Arolla. Au poste, il n'y avait pas de différence d'effort entre le médical, le paramédical et même entre les différents grades



de l'armée; tout le monde mettait du cœur à l'ouvrage.

L'heure du départ de la course approchait et nous étions prêts, en dépit d'une météo capricieuse avec des chutes de neige répétées recouvrant chaque matin notre labeur de la veille. Les plateformes étaient lisses et dures, les marches soigneusement taillées et le poste de secours bien à l'abri sous une tente amarrée au sol.

Le matin de la course, impatients de supporter les compétiteurs, nous avons chaussé nos skis jusqu'au sommet, suivant nos guides et fendant la nuit grâce à nos lampes frontales. Durant la montée, la radio crépitait de



messages entre les différents relais de la course déjà visités par les participants. Bientôt cela serait à notre tour de transmettre la suite des événements. Arrivés à «notre» col, heureusement tout était intact. Dans la vallée en contrebas, on distinguait déjà une horde de lampes brillant dans la nuit, annonçant les nombreux spectateurs venus encourager ces sportifs hors du commun. À 6 h, «feu vert» notre poste est officiellement déclaré opérationnel.

Au lever du soleil, nous vîmes la première patrouille franchir le col. Au bout de l'effort, ces trois athlètes, au rythme de métronome, sont passés devant nous en un éclair. Le temps d'avaloir une gorgée d'eau, les voilà déjà en train de courir pour rechauffer leurs skis quelques mètres plus bas. Au fil des heures, ce sont plus de 500 patrouilles qui firent de même, dans une ambiance électrique. À la radio, on annonçait déjà la fin de la course pour les postes plus en amont. Au relais CDC, pas le temps de souffler, sous le soleil tapant, les visages étaient marqués. En début d'après-midi le rythme ralentit et les derniers concurrents, moins compétitifs mais tout aussi méritant gravirent le col.

Bilan de la journée côté sanitaire: pas de grands bobos, juste quelques pansements et boissons sucrées pour les plus assoiffés. Les derniers spectateurs s'éclipsèrent et nous rangeâmes notre camp pour la prochaine course 48 heures plus tard qui fut tout aussi animée et riche en émotions.

De retour en plaine, nous avons réalisé tout le travail accompli en équipe et surtout l'extraordinaire volonté de ces sportifs pour parcourir tous ces kilomètres, de nuit avec par endroit un froid glacial.

Je garde de cette expérience médicale surtout le côté humain avec les multiples rencontres et le plaisir d'être en montagne, tout notre matériel de réanimation n'ayant, heureusement, servi à rien. De retour à Sion, il est temps de rendre nos affaires militaires et de se donner, peut-être, rendez-vous pour la prochaine édition.





Welcome to nature

Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Unsere Stores: Norrøna Partner Store St. Moritz, Norrøna Partner Store Verbier,
Norrøna Partner Store Zermatt

Unsere Mission ist es, die besten Outdoor-Produkte zu entwickeln. Seit 1929 in vier Generationen mit Fokus auf Qualität, Funktion, Design und Nachhaltigkeit gefertigt.

NORRØNA

norrøna.com



Wilderness & Expedition Medicine Course 2022

Wenn Hoffnung belohnt und Wissenstransfer Freude machen

Der langersehnte Expeditionsmedizinkurs vom 11.–16. 9. 2022 startet und wir treffen uns an der Talstation der Diavolezza und fahren gemeinsam mit der Bahn hoch. Oben warten schon einige Kursteilnehmer, die an der «women going to altitude» Conference am Vortag teilgenommen haben.

Nach kurzer Begrüßungsrunde geht es direkt los auf den Munt Pers auf 3206m zur Höhenakklimatisierung und Gruppenarbeit verschiedener höhenmedizinischer Themen.

Wir, das sind insgesamt 26 Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, die in den nächsten Tagen ihr Wissen über Höhenmedizin sowie technische Fertigkeiten auf dem Gletscher und in der Rettung erweitern werden. In den ersten Tagen ist der Schwerpunkt vor allem auf die Theorie gelegt und wir erhalten interessante Vorträge über Höhenmedizin, Höhenforschung und die Pathophysiologie von internationalen Fachleuten und aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien. Zwischendurch werden bei strahlendem Sonnenschein Knotentechniken,

Seilverkürzung, Höhenszenarien sowie die Rettung und Versorgung eines höhenkranken Bergsteigers in einem Überdrucksacks (PAC) geübt.

Am 4. Kurstag geht es dann gemeinsam mit den 6 Bergführerinnen und Berführern hinauf auf das Gletscherfeld Vadret Pers, wo wir auf 3000m unseren Biwakplatz einrichten. Wir werden in Kleingruppen aufgeteilt und vertiefen unsere Seilhandhabung, Steigeisenlaufen sowie Spaltenrettung. Besonders spannend ist der Gletscherparcours in einer Gletscherpalte, bei dem intensiver Pickel- und Steigeiseneinsatz erforderlich ist.

Wir werden in zwei Gruppen aufgeteilt, sodass an zwei aufeinander folgenden Nächten alle Kursteilnehmer auf 3000m Höhe biwakieren. Da eine Hochtour sehr von den Wetterbedingungen abhängt, ist für die erste Gruppe eine Besteigung des Piz Palü nicht möglich. Die Gruppe hat jedoch ein schönes Alternativprogramm und steigt über den Morteratschgletscher hinab nach Morteratsch.

Die zweite Gruppe hat die Hoffnung noch nicht aufgegeben und bei sternklarer Nacht steigt die Spannung auf die mögliche Besteigung des Piz Palüs. Die endgültige Entscheidung wird auf morgens um 3:15 Uhr festgelegt.

Als Bergführer und Weckrunzel Nick morgens um 3:30 Uhr alle Biwakierenden in den Zelten weckt, ist die Aufregung gross. Alle bereiteten sich für die Besteigung des sagenumwobenen Piz Palü unter erschwerten Bedingungen vor. Die Hochtour durch die massiven Gletscherspalten ist imposant und wir werden mit einem wunderschönen Sonnenaufgang am Palüsattel belohnt.

Auch der Abstieg ist mit Abseilen und Überquerung einiger Gletscherspalten herausfordernd und nach gemeinsamem Abbau des Biwakplatzes wird der Abschluss eines erfolgreichen Expeditionsurses zurück auf der Diavolezza Hütte mit einem erfrischenden Getränk und Mittagessen gefeiert. Zurück bleiben erweitertes Wissen, Faszination und Dankbarkeit.





EXPERIENCE THE DIFFERENCE

Von Wänden zu Überhängen, von Löchern zu Säulen, von kompaktem Grau zu ockerfarbenen Sintern, der Fels von Manikia (Griechenland) hört nie auf unglaubliche Linien für grosse Routen zu liefern. Federica Mingolla zeigt hier ihre ganze Anmut und Beweglichkeit beim Klettern... natürlich mit einem SIROCCO Helm, einem HIRUNDOS Gurt und den neuen SPIRIT EXPRESS Schlingen aus der PERFORMANCE Reihe ausgestattet.

© 2022 - Petzl Distribution - Marc Daviet



Access
the
inaccessible®



Gloryfy-Brillen: Seit 15 Jahren unzerbrechliche Hingucker

«Mut und Hartnäckigkeit haben sich gelohnt»

Sie sind seit bald 15 Jahren Hingucker und Geheimnisträger zugleich: Die hippen und unzerbrechlichen Sonnen- und Optik-Brillen von Gloryfy. Es fühlt sich gut an, zu wissen, dass die eigenen Augen auch bei einem Verkehrsunfall trotz Brille nicht in Gefahr sind und auch ein klassischer «Draufsitzer» zuhause keine Diskussionen provoziert.

«Das Rezept unserer Brillen ist unser Geheimnis und es hat uns viel Energie und Durchhaltewillen gekostet und uns sogar an den Abgrund geführt. Aber der ganze Prozess hat sich gelohnt.» Das sagt heute der Gründer der Gloryfy-Brillenmanufaktur Christoph Egger, und seine Mimik lässt eine Spur Stolz erahnen. Überheblich gibt man sich bei Gloryfy nicht. Ganz im Gegenteil, denn es hätte nach Egger auch anders kommen können.

Tausend Tests bringen einen Erfolg

Es war 2004, als sich beim Zillertaler Christoph Egger wegen einer Augenverletzung eines Freundes nach einem Skiunfall die Idee festsetzte, unzerbrechliche Brillen zu erfinden. Silikon war zwar als Wunderstoff und Alleskönner in der Modewelt ein Begriff, erste Versuche, das Material in Brillen zu verbauen scheiterten aber kläglich. Aber, so Christoph Egger, «nach gefühlt Tausenden von Materialtests, nach Hunderten von Frustmomenten und vier Jahre später konnten wir trotzdem die ersten, einzeln angefertigten und aus heutiger Sicht originellen «Unbreakable-Sonnenbrillen» in Österreich ausliefern.» Am Gloryfy-Hauptsitz in Schlittern zaubert diese oft erzählte Geschichte heute – 15 Jahre später – nicht nur bei den Gloryfy-Referenten, sondern auch bei Optikern und Medienleuten regelmässig ein ungläubiges Lächeln aufs Gesicht, so als wäre es ein «Blick in die Steinzeit.»

Sicherheit auf allen Ebenen

Heute hört sich das Credo der unterdessen international geschätzten Marke «Gloryfy» wie eine alte Binsenwahrheit an: Maximaler Schutz der Augen, höchste Funktionalität



Bequemer und sicherer Durchblick dank einem «langen Schnauf»: Christoph Egger, Gründer «Gloryfy»-Manufaktur

G12 Manaslu

Die unbreakable G12 Manaslu ist der ideale Begleiter für jede Berg- und Skitour. Die Stratos anthrazit Gläser mit höchster Filterstufe F4 bieten besten Lichtschutz und sind ideal für Ausflüge im Hochgebirge. Die gloryfy-eigene Linsentechnologie ermöglicht eine kontrastreiche und farbechte Sicht. Leicht und erst noch unbreakable ist diese Brille die erste Wahl für den nächsten SGGM-Kurs in den Bergen.



und minimales Verletzungs- und Schadenrisiko dank intelligenter Verwendung von geeigneten Kunststoffen und Technologie «made by Gloryfy», sowohl bei Sonnen- und Sport-Brillen als auch bei optischen Brillen.

Was heute aus der österreichischen Brillenmanufaktur Gloryfy kommt, ist und bleibt etwas Besonderes, entstanden durch etliche Entwicklungsfehlschläge und dank eisernem Durchhaltewillen und viel Herzblut, wie Christoph Egger rückblickend betont. «Wer «Unbreakable» wirtschaftlich produzieren will, der muss hart sein im Nehmen... und auch das Glück auf seiner Seite haben.» So ehrlich ist man heute im Zillertaler Dorf Schlittern. Dort sind die Gloryfy-Manufaktur, Entwicklungs- und Produktionsabteilung genauso wie der Kundenservice heute zuhause.

Qualität auch bei der Lebensdauer

Der Durchbruch und die Möglichkeit, unzerbrechliche qualitativ hochstehende Brillen in Serie herzustellen, kam nämlich erst 2010 mit der selber vorangetriebenen Entwicklung des Spezialkunststoffes NBFX. Was kryptisch tönt ermöglicht nicht nur die Produktion von unzerbrechlichen und gut formbaren Brillenfassungen, sondern auch Langlebigkeit und Farbechtheit. Der Gloryfy-Kunststoff bricht nicht nur nicht, sondern er geht auch nach starker Verformung wieder in die Ausgangssituation zurück, er ist «airbag-sicher». Nicht zuletzt deshalb erreichte der Zillertaler «Durchblick-Spirit» schon vier Jahre später auch den Rest von Europa, Australien und Neuseeland. Auch in der Schweiz wurde Gloryfy – anfänglich vor allem bei Sportlerinnen und Sportlern – schnell zu einem Begriff. Die Berner Oberländer Handels-Gesellschaft Lowa-Schuhe AG in Interlaken, seit Jahren auch Ausrüstungspartnerin der SGGM, hat den Alleinvertrieb in der Schweiz von Anfang an erfolgreich übernommen.

Seit 2016: Optische Brillen in Gloryfy-Qualität

Schon 2016 konnte die Österreicher Manufaktur mit der Einführung einer optischen Kollektion einen weiteren Meilenstein setzen. Seither sind die Österreicher auch in vielen Optiker-Geschäften prominent sichtbar. Bei optischen Brillen bietet Gloryfy sogar eine Gesamtlösung, bei der alle Komponenten – also auch die Gläser – aus unzerbrechlichem Polymer NBFX sind und auch medizinisch hohen Ansprüchen genügen. Ein Vorteil, der von immer mehr Kunden geschätzt wird.

www.gloryfyathome.ch

Der Tag gehört dir.



Oben ist, wo jeder Schritt entscheidend ist.
Und du die Gewissheit hast, dass deine Ausrüstung
deinen Zielen gewachsen ist. Auf jeder Tour.
Bei allen Verhältnissen. Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch

Filiale Basel | Stücki Park | Hochbergerstr. 70 | 4057 Basel
City Outlet Basel | Güterstr. 137 | 4053 Basel





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
29. April – 2. Mai 2023	Kletterkurs PLUS – Tipps und Tricks	Raum Interlaken/Meiringen	www.sggm-ssmm.ch
7. – 12. August 2023	Sommer-Refresher-Kurs, Bedretto		www.sggm-ssmm.ch
3. – 7. September 2023	Höhenmedizinkurs, Diavolezza	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
9. – 15. September 2023	Cours de base de médecine de montagne Module été	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
16. – 22. September 2023	Basiskurs Sommer (Sustenpass)	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
18. November 2023	SGGM-Tagung «Klimawandel in den Bergen» in Bern. Anschliessend Generalversammlung, vorgängig Apéro	Einladung und Tranktandenliste folgen.	www.sggm-ssmm.ch
20./21. Januar 2024	Vorstandswochenende auf der Schratzenfluh (inkl. Ski- oder Schneeschuhtour)	Einladung folgt	www.sggm-ssmm.ch



since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Das Hotel im Herzen der Lenzersheide

Wir freuen uns täglich aufs Neue, unsere Gäste zu empfangen und mit viel Herzblut zu verwöhnen. Dabei liegt unser Fokus auf Kulinarik, Design, Kultur und Nachhaltigkeit und auf unserer einzigartigen Wellness-Oase mit einem der schönsten Hamam im Alpenraum.

Gastfreundschaft pur bei uns im Schweizerhof.

Hotel Schweizerhof
7078 Lenzersheide
081 385 25 25
www.schweizerhof-lenzersheide.ch

MURMELI-KRÄUTERSALBE

Rein und kraftvoll – aus den Schweizer Alpen. Wärme- und Kältetherapie für Rücken, Muskeln und Gelenke



Murmeli-Kräutersalbe wärmend

Wärmetherapie für deinen Rücken, Muskeln und Gelenke. Lockert, entspannt und regeneriert. Für Massagen geeignet.

Murmeli-Kräutersalbe kühlend

Kältetherapie für deine Gelenke, Bänder und Sehnen. Pflegt und beruhigt.



SGGM-Geschenk-Angebot

Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 18.00 für deinen Touren-Rucksack. Codewort (bei Bestellung angeben):

SGGM-Angebot. Gültig bis Ende 2022.

LOWA
simply more...



MINIMALES GEWICHT,
MAXIMALE PERFORMANCE.

ALPINE EVO GTX | MOUNTAINEERING www.lowa.ch

