

# FORUM ALPINUM

03-2024



**SGGM | SSMM**

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

**Zum ersten Mal aber erfolgreich:** Seite 4

■ UIAA-Kurs in Argentinien

**Wechsel auf dem SGGM-Sekretariat:** Seite 9

■ Interview mit Daniela Berther

**Winterkurs in Disentis:** Seite 13

■ Nicht nur schöne Bilder!

**Winterkurs in La Fouly (F)** Seite 15

■ Wirklich nicht ganz ohne!

**BRM-Tagung 2. November 2024 in Spiez** Seite 21

■ Call for Abstracts!

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



## Inhalt

- 03 **Daniela Berther** | Editorial
- 04 **FA/Urs Hefti** | UIAA-Kurs in Argentinien  
«Eine Premiere mit viel Echo»
- 09 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Daniela Berther  
Wechsel auf dem SGGM-Sekretariat
- 13 **Johannes Köhler** | Winterkurs in Disentis
- 15 **Gregory Heiniger** | Winterkurs (F) in La Fouly
- 17 **50 Jahre Bächli-Bergsport**
- 19 **Pinnwand**
- 20 **Angebote SAC-Verlag**
- 21 **BRM-Tagung 2. November:**  
Call for Abstracts
- 23 **Agenda und wichtige Termine**



Titelbild: Valle Encantado, eines der schönsten Sportklettergebiete Argentiniens im Norden Patagoniens (Foto: Urs Hefti)

## 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



### Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Erscheinen

4 x jährlich / par an

### Redaktionsschluss Ausgabe 04–2024

Mitte August 2024

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

30, Nr. 3, Juli 2024



### SGGM | SSMM

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



## Zeitgedanken

Die Zahl 7 steht für vieles. Seien es Wochentage, Regenbogenfarben, Weltmeere, Weltwunder, Klimazonen oder Zwerge. Es sind immer 7. Dann gibt es das Prinzip des 7-Jahre-Zyklus, in welchen sich unser Leben (grob) einteilen lässt. Und in vielen Kulturen steht die Zahl 7 für Veränderung und Wandel.

7 Jahre SGGM. Wie ist diese Zeit messbar? An der geleisteten Arbeit? Grob zusammengezählt habe ich um die 5000 Stunden für die SGGM gearbeitet, ebenso viele Mitgliederrechnungen verschickt und über 2000 Kursanmeldungen für mehr als 60 Kurse entgegengenommen. Die Anzahl geschriebener Mail lässt sich nicht eruieren, das waren gefühlt ... sehr, sehr viele. Zahlen allein sind aber unwichtig und bilden nicht das ab, was meine Zeit bei der SGGM wirklich ausgemacht hat. Mehr dazu im Interview auf Seite 9.

Messbar ist Zeit vor allem in der Natur. Dort gibt es unzählige Beispiele dafür, was 7 Jahre ausmachen. Wie oft kommen wir auf Touren an Orten vorbei, die beim letzten Mal ganz anders ausgesehen habe. Denken wir nur daran, wie weit sich die Gletscher aktuell in sieben Jahren zurückziehen, oder wie gross ein Baum in dieser Zeit werden kann.

Auch Kinder sind ein guter Gradmesser. An meinem ersten Arbeitstag bei der SGGM war mein Sohn knapp 3 Jahre alt. Wir bewegten uns in Zeitlupe oder mit Rückentrage durch die Berge, machten erste Gehversuche auf Skiern oder Schlittschuhen und mein Arbeitstag war an den Rhythmus von Fadri angepasst. Jetzt ist Fadri bald zehnjährig und sein Stundenplan (Schule) und seine Trainingszeiten (Eishockey) diktieren meinen Tagesablauf. Mein Sohn, der nur noch zwei Schuhgrössen hinter mir liegt, hat mich in Vielem bereits überholt. So keuche ich auf dem Vitaparcours hinter ihm her, komme auf Wanderungen als zweite oder dritte auf dem Gipfel an. Beim Thema Schlittschuhe bin ich nur noch auf der Tribüne oder vor der Waschmaschine gefragt und was mich etwas ärgert: Diesen Winter musste ich mich auch auf der Skipiste geschlagen geben. ... Einzig schwimmend komme ich noch davon. Die Frage ist nur, wie lange noch? Ich werde wieder ein Fazit ziehen. Spätestens in 7 Jahren. Dies scheint mir eine gute Zeitspanne zu sein, um zurückzublicken und festzustellen, was alles werden und sich verändern durfte. Ich denke jetzt schon – Monate vor meinem Abschied – gerne an die letzten sieben Jahre bei der SGGM zurück. Aber ich freue mich auch auf neue Aufgaben und Herausforderungen in meinem neuen beruflichen Lebensabschnitt als Rangerin in der Rheinschlucht.



**Von Herzen wünsche ich euch alles Gute! Auch über die nächsten 7 Jahre hinaus!**

Daniela

## Réflexions sur le temps

Le chiffre 7 est commun à beaucoup de choses. Que ce soient les jours de la semaine, les couleurs de l'arc-en-ciel, les océans, les merveilles du monde, les zones climatiques ou les nains. On en compte toujours 7. Et il existe aussi le principe du cycle de 7 ans qui permet de catégoriser (grossièrement) notre vie. Et dans de nombreuses cultures, le chiffre 7 est synonyme de changement et de transformation.

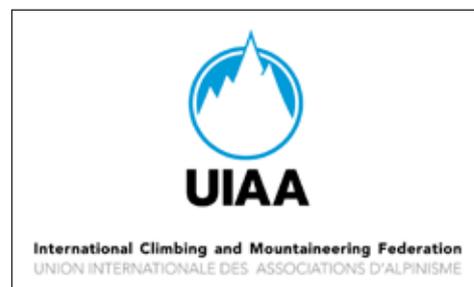
7 ans déjà que la SSMM existe. Comment peut-on mesurer cette période? En se basant sur le travail accompli? Un décompte grossier m'a permis de constater que j'ai travaillé environ 5 000 heures pour la SSMM, envoyé autant de factures à nos membres et reçu plus de 2 000 inscriptions à plus de 60 cours. Il est impossible de déterminer le nombre de courriers électroniques que j'ai écrits, mais j'ai l'impression qu'il y en a eu ... beaucoup, vraiment beaucoup. Mais les chiffres à eux seuls n'ont aucune importance et ne reflètent pas ce qui a véritablement caractérisé le temps que j'ai passé à la SSMM. Vous pourrez en savoir plus à ce sujet dans l'interview de la page 9.

C'est surtout dans la nature que l'on peut mesurer le temps. On y trouve d'innombrables exemples de ce que représentent 7 années. Combien de fois sommes-nous passés lors de nos randonnées à proximité d'endroits qui, la dernière fois, étaient complètement différents? Il suffit de penser à la distance sur laquelle les glaciers reculent actuellement en sept ans, ou à la hauteur qu'un arbre peut atteindre pendant la même période.

Les enfants sont aussi un bon indicateur. Lors de ma première journée de travail à la SSMM, mon fils avait tout juste 3 ans. Nous nous déplaçons au ralenti ou avec un porte-bébé dorsal quand nous étions en montagne, avons accompagné ses premiers pas sur des skis ou des patins à glace et ma journée de travail était rythmée par Fadri. Mais maintenant, Fadri est sur le point de fêter son dixième anniversaire et son emploi du temps (à l'école) et ses horaires d'entraînement (au hockey sur glace) dictent le déroulement de ma journée. Mon fils qui porte déjà des chaussures deux pointures en dessous des miennes m'a déjà dépassée dans de nombreux domaines. Par exemple, je suis vite essoufflée quand je le suis sur le parcours Vita et, lors de nos randonnées, j'arrive en deuxième ou troisième position au sommet. Pour ce qui est du patin à glace, il n'a plus besoin de moi que sur les gradins ou devant la machine à laver, et ce qui me contrarie passablement: cet hiver, j'ai dû accepter ma défaite également sur les pistes de ski. ... Seule la natation me permet encore de rester en tête. La question est de savoir combien de temps encore? Je vais de nouveau faire le point. Au plus tard dans 7 ans. Cette période me semble appropriée pour faire une rétrospective et inventorier tout ce qui a pu se réaliser et évoluer. Maintenant déjà – plusieurs mois avant mon départ – j'aime penser aux sept dernières années passées au sein de la SSMM. Mais je me réjouis aussi à l'avance des nouvelles tâches et défis qui m'attendent et suis heureuse à l'idée de commencer une nouvelle étape de vie professionnelle en tant que garde forestière dans les gorges du Rhin.

**Du fond du cœur, je vous souhaite plein de bonnes choses! Même au-delà des 7 prochaines années!**

Daniela



First International Mountain Sports Training Course in Argentinien

## Gelungene Premiere in Südamerika

Die medizinische Kommission der Union Internationale des Associations d'Alpinisme (MedCom UIAA) hat im April dieses Jahres in Zusammenarbeit mit der Federación Argentina de Ski y Andinismo (FASA) zum ersten Mal einen Ausbildungskurs im nördlichen Patagonien organisieren können. Mit dabei waren auch drei SGGM-Exponenten.

Text und Fotos: Urs Hefti

Zum ersten Mal war die MedCom UIAA zusammen mit dem Board der UIAA zu Gast in Argentinien und hat die Gelegenheit genutzt, den interregionalen und internationalen Austausch zu nutzen. Ziel war es, die verschiedenen medizinischen Akteure, Rettungsorganisationen sowie Bergsteiger und Bergsteigerinnen zusammen zu bringen, sich über medizinische Themen auszutauschen und die Rettungsorganisationen besser kennen zu lernen. Kurz: Gemeinsam voneinander zu lernen und voneinander zu erfahren, «wie man was warum macht» und so neue Erkenntnisse in neue Projekte einfließen zu lassen.

Die «Cordillera de los Andes» (Anden) ist mit einer unglaublichen Süd-Nordausdehnung von über 7000 Kilometern das grösste interkontinentale Bergmassiv auf der Erde. Mit über hundert Sechstausendern und unzähligen Fünftausendern sowie allen Klimazonen – vom ewigen Eis bis zum Tropenwald – sind die Anden das grösste Gebirge ausserhalb Asiens. Bekannt sind

die Anden auch wegen ihren Anden-Hochkulturen und dem Inka Reich. Zudem stammt die heute kultivierte Kartoffel, mittlerweile eines der Hauptnahrungsmittel der Welt, aus den Anden.

Der Kurs startete mit einem Tag Vorträge und Panel-Diskussionen, um den aktuellen Stand der Gebirgs- und Höhenmedizin zu erläutern und debattieren. Zudem wurden die Auswirkungen des Klimawandels auf das Bergsteigen sowie die Rettung diskutiert. Neben diversen «traditionellen Höhenmedizin-themen» konnten dank spannenden Referaten auch frauenspezifische Bereiche wie zyklusoptimiertes Training und Frauen in der Höhe in spannenden Referaten thematisiert werden.

Am zweiten Tag lag der Fokus auf der Vorstellung der drei regionalen Rettungsorganisationen von El Chaltén, Aconcagua und Bariloche sowie ihren lokalen Besonderheiten, Problemen und zukünftigen Herausforderungen.

Am dritten Tag konnte die lokale Rettungsorganisation Cax Bariloche, ihr Können mit diversen Vorführungen und neuen, innovativen Rettungsgeräten, zeigen.

Knapp hundert Teilnehmer, mehrheitlich aus Argentinien, Chile, Brasilien und weiteren Ländern Südamerikas, konnten sich mit äusserst motivierten Referentinnen und Workshop Vortragenden austauschen und Ihr Wissen aktualisieren.

Fragen an UIAA-MedCom-Präsident Urs Hefti und Matthias Hilty (SGGM):

### «Die SGGM könnte sich verstärkt engagieren»

**Urs Hefti, als Präsident MedCom UIAA und Mitglied der SGGM warst du Hauptverantwortlicher für diesen Kurs. Was hat dich motiviert, überhaupt so einen Kurs auf die Beine zu stellen?**

Durch die Einladung der FASA an die UIAA, ihre jährliche Versammlung in Argentinien abzuhalten, konnte ich die schon seit langem bestehende Idee, einen Ausbildungskurs mit einerseits Mitgliedern der MedCom UIAA und lokalen Experten auf dem Gebiet der Outdoor- und Gebirgsmedizin, und andererseits mit anderen Experten der UIAA, wie z.B. der SafeCom durchzuführen, endlich realisieren.

Es gibt so viele spannende Themen, und dieser Austausch mit Ärztinnen, Rettern und Bergsteigern aus der ungemein grossen, faszinierenden und herausfordernden südlichen Hemisphäre war einfach eine Gelegenheit, die wir packen mussten, um einen solchen Kurs auf die Beine zu stellen.

**Welches waren die grössten organisatorischen Herausforderungen?**

Das Organisationskomitee hat sich weder gekannt noch persönlich gesehen, sondern wir haben über Zoom das gesamte Konzept erarbeitet, besprochen und alle Details geregelt.

Sicherlich war eine grosse Herausforderung, auf alle regionalen und kulturellen Besonderheiten Rücksicht zu nehmen, dies auf einer Distanz über 12'000 km.

Interessant und besonders herausfordernd für den Kurs war die Wahl des neuen Präsidenten in Argentinien Ende 2023, da die Unsicherheit über den politischen Kurs und die Auswirkungen auf die Finanzen zu einer mehrwöchigen Organisationspause geführt haben. Und, durch die Wahl wurde der argentinische Peso unglaublich abgewertet, und der Kaufkraftverlust betrug bei der Durchführung des Kurs 50%! Was natürlich und leider zu enormen Mehrkosten insbesondere für die Organisation und die Teilnehmer geführt hat.

**Neben den Vorträgen hast du Paneldiskussionen zu verschiedenen Themen organisiert. Welches Thema hat dich am meisten beeindruckt?**

Die unglaubliche Motivation der Organisatoren und der Teilnehmer waren beeindruckend. Alle haben freiwillig gearbeitet und zum grossen Erfolg des Anlasses beigetragen. Und alle waren bis zum Schluss an den Vorträgen, Workshops und praktischen Arbeiten dabei. Unglaublich. Aus Sicht der Gebirgsmedizin waren sicherlich die Beiträge der Rettungsorganisation von El Chaltén beeindruckend. In Chaltén steht der nächste Helikopter 500 km entfernt. Er kommt selten und somit werden noch heute viele sehr lange und technisch anspruchsvolle terrestrische Rettungen durchgeführt. Dies von freiwilligen Ret-



Die Kursteilnehmer in den Bergen von Bariloche

tern, und auch die lokale Ärztin leistet seit Jahren eine unglaubliche Arbeit. So ist sie die einzige Ärztin, die vor Ort eine Lyse beginnt; um danach den Patienten unter diesen Bedingungen stundenlang in einer Ambulanz über holprige Pisten in ein Spital zu begleiten.

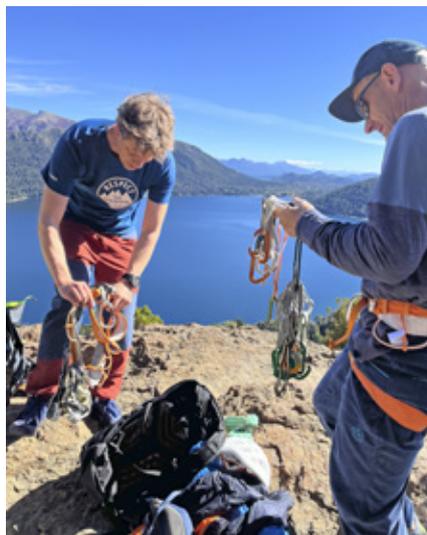
Eindrücklich war zudem zu erfahren, welche Probleme ein lokaler Kletterboom auf eine Dorfgemeinschaft und die Ökologie wie El Chaltén hat. Das Dorf wurde erst am 12.10.1985 gegründet, um territoriale Ansprüche Argentiniens gegenüber Chile zu «legalisieren». Mittlerweile leben wohl schon über dreitausend Menschen im Dorf, und zusammen mit den Touristen entsteht jeweils in der Saison eine kleine Stadt – und das ohne entsprechende Infrastruktur und Platz. Diese Entwicklung ist Grund für viele Probleme und die Zukunft des Ausgangspunktes für die Besteigung der weltbekannten Klassiker wie Fitz Roy und Cerro Torre ist unklar.

### Was hat die UIAA zu diesem Kongress beigetragen?

Neben der Organisation hat die UIAA primär den Anlass finanziell unterstützen können. Zudem haben die verschiedenen Kommissionen diverse Referenten aus Europa und Brasilien gestellt. Von Seiten der SGGM waren neben mir auch Matthias Hilty als Delegierter SGGM-SAC und Claude Raillard als Kursbergführer des Wilderness&Expedition Medicine Kurs der SGGM dabei.



Die Rettungsorganisation von Bariloche mit einer speziell für ihre Ansprüche konstruierten Rettungstrage



Matthias Hilty (SGGM) und Claude Raillard (Bergführer) kurz vor dem Einstieg über dem Lago Guitérrez, Bariloche

Auch konnten wir viele Grundlagen für den Kurs wie Videos (die Produktion wurde vor einigen Jahren auch dank der Unterstützung der SGGM/SAC ermöglicht), medizinische Empfehlungen und eine Apotheke zur Verfügung stellen. Gleichzeitig konnten wir auch auf andere wichtige Arbeiten der MedCom UIAA wie auf die Peak Advice Papers verweisen. Grosse Freude hatten wir zudem, dass ein neues MedCom Mitglied, Mijel Lofti, als Arzt und Bergführer das Paper über den Aconcagua direkt auf den Kurs fertig stellen konnte.

### Gibt es weitere, ähnliche Projekte in Zukunft? Und könntest du dir sogar ein Engagement der SGGM vorstellen?

Das wäre ein Traum, wenn wir als SGGM einen ähnlichen Kurs, als Organisation in einem reichen Land, einmal z.B. in Afrika durchführen könnten. Ich denke, dass es genügend Ärztinnen und Ärzte innerhalb der SSGM geben sollte, welche freiwillig ihre Zeit und Expertise (und auch einen finanziellen Obolus) zur Verfügung stellen würden, um einen ähnlichen Kurs durchzuführen. Die Freiwilligenarbeit gibt enorm viel zurück und sollte Inspiration genug sein, auch ohne Entgelt einmalige Events zu organisieren oder mitzumachen. Auch könnte die SGGM ihre Expertise weniger gesättigten und noch jungen Klettergemeinschaften zur Verfügung stellen.

### Matthias Hilty, Du hast als SGGM Delegierter am Kurs in Bariloche teilgenommen. Was waren deine prägendsten Eindrücke?

Der Ausbildungskurs in Bariloche hat mir auf eindruckliche Art und Weise aufgezeigt, was man mit Entschlossenheit und einer positiven Einstellung erreichen kann. Die enge Zusammenarbeit mit Menschen aus allen Ecken der Welt ist ein gutes Beispiel für die Diversität, die in der UIAA einen hohen Stellenwert einnimmt. Der MedCom ist es gelungen, die positive Einstellung permanent hochzuhalten, so dass dieser Kurs ein so grosser Erfolg geworden ist. Die UIAA als Dachorganisation der Bergsteigerassoziationen ist in der einmaligen Lage,

→



# TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT SEASTAR AUTOMATIC



einen gemeinsamen Nenner zu finden, sei es in medizinischen, organisatorischen oder Sicherheitsfragen. Und genau das ist für mich das Prägende gewesen daran – dass die Bergrettungsorganisationen aus ganz Argentinien – vom Aconcagua, über Nordpatagonien bis nach El Chaltén – alle offenbar seit vielen Jahren zum ersten Mal wieder zusammengekommen sind um massbeglich den Kurs in Bariloche mitzugestalten und gleichzeitig davon zu profitieren. Und so haben sich die Beiträge der Brasilianischen UIAA-Delegierten im Bereich Sicherheit, die Beiträge aus Litauen, Frankreich, Deutschland und der Schweiz zu den Medizinischen Themen eindrücklich zu einer konzisen Tour d'Horizon aller Aspekte des Bergsports zusammengefügt.

#### **Du warst zum ersten Mal in Argentinien. Kannst du etwas über das Land und die Menschen sagen?**

Für mich war es tatsächlich die erste Reise nach Argentinien, respektive nach Patagonien. Ich kann nur sagen, ich habe noch selten eine so eindrückliche Natur erlebt, wie ich es dort erleben durfte. Das hat sicher auch damit zu tun, dass wir aus dem Europäischen Frühling direkt in den Patagonischen Herbst geraten sind. Das Zusammenspiel der Farben der Vegetation und des ersten Schnees war unglaublich zu erleben, und am eigenen Leib zu spüren. Genau solche Gegensätze ziehen sich sinnbildlich durch das ganze Land: einerseits der grosse Ressourcenreichtum Argentiniens, die stolze Geschichte, und andererseits die aktuellen grossen Probleme mit der Inflation, die der Bevölkerung stark zu schaffen macht. Genauso wie sich das Land über mehr als die halbe Länge des Kontinenten Südamerikas zieht und sich in der anderen Richtung von den Anden bis zur Küste gehend über gegensätzliche Klimazonen erstreckt, so eindrücklich ist auch die positive Einstellung der Menschen im Angesicht der Tatsache, dass man nicht genau weiss, was der materielle Wert ihres Einkommens und Besitzes morgen noch ist. Ich durfte auf der Hinreise einen Stopp machen bei Dr. Edul, der Leiterin einer Intensivstation in einem der öffentlichen Spitäler in Buenos Aires, die mir

ihre Station gezeigt hat. Sie findet trotz der Ressourcenknappheit in der Klinik die Zeit und Energie um ihrer Passion, der Forschung in der Mikrozirkulation, nachzugehen und junge Menschen dafür zu begeistern. In Bariloche hat mich das Gespräch mit Dr. Carolina Codo sehr beeindruckt, die nicht nur die Rettungskette in El Chaltén aufgebaut hat, sondern auch die Gesundheitsversorgung in dem inzwischen rasant gewachsenen Dorf überhaupt. Ihre Erfahrungen würden ein spannendes Buch füllen. Und, natürlich durfte ich auch von denen die es wirklich kennen, lernen wie man wirklich Mate trinkt!

#### **Du hattest auch knapp Zeit im dichten Programm einige Routen rund um Bariloche zu klettern. Wie war der Fels?**

Fantastisch! Überwältigend schön. Natürlich hing dies auch massgeblich mit meinen wunderbaren Kletterkameraden von der UIAA zusammen. Die Umgebung in Bariloche ist wirklich unvergleichlich. Ein Wechselspiel von Seen, Wäldern, Steppe und hochalpinen Regionen mit Granitzacken soweit das Auge reicht. Rund um Bariloche gibt es eine Vielzahl von Kletterfelsen, teils offensichtlich, teils etwas versteckt, und der Fels ist an jedem Ort, den wir besuchen konnten, sehr abwechslungsreich beschaffen und eine Freude zu klettern. Wir hatten das grosse Glück, dass wir bei der Auswahl der Gebiete auf eine umfassende Beratung der Locals zurückgreifen konnten... Für mich ist es erst dann eine komplette Reise, wenn ich in einem fremden Gebiet, in einem für mich neuen Land, den Fels anfassen und erleben und vielleicht auch den einen oder anderen Tropfen Angstschweiss liegen lassen durfte. So wie es sich beim Klettern halt gehört.

#### **Sollte sich die MedCom UIAA auch in deinen Augen für weitere, ähnliche Ausbildungskurse engagieren?**

Die UIAA schlägt mit solchen Kursen zwei Fliegen mit einer Klappe. Zusätzlich zu den regelmässigen Zoom-Meetings treffen sich die Kommissionen einmal im Jahr zu einem Face-to-face Meeting, jeweils an einem anderen Ort auf der Welt. Einerseits kann durch die Organisation eines solchen



Imposantes Sportklettergebiet im semi-ariden Gebiet in der Provinz Chubut

Kurses durch die UIAA die Expertise, die in den Kommissionen vorhanden ist, zu Gunsten der lokalen Community eingesetzt werden. Andererseits entsteht dadurch eine tiefe Verbindung mit den lokalen Experten und Enthusiasten, und genau davon lebt die MedCom schlussendlich. Die geschlossenen Freundschaften, zusammen mit der Präsenz und Visibilität vor Ort, sind schliesslich unbezahlbare Hilfen für das Gelingen der UIAA-Mission: der Unterstützung der Bergsteiger in allen Aspekten dieser schönen Tätigkeit.

#### **Wären solche Kurse auch etwas, an der sich die SGGM in irgendeiner Form beteiligen könnte?**

Die Schweiz und die SGGM sind im internationalen Vergleich sicher in einer guten Position um durch die Unterstützung genau solcher Projekte einen positiven Einfluss ausüben zu können. Meiner Meinung nach wäre eine vermehrte Zusammenarbeit sowohl in der Ausbildung auf dem internationalen Parkett als auch in der Forschung im Bereich der Höhenmedizin und Höhenphysiologie – wo die SGGM auch ein solides Repertoire an unterstützten Forschungsexpeditionen aufweisen kann – eine gute Auswahl von Prioritäten für die weitere Entwicklung der SGGM. Ganz nach dem Motto, «von der Community, für die Community». Ich freue mich schon auf eine nächste Iteration des «International Mountain Sports Training Course». (FA)

#### **Weitere Informationen**

<https://www.theuiaa.org/mountain-medicine/aconcagua/>

<https://www.theuiaa.org/sharing-knowledge-an-inspiring-first-mountain-sports-training-course/>



## WHITEOUT 30 | 45

- › Extrem robust
- › Wasserdicht
- › Leicht

Diese durchdachten, superleichten Alpinrucksäcke sind speziell für den anspruchsvollen Bergeinsatz sowie Expeditionen konzipiert und bilden die Spitze der EXPED Alpinrucksack-Linie, wenn es um minimalistisches Design und eine anwendungsorientierte Materialauswahl geht. In zwei Grössen erhältlich.





Interview auf dem Sekretariat: Daniela Berther hört Ende Jahr auf

## «Ich bin gerne auf Zack – und froh, wenn die Anderen das auch sind...»

«Die Frau für alle Fälle» oder «bei Fragen Daniela plagen» .. auf dem Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM in Chur laufen die Fäden aus der ganzen Schweiz zusammen. Dort ist die SGGM-Schaltzentrale für Mitglieder, Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmerinnen und Vorstandsmitglieder und Daniela sitzt seit Mitte 2017 einer Kanzlerin gleich an den für einen Verein wichtigen Hebeln, stellt Weichen und ordnet wild gewordene Daten, besänftigt nervöse Mitglieder und glättet Wellen von unlösbar scheinenden Problemen. Ende Jahr ist nach siebeneinhalb Jahren Schluss: Zeit mit Daniela zurückzuschauen auf die bewegten Jahre zwischen 2017 und 2024.

Interview: Tommy Dätwyler

Fotos: Daniela Berther

**Forum Alpinum: Siebeneinhalb Jahre SGGM ...**

Daniela Berther: (lacht) – ja, gefühlt heisst das: «schon immer»!

**Du bist ursprünglich Medizinische Praxisassistentin, das ist aber noch lange nicht alles...**

Nein, ich bin natürlich schon länger Familienfrau und das mit Leidenschaft, Eishockey-Mai (lacht) – und auch mein Studium als Umweltingenieurin habe ich noch lange nicht vergessen...eine meiner Lieben gehört noch immer den Bergen, meinem Garten und der Natur allgemein! Ich finds noch immer eine Superkombination... aber....

**Schauen wir zurück: Auf was hast Du Dich am meisten gefreut nach Deiner Wahl als «SGGM-Fee» vor über sieben Jahren. Wie hast Du Dir die Arbeit vorgestellt, bevor Du dann von der Realität überrumpelt wurdest?**

Ich habe mich damals riesig über die Zusage gefreut! Für mich war es die perfekte Stelle, um mit Kleinkind wieder ins Berufsleben einzusteigen. Ich sah es als Privileg, eine so grosse Verantwortung übernehmen zu dürfen und meinen eigenen Arbeitsalltag gestalten zu können. Meine Vorgän-

gerin hat mich zwar gut vorbereitet, mir aber auch gesagt, dass es ein Jahr dauern wird, bis ich alle Abläufe einmal durchgespielt habe und über alles Bescheid weiss. Neu war für mich auch die Situation, allein zu arbeiten. Vorher war ich immer umgeben von einem Team. Als ich dann das erste Mal vor dem Laptop sass und ein Mail an 700 Adressen verschickt habe, da hatte ich schon ein bisschen Herzklopfen.... Es war halt alles neu!

**Unterdessen bis Du sieben Jahre gescheiter... haben sich deine Hoffnungen von damals erfüllt?**

Absolut! Ich habe die Zeit im Home-Office sehr genossen! Auch weil ich in dieser Form meine Arbeit flexibel einteilen konnte und so immer genug Zeit hatte für meine Familie. Gerade auch die grosse Freiheit in der Gestaltung meiner Tätigkeit hat mir sehr gefallen! Allerdings musste ich lernen, strikte Arbeitszeiten einzuhalten und nicht zwischendurch und am Abend spät nochmals Mails zu beantworten. Auch gab es trotz wiederkehrenden Tätigkeiten immer wieder



Neuerungen und Anpassungen. So wurde es mir nie langweilig, aber das habe ich ja auch nicht erwartet.

**Der Arbeitsaufwand hat sich seither mehr als verdoppelt. Deine Schuld ist das nicht. Du warst immer effizient... das wird rundherum bestätigt... kannst Du Dir diese Entwicklung erklären?**

Gute Frage...Einiges lässt sich mit steigenden Mitgliederzahlen und neuen Kursen, die im Laufe der Jahre dazu gekommen sind, erklären. Dann teilweise noch mit aufwändigeren Abläufen in der Organisation der Kurse und allgemein mehr administrativem Aufwand, wie auch komplexeren Programmen. Fakt ist, es ist auf allen Ebenen immer mehr geworden. Das Warum lässt sich gar nicht so auf einen Punkt genau genau eruieren, es ist ein Puzzlespiel, das zu dieser Entwicklung geführt hat.

**Gibt es etwas, das dir in den letzten Jahren auf dem SGGM-Sekretariat immer wieder besonders Freude gemacht? Und hat dir etwas – wenn überhaupt – zwischenzeitlich sogar die Zornesröte ins Gesicht getrieben?**

Besonders gefreut haben mich immer die direkten Begegnungen an den Sitzungen und natürlich an den Tagungen! Diese gehören für mich dann auch zu den Highlights meiner SGGM-Zeit! Die Vorbereitungen waren jeweils sehr intensiv und arbeitsaufwändig,

→

# HIMALAYA TOURS



**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.**



aber es hat Spass gemacht, zusammen etwas auf die Beine zu stellen und ich denke, wir können stolz sein auf das, was wir da jeweils geleistet haben! Gefreut haben mich aber auch die vielen netten Nachrichten, positiven Rückmeldungen oder Dankeschön, die ich per Mail erhalten habe. Geärgert habe ich mich vor allem über Technik, die nicht funktioniert hat oder über Leerläufe in der Kommunikation. Und ja, vieles wäre durch aktives Mitdenken (beispielsweise die Angabe der neuen Adresse oder rechtzeitige Abmeldung vom Kurs) oder rascheres Antworten auf Mail weniger zeitaufwändig gewesen.

---

**«Ich wünsche der SGGM mehr aktive Mitglieder, die auch bereit sind, sich zu engagieren!»**

---

Daniela Berther

---

**Während Jahren hat die SGGM viel von Dir eingefordert: Pünktlichkeit, Genauigkeit, Fleiss, Effizienz und über allem ein freundliches Lächeln, Gelassenheit und Fairness allen gegenüber. Wie hast Du das geschafft?** Glücklicherweise gehören die meisten dieser Eigenschaften zu meiner «Grundausstattung». Auch in meiner langjährigen Tätigkeit als Medizinische Praxis-Assistentin waren genaues und effizientes Arbeiten, sowie Organisation und Gelassenheit trotz Unvorhergesehenem an der Tagesordnung. Ich bin gerne «auf Zack» und mag es, wenn etwas läuft. Ein wertschätzendes Miteinander ist mir wichtig und daher versuche ich bei Meinungsverschiedenheiten auch immer das Gegenüber zu verstehen. Mit einer respektvollen Kommunikation lassen sich leichter Lösungen oder ein Konsens finden. Meine Rolle sah ich daher oft als Vermittlerin im Hintergrund und als «offenes Ohr» für alle Anliegen.

**Was davon war und ist in Deinen Augen das wichtigste?**

Das Wichtigste war wohl immer den Überblick zu behalten und eine klare Struktur zu haben. Beides war und ist nicht immer einfach...

**Was hast Du Dir ab und zu davon von Deinen vielen Gegenüber gewünscht?**

Wie oben bereits erwähnt: aktives Mitdenken und raschere Antworten.

**Hast Du während all den Jahren die von Dir gewünschte Wertschätzung erhalten?**

Kurz und bündig: Ja, auf jeden Fall! Das sage ich, obwohl es im richtigen Leben immer auch kleine Ausnahmen gibt... (lacht)

**Weshalb hast du Dich trotzdem entschieden, die SGGM zu verlassen...?**

Ich bin ein Natur- und Bewegungsmensch und genau das ist in den letzten Jahren etwas zu kurz gekommen. Ende 2022 kam die Anfrage einer ehemaligen Studienkollegin, ob ich Teil des Ranger-Teams in der Rheinschlucht werden möchte. Da habe ich sofort zugesagt! Diese Aufgabe ist der perfekte Ausgleich zum Büro in den eigenen vier Wänden. Nun bin ich die zweite Saison dabei und merke, dass zwei «Hochzeiten» auf Dauer zu viel sind. Gerade im Sommer sind wir sehr viel unterwegs, einerseits in der Rheinschlucht, aber auch im Hochgebirge auf den Segnasboden oberhalb von Flims. Bald wird eine Bergbahn in Betrieb

genommen, die direkt in dieses Naturjuwel führt. Die zahlreichen Besucher benötigen dann eine gute Lenkung und Sensibilisierung. Auch werden wir vermehrt angefragt für Führungen oder Exkursionen mit Schulklassen. Wenn dann gleichzeitig die Vorbereitungen für die Sommerkurse, Tagung und GV dazukommen und ab August auch noch die Eishockey-Saison wieder startet, dann wird es eng und sehr schwierig, allem und allen gerecht zu werden. Ich habe mich

darum entschieden, das Sekretariat in kompetente Hände weiterzugeben und mich auf meine neue Aufgabe als Rangerin zu konzentrieren.

**Du hast Dich gleich selber um eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger von Dir bemüht?**

Ja und nein, aktiv bemüht habe ich mich eigentlich nicht. Es hat sich einfach so ergeben, dass eine passende Nachfolgerin gerade auf Stellensuche war und mich angesprochen hat, ob ich etwas wüsste. Eine glückliche Fügung für uns beide.

**Was wünschst Du Deiner Nachfolgerin besonders?**

Zuerst einmal werde ich Stefanie natürlich gründlich einarbeiten und ihr so wenig Baustellen wie möglich überlassen. Die Arbeit im Sekretariat ist vielfältig und wird sehr individuell gestaltet. Gut möglich, dass meine Nachfolgerin gewisse Abläufe umstrukturiert, weil es für sie einfacher oder logischer ist. Darum wünsche ich ihr vor allem, dass sie ihren eigenen Weg findet, ihr die Arbeit viel Freude bereitet und sie genauso viel Vertrauen und Wertschätzung erhält wie ich! Ich freue mich auf die gemeinsame Einarbeitungszeit!

**Bleibst Du mit der SGGM verbunden?**

Natürlich werde ich mit der SGGM auf irgendeine Weise verbunden bleiben. Es war in all den Jahren auch wie eine zweite Familie und es haben sich dadurch Freundschaften entwickelt, die hoffentlich weiter bestehen bleiben.

**Bereust du rückblickend etwas im Zusammenhang mit den letzten 7 Jahren bei und mit der SGGM?**

Da fällt mir spontan nichts ein ... hab ich das ausgeblendet? (lacht)

**Wie und wohin soll sich die SGGM in Deinen Augen in Zukunft verändern?**

Ich wünsche der SGGM mehr aktive Mitglieder, die auch bereit sind, sich zu engagieren! Ich habe mich oft gewundert, wenn Leute ihre Mitgliedschaft gekündigt haben mit der Begründung «ich konnte mich nicht im gewünschten Rahmen einbringen oder engagieren». Auf der anderen Seite haben wir auf Aufrufe z.B. für die Betreuung der Homepage, keine einzige Rückmeldung erhalten. Wie Corinna bereits in ihrem Interview gesagt hat, war es leider auch nicht möglich, gemeinsame Aktivitäten ausserhalb der Kurse zu etablieren. So bleiben eigentlich nur die jährliche Tagung und Generalversammlung für den Austausch unter den Mitgliedern. Das ist schon irgendwie schade. Es wäre sicherlich für alle schön, wenn etwas mehr Bewegung in die Gesellschaft kommen würde.

MADE WITH



# Welcome to nature

## Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



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

Abenteurer: Wenn du hierhin oder zu eine unserer einzigartigen Lodges reisen willst, bieten wir großartige Pakete oder maßgeschneiderte Abenteuer an. Norrøna Stores: München, St. Moritz, Verbier.

# NORRØNA

[norrøna.com](http://norrøna.com)



## Winterkurs 2024 in Disentis

# Kontraindiziertes Viagra und andere Spitzkehrigkeiten

### Tag 1

Um unschöne Sonnenbrände zu vermeiden (Vorsorge ist besser als Nachsorge), verbringen wir den Schönwettertag vor unseren Computern und Zoomen uns allerlei Gelehrte in die Stuben. Von A wie A (in ABCD) bis Z wie zerfetzt (Rechtsmedizin...) ist für jeden etwas dabei.

Text: Johannes Köhler

Fotos: Tom Zwahlen, Marc Maurer, Johannes Köhler

### Tag 2

Auf dem Weg Richtung Disentis bläst uns der Föhn fast ins Mittelland zurück. Und doch sind wir gut gelaunt. Zum einen wissen wir dank Gaudenz Flury (und im Gegensatz zum ECMWF IFS Modell) warum der Wind uns hier von Osten streng entgegenweht (es liegt am Walensee und den umliegenden Bergen). Zum anderen sind wir ihm nicht böse, dem Wind, denn er trägt uns fleissig frischen Schnee über den Alpenkamm. Und tatsächlich: der erste Kurstag beginnt in dichtem Schneetreiben. Angekommen im Skigebiet wird zunächst einmal degustiert: Filzig, feinkörnig-weich, grobkörnig-kantig. Wir fressen uns einmal durch die Schneedecke und ihre (Schwach-)Schichten und retten ganz nebenbei Leben (zumindest vergrabene LVS-Geräte). So vergeht der erste Tag wie im Flug (bei manchen in den Schnee) und alle kehren wohlbehalten ins Resort zurück. Abgerundet wird der Tag mit Bildern von abgefrorenen Fingern, bevor wir uns der Lawinenkunde widmen. Nach Fondue Chinoise mit Mayonnaise (gebunden) und Sorbet (feinkörnig-nass) fallen wir ins Bett und träumen vom 3x3 (macht übrigens 9), dem Temperaturgradienten und einer Welt ohne Lawinen.

### Tag 3

Nachdem sich sowohl der Stau vor der Kaffeemaschine als auch die Wolkendecke aufgelöst hat, zieht es uns am nächsten Tag in den Tiefschnee. Aber Tiefschnee fahren



Risikoreduktion durch kleine Gruppen und Sicherheitsabstände.

kann ja jeder: Daher üben wir zwischendurch auch Spitzkehren: Vorne-rum, hinten-rum und über-den-Po-seitwärts mit eingesteckten Ski. Verlernen sollen wir jedoch (laut Bergführer) die Charleston- (tänzelnd auf der Stelle) und die Viagra-Kehre (V-förmig und steif). Anschliessend kraxeln wir am kurzen Seil über kühne Grate, bevor wir am Fix-Seil wieder gen Tal abrutschen. Unterwegs treffen wir noch auf einen (gekonnt gestellten) Skiunfall im Gelände und müssen leider – aufgrund des anwesenden Juristen und der Garantenstellung – das Feierabendbier für eine ungeplante Notfallversorgung mit Klarsichtfolie und Rucksacktrage nach hinten verschieben. Shit happens. Die Sauna am Abend versöhnt die steifen Muskeln und bereitet einen tiefen Schlummer.

### Tag 4

Am Morgen fahren wir mit dem Zug gen Oberalppass. Am Pass angekommen studieren wir inmitten unzähliger wuselnder Wintersportler den Faktor Mensch. Wo klemmt der Schuh? Wo juckt der Ehrgeiz? Wo treibt der Druck der Gruppe? Nach so viel Mensehelei zieht es uns erst einmal in die nahegelegene Berghütte um bei einem zweiten Kaffee die Lawinenkunde zu repetieren. Kurzerhand wird die Versinterung (aka Schnee-Sex) schauspielerisch in der warmen Stube nachgestellt (Bilder nicht jugendfrei). Anschliessend geht es ins Gelände. Wir graben Schneeprofile und Rutschblöcke, testen die Atmung ausgegrabener Lawinenopfer (man nehme eine Brille und achte auf Beschlag) und sondieren Löcher in den Rucksack des Bergführers. Zum Schluss testen wir, ob man mit dem Gesicht im Schnee atmen kann (man kann), und fahren mit Seilen ineinander verknötet zurück ins Tal (mühsam).

### Tag 5

Erneut fällt ergiebiger Schnee in und um Disentis. Wir üben das Aufsteigen am Seil und graben uns im White →



SGGM-Yoga mit Oberyogi Tom Zwahlen: Downward Facing Snow Grouse («breathe in, breathe out, embrace the cold»)



Knotenkunde am lebenden Objekt (Profi-Tipp: Zuvor verfilzen für besseren Halt).



«Du musst nur Acht geben, dass du mein Bett gut machst und es fleissig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt»

Out auf Art und Weise der Norweger in die Schneedecke ein. Die ganze Gruppe (sechs Köpfe stark) verschwindet nach Abschluss der Bauarbeiten untertags. Aufgewärmt durchs Schaufeln und das warme Biwak, fahren wir mit dem Flaschenzug von Norwegen nach Österreich. Bevor wir schliesslich zur schriftlichen Prüfung antreten, bauen wir noch einen Schlitten aus zwei paar löchrigen Ski und transportieren erfolgreich unsere Patientin durch Tiefsneehänge zurück auf die Piste. Am Abend begegnet uns erneut das Problem einer gebundenen über einer ausgedehnten Schwachschicht. Schon bei geringer Zusatzlast bricht die Cremeschnitte über die gesamte Länge und rutscht ab in tiefe Schlünde.

### Tag 6

Gipfeltag! Früh am Morgen zieht uns die Sonne aus den Betten und auf den Lukmanierpass. Hier begleitet sie uns bis auf den Gipfel des Pizzo dell'Uomo. Die Stimmung ist gelöst – am Tag zuvor haben alle Teilnehmer die schriftliche Prüfung bestanden. Am Gipfel kein Lüftchen, feiner Génépi und ein Blick bis in die Walliser Alpen. Als wir

uns gruppenweise in die Pulverhänge stürzen hört man aus allen Winkeln Jauchzer und Freudenrufe. Was für ein Bergtag! Noch am Abend sieht man ringsum in (rot) strahlende Gesichter!

### Tag 7

Lawinenabgang im Skigebiet! Mit drei Gipfeli zu viel im Bauch und dem Vorabend im Kopf müssen wir zur letzten Bewährungsprobe ausrücken. Auf zwei Lawinenfelder schwärmen wir aus, suchen, sondieren und schaufeln, bis der letzte Patient und Stein ausgegraben ist. Bei Pasta und Salat findet der Kurs nicht nur kognitiv ein nahrhaftes Ende. Um zahlreiche Erfahrungen, Kenntnisse und Bekanntschaften reicher dürfen wir dankbar die Heimreise antreten – viele schon in Vorfreude auf den Sommer- oder Höhenmedizinkurs. Was bleibt, ist einmal mehr die Gewissheit, dass Mae West (189–1980) wohl kaum recht hatte, als sie einmal sagte: «Alles was einem Spass macht ist entweder illegal, unmoralisch oder macht dick.» Wobei: Letzteres ist nach dieser Woche nicht gänzlich auszuschliessen.



The more the merrier: Abschlussfoto



Winterkurs in La Fouly (francophone)

## Un Puzzle passionnante dank la neige



Module hiver SSMM à la Fouly 2024

Du 2 au 8 mars 2024, La Fouly a accueilli son rendez-vous bi-annuel de la Société Suisse de Médecine de Montagne. À nouveau, cette formation a rencontré un vif intérêt des médecins francophones, comme en témoigne la trentaine d'inscriptions provenant d'un vaste panel de spécialités médicales. Des participants enthousiastes sont venus des différents hôpitaux romands et même de Belgique, représentée par 4 médecins urgentistes.

Texte et Photos: Gregory Heiniger

La première partie du module a été consacrée à une formation théorique variée, dispensée par différents orateurs actifs dans le milieu alpin. Le programme a englobé des sujets médicaux, tels que l'hypothermie et sa prise en charge, mais également des problématiques axées sur la montagne et sa pratique (météorologie, gestion d'une course, avalanches, etc.).

Les participants ont ensuite pu appliquer ces enseignements lors de journées d'exercices sur le terrain. Des formations techniques ont alors été proposées par différents guides de montagne, portant principalement sur les avalanches et la recherche de victimes. Le manteau neigeux défavorable et la météo capricieuse ont apporté une dose de réalisme aux simu-

lations d'accidents, forçant certains groupes à devoir même skier «à la boussole» pour retrouver leur chemin.

Durant une randonnée par «jour blanc», une équipe a été confrontée à une situation concrète lorsqu'un participant a eu le malheur de se luxer la rotule. Sans possibilité d'évacuation hélicoptérée, la mise en place d'une luge a permis de rapatrier rapidement le blessé jusqu'à la route la plus proche. Cet événement a permis de souligner l'importance de cette formation, sans laquelle bon nombre de participants n'auraient su organiser le déplacement du blessé.

En fin de semaine, le soleil est revenu et a permis d'apprécier la quantité de neige fraîche tombée durant les derniers jours. Les participants ont alors partagé des descentes mémorables lors d'une journée dédiée à l'organisation d'une course dans le Massif du Mont-Blanc. Cette météo plus clémente a permis de clôturer dignement ces sept jours passés dans le Val Ferret. Ils resteront comme une belle expérience pour de nombreux participants qui, à peine le cours terminé, parlaient déjà d'inscriptions pour les prochains modules.



Randonnée à ski en direction de la grande Lui.



Évacuation d'un participant à l'aide d'une luge improvisée.



Entraînement à la recherche et à la prise en charge d'une victime d'avalanche.

# #zusammenunterwegs

Bächli Bergsport  
gratuliert der SGGM  
zum 30 Jahr-  
Jubiläum



Entdecke die schönsten Geschichten  
aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf  
[baechli-bergsport.ch](http://baechli-bergsport.ch)

# 50 Jahre Bächli Bergsport – 50 Jahre Bergleidenschaft

Seit einem halben Jahrhundert begleitet Bächli Bergsport Bergsportbegeisterte auf ihren Abenteuern durch die Bergwelten. Unter dem Motto #zusammenunterwegs feiern wir nicht nur ein Jubiläum, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung, die von der tiefen Verbundenheit zu den Bergen geprägt ist.

Unsere Geschichte beginnt im Jahr 1974, als Margrit und Heinz Bächli in Volketswil den Grundstein für ihr Familienunternehmen legten. Getrieben von der Vision, Bergsteigern die beste und individuell angepasste Ausrüstung zu bieten, starteten sie ihr Geschäft – ohne grosse finanzielle Mittel, aber mit unbändiger Leidenschaft. Was im Wohnzimmer begann, entwickelte sich dank dieser Leidenschaft zum führenden Bergsport-Fachhändler der Schweiz. Die Motive, die Menschen in die Berge ziehen, sind vielfältig. Ob alpines Klettern, Hochtouren oder Bergwanderungen mit der Familie – die Aktivitäten, Herausforderungen und

Abenteuer in den Bergen sind so vielfältig wie unsere Kundschaft. Im Laufe der Jahre haben wir uns stetig weiterentwickelt, die Zeichen der Zeit erkannt und stets die Bedürfnisse unserer Kunden im Blick behalten. Nachhaltiges Handeln ist uns dabei eine Herzensangelegenheit. Unsere Produktmanager setzen sich seit jeher dafür ein, ein möglichst nachhaltiges Sortiment und dies zum fairsten Preis anzubieten.

Von der Eröffnung des ersten grössten Standorts in Zürich-Oerlikon im Jahr 1977, über die Einführung des Online-Shops im Jahr 2003 bis hin zur jüngsten Eröffnung von Hauptgeschäft und Outlet in Contone im Tessin im Jahr 2022, haben wir uns kontinuierlich weiterentwickelt, um Bergsportlerinnen und Alpinisten stets mit der bestmöglichen Ausrüstung und Beratung versorgen zu können.

Im Zentrum unserer Geschichte stehen jedoch unsere Kunden, die

uns auf diesem Weg begleitet haben. Unter dem Motto #zusammenunterwegs erzählen wir auf unserer Webseite Geschichten aus vergangenen Zeiten, als die Bergsteigerszene noch eine kleine, verschworene Gemeinschaft war, und schlugen den Bogen bis in die Gegenwart.

Heute, 50 Jahre später, sind wir stolz darauf, Bergsport für Generationen anbieten zu können. Mit einer breiten Auswahl an Produkten und Marken, einem engagierten und erfahrenen Team in 13 Filialen in der ganzen Schweiz sowie einem Online-Shop mit über 40.000 Artikeln sind wir für unsere Kunden und ihre Abenteuer am Berg bestens gerüstet. Wir freuen uns darauf, unsere Kunden auch in den nächsten Jahren optimal zu beraten und auszurüsten.

## Danke für 50 Jahre Vertrauen!

Entdecke jetzt die schönsten Geschichten aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf [baechli-bergsport.ch](https://baechli-bergsport.ch)

50 Jahre  
Bergleidenschaft



**BÄCHLI**  
BERGSPO RT



**SGGM | SSMM**

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

## Präsidium neu zu besetzen!

Anlässlich der Vorstandswahlen bei der nächsten Generalversammlung der SGGM am 2.11.2024 ist die Position des Präsidiums neu zu besetzen:

### Deine Aufgaben:

- Führung und Koordination der SGGM unter Mitarbeit und Unterstützung aller Vorstandsmitglieder
- Repräsentation der SGGM nach aussen
- Führen von Verhandlungen mit ausserstehenden Personen, Organisationen oder Gremien
- Abschluss von Verträgen im Namen der SGGM
- Vorbereitung und Leitung der Vorstandssitzungen und der Generalversammlung der SGGM
- Ansprechpartner für Projekte
- Mitarbeit beim Forum Alpinum (Editorial)

### Anforderungsprofil:

- SGGM-Mitglied
- Bereitschaft und ausreichend Zeit für ehrenamtliches Engagement
- Kommunikative und teamfähige Persönlichkeit
- Netzwerk im Bereich Berg-/Luftrettung, Gebirgs-/Höhenmedizin von Vorteil

Hättest du Lust? Bei Interesse und offenen Fragen einfach melden oder gleich deine aussagekräftige Bewerbung (mit Nachweis der Mitgliedschaft, CV und Motivationsschreiben) per E-Mail bis **30.9.2024** senden an: [praesident@sggm-ssmm.ch](mailto:praesident@sggm-ssmm.ch)



Blick vom Amphu Lapsa Pass auf den Chamlang, 7319 m, Nepal (Foto: Urs Hefti)



## Aktuelle Auflage: Berg-Beizli-Führer» 24/25 erschienen



Mit insgesamt 1253 Bergbeizen, von gemütlichen Buvettes bis hin zu Alpwirtschaften, mé-tairies, Grotti und Bergrestaurants, bietet der Berg-Beizli-Führer 24/25 als einziger Guide eine umfassende Auswahl an gastlichen Refugien für eine wohlverdiente Erholungspause während den Wander- oder Bike-Abenteuer in den Schweizer Bergen.

Alle 1253 Bergwirtschaften sind mit den wichtigsten Informationen wie Öffnungszeiten, Adresse, Telefonnummer, Infrastruktur, Erreichbarkeit sowie Wanderzeit festgehalten. Auch einzelne Wandervorschläge mit Zeitangaben, Koordinaten und Höhenmeterangaben sind vermerkt.

Hinweise zu Speiseangeboten, Bewertungen und Übernachtungsmöglichkeiten sowie der Hinweis auf den nächstgelegenen Ort bieten einen Mehrwert. Einzigartig am Beizli-Führer ist zudem, dass alle Restaurants abgebildet und nummeriert sind, um sich im hinteren Teil des Buches in einem Kartenausschnitt wieder zu finden. Der aktuelle Berg-Beizli-Führer ist in ausgewählten Buchhandlungen oder im Direktverkauf beim Verlag Spillmann Druck AG erhältlich. ([www.bergbeizli.ch](http://www.bergbeizli.ch))

## Neue Destinationen beim «Bus alpin»

Erfreuliche Entwicklung beim «Bus alpin»: Dieses Jahr werden bereits in 19 Schweizer Bergregionen touristische Busfahrten angeboten, sei es im Linienbetrieb mit fixem Fahrplan oder mit Rufbussen, welche nur bei vorliegenden Reservationen verkehren. Die neue Sommersaison bringt verschiedene, benutzerfreundliche und attraktive Transportangebote. Seit Pfingsten verkehrt der «Bus alpin» zum Beispiel erstmals von Alpnach Dorf zur Lütholdsmatt, an Wochenenden und Feiertagen vier Mal pro Tag. Während den Herbstferien sogar täglich. Die Fahrten des Rufbusses in der Pilatusregion können mit der Bus-alpin-App gebucht werden.

Neu sind auch vier Busangebote im Kanton Graubünden dem «Nationalen Direkt-Verkehr» angeschlossen. Das heisst: ÖV-Abonnemente berechtigen ab dem 1. Juni zu Ermässigungen. So geht es in den Regionen Alp Flix, Bergün (nur auf der Linie Bergün – Tuors Chants) und Beverin in die neue Sommersaison. Neu bezahlt man gegen Vorweisung eines General-Abos nur noch den halben Fahrpreis. Akzeptiert werden ferner das Halbtax-Abonnement sowie der Gruppentarif. Auf der Strecke Vrin – Puzatzsch in der Region Greina kann mit dem Generalabonnement sogar kostenlos gefahren werden. Dies ist ein weiteres Zeichen dafür, dass die grosse Bedeutung von Angeboten des touristischen Verkehrs (wie dem Bus alpin) von Bund und Kantonen immer mehr erkannt wird.

In fünf der 19 Bus-alpin-Regionen müssen alle Fahrplankurse reserviert werden. Die von den Kunden und Kundinnen gewünschten Fahrten sind mehrheitlich per Telefon oder Online-Formular reservierbar. Informationen zur App mit Download-Link sowie Bus alpin schafft in Schweizer Bergregionen ÖV-Angebote zur Förderung des naturnahen Tourismus. Dadurch wird die Wertschöpfung in finanzschwachen Randregionen gesteigert und die Umwelt durch eine nachhaltigere Anreise der Gäste geschont. Die Mitgliedsregionen werden unterstützt bei Betriebsaufbau, Vermarktung und Finanzierung der ÖV-Angebote. Insgesamt werden in den Bus alpin-Regionen jährlich rund 130'000 Fahrgäste transportiert.

Aufgrund der geringen Bevölkerungsdichte profitiert der ÖV im Berggebiet oftmals nicht von öffentlichen Abgeltungen. Ausflugsideen und Fahrpläne aller 19 Regionen unter: [www.busalpin.ch](http://www.busalpin.ch)

Bergrettung: James Bond lässt grüssen

## Bald mit dem Düsenrucksack zum Einsatz?

Die Bergrettung von England testet, was James Bond schon vor Jahren im Auftrag ihrer Majestät genutzt hat: Sogenannte Düsenrucksäcke, die Bergretter schneller zu Verunglückten bringen sollen. Mit sogenannten Jetpacks oder Jetsuits ausgerüstet soll es in Zukunft Bergrettern möglich sein, viel schneller zu Unfallopfern zu gelangen als es bisher möglich ist. Der Düsenrucksack setzt sich aus einem Rückentank und vier Triebwerken zusammen, die mit den Händen lenkbar sind. Die Bergrettung setzte den Jetsuit im Testbetrieb zur Sicherheit der Retter und Retterinnen nur gedrosselt ein, denn die Hubkraft reicht, um eine Person mit über 120 Stundenkilometern bis auf 3650 Meter zu befördern.

Gemäss den Informationen des Herstellers Gravity Industries leigt die maximale Flugzeit lediglich bei acht Minuten. Das wiederum heisst, dass die Unfallstelle dem Rettungsteam vor Einsatz des Jetsuits bekannt sein muss. Das Video eines Mitglieds der britischen Bergrettung, Notarzt Jamie Walsh, mit Düsenrucksack am Berg ist im Mai dieses Jahres viral gegangen. In den deutschsprachigen Alpenländern sind bisher keine offiziellen Tests angekündigt worden. (yr.)

<https://youtu.be/mLrVxEJ7pZ8?si=AyGvBKh45dTUFzLB>

# NEUHEITEN AUS DEM SAC UND WEBER VERLAG

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



## 20% RABATT

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT DES SAC VERLAGS UND  
DES WEBER VERLAGS MIT DEM CODE «FORUMALPINUM2024»

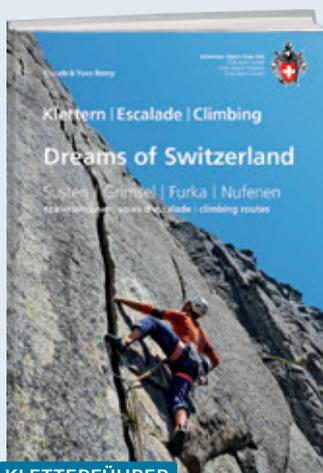
Bestellungen im Onlineshop [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch) oder mit Bestellschein.  
Bücher liefern wir portofrei, zzgl. Versandkosten für Kalender und Postkartenboxen CHF 11.–.

JETZT  
KAUFEN



IM GROSS-FORMAT  
21,5 x 25,5 CM

Die Wandertipps des  
Schweizer Alpen-Club  
ISBN 978-3-85902-493-9  
CHF 59.–



KLETTERFÜHRER  
MIT 42 ROUTEN

Dreams of Switzerland  
Susten, Grimsel, Furka, Nufenen  
ISBN 978-3-85902-490-8  
CHF 49.–



IN 20 ETAPPEN  
DURCHS LAND

Gravelpacking Schweiz  
Bikepacking mit Gravelrädern  
ISBN 978-3-03818-535-2  
CHF 39.–



40 ACTIONREICHE AUSFLÜGE  
ZU SAC-HÜTTEN

Erlebnis SAC-Hütten  
Bergabenteuer für Familien  
ISBN 978-3-85902-485-4  
CHF 59.–



### Bestellung

Gutscheincode «FORUMALPINUM2024»

\_\_\_ Ex. «Die Wandertipps des Schweizer Alpen-Club»

ISBN 978-3-85902-493-9, CHF 59.–

\_\_\_ Ex. «Dreams of Switzerland»

ISBN 978-3-85902-490-8, CHF 49.–

\_\_\_ Ex. «Gravelpacking Schweiz»

ISBN 978-3-03818-535-2, CHF 39.–

\_\_\_ Ex. «Erlebnis SAC-Hütten»

ISBN 978-3-85902-485-4, CHF 59.–

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



**SGGM | SSMM**

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

## Call for Abstracts

Weitere Infos auf  
[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)

**12. Schweizer  
Bergrettungsmedizin-Tagung  
& SGGM Generalversammlung 2024**

**12<sup>ème</sup> rencontre suisse  
de médecine d'urgence et  
de sauvetage en montagne  
& Assemblée Générale SSMM 2024**

**2.11.2024 in Spiez**  
ABC Zentrum

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)

## Hirschleder-Sneaker aus den Schweizer Alpen

Nachhaltigkeit und tolles Design  
zu stark reduziertem Preis

Bequeme, leichte Sneaker mit rein pflanzlich gegerbtem Hirschleder. Das Leder als Restprodukt der Schweizer Hirschjagd wird im Kanton Bern ohne Einsatz von Chrom, synthetischen Gerbmitteln und Oberflächenbehandlung traditionell gegerbt. Der durchdachte junge Schuh besitzt eine Sohle aus Kokosfaser und Naturkautschuk sowie Schuhbündel aus holzbasierendem Lyocell. Natur pur für Ihre Füße.

UETLIBERG  
190.- statt 490.- CHF

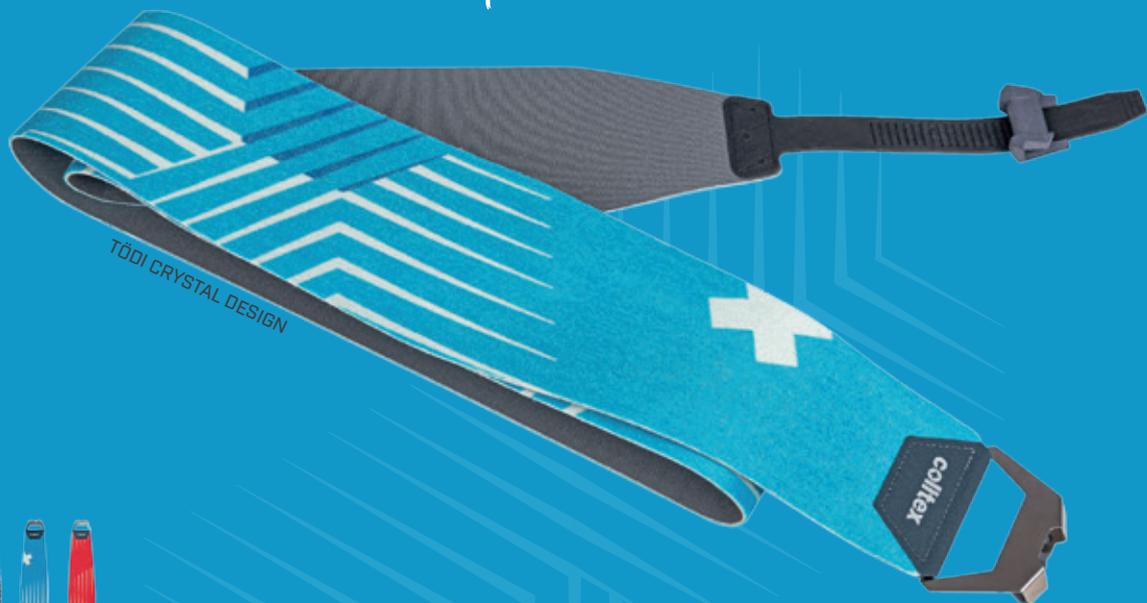
LIELI  
160.- statt 390.- CHF



**CERVO  
VOLANTE**  
est. 2017



# Neue Crystal Kollektion



**coltEx**  
SWISS SKI SKINS

RACE | PALÜ | TÖDI | LUCENDRO

MADE IN GLARUS



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

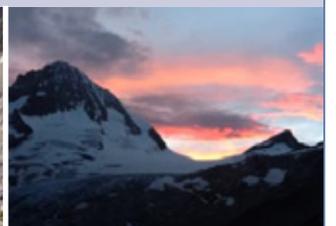
**Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...**

**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](http://www.baltschiederklausen.ch)  
(oder [jstettler1@gmx.ch](mailto:jstettler1@gmx.ch) – Jolanda, Hüttenwartin)





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
19. – 24. August 2024	Refresher-Kurs Sommer	Ort wird noch bekanntgegeben	www.sggm-ssmm.ch
1. – 6. September 2024	Höhenmedizinkurs, Diavolezza (GR)	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
14. – 20. September 2024	Basiskurs Sommerteil, Sustenpass		www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Bergrettungsmedizinintagung, ABC-Zentrum Spiez, ab 9 Uhr		www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Generalversammlung 2024, ABC-Zentrum Spiez, ab 9 Uhr		www.sggm-ssmm.ch
10. – 12. Januar 2025	Freeridekurs I, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
13. – 15. Januar 2025	Freeridekurs II, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
25./26. Januar 2025	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch



since 1904  
*Schweizerhof*  
LENZERHEIDE

## Das Hotel im Herzen der Lenzerheide

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 Lenzerheide  
081 385 25 25  
www.schweizerhof-lenzerheide.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. Pfllegt 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 19.00 für deinen Touren-Rucksack.

Codewort (bei Bestellung angeben):  
**SGGM-Angebot.** Gültig bis Ende 2024.

**ATRA**  
by **LOWA**



TIME  
TO TAME  
**THE  
TERRAIN.**

**AMPLUX**  
RUN YOUR TRAIL, MORE.

**ALL TERRAIN RUNNING – ENGINEERED IN BAVARIA – MADE IN VIETNAM**

41°24'12.2"N