

# FORUM ALPINUM

03-2022



**SGGM | SSMM**

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

## Bergmedizin verbindet

Seite 5

- Bericht vom UIAA-Kongress in England

## Dank Tipps und Tricks sicherer klettern

Seite 8

- SGGM-Kurs im Tessin

## Pragmax-Forschungsexpedition

Seite 13

- Probandensuche und Vorbereitungen angelaufen

## Aus Fehlern lernen (16)

Seite 14

- Lange Gesichter wegen zu kurzem Seil...

## Neues Label auch für Nachhaltigkeit

Seite 17

- Bergsteigerdörfer für die Zukunft

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



## Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Matthias Hilty** | UIAA-Kongress in England
- 08 **Corinna Schön** | SGGM-Kletterkurs im Tessin
- 10/11 **Ausschreibung «WOMEN GOING TO ALTITUDE»** | Kongress in Pontresina
- 13 **Urs Hefti** | Pragmax-Forschungsexpedition  
Der Stand der Vorbereitungen
- 14 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen  
Wenn das Seil nicht an die (ganze) Wand passt
- 17 **Julia Isler** | Ein neues internationales Label  
Ein Bergsteigerdorf ist ein Bergsteigerdorf wenn...
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten

**TISSOT**  
SWISS WATCHES SINCE 1853



Titelbild: «Es tuet uuf» am Triglav (Slowenien)  
(Foto: Corinna Schön)

## 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 04–2022

Mitte August 2022

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

28, Nr. 3, Juli 2022



**SGGM | SSMM**

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



Liebe Mitglieder der SGGM,  
liebe Leserinnen und Leser

Sommer, Sonne, Ferienzeit! Ich gehe davon aus, dass viele von euch ihre freie Zeit ebenfalls in den Bergen verbringen – mit Familie, Partner oder Partnerin, Kollegen oder vielleicht einer Reisegruppe mit Teilnehmern, die ihr gar nicht kennt. Unabhängig von der Feriensituation war ich bislang fast immer mit Leuten am Berg unterwegs, die Erfahrung haben und plusminus gleich stark sind oder auch deutlich schwierigere Sachen machen. Mit jemand Unerfahrenem eine einfache Wanderung machen, ist das eine – mit jemandem mit überschaubarer Erfahrung, den man noch nicht gut kennt und der zudem angibt, Höhenangst zu haben, alpin unterwegs sein zu wollen, etwas ganz anderes. So geschehen in meinen Ferien. Da geht es dann nicht mehr darum, ob der anderen Person eine ausgesuchte Tour gefällt, sondern es kommen Fragen auf wie «Kann er das?», «Kann ich ihm (und auch mir) das zutrauen?», «Möchte ich die Verantwortung übernehmen?», «Was ist, wenn...?». Im Sinne der *déformation professionnelle* kamen mir als Rechtsmedizinerin zudem so Sachen wie Garantenstellung usw. in den Sinn. Die slowenische Bergrettung hat zwar keinen schlechten Ruf, aber ausprobieren wollte ich sie nicht!

Und dann kam sie, die Tour, als «schwarz» (= schwierig) beurteilt im Wanderführer. Ein Klettersteig im Aufstieg und es lief eigentlich gut. Je näher wir dem Gipfel kamen, desto mehr wurde jedoch gegrummelt. Umdrehen wäre problemlos möglich gewesen, wollte er aber nicht. Es stellte sich dann heraus, dass Sorge bezüglich Abstieg Grund für den Unmut war. Dazu hatten die Beschreibungen nämlich von einfach bis schwierig inklusive Absturzgefahr (falls es an einer Stelle noch ein Schneefeld haben sollte) gereicht. Gipfel geniessen war dann, obwohl wir diesen ganz für uns hatten, nicht möglich. Die Stimmung ent-



spannte sich erst, als die ersten Wanderer aus der anderen Richtung kamen – ohne Klettergurt, mit leichtem Schuhwerk und äusserst sommerlich bekleidet. Unten gesund und munter angekommen, total entspannt, weil es tatsächlich nicht heikel gewesen war, und stolz wie Oskar, dass er das geschafft hatte, war dann all die Aufregung vergessen – und auch ich war wieder beruhigt! In diesem Sinne ein grosses «Chapeau!» an alle Eltern, die ihre Kids an die Aktivitäten in den Berge heranführen, alle Tourenleiter und Bergführer! Vermutlich geht es euch öfter so, wie es mir auf dieser Tour ergangen ist.

Und wer sich auch mal an etwas Neues heranwagen möchte, der hat die Möglichkeit anlässlich unserer nächsten Generalversammlung. Diese wird am 5. November im Muotathal im Kanton Schwyz und für Interessierte – unter kompetenter Leitung – in Kombination mit einer Höhlentour im Hölloch stattfinden. Das 1875 entdeckte Karst-Höhlen-system hat eine bekannte Länge von über 200 km und ist damit das zweitlängste in Europa. Weitere Infos zur GV werden bald folgen.

Herzlich,  
Corinna Schön, Präsidentin SGGM

# BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?



Fotograf: © Thomas Ulrich



**LOWA**  
simply more...



DELAGO GTX LO | TREKKING [www.lowa.ch](http://www.lowa.ch)    

**#ForTheNextStep**



UIAA Mountain Medicine Festival in Heathersage, UK

## «Gemeinsamkeiten verbinden – Unterschiede machen interessant»

Es war eine Freude, viele Delegierte und alte Freunde aus allen Ländern wieder im direkten Kontakt begrüßen zu dürfen. Bergmedizin verbindet, es ist eine Mentalität die Differenzen vergessen lässt. Es ist bemerkenswert, wie ähnlich das Erleben in den Bergen sein kann, auch zwischen Menschen, die man erst gerade kennengelernt hat. Diese Metaebene ist ganz besonders ausgeprägt in einer Kommission, die aus bergbegeisterten Medizinern aus aller Welt besteht, mit dem gemeinsamen Ziel, die medizinische Seite des Bergsteigens auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen.

Text und Fotos: Matthias Hilty –  
SAC-Delegierter in der UIAA Medical Commission

Dank der Hybridtechnik konnten fortbestehende COVID-bedingte Schwierigkeiten umgangen werden, und parallel auch grundsätzlich die Attendance verbessert werden. Die vor Ort versammelten Delegierten wurden direkt nach Einfinden in Heathersage, dem Kletter-Mekka der UK schlechthin, im improvisierten Konferenzraum direkt neben der Boulderhalle in Hope Valley versammelt. Eingestimmt und zum Nachdenken angeregt durch die Nachricht an Jim Milledge durch seinen Weggefährten und geschätzten Kollegen David Hillebrandt, wurde die Gelegenheit genutzt, um einige aktuelle lokale Projekte vor dem internationalen Publikum zu beleuchten. Die Berichte der Delegationen reflektierten die grosse Heterogenität, die in der ersten Verschnaufpause in einer in dieser Generation völlig neuartigen Pandemie weltweit noch herrscht. Die Delegation aus Japan berichtet nach wie vor von ausgeprägten COVID-bedingten Restriktionen, während in an-



Die Schweizer UIAA-Delegation, sichtlich erschöpft von den vorangegangenen Diskussionen, am 2022 Heathersage Mountain Medicine Festival.

deren Teilen der Welt der Fokus wieder vermehrt auf die dringend nötigen Alltagsgeschäfte gelegt wird.

Die traktatierten Hauptgeschäfte waren die Bereiche Ausbildung mit Dialog zur Zertifizierung der Kurse für das International Diploma of Mountain Medicine und des Re-Zertifizierungsprozesses des Diploms, die Themenschwerpunkte Wasseraufbereitung, Aufklärungsarbeit zu den Höhenkrankheiten, und dem gut voranschreitenden Projekt «Women at altitude», das in einer Konferenz in der Diavolezza im September kulminiert. Abschliessend wurde die Stossrichtung bezüglich einer der Hauptaufgaben der Kommission besprochen, der Erstellung von Empfehlun-

→



Man beachte in Hintergrund das Herz der britischen Kletterwelt, und vielleicht auch den Ursprung des sprichwörtlichen britischen aplinen Abenteurgeistes.



## 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.



Klettern am legendären Gritstone – eine spannende Mischung, subjektiv irgendwo zwischen Sandstein und Gneis, gewürzt mit einer Portion britischem Trad-Wahnsinn.

gen zu bergmedizinischen Themenbereichen. Hier soll in Zukunft ein vermehrt evidenzbasierter Prozess zum Tragen kommen, und auch die Laienversion der Guidelines einem strukturierten Peer-Review Prozess unterzogen werden. Die Struktur der UIAA Medical Commission soll zur Erfüllung dieser neuen Aufgaben angepasst werden, hierzu wurde dieses Jahr der Grundstein gelegt.

Das Meeting war eingebettet in das jährliche Mountain Medicine Festival, das vom British Mountaineering Council in Heathersage organisiert wird. Eine Vielzahl von freiwilligen Notfallmedizinern, Intensivisten, Anästhesisten und überhaupt, Bergmedizinern, reiste aus den ganzen UK an, um bei dieser an Laien gerichteten Ausbildungsveranstaltung mitzuwirken. Unterstützt durch die Kommissionsmitglieder der Medical Commission haben sich hier

spannende Dialoge ergeben. Dank der Gastfreundschaft des British Mountaineering Council und unserer Britischen Kollegen allgemein, kam die Erkundung des legendären Heathersage Gritstone, der selbstverständlich nur in traditioneller («Trad») Manier erklettert wird, nicht zu kurz. Wir können nur den Hut nehmen vor der im innersten verankerten Ueberzeugung und dem Mut und Abenteuergeist von so manchen britischen Kolleginnen und Kollegen, die das Klettern durchaus in eine andere Dimension versetzt.

Ein grosser Dank gebührt David Hillebrandt, dem BMC, dem UIAA Office und den hart arbeitenden Kolleginnen und Kollegen der Medical Commission, so auch Urs Hefti, der als Präsident die Fäden zusammenhält. Und bereits wieder ging es mit gefülltem Aufgabenbuch und schönen Erinnerungen in alle Himmelsrichtungen nach Hause.





## SGGM Kletterkurs 2022

# Ein Hahn im Korb...

1:11 – das war die Quote «Männlein-Weiblein» unter den Teilnehmern des diesjährigen SGGM-Kletterkurses «Rettungstechniken – Tipps und Tricks», der vom 30. April bis 3. Mai im Tessin stattfand.

Text: Corinna Schön

Fotos: Corinna Schön, Julia Twardowski

Zwar wurden wir am 1. Kurstag von regnerischem Wetter südlich des Gotthards in Empfang genommen, doch machte dies aufgrund des Theorie-Tages, der diesmal wieder vor Ort durchgeführt wurde, gar nichts. Für die Vorträge stand uns im Ostello Cresciano der Fernsehraum zur Verfügung, so dass sich die Gruppe bei Wohnzimmer-Ambiente kennenlernen konnte. Neu im Programm war Christian Mikutta, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Privatklinik Meiringen, der den Teilnehmern die Thematik «Höhenschwindel, Höhenangst und Trauma beim Klettern» näherbrachte. Dass dieser Vortrag auf grosses Interesse stiess, zeigte die sich anschliessende rege Diskussion, bei der Bergführer Mathias Hediger aufgrund seiner Ausbildung im Bereich «Posttraumatische Belastungsstörung



Bergführer Padi und Matthias mit den Teilnehmern in Arcegno



Life is better with friends...



Wenn man das Abseilgerät verliert...



und PEER Support» und seiner beruflichen Erfahrungen weitere wertvolle Inputs beisteuern konnte.

Die drei anschließenden Praxis-Tage konnten wir dann bei Sonnenschein am Fels verbringen, wobei wir am letzten Tag regenbedingt nach Norden «flüchten» mussten. Die Klettergärten im Valle di Gorduno, Arcegno und Isleten/Uri waren ausgewählt worden, um die Teilnehmer nach einer Repetition von verschiedenen Knoten und Kletterba-

**«Wenn ich weiss, wofür ich bestimmte Knoten gebrauchen kann, dann kann ich sie mir auch besser merken!»**

Teilnehmerin Kletterkurs

sics in die Welt der improvisierten Rettung eintauchen zu lassen.

«Wenn ich weiss, wofür ich bestimmte Knoten gebrauchen kann, dann kann ich sie mir auch besser merken!»

Hier manövrierten sie sich bereits an Klettertag Nr. 1 früher als gedacht in eine der Übungssituationen, als bei einer Seilschaft beim Ablassen des Kletterpartners das Seil zu kurz war! Nachdem die Seilverlängerung nun besprochen war, standen Themen wie Selbstaufstieg, Flaschenzüge oder Abseilen bei Seildefekt auf dem Plan. Auch, wenn hoffentlich keiner der Teilnehmer jemals in eine ernste

Situation kommen wird, die diese Techniken erfordern würde, so ist die Technik-Kiste nun etwas voller!

Danke an alle Teilnehmer für ihr Interesse, ihr Engagement und die damit verbundene Mitgestaltung eines gelungenen Kurses, den Bergführern und Referenten für die kompetente Ausbildung und dem Team des Ostello Cresciano für ihren tollen Service und das leckere Essen in einem gemütlichen Ambiente!



Dank des Geburtstages einer Teilnehmerin wurde für alle der Tag versüsst.

## Leserbrief

In Ergänzung zum Artikel «Homeoffice Akklimatisation» von Tommy Dätwyler (Forum Alpinum 01-2022) möchte ich darauf hinweisen, dass wissenschaftlich fundierten Studien vorliegen, welche die Möglichkeiten und Praktikabilität des Schlafens in Hypoxie zur Vorakklimatisation abschätzen lassen. Schlafen an 7 aufeinanderfolgenden Nächten bei zunehmendem Sauerstoffmangel (Hypoxie) entsprechend einer Höhe von 2200m – 3100m zeigte keine Verbesserung der akuten Bergkrankheit (ABK) in 4300m Höhe. Schlafen unter vergleichbaren Bedingungen über 14 aufeinanderfolgende Nächte führte in simulierter Höhe von 4500m zu einer ähnlichen Reduktion der ABK wie ein 7-tägiger Aufenthalt in 2000m oder einer Prophylaxe mit Diamox (2x125 mg/Tag). Das Schlafen in kleinen Zelten, die im Artikel abgebildet sind, führte zu erheblich gestörtem Komfort wegen Lärm des Kompressors und Anstieg der Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Deswegen musste die Studie im Sommer unterbrochen werden.

Im Alpenraum sind Aufstieg über mehrere Tage, häufige Touren mit Übernachtungen in über 2500m oder – wenn es pressiert – Diamox (2x125 mg/Tag) bezüglich Kosten, Praktikabilität und Wirksamkeit bedenkenswerte Alternativen zum Schlafen im Hypoxie Zelt. Es ist wahrscheinlich, dass eine stärkere Hypoxie im Schlaf über

mehr als 2 Wochen zu einer schnelleren Akklimatisation in Höhen über 5000m führen könnte. Allerdings sind anhaltende, Hypoxie-bedingte Schlafstörungen über 4000m häufig und könnten bezüglich Schlafhöhe limitierend werden. Kontrollierte Untersuchungen dazu sind mir nicht bekannt.

Ich bezweifle, dass man nur mit Schlafen in Hypoxie eine Vorakklimatisation erreichen kann, die den Zeitaufwand inkl. An- und Rückreise für eine einigermaßen «faire» Everest Besteigung halbiert, d.h. auf etwa 4 Wochen reduziert. Diese Zeiten wurden meines Wissens bisher nur erreicht mit einem 2-wöchigen Akklimatisationsprogramm in der Valot Hütte (4350m) und in einer Unterdruckkammer bis 8800m (Everest Turbo, Richalet) oder mit exzessivem Einsatz von zusätzlichem Sauerstoff ab einer Höhe von 6600m (Flash Expedition, Furtenbach).

Ein ausführlichere Diskussion zu diesem Thema mit Referenzen zu wissenschaftlichen Arbeiten findet der interessierte Leser auf [www.hoehenmedizin.eu](http://www.hoehenmedizin.eu) unter «Wissenswertes».

**Peter Bärtsch**  
Medizinische Universitätsklinik Heidelberg  
[peter.bartsch@med.uni-heidelberg.de](mailto:peter.bartsch@med.uni-heidelberg.de)

# BERG

# UND

**WOMEN GOING TO ALTITUDE**  
MEDICAL CONFERENCE 10.09-11.09.2022

# SPORT



## WOMEN GOING TO ALTITUDE Medical Conference

Saturday, September 10, 2022  
13:00-18:00 Lectures

13:00-13:05	Urs Hefti CH	Welcome
13:05-13:30	Corinna Schön CH Monika Brodmann CH Tanja Bischofberger CH	Swiss Society of Mountain Medicine SSMM International Society of Mountain Medicine ISMM Swiss Alpine Club SAC
13:30-14:00	Heleen Meijer NL	Female specific mountain Medicine - how we got started on the subject
14:00-14:30	Sophie Lavaud CH	Woman going to Altitude
14:30-15:00	Billi Bierling D/CH	High Time for Women
15:30-16:00	Mia Destine USA	AMS/HACE and Women - what we need to know
16:00-16:30	Jacqueline Pichler CH	Does sex make a difference to HAPE susceptibility and performance?
16:30-17:00	Lenka Horakova CZ	Contraception at high altitude: should I do anything differently?
17:00-17:30	Dominique Jean F	Altitude and pregnancy: Can I trek around Annapurna? Climb Kilimanjaro? Spend my pregnancy and give birth in La Paz?
17:30-18:00	Linda Keyes USA	We're still climbing! Older women at altitude.
18:15-18:45	Susi Kriemler CH	Injury and death in the mountains - is there a gender difference?
18:45-19:15	Alison Rosier AUS/CH	Healing and heartbreak; the role of nature in the psychological resilience of (woman) mountain guides

Sunday, September 11, 2022  
08:30-14:00 Guided Glacier Hike

0830-0930	Claude Raillard CH Urs Hefti CH Jacqueline Pichler CH	Workshop Rope Handling Workshop First Aid in the Mountains Workshop Hyperbaric Chamber
1000-1400	Mountain Guides	Glacier Tour Morteratsch

**Congress venue**  
Berghaus Diavolezza  
7504 Pontresina, Switzerland

Since the conference will take place in the Berghaus Diavolezza (2978 m) ideally you should stay overnight. A cable car operates the mountain house from 8:00-17:00, which can also be reached on foot in 2-2,5 hrs.

**Registration : <https://tinyurl.com/3yf9sxab>**  
(Please select whether you'll attend the event in person or virtually)

<https://theuiaa.org/uiaa/register-for-women-going-to-altitude-conference/>

We recommend an All-inclusive Registration  
(Conference registration fee, overnight stay with  
half board, Glacier Hike): 190 CHF  
Conference only registration fee: 80 CHF  
SSMM Members: 40 CHF

The journey to the Diavolezza must be organized and paid for individually.

Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS): 8 credits

Scientific committee:  
Susi Kriemler, Jacqueline Pichler Hefti

Organisation:  
Urs Hefti, President Medical Commission UIAA  
[urs.hefti@swiss-sportclinic.ch](mailto:urs.hefti@swiss-sportclinic.ch)



# FÜR ERSTES LICHT UND SPÄTE HEIMKEHR

Bergabenteuer beginnen bei uns. Beratung durch begeisterte Bergsportler, faire Preise und erstklassiger Service für deine Ausrüstung. **Wir leben Bergsport.**

## Filiale Basel

Stückli Park  
Hochbergerstrasse 70  
4057 Basel  
061 225 27 27

[baechli-bergsport.ch](http://baechli-bergsport.ch)

## City Outlet Basel

Güterstrasse 137  
4053 Basel  
061 366 10 10



**B'ACHLI**  
BERGSPORT



Forschungsexpedition PRAGMAX 2022:  
Vorbereitung

Base Camp Ama Dablam

## Noch wirkt die Pandemie nach ...



Anfangs November dieses Jahres ist es wieder soweit: Eine Schweizer Forschungsexpedition wird im Himalaya (Nepal) unterwegs sein, um Möglichkeiten und Grenzen der vieldiskutierten Vorakklimatisierung (zu Hause im Zelt) zu erforschen. Die Forschungsreise führt durch das Hinku Valley hinauf auf den Mera Peak (6476m) und danach auf die 6814m hohe Ama Dablam. Gesucht werden 12 freiwillige Probanden, welche die Reise und die Forschung mitmachen möchten. Partner der Forschungsexpedition Pragmax 2022 sind neben der SGM das Universitätsspital Zürich und die Swiss Sportclinic (SSC) in Bern.

Text und Fotos: Urs Hefti

Die Vorbereitungen für dieses ambitionierte Unterfangen laufen auf Hochtouren. Die Vorarbeiten für die aufwändigen Forschungsprojekte sind genauso auf Kurs wie die Rei-

sevorbereitungen. Auch für erfahrene Expeditionsveranstalter ist der Aufwand für die Detailausarbeitung bei einem solchen Projekt immer wieder erstaunlich gross. Das Team um Matthias Hilty vom Züricher Universitätsspital und Jacqueline Pichler Hefti von der Berner Swiss Sportclinic kann sich entsprechende nicht über zu wenig Arbeit beklagen. Nachtschichten gehören deshalb bereits jetzt dazu.

Nachwehen der Pandemie spürt das Organisationsteam aber auch wegen des fehlenden Personals bei den Fluggesellschaften und aktuell noch geringen Kapazitäten im internationalen Flugverkehr. Die Hauptstadt Kathmandu in Nepal wurde im Rahmen der Pandemie kaum mehr durch internationale Fluggesellschaften angefliegen. Dies führt nun bei steigenden Touristenzahlen zu einem enormen Flaschenhals.

### Die Auswahl der Probanden steht im Sommer bevor

Die Information der Interessenten und die definitive Auswahl der Probanden findet schon bald statt. Danach folgt ein enger Zeitplan mit Messungen, Tests und vielen Detailvorbereitungen für die Expedition. Zudem wird momentan auch das lokale nepalesische Team um Dendi Sherpa weiter ausgebaut, damit wir dann bereit sind für hoffentlich ein unvergessliches Bergerlebnis im Spätherbst 2022. ([www.hypoxia.ch](http://www.hypoxia.ch))



Dendi Sherpa am Amphu Labtsa Pass, 5725 m ü.M.



Nordseite Amphu Labtsa Pass (Abstieg auf der Expedition)



## «Aus Fehlern lernen...» (Folge 16)

# «Wenn Route und Seil nicht zusammenpassen...»

Ein Kletterkurs mit 12 Teilnehmern, die alle bereits Erfahrung im Klettern draussen aufwiesen, befand sich am ersten Kurstag in einem Klettergarten. Nach einer allgemeinen Einführung und kurzen Repetition von technischen Inhalten (Knoten, Sicherungsgeräte, Einhängen von Expressschlingen, Umfädeln am Stand, etc.) durch die beiden Bergführer fingen die sechs Seilschaften an zu klettern. Sie kletterten mit den eigenen Seilen; gemäss Materialliste war eine Seillänge von mindestens 60 m vorgegeben worden. Als ein Teilnehmer nach erfolgreich durchstiegener Route wieder abgelassen wurde, war ein Ablassen bis zum Boden jedoch nicht möglich. Während das Seilende beim Sichernden fast erreicht war – das mit einem Knoten am Seilsack befestigte Seilende befand sich ca. 2 m entfernt –, hing der Seilpartner noch mehrere Meter über Boden in der Wand.

Text und Fotos: Corinna Schön

### Was war passiert?

Das Seil, welches die Seilschaft benutzt hatte, entsprach nicht der gemäss Materialliste vorgegebenen Länge und war daher für den Klettergarten zu kurz. Da das Seil am Seilende nicht mehr mit der Länge angeschrieben war, hatte sich der Besitzer des Seils beim Packen zuhause offensichtlich vergriffen und das kürzere Hallenseil zum Kurs mitgenommen.

### Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

1) Topo des Klettergartens vor Einstieg in eine Route studieren. In der Regel sind entweder die für den Klettergarten notwendige Seillänge oder die Längen der einzelnen Routen angegeben.

2) Länge des mitgebrachten Seils vor Kletterbeginn überprüfen. Bei neuen Seilen befindet sich am Seilende immer ein Aufkleber oder Aufdruck mit den Angaben zu den Charakteristika des Seils (Seillänge, Seildurchmesser, Art des Seils; Abb. 1). Insbesondere Aufkleber gehen bei häufiger Nutzung jedoch irgendwann verloren.

3) Seile sind in der Regel in der Seilmittte markiert oder weisen pro Hälfte

ein unterschiedliches Webmuster auf. Auch die Markierungen der Seilmittte verblässen mit der Zeit, können aber mit entsprechenden Stiften nachgezeichnet werden.

Ist die Seilmittte beim Sichernden durchgelaufen, der Kletterer aber noch nicht am Stand, sollte dieser darauf hingewiesen und am Zwischenbohrhaken abgelassen werden, um obige Situation zu vermeiden. Um keine Expressschlinge in der Route zurücklassen zu müssen, könnte man die Route – sofern vorhanden – mit einem längeren Seil erneut klettern oder einen alten Karabiner in den Zwischenbohrhaken einhängen, um daran abgelassen zu werden. Vorteil gegenüber einem Maillon Rapide (Schraub- oder Schnellkettenglied) ist, dass ein Karabiner vom nachfolgenden Kletterer problemlos wieder entfernt, ein Maillon Rapide aufgrund Temperaturschwankungen oder Korrosion jedoch unter Umständen nicht mehr ohne Werkzeug geöffnet werden kann.

### Wenn's passiert ist...

Glücklicherweise befand sich die Seilschaft im Kurs-Setting, so dass die beiden mit Hilfe der Bergführer umgehend aus der misslichen Lage befreit werden konnten. Um sich in einer zukünftigen Situation auch selbst helfen zu können, wurde nicht nur ihnen, sondern allen Kursteilnehmern die Technik der Seilverlängerung gezeigt.

**Seilverlängerung:** Um eine Seilverlängerung durchzuführen, sollten noch ca. 2 m des Kletterseils als Rest zur Verfügung stehen. Es wird folgendes Material zusätzlich benötigt: Weiteres Seil («Hilfsseil»), Reepschnur oder Prusikschlinge, 2 Schraubkarabiner.

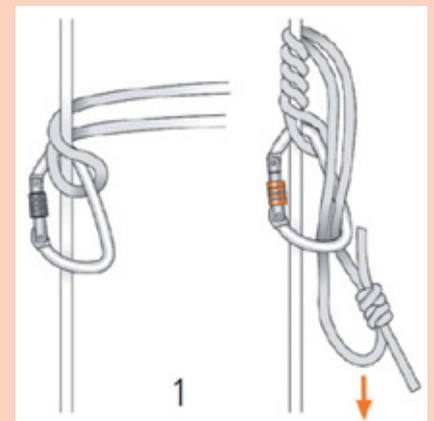
**Praktisches Vorgehen (bei Unterstützung durch eine andere Person («Helfer»)):**

1. Zuerst wird ein Blockierungsknoten (Abb. 2) angewandt, damit das Kletterseil am Sicherungsgerät blockiert ist und beide Hände des Sichernden frei sind.

## CORRIGENDUM

Liebe SGGM-Mitglieder,  
liebe Leser des Forum Alpinum

Im letzten Beitrag «Aus Fehlern lernen» im Forum Alpinum (Ausgabe 02-2022, Folge 15: «Wenn man Rettungstechniken nicht beherrscht...», Seite 7) hat sich in Abbildung 3 («Prohaska») ein Fehler eingeschlichen: Auf dem Foto umschliesst der Karabiner fälschlicherweise nicht die beiden Halbseile, sondern geht komplett vor den Seilen hindurch. Wir entschuldigen uns dafür und liefern hier das korrigierte, richtige Bild (Foto: C. Schön) sowie die passende Graphik des SAC (Quelle: PDF Bergsporttechnik, J+S-Handbuch Bergsport 30.905.1001 d, Ausgabe 2010):



Herzlichen Dank an alle, die mich auf dieses Missgeschick hingewiesen haben!  
Corinna Schön



2. Die beiden Seile (Kletterseil und Hilfsseil) werden mit einem doppelten Spierenstich zusammengeknotet (Abb. 3). Das Hilfsseil wird beim Sichernden hinter dem Verbindungsknoten mit einem Schraubkarabiner mittels HMS und Blockierungsknoten am Klettergurt im Anseilring fixiert.

3. Der Helfer hängt sich mit einem Schiebeklemmknoten an das Kletterseil vor das blockierte Sicherungsgerät des Sichernden.

4. Der Sichernde übergibt die Last an den Helfer, indem er das Kletterseil bis zum Verbindungsknoten ausgibt.



Abb. 1: Beschriftung von Seilenden mit den zutreffenden Seilcharakteristika

5. Das zuerst benutzte Sicherungsgerät wird nach der Lastübergabe ausgehängt.

6. Durch Vorwärtsgehen übergibt der Helfer die Last wieder an den Sichernden. Der Schiebeklemmknoten wird vom Helfer vom Kletterseil entfernt.

7. Während der Sichernde die Blockierung des HMS beibehält, klettert er nun, unterstützt durch das Gewicht des im Seil hängenden Kletterers,



Abb. 2: Blockierungsknoten bei Sicherung mit Tuber

hoch und hängt so viele Expressschlingen aus, bis der Kletterer am Boden angekommen ist. Hier ist es von Vorteil, wenn der Sichernde vorab die Kletterschuhe angezogen hat.

8. Auf dem Boden angekommen, behält der Kletterer das Kletterseil unter Zug. Der Sichernde kann nun den blockierten HMS-Knoten des Hilfsseils lösen und sich selbst daran zu Boden ablassen.

9. Zum Schluss muss darauf geachtet werden, dass am richtigen Seil (Hilfsseil) abgezogen wird, damit sich der Verbindungsknoten nicht in der Umlenkung verklemmt.

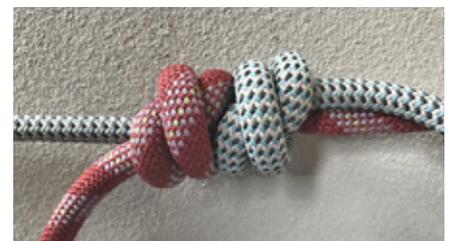


Abb. 3: Doppelter Spierenstich zum Verbinden beider Seile



Hirschleder-Produkte aus den Schweizer Bergen

Aufregend unvollkommen, nachhaltig schön, bewusst wild

[www.cervovolante.com](http://www.cervovolante.com)

Für den eigenen  
Rucksack  
oder als Geschenk!

**DAS BUCH!**

## Gebirgs- und Outdoor-Medizin

- Outdoor and Mountain Medicine
- Medicina e primo soccorso in montagna

Das **Erste-Hilfe-Buch** für alle die draussen und am Berg unterwegs sind.

Auch auf italienisch oder englisch!

Die Apotheke in Buchform  
ist erhältlich über:

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch) oder  
[sekretariat@sggm-ssmm.ch](mailto:sekretariat@sggm-ssmm.ch)

Preis für  
SGGM-Mitglieder  
inkl. Verpackung  
und Versand: Fr. 52.–

# T + TISSOT



**TISSOT SEASTAR 2000 PROFESSIONAL POWERMATIC 80**

CERTIFIED DIVER'S WATCH  
WATER RESISTANCE UP TO 60 BAR (600M / 2000 FT)

CERTIFIED DIVER'S WATCH - ISO 6425 (2018)

[TISSOTWATCHES.COM](http://TISSOTWATCHES.COM)



Bergsteigerdörfer – Modellorte für Bergsport und Nachhaltigkeit

## Ein Label für Rücksicht und Weitsicht

Berge bedeuten für viele Freiheit, Abenteuer, Natur pur. Bergsport liegt im Trend und immer mehr Leute bewegen sich in den Bergen. Dies birgt nicht nur Herausforderungen für die Sicherheit, sondern auch für die Bergregionen im Allgemeinen. Doch könnte ein naturnaher Bergsport nicht auch einen Beitrag zur gesellschaftlich und politisch geforderten nachhaltigen Entwicklung in den Alpen leisten? Das Projekt Bergsteigerdörfer versucht sich ebendieser Herausforderung anzunehmen.

### Bergsteigerdörfer – ruhige Orte in den Alpen

Bergsteigerdörfer sind kleine, ruhige Orte in den Alpen, die sich durch unverbaute Landschaften, gelebten Traditionen sowie vielseitige Bergsportmöglichkeiten auszeichnen und sich einem sanften Tourismus verschrieben haben. Gegründet wurde die Initiative 2008 vom österreichischen Alpenverein als Umsetzungsprojekt der Alpenkonvention. Seither haben sich die Alpenvereine aus Deutschland, Italien, Slowenien und der Schweiz der Initiative angeschlossen. Gemeinsam haben die 35 Dörfer das Ziel, den natur- und kulturnahen Tourismus in den Alpen zu fördern und die Lebensqualität der Region zu steigern.

### Erste Bergsteigerdörfer in der Schweiz

Bergsportmöglichkeiten in allen Jahreszeiten und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, Naturperlen in Form von Landschaften nationaler Bedeutung und einer verankerten Tradition im naturnahen Tourismus – diese Eigenschaften sind den zwei ersten Schweizer Bergsteigerdörfern St. Antönien und Lavin, Guarda & Ardez, gemeinsam, so unterschiedlich sie sonst sind. Beide Orte erfüllen die strengen



Aufnahmekriterien der Initiative und leben die Philosophie der Bergsteigerdörfer seit Jahren. Die Auszeichnung mit dem begehrten Label im Rahmen des Pilotprojekts Bergsteigerdörfer Graubünden (s. Kasten) ist eine Wertschätzung für den bisherigen sorgsam Umgang mit der Gebirgswelt und den Einsatz für ein lebendiges Bergdorf. Mit dem Beitritt zum internationalen Netzwerk bekennen sich die Dörfer und Gemeinden zugleich dem Leben im Dorf, der Kultur und der Natur auch weiterhin Sorge zu tragen.



### Gemeinsam das Rad weiterentwickeln

Sei es die Abwanderung junger Generationen, die Förderung der sanften Mobilität, der Umgang mit sensiblen Lebensräumen oder die Stärkung der regionalen Wertschöpfung – die alltäglichen Herausforderungen in den einzelnen Bergdörfern sind sich ähnlich. Im Netzwerk der Bergsteigerdörfer werden regelmässig Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam Ideen weiterentwickelt oder gar neue gesponnen. Das Pilotprojekt Bergsteigerdörfer Graubünden unterstützt einerseits Akteure vor Ort bei der Umsetzung von Projektideen und arbeitet andererseits eng mit den Bergsteigerdörfer-Partnerbetrieben zusammen, zu denen auch die drei SAC-Hütten Carschinahütte, Chamonna Tuoi und Chamonna Linard gehören. Es handelt sich um Gasthäuser, die sich um eine umwelt- und ressourcenschonende Betriebsführung bemühen, regionale Wertschöpfungsketten durch Kooperationen, sowie Verwendung lokaler Produkte stärken und die Gäste mit wertvollen Hinweisen zu regionalen Besonderheiten, kultureller Art, sowie im Bergsport, zu beraten wissen.

Bergsteigerdorf zu sein, bedeutet gemeinsame Werte zu leben, zu teilen, und doch ist jedes Dorf einzigartig. Denn wie sich jedes Dorf entwickelt, hängt von den Bedürfnissen und der Mitwirkung der Dorfbevölkerung und engagierten Akteuren aus u.a. Kultur, Landwirtschaft, Tourismus und dem lokalen Gewerbe ab – sie prägen ihr Dorf, damit es auch zukünftig lebens- und liebenswert bleibt.

### Hintergrund zum Pilotprojekt Bergsteigerdörfer Graubünden

Das Ziel des dreijährigen Pilotprojektes ist es, die Initiative in die Schweiz zu bringen und einzelne Dörfer im Kanton Graubünden mit dem Label Bergsteigerdorf auszuzeichnen. Mit den gesammelten Erfahrungen werden die Rahmenbedingungen für eine schweizweite Ausdehnung ab 2023 erarbeitet. Der Schweizer Alpen-Club SAC stellt das Patronat und übernimmt die internationale Koordination und Verantwortung. Initiant und Projektleiter ist dabei das Produktmanagement Bergsport Prättigau, welches eng mit dem SAC und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zusammenarbeitet. Finanziert wird die Pilotphase hauptsächlich durch den Bund (Innotour) sowie das Amt für Wirtschaft und Tourismus des Kantons Graubünden.





## St. Antönien

Hoch über dem Talboden des Prättigaus, am Fusse des Rätikons, liegt auf rund 1420 m ü. M. das Walserdorf St. Antönien. Dicht gedrängt um die Kirche formt sich ein kleiner Ortskern mit dem Ortsmuseum «Postchäller». Die übrigen Häuser sind, wie für Walserstreusiedlungen charakteristisch, bis weit in die Seitentäler verteilt. Über den grünen Hängen rund ums Dorf ragen dunkle Bergspitzen und die hellen Kalkwände der Schijenflue und Sulzfluh auf. Dazwischen verborgen liegt die Hochebene Plasses-

gen, eine national bedeutsame und geschützte Landschaft. Die St. Antönier Bergwelt bietet griffige Kalkklettereien, eine reichhaltige Alpenflora und scheinbar unzählige Tourenmöglichkeiten in allen Jahreszeiten und Schwierigkeitsgraden.



Mehr zum Bergsteigerdorf St. Antönien



Das Dorf St. Antönien  
© Prättigau Tourismus/Marc Bless



Blick von der Plassesge auf die Sulzfluh  
© Prättigau Tourismus/Julia Isler



Die Zeiger der Kirchturmuhre scheinen hier langsamer zu drehen  
© GraubündenFerien/Stefan Schlumpf



Schneeschuhwanderung vor dem Panorama des Rätikons  
© Prättigau Tourismus/Marc Bless



## Lavin, Guarda & Ardez

Vor der Kulisse des Silvrettagebirges liegen die drei Unterengadiner Dörfer Lavin, Guarda & Ardez. Die Ortsbilder sind geprägt von der traditionellen Engadiner Architektur und begeistern mit den typischen mit Sgraffiti verzierten Hauswänden. Das Dorfleben wird stark durch die romanische Sprache, dem Vallader, geprägt. Landschaftlich birgt das Unterengadiner Bergsteigerdorf ein besonderes Highlight: die Seenplatte von Macun im Schweizer Nationalpark. Doch nicht nur Naturbegeister-

te kommen auf ihre Kosten, bekannte Gipfel wie Piz Buin oder Piz Linard lassen das Bergsportlerherz höherschlagen. Ob gemütlich-sanft oder anspruchsvoll-alpin, ob zu Fuss, auf Rändern oder am Seil, hier finden sich viele lohnende Ziele für Bergsportler und Ruhesuchende.



Mehr zum Bergsteigerdorf Lavin, Guarda & Ardez



Das Dorf Ardez  
© Andrea Badrutt



Sgraffiti  
© Andrea Badrutt



Macun Seen  
© GraubündenFerien/Stefan Schlumpf



Skitour Guarda  
© Andrea Badrutt

# HIMALAYA TOURS



Nepal ist offen  
und uneingeschränkt zu bereisen.  
Viele garantierte Reisen  
im Herbst 2022.



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.



## Wechsel an der Spitze von LOWA Schweiz Christian Zingg übernimmt von René Urfer

Die Berner Oberländer Handelsgesellschaft Lowa Schuhe AG bekommt Mitte 2023 einen neuen Chef: Nach über 22 Jahren an der Spitze des Marktleaders im Bereich Outdoor-Schuhe übergibt CEO René Urfer Mitte 2023 die Geschäftsführung an seinen Nachfolger Christian Zingg. René Urfer hat sich während den letzten 20 Jahren stark für die Belange der SGGM engagiert. Er war dafür verantwortlich, dass Lowa Schweiz bereits vor über 10 Jahre als Ausrüstungspartner der SGGM gewonnen werden konnte. Die SGGM dankt René Urfer für die langjährige grosszügige Unterstützung und hofft, dass mit seinem Nachfolger weiterhin eine fruchtbare Zusammenarbeit wachsen kann.

Die in Matten/Interlaken beheimatete Lowa Schuhe AG Schweiz erreicht als Schweizer Branchenprimus im Bereich Outdoor-/Bergschuhe und Stöcke (Leki) 2022 einen Umsatz von knapp 50 Mio. Franken. Die Schweizer Handelsgesellschaft, die auch als Generalimporteurin von X-Socks, Gloryfy und Elten erfolgreich ist, gehört als Tochtergesellschaft der deutschen Lowa Sportschuh GmbH, die zu 80 % der italienischen Tecnica-Gruppe und zu 20 % dem geschäftsführenden Gesellschafter, dem Schweizer Werner Riethmann gehört.

### Von SWISS SKI zu LOWA

Der neue Lowa-Geschäftsführer Christian Zingg ist in der Outdoor- und Sport-Branche kein unbeschriebenes Blatt. Der in Sarnen wohnhafte, 45-jährige Verkaufsmanager hat seit 1993 in verschiedenen Funktionen bei diversen Sportartikel-Herstellern sowie im Sportfachhandel (Amer Sports SA, Salomon, K2 Sports, Pesko, Jelmoli) vielfältige Erfahrungen gesammelt. Seit 2017 zeichnet Christian Zingg als Geschäftsführer SWISS SKI POOL und Leiter Ausrüstung Swiss-Ski, für das gesamte Ausrüstungswesen aller 11 Swiss-Ski Sportarten mit über 80 Ausrüstern im Hartwaren, Textil und Footwear Bereich verantwortlich.

Christian Zingg freut sich auf seine neue Aufgabe: «Die Lowa Schuhe AG verfügt über eine einzigartige Unternehmenskultur und ist sowohl strategisch wie auch operativ sehr gut aufgestellt. Ich freue mich dieses langfristige, erfolgreich positionierte Unternehmen in die Zukunft zu führen und gemeinsam mit den Mitarbeitern und dem Handel einen nachhaltigen Mehrwert im Markt zu generieren». Der neue Chef der Lowa Schuhe AG wird seine neue Stelle anfangs Februar 2023 antreten.

«Wir freuen uns sehr mit Christian Zingg einen erfahrenen und kompetenten Manager für die zukünftige Leitung der LOWA Schuhe AG gefunden zu haben», erklärt der CEO der

deutschen Lowa Sportschuhe GmbH, Alexander Nicolai. Alexander Nicolai gratuliert René Urfer «für die herausragenden Leistungen und Resultate aber ebenso für die Art und Weise, wie er LOWA Schweiz während mehr als 20 Jahren kompetent und menschlich geführt sowie weiterentwickelt hat».

### René Urfer: Ein erfahrener Patron tritt kürzer

Der abtretende CEO, René Urfer, hat als ehemaliger Sportartikel-Verkäufer das Metier von der Pike auf gelernt. Er war 1982 vom früheren Geschäftsführer Fritz Müller als junger Lowa-Aussendienstmitarbeiter angestellt worden und hat bereits 1994 das Amt als Verkaufsleiter übernommen. Im Frühling 1999 hat René Urfer die Geschäftsführung von Lowa Schweiz mit 19 Mitarbeitenden und einem jährlichen Umsatz von rund 19 Mio. Franken übernommen. Seither hat der Berner Oberländer die Firma weiterentwickelt und die Schweizer Marktführung im Bereich Outdoor-Schuhe und Stöcke (Leki) gefestigt und als Schweizer Generalimporteur die Position mit weiteren Handelsmarken gestärkt. Heute beschäftigt Lowa Schweiz 52 Mitarbeitende. 2021 wurde ein Umsatz von rund 47 Mio. Franken erzielt. Urfer wird das Unternehmen nach einer gemeinsamen Übergangszeit mit Christian Zingg Mitte 2023 verlassen und in Pension gehen.

### Qualität als Markenzeichen

«Mir waren die Nähe zum Kunden und eine faire, partnerschaftliche Zusammenarbeit auf allen Ebenen des Handels immer besonders wichtig. Das Ziel, zusammen mit einem motivierten Team viele kleine Vorteile zu erarbeiten und so einen spürbar besseren Service und Dienstleistungen für zufriedene Kunden sicherzustellen. Dazu gehören Qualität und Innovation bei allem was wir als Arbeitgeber und Arbeitnehmer tun», zieht René Urfer schon jetzt Bilanz über sein «Lebenswerk».

«In kaum einer anderen Branche ist der Bezug zur Natur so offensichtlich wie in der Outdoorbranche. Deshalb steht für uns die Überzeugung zuoberst, dass qualitativ hochwertige Materialien und Ausrüstungen, die in Form und Funktion spezielle, teilweise höchst anspruchsvolle Nutzungsbedingungen erfüllen müssen, nicht nur langlebig und robust, sondern auch umwelt- und gesundheitsverträglich produziert sein müssen. Auch deshalb produzieren wir ausschliesslich in Europa.»

### Korrigendum:

Im Bericht der Expeditionsärztin Alina Stocker über die Vorbereitungen des SAC-Frauen-Expeditionsteams hat sich im letzten «Forum Alpinum» ein Fehler eingeschlichen: Die Abschluss-Expedition der beiden SAC-Teams findet natürlich bereits dieses Jahr, also 2022, und nicht wie fälschlicherweise geschrieben 2023 statt. Alina Stocker wird die Expedition der jungen Bergsteigerinnen nach Grönland als SGGM-Expeditionsärztin begleiten. Ihre Aufgabe ist es, das Team in allen medizinischen Belangen zu unterstützen. Wir entschuldigen uns für den Fehler. (Redaktion)

# Neue Crystal Kollektion



MADE IN GLARUS



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

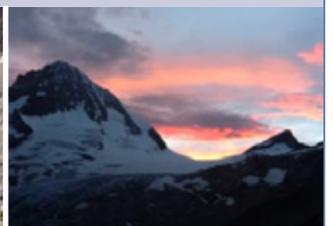
**Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...**

**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
11. – 16. Sept. 2022	Höhenmedizinkurs Diavolezza	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
17. – 23. Sept. 2022	Basiskurs Sommer (d), Steingletscher	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
5. Novemver 2022	Generalversammlung im Hölloch		www.sggm-ssmm.ch
21./22. Januar 2023	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
11. – 17. März 2023	Basiskurs Winter, Disentis	Kurs und Warteliste ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
29. April – 2. Mai 2023	Sportklettern – Tipps und Tricks	Ort noch offen	Details sobald vorhanden: www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private, Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg / Kerenzberg / Fronalp / La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, laienurse@sggm-ssmm.ch



since 1904  
*Schweizerhof*  
LENZERHEIDE

### Willkommen in unseren Sinneswelten!

Loslassen, sich vom Alltag befreien,  
auftanken, innere Ruhe finden.  
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

### Wohnen im Hotel Schweizerhof

Luxuriös-alpine Eleganz, gepflegte Nostalgie  
oder doch lieber sachliche Zweckmässigkeit?  
**Sie haben die Wahl!**

### Essen & Trinken

Kulinarische Erlebnisse können Sie in fünf  
erstklassigen Restaurants und in unserer  
Café+Bar geniessen.

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. 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.

Engineered with



# Welcome to nature

## Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



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

Unsere Stores: Norrøna Pro Store Chamonix, Norrøna Pro Store Verbier, Norrøna Pro Store Zermatt, Norrøna Pro Store St. Moritz

# NORRØNA

[norrøna.com](http://norrøna.com)