

FORUM ALPINUM

04-2025



SGGM | SSMM

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



Einladung nach England:

Seite 4

■ Der besondere UIAA-Kongress lockt...

Fallbeispiel Lungenembolie:

Seite 5

■ Zu oft und unterschätzt auch in der Höhe

«Kletterkurs Plus» – Ausbildung kann auch Spass machen

Seite 9

■ Am Berg, aber nicht wie ein Esel...

Expeditionsmedizin à la GRIMM

Seite 12/13

■ Zur Rettungsmedizin gehört auch die Psyche

Einladung nach Thun:

Seite 15

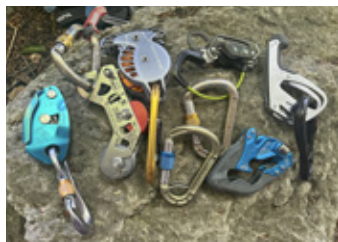
■ Höhenmedizin Update und GV im November!

Freeriden mit speziellen Herausforderungen:

Seite 17

■ Medizin abseits der Pisten

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

- 03 **Michael Bigger** | Editorial
- 04 **Einladung UIAA-Kongress 2026 in England**
- 05 **M. Lepiorz et al.** | Fallstudie Lungenembolie
- 09 **Anne Jung, Annelies von den Berg** | Kletterkurs Plus 25
- 12 **B. Henry, C. Stancu** | Expeditionskurs der GRIMM
- 15 **SGGM: Einladung nach Thun:**
Update Höhenmedizin und GV im November
- 17 **Isabel Danioth** | Freeride und Medizin: Kurs 2025
- 20 **Jan Torge Fahl** | Höhenmedizinkurs am Piz Palü
- 23 **Wichtige Termine und Daten in der Agenda**



Titelbild: Ausbildung kann auch Spass machen!
Foto: SGGM/Kletterkurs Plus 2025

Impressum Forum Alpinum

Herausgeber / Éditeur

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

Co-Präsidium / Présidence

Anne-Aylin Sigg, Michael Bigger
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

Kassierin / Caissier

Laura Mayer
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Stefanie Rudin, Herragasse 2, 7203 Trimmis
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 01–2026

15. Dezember 2025

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

31, Nr. 4, Oktober 2025



SGGM | SSMM

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

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853





Liebe SGGM-Mitglieder

Liebe Leserinnen und Leser

Digitalisierung ist gerade im Gesundheitssystem ein heikles Thema – als «Bergler» stehen wir neuen Technologien sowieso kritisch gegenüber. Wir sind ja stolz darauf mit Karte, analogem Höhenmesser und Kompass den Weg nach Hause auch bei schlechter Sicht zu finden und die akute Appendizitis bleibt für uns eine klinische Diagnose. Diese kritische Haltung gegenüber neuen Entwicklungen schadet nicht, doch wirklich beurteilen können wir das Neue nur, wenn man selbst Erfahrungen damit gesammelt hat. Diese Offenheit für die Implementation von neuen Technologien braucht es auch in der Medizin. Die klinische Untersuchung ist auch in Zukunft nicht wegzudenken – aber den Leberunterrand mit Stethoskop und «Kratztest» zu bestimmen, ist im Jahr 2025 eben auch nicht mehr Goldstandard.

Genauso verhält es sich mit der Kommunikation. Bis Ende 2026 bleibt uns das «Forum Alpinum» erfreulicherweise noch erhalten, doch die Zukunft ist digital. Die interne Kommunikation wird zukünftig primär über einen regelmässigen Newsletter erfolgen. Aber auch gegen «ausser» soll die SGGM sichtbar bleiben! Deshalb ist die SGGM neu auch auf Instagram zu finden. Es ist ein Versuch, die SGGM auch in einem anderen Format sichtbar zu machen. Als Zielpublikum haben wir unsere Mitglieder sowie weitere Fachpersonen mit gebirgsmedizinischem Interesse definiert. Ob das funktioniert? Wir sind positiv gespannt.

Bewusst analog (dafür zweisprachig) bleibt unsere Tagung «Update Höhenmedizin» in Kombination mit der GV vom 22. November (Programm und Einladung auf Seite 15 in diesem Heft). Im Hinblick darauf, dass persönliche Kontakte durch die digitalen Fortschritte seltener werden (Stichwort Online-Meeting anstelle einer Vorstandssitzung bei Wurst und Bier), haben wir das Konzept dieser Tagung etwas angepasst. Der Frachtraum in Thun ist die optimale Location dafür. Neben dem wissenschaftlichen Programm können wir gleich vor Ort auch alle einen gemeinsamen Apéro und ein gemütliches Nachtessen geniessen. Zeit für Zwischenmenschliches, Kontaktpflege und Freundschaften.

Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter in Thun!

Fürs Präsidium
Michi Bigger

PS: Ich gebe es zu: Entsprechend dem Thema wollte ich mich beim Schreiben dieser Zeilen von KI unterstützen lassen. Das Ergebnis war mir dann aber doch zu unpersönlich...

Chers membres de la SSMM

Chères lectrices, chers lecteurs

La numérisation constitue un sujet délicat particulièrement dans le domaine de la santé – en tant que «montagnards», nous abordons par nature les nouvelles technologies d'un œil critique. Nous sommes fiers de retrouver notre chemin grâce à une carte, un altimètre analogique et une boussole, même par mauvaise visibilité, et, pour nous, l'appendicite aiguë reste un diagnostic clinique. Cette attitude critique à l'égard des nouveautés n'est pas un problème, mais nous ne pouvons vraiment évaluer les innovations que si nous les avons nous-mêmes expérimentées. Cette ouverture d'esprit est également nécessaire en médecine pour intégrer de nouvelles technologies. L'examen clinique restera incontournable à l'avenir – mais, en 2025, déterminer le bord inférieur du foie à l'aide d'un stéthoscope et d'un «test de grattage» ne constitue plus la référence absolue.

Il en va de même dans le domaine de la communication. Heureusement, le «Forum Alpinum» sera encore disponible jusqu'à la fin de l'année 2026, mais l'avenir sera numérique. La communication interne se fera à l'avenir principalement via une newsletter régulière. Mais la SSMM doit aussi rester visible de l'«extérieur»! C'est la raison pour laquelle elle est désormais présente sur Instagram. Il s'agit d'un essai visant à rendre la SSMM visible également sous un autre format. Notre public cible se compose de nos membres ainsi que d'autres professionnels intéressés par la médecine de montagne. Est-ce que cela fonctionnera? Nous sommes optimistes et attendons de voir.

Notre congrès «Mise à jour sur la médecine d'altitude» qui se tiendra le 22 novembre et sera combiné à l'assemblée générale restera délibérément analogique (mais bilingue) (voir le programme et l'invitation en page 15 de ce numéro). Compte tenu du fait que les contacts personnels sont moins fréquents en raison des avancées numériques (on privilégie désormais les réunions en ligne plutôt qu'une réunion du comité autour d'une saucisse et d'une bière), nous avons légèrement adapté le concept de ce congrès. Le Frachtraum à Thoun est le lieu idéal pour cela. Au-delà du programme scientifique, nous aurons également l'occasion de prendre ensemble un apéritif commun et un souper convivial sur place. Ce sera un moment privilégié pour faire des rencontres, entretenir les relations et renforcer les amitiés.

Nous nous réjouissons à l'avance de retrouver de nombreux visages connus et d'en découvrir de nouveaux à Thoun!

Au nom du comité directeur
Michi Bigger

PS: Je l'avoue: pour être conforme au sujet, j'ai d'abord demandé à une IA de rédiger ces quelques lignes. Mais, finalement, le résultat m'a semblé trop impersonnel...



BMC/BMMS/ISMM MOUNTAIN MEDICINE FESTIVAL FROM UK MOUNTAIN FIRST AID TO CUTTING EDGE HIGH ALTITUDE RESEARCH

The International Society of Mountain Medicine (ISMM) has asked the British Mountain Medicine Society (BMMS) to host their biannual International Congress. This unique gathering of the great, the good and the not so good of the mountain medicine world will be held in Hathersage. We want our guests to enjoy the village and the Peak District National Park in an environment where ideas will be exchanged over tea and British beer. The success of the annual British Mountaineering Council BMC/BMMS layperson's mountain medicine weekend convinced us that Hathersage will be the ideal venue and this lay event will again take place on the initial Saturday and Sunday of the festival. As always doctors, allied healthcare professionals and holders of the Diploma in Mountain Medicine will volunteer to put on two days of practical workshops for BMC members and professional instructors and guides.

On the Monday, Tuesday and Wednesday the full ISMM Congress will cater for more technical medical aspects of all aspects of climbing and mountaineering with morning and afternoon plenaries and practically based workshops before and after lunch. There will be poster presentations of recent research projects. Wednesday will be devoted to hypothermia and cold injuries. The UIAA and ICAR medical commissions and international mountain medicine educationalists from the Diploma of Mountain Medicine will hold closed business meetings during the week but these international members will also be sharing their expertise by giving presentations and running workshops during the main Congress.

So who do we expect to attend? The simple answer is YOU! Anybody with an interest in BMC activities from sea cliff rock climbing to attempts on 8000m peaks and remote exploration. We welcome mountain professionals, mountain rescue personnel, Munro baggers, ice climbers, alpinists, doctors, nurses, paramedics, medical students and physiologists. Our Congress website is in preparation to take congress bookings with details of the evolving programme and, as in the past, bookings for the lay weekend will be via the BMC website. These sites will be updated regularly during the Autumn (Fall for those attending from America).

This formal medical Congress will not be the normal professional gathering in suits and ties but with everybody being keen on mountain activities soft shell jackets, hoodies and trainers will be the order of the day. The organisers are aware of the need for a variety of accommodation ranging from four star hotels, pubs, the local YHA, climbing huts, and camping facilities for tents and vans. Venues in Hathersage and up and down the Hope Valley include the Memorial Hall, the Swimming Pool and even local churches. All will be linked by minibuses or bring your bike.

Expect a full social calendar to relax between more technical events.

Dr David Hillebrandt, BMC Hon Medical Advisor

<https://thebmms.co.uk> <https://ismm.org/congress/>



SGGM | SSMM

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

**SGGM goes to England – ISMM/UIAA/ICAR World Congress
18 to 20 May 2026 in the Peak District**

Die SGGM lässt sich den interessanten Kongress nicht entgehen!

Wir reisen gemeinsam nach England in den Peak District – Bergmedizin, abwechslungsreiches Klettern, spannende Diskussionen und internationales Vernetzen erwartet dich.

Bei Interesse melde dich bis Ende Oktober (praesident@sggm-ssmm.ch), eine online Ausschreibung folgt.



Unterschätzte Gefahr besser erkennen

Lungenembolie in der Höhe – «no time to die»

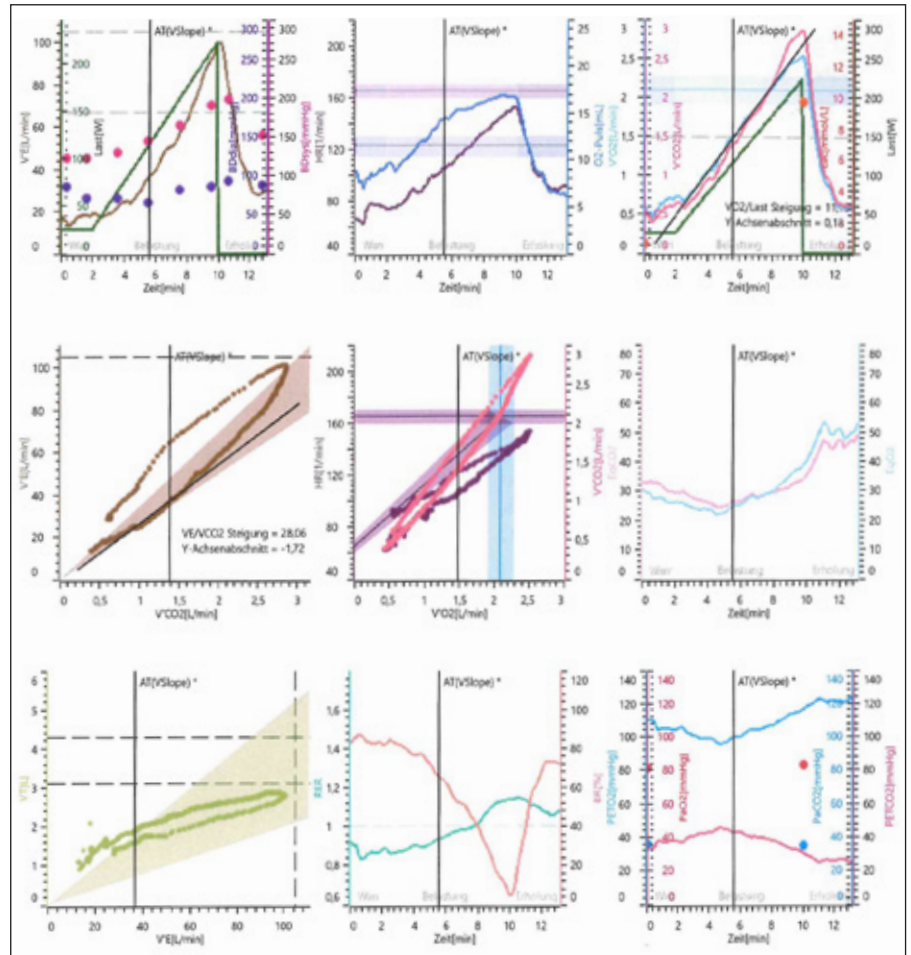
In der westlichen Welt stirbt alle 37 Sekunden ein Mensch an einer akuten Lungenarterienembolie (1,2). Die Anzahl der nicht diagnostizierten bzw. nicht leitliniengerecht behandelten Lungenarterienembolien mit Todesfolge ist immer noch deutlich zu hoch. Venöse Thromboembolien sind die dritthäufigste akute kardiovaskuläre Erkrankung (nach Myokardinfarkt und Schlaganfall) (1): $\frac{1}{3}$ der Todesfälle ereignen sich in den ersten Stunden nach Diagnose einer Lungenembolie, knapp $\frac{2}{3}$ der Todesfälle erhalten erst post mortem die Diagnose einer Lungenembolie.

Text: Lepiorz M. et al.

Fotos und Illustrationen: Lepiorz M. et al.

Fallbericht:

Berichtet wird über einen 55-jährigen Mann der während einer Skitour auf 2878 m Höhe in den Osttiroler Alpen ein Druckgefühl im Brustkorb, Luftnot und eine Panikattacke erlitt. Die Symptomatik wurde zunächst auf die grosse Anstrengung in der Höhe und mehrmaliges unerwartetes Öffnen der Skibindung zurückgeführt. Im weiteren Verlauf klagte der Patient weiterhin über eine mässige Belastungsdyspnoe (NYHA II) mit Leistungsintoleranz. Eine Laboruntersuchung zeigte bis auf deutlich erhöhte D-Dimer 5000 ng/ml (Normwert <500 ng/ml) unauffällige Werte. Die Echokardiographie sowie Duplexuntersuchung der Beine blieben ebenfalls ohne pathologischen Befund. Die Leistungsminderung wurde primär



Ergospirometrie mit 9 Felder Graphik nach Wassermann

im Rahmen einer fraglich durchgemachten Virusinfektion gewertet und die weitere Diagnostik vier Wochen verzögert durchgeführt. Zur Differenzierung der Leistungseinschränkung erfolgte eine Ergospirometrie. Hierbei zeigte sich auffällig eine belastungsinduzierte Desaturation mit Abfall der pulsoxymetrisch gemessenen Sauerstoffsättigung SpO_2 von 95 auf 86% mit zunehmender

→



Weissner Knoten 2878 m ü. M., Osttirol



Angio-CT Thorax mit Kontrastmittelaussparung im rechten Unterlappen und Infarktpneumonie links 3 Wochen später (siehe Pfeil)

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.**



Gasaustauschstörung (AA Gradient 34 mmHg (4.5 kPa), Norm unter Belastung < 30 mmHg (4 kPa)) bei jedoch formal altersentsprechender normaler Leistungsfähigkeit (225 Watt, 150% v. Soll, VO_2 max 39,9 ml/min/kg, 120% v. Soll). (Abbildung Ergospirometrie 9 Felder-Tafel). Sonstige Hinweise für eine kardiale oder pulmonalvaskuläre Limitierung ergaben sich nicht, bei jedoch vollständigem Aufbrauchen der Atemreserve als mögliches Korrelat einer kompensatorischen Hyperventilation (Siehe Abbildung Ergospirometrie 9-Felder Tafel). Die CT-Thorax-Angiographie ergab dann in allen Lappen auf Segment- bzw. Subsegmentebene ältere und frischere Lungenarterienembolien (siehe Abbildung CT-Thorax-Bilder). Eine orale therapeutische Antikoagulation mit einem DOAK (direktes orales Antikoagulant) wurde unverzüglich eingeleitet. Komplikativ entwickelte der Patient im kurzfristigen Verlauf noch schmerzhaftes Infarktpneumonie, mit jedoch dann im Verlauf Besserung der Belastungsdyspnoe und Leistungseinschränkung.

Hintergrund:

Die Arbeitsgruppe um Dr. Sturm, Universitätsklinik Innsbruck, konnte in den letzten Jahren immer wieder bei Skitourengeängerten sowie BergsteigerInnen Lungenarterienembolien diagnostizieren. Ein dehydrierter Zustand mit konsekutiv erhöhter Blutviskosität bei grosser körperlicher Anstrengung in Höhen > 2500 m stellt hier ein Risikoprofil dar (5). Zudem wird eine zusätzliche hypoxie-induzierte Hyperkoagulabilität kontrovers diskutiert (6, 7, 8, 9). Eine andere Arbeitsgruppe konnte bei BergsteigerInnen mit Atemnot in grosser Höhe nach Ausschluss einer akuten Bergkrankheit oder eines Höhenlungenödems mittels CT-Thorax-Angiographie als Ursache gehäuft eine Lungenarterienembolie diagnostizieren (10,11).

Fazit:

Die Diagnose von Lungenarterienembolien bei SportlerInnen in der Höhe mit Belastungsdyspnoe kann durch die oft geringe klinische Beeinträchtigung mit erhaltender kardiopulmonaler Leistungsfähigkeit erschwert und verzögert werden. Als Grund werden die hohen kompensatorischen Möglichkeiten dieser Patientengruppe vermutet. Dispro-

portionale Atemnot bei Sport in grosser Höhe mit Flüssigkeitsverlust sollte deshalb an Lungenarterienembolien denken lassen und bei positiven D-Dimeren und/oder auffälliger Ergospirometrie trotz unauffälliger Echokardiographie eine thorakale Bildgebung nach sich ziehen.

Autoren: Lepiorz M.¹, Dotzer M.¹, Sturm W.², Krichbaum A.³

¹ Klinik für Pneumologie und konservative Intensivmedizin, Krankenhaus Barmherzige Brüder, Regensburg, Deutschland

² Universitätsklinik für Innere Medizin I Innsbruck, Österreich

³ Abteilung für Angiologie, Gefässzentrum, Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg, Deutschland

Editorin: Mayer L., Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich, Schweiz

Interessenskonflikte der Autoren: keine.

Bildmaterial: von den Autoren zu Verfügung gestellt. Es liegt ein entsprechendes Einverständnis zur Veröffentlichung vor.

Literaturverzeichnis:

- 1: Raskob GE et al. Thrombosis: a major contributor to global disease burden. *ArteriosclerThrombVasc Biol* 2014;34:2363-2371.
- 2: Cohen AT et al. VTE Impact Assessment Group in Europe (VITAE). Venous thromboembolism (VTE) in Europe. The number of VTE events and associated morbidity and mortality. *ThrombHaemost* 2007; 98:756-764.
- 3: Wendelboe AM et al. Global Burden of Thrombosis: Epidemiologic Aspects. *Circ Res* 2016; 118(9):1340-7.
- 4: Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP et al. Heart Disease and Stroke Statistics-2020 Update: A Report From the American Heart Association. *Circulation* 2020; 141(9):e139-e596.
- 5: Sturm W et al «dickes Blut»: Thrombosegefahr in den Bergen-Kongressbeitrag Österreichische Gesellschaft für Pneumologie 2017
- 6: Nair et al. Epidemiology and pathophysiology of vascular thrombosis in acclimatized lowlanders at high altitude: A prospective longitudinal study *The Lancet Regional Health – Southeast Asia* June 9, 2022
- 7: Martin DS et al. Reduced coagulation at high altitude identified by thromboelastography. *Thromb Haemost* 2012;107:1066-1071
- 8: Trembl B et al The influence of environmental hypoxia on hemostasis – A systematic review. *Front Cardiovasc Med* 2022;9:813550
- 9: Kammerer T. et al. Effects of hypobaric hypoxia on coagulation in healthy subjects exposed to 3,500 m altitude. *High Alt Med Biol.* 24:94-103, 2023.
10. Pandey P et al *High Altitude Med Biol* 1. Dez 2016, 17 (4): 353-358
11. Trunk A et al *High Altitude Medicine Biology* 2019

Wir suchen dich! Ab April 2026

Hausarzt/Hausärztin 60% in Meiringen



Befristete oder langfristige Anstellung

**Tolles Team - die besten Patienten
und die Berge vor der Haustür!**

hausarztpraxis-meiringen.ch

Kontakt

Dr. Germaine Gerster
hausarztpraxis.meiringen@hin.ch
Tel 033 971 24 71

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



POWERED BY NATURE
CRAFTED FOR YOU

TISSOT PRC 100 SOLAR



Vorbereitung auf Unvorhergesehenes beim Klettern:

Rettungstechniken wollen trainiert, die Psyche verstanden sein

Vom 21. bis 25. Juni 2025 fand im wunderschönen Kanton Obwalden der diesjährige Kletterkurs Plus statt. Unter der engagierten Leitung von Corinna Schön und Patrick Röhlin und ebenso engagierter Mitarbeit von Julia Twardowski verbrachten acht Teilnehmende aus verschiedenen Ecken Europas vier intensive Tage mit dem Ziel, ihre Kletter- und vor allem Rettungstechniken am Fels zu vertiefen.

Text: Anne Jung und Annelies van den Berg

Fotos: Corinna Schön

Der erste Kurstag begann, ganz kletteruntypisch, im Sitzen mit Online Vorträgen mit dem Vorteil, dass wir uns noch vor Sonne und Hitze hinter dem Computer verstecken konnten. Julia, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, eröffnete den Kurs mit spannenden Präsentationen rund um das Training für Sportkletternde: Wie lässt sich die Kletterleistung gezielt steigern, ohne Überlastung oder Verletzungen zu riskieren? Sie zeigte typische Verletzungen und Überlastungsbeschwerden aus dem Klettersport auf und gab wertvolle Tipps zur Prävention. Abgerundet wurde der Theorietag durch einen lehrreichen Vortrag von Corinna zum Thema suspension syndrome.

Am Sonntagmorgen trafen wir uns in aller Früh in Alpnach zum Kennenlernen, bevor wir in den Praxisteil starteten. Trotz der sommerlichen Hitze hatte Pädi, unser Bergführer, ein angenehm schattiges Klettergebiet am Brünigpass ausgesucht. Es war die perfekte Wahl für unsere bevorstehenden Übungen. Die Kletterbasics wurden wiederholt, Knoten geübt und das richtige Sichern bei einem Vorstiegssturz intensiv trainiert. Zum Abschluss des Tages leitete Julia

einen interaktiven, praxisnahen Tape-Workshop zu typischen Kletterverletzungen.

An den beiden folgenden Tagen starten wir jeweils mit einem kurzen Aufwärmprogramm, bevor wir uns intensiv den verschiedenen Rettungstechniken widmeten. Flaschenzüge, der Selbstaufstieg zur verletzten Kletterpartnerin, Lastübergabe, Seilverlängerung sowie das Abseilen mit der Ikenbremse wurden systematisch vermittelt und geübt. Für die nötige Abkühlung und einen klaren Kopf sorgte zwischendurch ein Sprung in den erfrischenden Vierwaldstättersee oder ein kräftiges Gewitter. Christian Mikutta erweiterte abschliessend noch als Psychiater unseren Horizont im Hinblick auf Höhenangst, Höhengwindel und Trauma beim Klettern.

«Dieser Kurs vermittelt auf hervorragende Weise, wie man am Fels sicher mit unvorhergesehenen Situationen umgeht und bot somit einen äusserst lehrreichen und praxisorientierten Start in die Klettersaison.»

Anne Jung und Annelies van den Berg

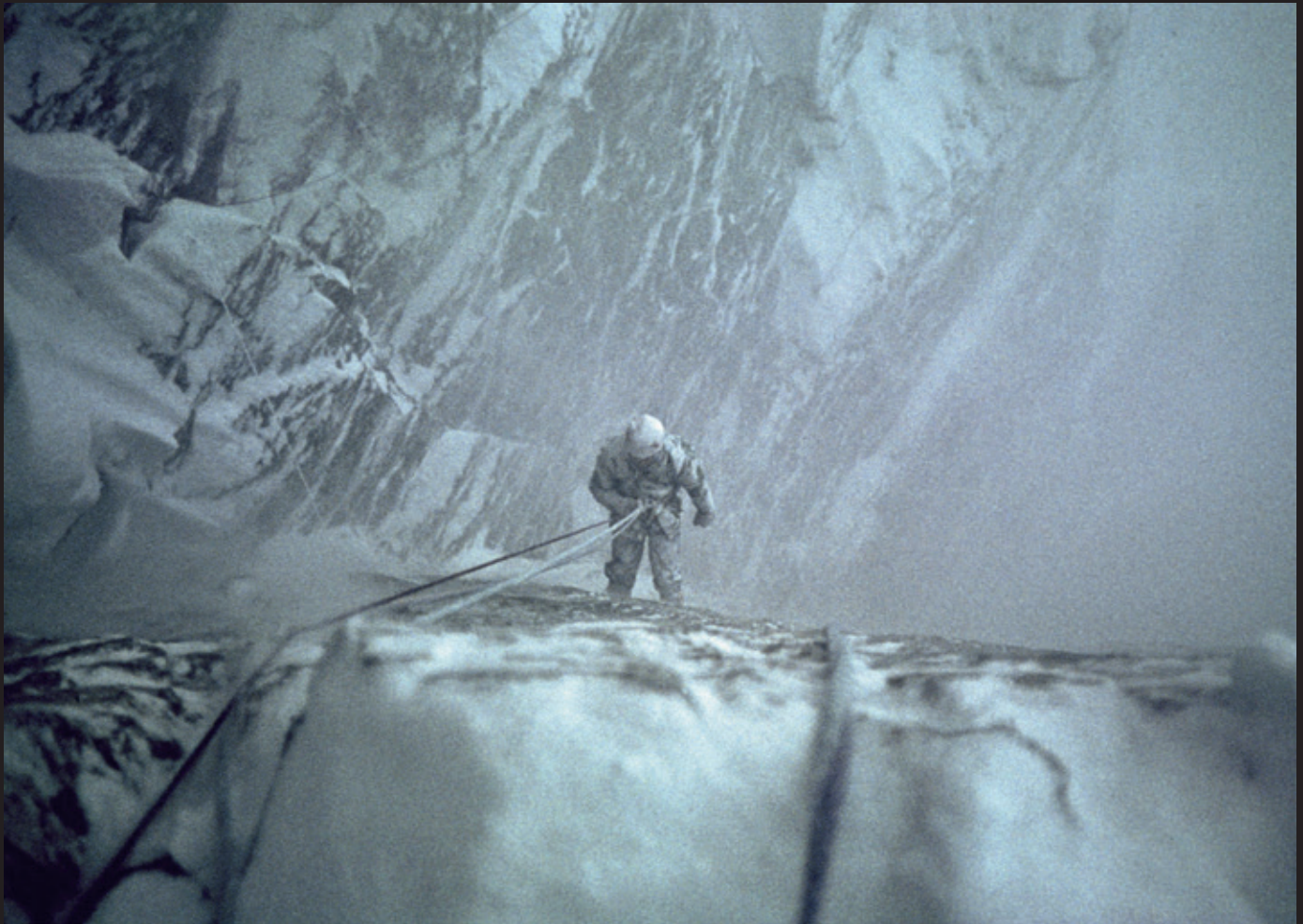
Dieser Kurs vermittelt auf hervorragende Weise, wie man am Fels sicher mit unvorhergesehenen Situationen umgeht und bot somit einen äusserst lehrreichen und praxisorientierten Start in die Klettersaison. Absolut empfehlenswert! Ein herzliches Dankeschön an das gesamte Kursteam für diesen gelungenen Kurs. Es hat grossen Spass gemacht!



Auch durch Gewitter und Regen liessen wir uns den Spass nicht verderben



Was taugt am besten? Die Auswahl an Sicherungsgeräten ist gross



Kalter Triumph an der Trollveggen-Wand

1980 gelang drei jungen norwegischen Alpinisten die erste Winterbegehung der «Schweden-Route» an der Trollveggen-Wand in Norwegen. Nach dieser Tour wurde die Norrøna trollveggen Gore-Tex Jacke legendär. 45 Jahre später lebt dieses Modell immer noch weiter.

Text: Alexander Urrang Hauge
Fotos: Kjetil Svanemyr, Hans Christian Doseth und Håvard Nesheim

«Die Schlüsselstelle war eine schwierige Querung rund 700 Meter oberhalb des Einstiegs», erzählt Kjetil Svanemyr, einer der drei Erstbegeher dieser berühmten Winterroute.

«Wir versuchten, Eispickel um die Ecke zu werfen, hingen an zweifelhaften Skyhooks und machten eine haarige Pendelquerung an schlechten Haken – nichts funktionierte. Wir verzweifelte langsam. Der Gedanke, sich 700 Meter durch überhängende Wandpartien abzuseilen zu müssen, ließ uns keine Wahl: Wir mussten hinauf.»

Hans Christian Doseth war der natürliche Anführer. Doch selbst er – stark und technisch brillant – blieb hängen. Die drei Gefährten – Kjetil, Hans Christian und Håvard Nesheim – hatten zu diesem Zeitpunkt bereits mehrere Tage in der Wand verbracht. Es war Februar: Die Tage kurz, die Nächte lang, und viele Felsvorsprünge kaum breit genug für das Gesäß eines Kletterers.

«Wir waren so weit oben, dass ein Rückzug ein riesiges Unterfangen gewesen wäre. Bis zu dieser unheilvollen Querung hatten wir fantastische Kletterei, fast alles extrem ausgesetzt und technisch, unterstützt von Steigleitern. Uns war klar: Nur Hans Christian konnte diese Querung schaffen.»

Und tatsächlich: Nach zahllosen Versuchen an einem langen Tag schafft Hans Christian rund 30 Meter – kaum eine Seillänge. Damit war die Schlüsselstelle überwunden.



Entdecke die neue
Norrøna trollveggen
Gore-Tex Pro Light Jacket
auf norrøna.com



Die 1200 Höhenmeter der Trollveggen-Wand wurden langsam, Seillänge für Seillänge, bezwungen. Nach 13 Tagen in der Wand standen die drei jungen Männer auf dem Gipfel. «Oben überkommt dich Stolz und Freude», erinnert sich Kjetil Svanemyr.

«Nach fast zwei intensiven Wochen spürst du aber auch die Erschöpfung. Psychisch stehst du permanent unter Druck, Erholung gibt es keine. Unten im Tal erwarteten uns Radioreporter und Zeitungen. Für drei junge Kletterer war es seltsam, wie Helden empfangen zu werden.»

Diese erste Winterbegehung der «Schweden-Route» an der Trollveggen-Wand bleibt bis heute ein Meilenstein der norwegischen Alpingeschichte. Seither haben Felsstürze und Abbrüche das Gesicht der Wand verändert – eine Wiederholung gab es nie.

«Ich erinnere mich gut, dass wir komplett neue Bekleidung bekamen. Für damalige Verhältnisse war sie fantastisch», erzählt Kjetil Svanemyr über die Gore-Tex Ausrüstung, die er von Norrøna erhielt, bevor er zur Winterbegehung der Trollveggen-Wand aufbrach.

Ob Norrøna – geschweige denn die drei Kletterer – damals ahnten, wie erfolgreich der Trollveggen-Anzug werden würde, ist schwer zu sagen. Seither ist die Trollveggen-Linie ein treuer Begleiter für Berggänger, Skifahrer, Kletterer sowie auch im Alltag.

Seitdem kamen Jahr für Jahr Anpassungen und Verbesserungen dazu. 1980 war die Bekleidung allerdings noch schlichter. Kjetil, Hans Christian und Håvard trugen grüne Anzüge mit blauen Verstärkungen an Knien, Ellbogen und Schultern.

«Bei einer Winterbegehung bist du darauf angewiesen, dass alles funktioniert», sagt Kjetil. «Der Anzug war auf die Bewegungen eines Kletterers abgestimmt. Die Hosen habe ich noch heute. Aber bei einer Rettung im Romsdal ließ ich die Jacke aus Versehen auf einem Felsvorsprung zurück.»

Er fügt an:

«Das war wirklich jammerschade. Diese Jacke hat so viel mitgemacht.»

Seit 1929 stellen wir Outdoor-Artikel von höchster Qualität her. In den letzten 50 Jahren hat uns das Feedback von Abenteurern dabei geholfen, unsere Kleidung und Ausrüstung weiterzuentwickeln. Sie haben uns das ehrlichste Feedback und die größte Inspiration gegeben. Aus diesem Grund bezeichnen wir unsere herangehensweise "extrem nutzerorientierte Produktentwicklung".

NORRØNA 

Welcome to nature



Kurs in Expeditionsmedizin, organisiert vom GRIMM

Eintauchen in die Welt der Expeditionsmedizin

Vom 29. Juni bis 3. Juli 2024 fand im Val de Bagnes ein Kurs in Expeditionsmedizin statt, organisiert vom GRIMM. Der Kurs brachte medizinische Fachpersonen zusammen, die sich auf Einsätze im alpinen Gelände vorbereiten wollten.

Text: B. Henry und C. Stancu

Fotos: Benoit Henry

Das Programm kombinierte theoretische Inhalte (Genetik und Höhe, Infektionen, Kardiologie, tragbare Ultraschallgeräte, Zahnprobleme) mit praktischen Übungen (Sichern, Erfrierungen, Rettungstechniken). Ein Basislager in der Nähe des Corbassière-Gletschers bot die Möglichkeit, das Gelernte unter realen Bedingungen anzuwenden. Besonderer Wert wurde auf den Umweltschutz gelegt – unter anderem durch die Sensibilisierungskampagne «Pose ta pêche» vom Schweizer Alpen-Club und von Suisse Rando.

Ein geplanter Aufstieg zum Combin de Corbassière musste wetterbedingt abgebrochen werden und wurde durch Rettungssimulationen unter schwierigen Bedingungen ersetzt. Das schlechte Wetter stellte nicht nur unsere physische Belastbarkeit auf die Probe, sondern zeigte auch, wie wichtig eine gute medizinische Vorbereitung in der Höhe ist.

Jeder Tag bot eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis. Abends standen Expeditionsplanung und der Austausch mit erfahrenen Ärzten auf dem Programm. Die strukturiert organisierte Ausbildung vereinte akademische Tiefe mit praxisnaher Erfahrung. Der Kurs stärkte nicht nur die fachlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden, sondern förderte auch eine starke Gruppendynamik – eine echte Immersion in die Expedi-

tionsmedizin, wo Wissen und Handeln ineinandergreifen, um Profis auf die Herausforderungen der Höhe vorzubereiten.



Das MedExpe-Team des GRIMM freut sich, Sie zur Sommerausgabe 2026 des Kurses Wilderness and Expedition Medicine begrüßen zu dürfen. Alle Informationen und Termine finden Sie unter grimm-vs.ch/medexpe.



Das Expeditionsteam mit den Müllsäcken «Pose ta pêche» / L'équipe d'expédition avec les sacs poubelles «pose ta pêche»



Un cours de médecine d'expédition organisé par le GRIMM

La médecine s'épanouit même en montagne

Du 29 juin au 3 juillet 2024, le Val de Bagnes a accueilli un cours de médecine d'expédition organisé par le GRIMM, réunissant des professionnels de santé autour d'un objectif: se former à l'intervention en milieu montagnard.

Texte: B. Henry und C. Stancu

Photos: Benoît Henry

Le programme alternait formations théoriques (génétique et altitude, infections, cardiologie, échographie portable, soins dentaires) et exercices pratiques (assurage, gelures, sauvetage). Un camp de base près du glacier de Corbassière a permis de mettre en œuvre les apprentissages dans un environnement réel, tout en insistant sur le respect de l'environnement, pour ne pas perturber l'écosystème fragile des montagnes, notamment à travers la campagne «Pose ta pêche» du Club Alpin Suisse et Suisse Rando.

Une tentative d'ascension du Combin de Corbassière a été annulée à cause de la météo, remplacée par des simulations de sauvetage en conditions difficiles. Les conditions météorologiques difficiles ont non seulement testé notre résilience physique, mais ont également mis en lumière l'importance de la préparation médicale en haute altitude.

Chaque journée alternait théorie et pratique, tandis que les soirées étaient dédiées à la planification d'expéditions, enrichies par les retours d'expérience de médecins expérimentés. L'organisation rigoureuse a permis une formation de grande qualité, alliant exigence académique et immersion sur le terrain. Ce cours a renforcé les compétences techniques des participants tout en créant une forte cohésion de groupe, dans des conditions exigeantes. Une véritable immersion au cœur de la médecine d'expédition, où théorie et pratique se rencontrent pour former des professionnels prêts à affronter les défis des hauteurs.



Rendez-vous en 2026 pour la prochaine édition du cours Wilderness and Expedition Medicine. Plus d'infos sur grimm-vs.ch/medexpe.



Rettungsübung im Wald / Exercice de sauvetage en forêt



Das Teaching der Sicherheitsmassnahmen auf dem Gletscher / le teaching des mesures de sécurité sur glacier

Spätsommer. Früh los.

Mehr vom Sommer zum Bächli-Preis.
Wir rüsten dich aus.



baechli-bergsport.ch



B'ACHLI
BERGSPORT

**SGGM | SSMM**Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

SGGM TAGUNG UPDATE HÖHENMEDIZIN

22.11.2025 | Frachtraum Thun
Kosten: 50 CHF

11:30 Uhr: Generalversammlung SGGM

12:30 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

14:00 Uhr: Höhenmedizinische Beratung

Dr.med. Laura Mayer, Zürich

14.45 Uhr: Gipfelerfolg beim

Höhenbergsteigen - alles nur Kopfsache?

PD Dr.med. Jacqueline Pichler Hefti, Bern

15.15 Uhr: Präakklimatisation -

Gratwanderung oder Selbstverständlichkeit?

PD Dr.med. Matthias Hilty, Zürich

15.45 Uhr: Pause

16.15 Uhr: Gendermedizin in der Höhe

Prof.Dr.sc. Michael Furian, Zürich

17.00 Uhr: Schlafbezogene

Atmungsstörungen in der Höhe (*Referent
pendent*)

SGNOR, SGAIM und SGC für Credits angefragt

Im Anschluss gemeinsames Z`Nacht im
Frachtraum. Wir freuen uns auf euch!**SICHERE DIR DEINEN PLATZ!**

Anmeldeschluss: 7. November 2025

www.sggm-ssmm.ch

Bereit für den Bergsport!

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



www.sac-cas-shop.ch

10% Rabatt

**Auf die 1. Bestellung mit dem
Rabattcode «FORUMALPINUM10»**

(Gültig bis 31.12.2025)

NEU



Klettern Ticino

93 Gebiete, über 4000 Routen
Normalpreis CHF 64.-
SAC-Preis CHF 54.-



NEU



Hütten der Schweizer Alpen

316 Bergunterkünfte, 590 Bilder, Grossformat
Normalpreis CHF 69.-
SAC-Preis CHF 59.-



Kalender «Tiere der Alpen»

Von Naturfotograf Adrian Schmid
Normalpreis CHF 29.-
SAC-Preis CHF 25.-



Kalender «SAC-Hütten»

Mit Hüttenbeschreibung auf der Rückseite
Normalpreis CHF 29.-
SAC-Preis CHF 25.-



Kalender «Schweizer Alpen»

Bildgewaltiges Werk im Panoramaformat
Normalpreis CHF 39.90
SAC-Preis CHF 29.90



Bestellungen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Telefon 033 336 55 55
oder bestellen Sie online oder per Mail www.sac-cas-shop.ch, sac@weberverlag.ch

WEBERVERLAG.CH



Drei intensive Tage rund ums
«Freeriden und typische Notfälle»

Neuschnee, Sonne und 12 neue Freeride-Cracks

Bestens gelaunt trafen die KursteilnehmerInnen am Montagmorgen an der Talstation in Disentis auf die drei motivierten KursleiterInnen. Die Woche konnte gar nicht besser starten, strahlender Sonnenschein setzte den Neuschnee der vergangenen Tage bestens in Szene.

Text: Isabel Danioth

Fotos: Isabel Danioth, Kursteilnehmende

Nach einem Augenschein durch die Klassenlehrer Padi und Ervin wurde auch schon kurz darauf auf der Skipiste an der individuellen Skitechnik geübt. Die Schlagwörter «zentral auf dem Ski stehen», «entlasten», «knicken», «Arme nach vorne bringen» fielen noch und nöcher. Bevor erste Ermüdungserscheinungen auftraten, sorgte ein erstes Unfallszenario für Abwechslung. Unterstützt durch den Pistendienst sorgten die TeilnehmerInnen für eine rasche Erstversorgung und lernten sich als Gruppe nochmals besser kennen.

Am nächsten Tag waren langsam aber sicher erste Erfolge in Bezug auf die Skitechnik sichtbar, sodass von den bestens präparierten Pisten in den Tiefschnee gewechselt wurde. Die Freeride-Abfahrten im Val Segnas waren nicht nur voller skitechnischen Herausforderungen, sondern auch gespickt mit Unfallszenarien. Hierbei galt es neben der



medizinischen Versorgung auch den Abtransport selbstständig zu organisieren. Manch einer der Teilnehmenden wird seine Packliste ab jetzt um den einen oder anderen nützlichen Gegenstand ergänzen.

Mit einem kurzen Aufstieg startete der dritte und letzte Tag. Bei viel Wind und gelegentlich wenig Sicht wurde die Abfahrt durch das Val d'Acletta in Angriff genommen. Bei diesen Verhältnissen kam der Stemmsschwung vermehrt zur Anwendung und auch wenn das letzte Teilstück durch den Wald die Oberschenkel forderte, zeigten sich bei der anschliessenden Mittagspause rundum strahlende Gesichter. Das Feuer war entfacht, die Motivation grenzenlos, sodass zum Abschluss nochmals intensiv an der Skitechnik geübt wurde. Die 12 neuen Freeride-Cracks konnte nach den drei Tagen nun nichts mehr aus den «offenen» Skischuhen werfen.



EXPED

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



ICEFALL 30|40|50

**Extrem abrieb- und reissfester,
leichter Rucksack für alpine
Touren**

Dieser wetterfeste Tourenrucksack wendet sich an Bergsportprofis, die zu allen Jahreszeiten im alpinen Gelände unterwegs sind.

Für den schnellen Zugriff ist das Hauptfach sowohl von oben per Rollverschluss, als auch von der Seite erreichbar. Deine Ski und Eisgeräte lassen sich einfach fixieren und das geräumige Frontfach bietet Platz für die Notfallausrüstung. Gefertigt aus bluesign®-zertifiziertem UHMPE-Gewebe.





SGGM | SSMM

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

KLETTERKURS PLUS 2026

„Wenn's passiert ist: Rettungstechniken, Tipps und Tricks“

Toggenburg, 13. – 16. Juni 2026

Weitere Informationen unter www.sggm-ssmm.ch

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

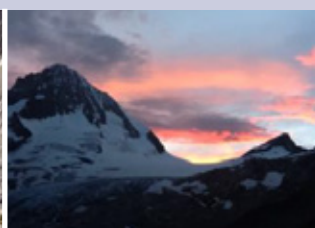
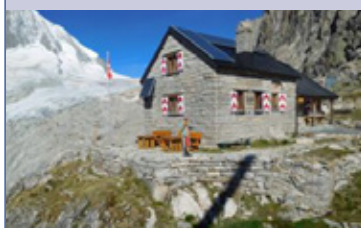
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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

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

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

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





Hoch hinaus – Höhenmedizin Kurs Diavolezza 2025

Wenn Theorie und Praxis ineinandergreifen...

46.4111° N, 9.9645° E. Diavolezza, Graubünden. Mit der Gondel schwebe ich hinauf auf fast 3000 m zum Berghaus Diavolezza. Beim Aussteigen spüre ich meinen pochenden Puls, den schnellen Atem und einen leichten Druck in den Schläfen. Vorboten der Höhe und zugleich das beste Lehrmaterial für die kommenden Tage im SGGM-Höhenmedizinkurs 25.

Text und Fotos: Jan Torge Fahl

Auch dieses Jahr hat die SGGM Anfang September zum Höhenmedizinerkurs ins Engadin eingeladen. Rund 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer reisen an – aus der ganzen Schweiz, aus Deutschland, Rumänien und sogar aus Nepal. Die Gruppe ist so vielfältig wie bunt: Rettungssanitäterinnen, Assistenz- und Fachärztinnen, erfahrene Bergsteiger und solche, die erstmals die 3000-Meter-Marke knacken. Unterschiedlich mit Erfahrungen ausgerüstet, aber geeint in ihrer Neugier: Was passiert mit dem Körper in der Höhe? Wie wird man Expeditions-Ärztin oder -Arzt?

Die Diavolezza empfängt uns zunächst mit einem eindrücklichen Panorama mit Piz Palü und Persgletscher als Hauptdarsteller, doch bald ziehen graue Wolken über den Berninapass, hüllen die Gipfel ein und bringen Kälte und Nässe mit sich. Die Steigeisen bleiben vorerst im Rucksack – stattdessen rücken wir im gemütlichen Berghaus zusammen.

Dort wartet ein dichtes Programm: Kursleiter Urs Hefti und Jacqueline Pichler führen durch die Theorie, unterstützt von einer Reihe erfahrener Referenten, die nicht nur Zahlen und Fakten vermitteln, sondern ihre Vorträge mit lebendigen Anekdoten ausschmücken. Besonders eindrücklich bleibt der Beitrag von Susmita Maskey, dreifache Everest-Besteigerin und erste Nepalesin auf allen Seven Summits. Sie spricht offen über ihre Erfahrungen – vom Bergsteigen jenseits von Heldengeschichten und von den Herausforderungen als Frau im



Höhenbergsteigen: «The mountains made me humble. We all have our own mountains to climb.»

Im Raum herrscht andächtige Stille, bevor die Diskussionen bis tief in die Nacht weitergehen. Auffallend ist dabei die starke Präsenz der Frauen: Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden sind weiblich – ein deutliches Zeichen, dass sich der Bergsport wandelt und die Zukunft diverser wird.

Während die Theorie den Grundstein legt, erfahren wir die Effekte der Höhe auch unmittelbar am eigenen Körper: Herzklopfen, schnelles Atmen, pochende Kopfschmerzen. Doch mit der Zeit setzt die Akklimatisation ein und wir gewöhnen uns an die dün-

ne Luft. Den Persgletscher stets vor Augen wächst das Verlangen, endlich Rucksack, Steigeisen und Klettergurt anzulegen und unser gelerntes Wissen praktisch anzuwenden.

Am Mittwoch ziehen die Wolken endlich weiter und wir verlassen den Schutz des Berghauses. Die Rucksäcke sind schwerer als gewohnt – Seil, Pickel, Steigeisen, Biwakausrüstung. Während die eine Hälfte der Gruppe direkt auf den Piz Palü steigt, errichtet die andere Hälfte ein Basecamp auf dem Persgletscher. Anfangs ist das Knirschen des Eises unter den Steigeisen ungewohnt, doch bald gewinnt



jeder Schritt an Sicherheit. Wir schlagen ein provisorisches Basislager auf, ein kleines Dorf aus Zelten, das in sicherer Entfernung zu den Seracs und Gletscherspalten erstaunlich behaglich wirkt. Hier draussen wird die Theorie lebendig: Wir kochen Wasser ab nach dem Mantra «big bubbles, no troubles», üben den Flaschenzug zur Spaltenbergung und klettern durch einen Eisparcours, um den Umgang mit Pickel und Steigeisen zu trainieren. Ständiger Begleiter sind dabei der Enthusiasmus, die gute Laune, die Höhe und Kälte des Gletschers sowie der Schatten des über uns thronende Piz Palü.

Donnerstagmorgen, 04.00 Uhr. Der Wecker reisst uns aus dem Schlaf. Nur widerwillig schälen wir uns aus dem Schlafsack, die Kälte ist schneidend. Um 05.00 Uhr schliesslich laufen wir über den Dunklen Gletscher los in Richtung des Gipfels. Gleich einer Lichterkette tanzen die Kegel der Stirnlampen über die Schneefläche, während sich der Himmel allmählich von einem dunklen Blau zu einem Hellrosa färbt. Dartuner ziehen die Teilnehmer voran, die Finger taub vor Kälte und den Oberkörper gegen den Wind gestemmt. Nach zwei Stunden erreichen wir die ersten wärmenden Strahlen der Sonne, bevor wir uns auf den letzten Grat zum Gipfel wagen. Noch einmal ist volle Aufmerksamkeit gefragt: Zwar hat die Gruppe am Vortag eine fantastische Spur in den Neuschnee gelegt, jedoch fällt der



Hang zu beiden Seiten steil ab. Dann endlich der Gipfel: 3899 Meter. Am Talboden ist das winzige Basislager zu sehen und am Horizont reihen sich Gipfel an Gipfel. Der Piz Palü ist für viele ein Höhepunkt der Woche – weniger wegen der Höhe, sondern weil hier spürbar wird, wie Theorie und Praxis ineinandergreifen. Der Piz Palü zeigt, was keine Folie und keine Vorlesung vermitteln kann: Gemein-

schaft, körperliche Grenzen und Erleben mit allen Sinnen.

Und so schliesst sich der Kreis. Nach einer Woche auf der Diavolezza schlägt das Herz nun ruhiger, der Atem geht leichter. Nur das Pochen in den Schläfen bleibt – nicht mehr als Krankheits-Symptom, sondern als Erinnerung an eine lehrreiche und eindrucksvolle Woche in der Höhe auf der Diavolezza.





vreneli

DAS SKIFELL NEU ERFUNDEN

ISPO Award 2023 Winner

- Patentierte Produktion
- 50% weniger CO₂
- 15% leichter
- Top Gleiten & Steigen

Produziert im Glarnerland – Inspiriert von der Sage des Vreneligsärtli
Erhältlich im Sportfachhandel oder unter [coltex.ch](https://www.coltex.ch)

coltex
SWISS SKI SKINS

Save the date

Update Höhenmedizin

+ Generalversammlung
SGGM

22. November 2025, Thun

SGGM | SSMM

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



Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
22. November 2025	«Update Höhenmedizin / GV 2025», Thun (Frachtraum)	Tagungskosten Fr. 50.–	www.sggm-ssmm.ch
9. – 11.1. / 12. – 14.1.2026	Freeridekurs – Medizinische Notfälle im Gelände, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
24./25. Januar 2026	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
28. Feb. – 6. März 2026	Cours de base de médecine de montagne Module hiver, La Fouly	ausgebucht!	
7. – 13. März 2026	Basiskurs Winter, Disentis	ausgebucht!	
16.–21. März 2026	Refresher-Kurs Wintermodul, Silvrettagebiet		www.sggm-ssmm.ch
18. – 20. Mai 2026	SGGM goes to England – ISMM/UIAA/ICAR World Congress		www.sggm-ssmm.ch
13.–16. Juni 2026	Kletterkurs Plus, Toggenburg		www.sggm-ssmm.ch
17.–22. August 2026	Refresher-Kurs, Sommermodul		www.sggm-ssmm.ch



Schweizerhof since 1904
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 2025.

Tel. +41 (0)33 671 29 48 · kontakt@puralpina.ch · puralpina.ch



puralpina

LOWA
simply more...

**BEREIT
FÜR DEN
GIPFEL?**



CEVEDALE
PRO GTX MID Ws

www.lowa.ch

