









## Inhalt

- 03 Martin Walliser | Editorial
- 04 Maria Julia Beck | Sommerkurs 2021 Glücksgefühle im «Steingletscherkurs»
- 07 Tommy Dätwyler | Impressionen von der diesjährigen Bergrettungs-Medizin-Tagung
- 09 Baptiste Miaz und Simon Östereicher | Sommerkurs (F) Die schönste Schulbank: Arolla und Umgebung
- 12 Silas Bänziger | Höhenmedizinkurs am Piz Palü
- 15 Chloé Burgdorfer | 40 Jahre GRIMM Zum Jubiläum einer Expedition!
- 21 Tommy Dätwyler | Pinn wand
- 24 Agenda | Wichtige Daten



Titelbild: SGGM-Camp am Fuss des Piz Palü (Foto: Silas Bänziger)

## 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 01 – 2022

Ende Januar 2022

## Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

## Jahrgang

27, Nr. 4, November 2021



## SGGMISSMM

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



## Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe SGGM-ler,

schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende entgegen. Ihr haltet die vierte und letzte Ausgabe des Forum Alpinum 2021 in den Händen. Das Jahr 2021 war ein weiteres Jahr unter dem Regime von Corona, in dem eigentlich erschreckend wenig Weltbewegendes passiert ist. Im kleinen Rahmen unserer Gesellschaft kam es jedoch zu verschiedenen, nicht nur erfreulichen Ereignissen. Alle, die an der GV in Interlaken anwesend waren, haben wahrscheinlich den zumindest teilweisen Ausfall des Vorstandes bemerkt. Präsidentin und Vize-Präsident aus gesundheitlichen Gründen angeschlagen bis ganz ausgefallen. Das hat unter anderem dazu geführt, dass ich ich als Vize mit dem Schreiben eines kurzen Editorials betraut wurde, bevor die Ereignisse dann auch mich überholt haben. So kommt es, dass dieses Editorial sozusagen meine erste strukturierte Amtshandlung gegen Ende meines Aufenthaltes in der Kardio-Rehabilitation in Davos ist. Corinna sprach im letzten Editorial von der mentalen Muskulatur, mein Thema ist eher das Myokard – zwar nicht der stärkste, aber wohl der wichtigste Muskel des Menschen.

Ich hatte hier viel Zeit, um mich mit Gedanken rund um das ärztliche Berufsfeld, unserer Tätigkeit als Exponenten im Gesundheitswesen und auch unsere Verantwortung gegenüber unserer eigenen Gesundheit zu befassen. Wie viele Kollegen und Freunde kennen wir, die mit einer schwierigen Diagnose konfrontiert wurden oder plötzlich und unerwartet aus dem Leben geschieden sind? Bruno Durrer, einer der Gründer der SGGM, ein guter Freund und ein Vorbild ist uns allen noch in bester Erinnerung. Wie ist es möglich, dass jemand nach aussen stark, gesund, leistungsfähig oder gar unzerstörbar wirkt, plötzlich nicht mehr da ist oder zumindest für lange Zeit ausfällt? Ich habe mich oft gefragt, wie viel Verantwortung man selbst für seine Gesundheit trägt. Ist es das Leben mit Stress, Schlafmangel, endlosen Diensten, ungesunder Ernährung, zu wenig Zeit für Sport, Erholung und Familie, ungesunden Substanzen oder anderen, oft unweigerlich mit unserem Beruf verbundenen Faktoren? Oder ist doch alles nur genetisch? Oder Prädisposition? Oder Einbildung?

Der Begriff Endzeitszenarien wird heutzutage oft verwendet. Energiewende, Klimaerwärmung, weltweite Migrationswellen, globale ethnisch-religiöse Konflikte und weltweite Finanzkrise sind nur einige Themen, die wir Tag für Tag hören. Aber können wir diesen Problemen überhaupt etwas entgegensetzen, können wir Konzepte aufstellen und Lösungen finden, wenn wir in unserem Hamsterrad so gefangen sind, dass wir uns nicht mehr auf das Wesentliche konzentrieren können? Oder wenn wir nur meinen, dass wir im Zentrum stehen, alles unter Kontrolle haben und etwas zu sagen haben - und gar nicht realisieren, wie nahe wir am Abgrund stehen? Wenn wir nicht einmal die Entspanntheit und Zufriedenheit erreichen und genügend Zeit mit uns selbst verbringen können, um die eigene Gesundheit zu erhalten? Ist es notwendig, dass man um ein Haar einen Herzinfarkt überleben muss, um auf die Idee zu kommen, dass man vielleicht etwas anders machen, etwas sorgfältiger sein und seinem eigenen Leben eine Wertschätzung entgegenbringen müsste - um schlussendlich überhaupt bei den wirklich grossen Fragen mitreden zu können?

Nehmt es mir nicht übel, ich habe vor kurzem das Licht am Ende des Tunnels gesehen, habe immer noch Wortfindungsstörungen und lerne langsam wieder laufen. Ich weiss nicht, ob ich jemals wieder über 4000 Meter steigen kann und ob meine Pumpe in einem Jahr eine Skiabfahrt von mehr als 100 Höhenmeter am Stück überstehen wird. Da muss man sich doch fast ein bisschen mit Philosophie befassen und sich fragen, ob wir als Ärzte tatsächlich selber das machen, was wir unseren Patienten tagtäglich erzählen - und was richtig und gesund wäre.

Ich wünsche Euch im Namen der Redaktion und des Vorstandes viel Spass beim Lesen dieser letzten Forum Alpinum Ausgabe im 2021. Geniesst die Weihnachts- und Neujahrszeit im Kreis der Familie, geniesst den wunderbaren und schneereichen nächsten Winter, und macht so viele Kurven wie möglich in den Pulverschnee. Und bleibt gesund!

Walli, Vizepräsident SGGM

## Sommerkurs 21: virtuell, digital und dennoch persönlich und lehrreich

# Hoch hinaus am Steingletscher

Der diesjährige Sommerkurs begann coronabedingt an unterschiedlichen Orten in der ganzen Schweiz: Um die Kontakte in der grossen Gruppe aller Teilnehmenden zu minimieren, schalteten wir uns die ersten beiden Tage per Zoom online in die Theorieblöcke ein. Zu unserem Glück liessen sich auch für diese Online-Version hochrangige Namen der Höhenforschung und Rettungsmedizin motivieren: Matthias Hilty vermittelte uns die physiologischen Prozesse hinter höhenmedizinischen Krankheiten, zudem konnten wir mit Monika Brodmann und Andrea Kyburz in Workshops mit kleineren Gruppen erste Fälle diskutieren. Martin Walliser besprach mit uns die Beurteilung und das Management von Verletzungen im Gebirge und Tsogyal Latshang gab uns einen Einblick in die höhenmedizinische Beratung von Patienten, welche mit Vorerkrankungen eine Reise oder Expedition in die Höhe planen. Schliesslich durfte natürlich die Alpine Rettung nicht fehlen: Andrea Dotta und Pascal Hänzi stellten uns die boden- und luftgebundenen Rettungsorganisationen der Schweiz vor.

Text und Fotos: Maria Julia Beck, Ervin Jacomet

Nach diesem dicht gepackten, intensiven online-Programm an zwei strahlenden Septembertagen war es jedoch Zeit, selbst Rucksäcke und Seile zu schultern und so machten wir uns auf den Weg ins Berner Oberland.

Die Kursleitung bestehend aus Carla Gürtler, Jasmin Lienert und Patrick Hediger erwartete uns bereits am Steingletscher am Sustenpass. Die 50 Teilnehmenden wurden in Kleingruppen à 5–6 Personen je einem Bergführer zugeteilt. Nach letzten organisatorischen Informationen konnten wir endlich starten: in schönstem Wetter steuerten wir auf die Felsen zu, um die praktische Ausbildung beim Klettern zu beginnen.

Nur wenige Knoten und Kletterzüge später hatten wir vergessen, dass wir erst gerade angekommen waren. Die Motivation der Bergführer traf auf unseren Bewegungsdrang nach zwei Tagen vor den Bildschirmen - wir blickten auf die schnee- und gletscherbedeckten Gipfel um uns herum und machten das eine oder andere ambitionierte Ziel aus. Mitten im energiegeladenen Wochenauftakt erreichte uns dann jäh der erste medizinische Notfall: In der simulierten Situation mussten wir uns ein erstes Mal als Team bewähren. Beim Abendessen war Raum für Austausch mit anderen Gruppen und teils Wiedersehen mit Teilnehmenden oder Bergführern aus vergangenen Kursen. Schnell war auch der Wetterbericht Thema, welcher unseren Gipfelplänen einen herben Dämpfer verpasste. Immerhin durften wir einem weiteren Tag Sonnenschein entgegenblicken, dieser begann einige Stunden Tiefschlaf später mit der Rega-Demonstration.

Mit Windjacken und Helmen ausgerüstet warteten wir vor der Felswand, in der sich die Bergführer bereits für die Rettung in Stellung gebracht hatten. Bald ertönten die Rotoren des Da Vinci-Helikopters und aus den Funkgeräten rauschten die ersten Absprachen. Dann ging es schnell: in faszinierender Präzisionsarbeit wurden zuerst die Bergretter in die Felswand gebracht und wenig später mitsamt den Patienten ausgeflogen. Nun hatten wir noch Zeit, das medizinischen Rega-Team sowie den Piloten mit Fragen zu löchern und die Ausstattung des Helikopters zu inspizieren.

Die kommenden Tage waren geprägt von Seilen, Karabinern, Eisschrauben und Eispickeln. Am Mittwoch verstauten wir unsere Sonnenbrillen vorerst, dafür wurde die GoreTex-Ausrüstung getestet. Dies hinderte uns jedoch nicht daran, Flaschenzüge in den verschiedensten Arten zu bauen, die Pickelbremse zu üben und in Seilschaften mit Steigeisen Firn und Gletscher zu erkunden. Einige Gruppen stiegen über den Klettersteig in die Tierberglihütte auf oder erkundeten Felsgrate in der nahen Umgebung. Am Donnerstag durften wir aufgrund des anhaltend schlechten Wetters einen Teil der Ausbildung im Seilzentrum in Meiringen absolvieren: Wir vertrauen darauf, dass der über zwei Stockwerke geübte Selbstaufstieg auch in einer Gletscherspalte funktionieren würde!

Mittels 60 schriftlichen Fragen wurde am Donnerstagabend unser theoretisches Wissen aus der Woche geprüft. Wir waren alle froh, als dieser Teil vorüber war! Nun stieg die Nervosität vor der praktischen Abschlussübung. Doch zuerst genossen wir den bunten Abend, für welchen traditionell jede Gruppe einen kurzen Beitrag vorbereitete. Wir lachten viel und merkten einmal mehr, wie sehr wir als Gruppe in der kurzen Zeit durch das Erlebte und Gelernte zusammengewachsen waren.

Am Freitagmorgen bildeten wir vier Gruppen und das grosse Finale begann mit groben Koordinaten eines Verletzten im Gelände. Wir mussten die Aufgaben sinnvoll auf die Gruppenmitglieder verteilen: suchen, bergen, versorgen, retten. Klare Rollen übernehmen und als Team agieren – das war bei spürbar hohem Adrenalinspiegel gar nicht immer einfach! Nach anfänglichen Schwierigkeiten kommunizierten wir klarer und konnten einen gemeinsamen Plan ausarbeiten. Mit einer Trage ging es über Stock und Stein, zum Teil so steil, dass wir mit Seilen zusätzlich sichern mussten. Eine von den Bergführern extra gebaute Seilbahn half uns bei den letzten Höhenmetern und schliesslich kamen alle Patienten und RetterInnen heil im Tal an.

Nach so viel Erlebtem war es Zeit, danke zu sagen, so zum Beispiel dafür, dass diese Woche trotz steigenden Coronazahlen überhaupt stattfinden konnte. Danke aber auch für die unendliche Motivation und den Enthusiasmus aller Leitenden, sowie den soliden höhenmedizinischen Grundstein, auf den wir nun bauen können. Es war ein wunderbarer Sommerkurs!



In unwegsamem Gelände mit schwerer Trage ist Kommunikation und Teamgeist gefragt



Letzter Check vor der Schwebe



Die finalen Höhenmeter gehen dank der Seilbahn etwas leichter



Auch Rutschen und Bremsen will geübt sein... Pickelbremsentraining



Sicheres Abseilen am Wasserfall — und bei Sonnenuntergang: Stimmung pur!



Herausforderung für uns alle: im absturzgefährdeten Gelände sicher Bergen



DAS MAXIMALE NATURERLEBNIS MIT MINIMALEN MITTELN | www.exped.com



Impressionen von der 11. Bergrettungsmedizin-Tagung in Interlaken

# Uber 100 Bergretter gemeinsam am Puls der Zeit

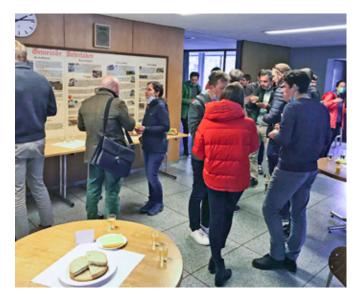


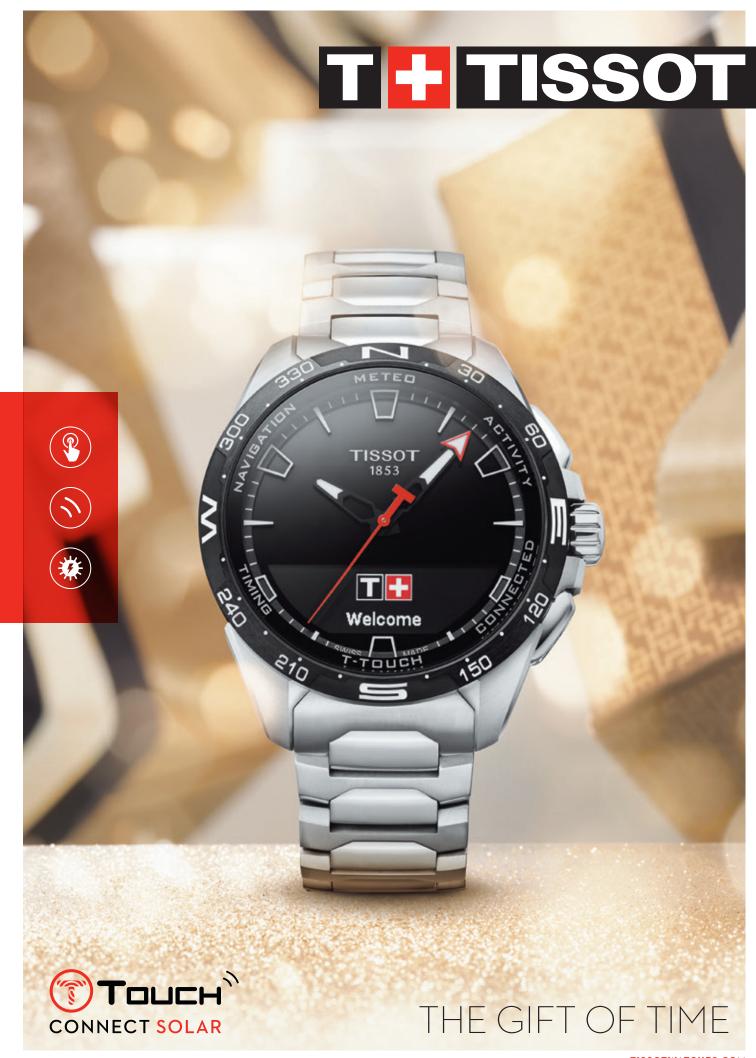




Spannende Vorträge, aktuelle Forschungsergebnisse, Präsentationen von technischen Neuheiten für erfolgreiche Bergrettungen und - endlich wieder einmal persönliche Gespräche und soziale Kontakte zwischen engagierten und aktiven Bergretterinnen und Bergrettern: Ende Oktober fand in Interlaken die ursprünglich 2020 geplante, aber wegen Corona verschobene 11. Bergrettungs-Medizin-Tagung statt. Das traditionelle, ursprünglich vom langjährigen Oberländer Rettungsarzt Bruno Durrer gegründete Symposium vermochte trotz Corona-Restriktionen (Zertifikats- und Maskenpflicht) über 100 Bergretter (Ärzte, RettungssanitäterInnen, BergführerInnen und BergretterInnen aus der ganze Schweiz nach Interlaken zu locken. Ein feiner SGGM-Apéro über Mittag und eine speditive Generalversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) rundeten das spannende Tagungsprogramm ab. Evelien Cools (Oberärztin am Genfer Unispital und Rega-Notärztin) wurde mit dem «Bruno Durrer-Preis 2021» für den besten Vortrag an der diesjährige BRM-Tagung ausgezeichnet. Cools präsentierte neue Erkenntnisse darüber, wie sich Herzfrequenz, Bewusstsein und Blutdruck mit der Körperkerntemperatur verändern. Diese Arbeit ist besonders wichtig und klinisch relevant für die Versorgung von unterkühlten Unfallopfern. Zu wissen, wieviel die Herzfrequenz bei einer gegebene Körperkerntemperatur zu erwarten ist, hilft Rettern bei Abweichungen an andere Ursachen zu denken, die diese Abweichung erklären könnten (Hämmorragischer Schock bei höherer Herzfrequenz, Hypoglykämie bei verminderter GCS).

(Handout mit PDF-Präsentation alle Vorträge unter: www.sggm-ssmm.ch)





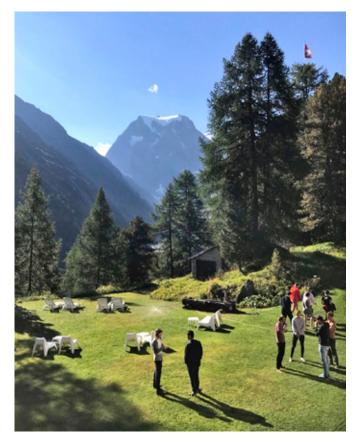


Semaine de formation SSMM Arolla du 11 au 17. 9. 2021

# Freude am Leben — Freude am Lernen — Freude am Können Tag für Tag

## Samedi 11. 9.

Quel bel accueil pour cette semaine de formation de médecine de montagne! Nous qui nous attendions à un fond de vallée morose et un logement vétuste, nous arrivons sous un soleil radieux dans un authentique «kurhaus» tout de bois magnifiquement entretenu, sous le regard majestueux du mont Colon, ça commence bien! Pas le temps de chômer, on entre dans le vif du sujet avec un cours de physiopathologie de l'altitude. Nous reconnaissons des collègues et en découvrons d'autres autour d'un apéro de bienvenue et d'un beau repas.



## Dimanche 12. 9.

C'est un dimanche studieux qui nous attend, malgré le soleil resplendissant dont nous profitons durant les pauses. Au programme, pathologies cardiovasculaires, pulmonaires, traumatiques et kéraunopathologie (définitivement le mot le plus compliqué de cette formation). Le soir, les groupes sont formés sur la base des expériences personnelles en montagne. Premiers contacts avec son guide, on fait connaissance avec ceux qui deviendront nos partenaires de cordée et d'exercices!





## Lundi 13. 9.

Après la théorie, la pratique! Les groupes se dispersent sur les parois de grimpe du coin. Nous revoyons les techniques de bases d'encordage et d'assurage puis l'on pratique des techniques de sauvetage, principalement pour l'escalade. Certaines manipulations en laissent plus d'un pensif! Vient ensuite un exercice de sauvetage et d'évacuation en terrain difficile où nos capacités d'improvisation sont mise à contribution! Nous découvrons certaines techniques d'immobilisation.



#### Mardi 14. 9.

Nous pratiquons les techniques apprises le jour précédent sur des parois de grimpe et le long d'une arrête, avec magnifique vue sur le glacier du Mont Colon. Nous improvisons un secours en montagne avec tissage de cordes, sacs et sangles pour transporter le blessé terrain accessible. Pas si facile de remplacer la civière!

# **HIMALAYA TOURS**



Täglich aktualisierte Infos zur Täglich aktualisierte Infos zur Reise- und Corona-Situation in Nepal, Reise- und Corona-Situation in Nepal, Bhutan, Tibet und im indischen Himalaya Bhutan, Unter www.himalayatours.ch



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



#### Mercredi 15, 9,

C'est la montée tant attendue à la cabane des Dix, le clou de la semaine! Nous commencons par un montée au soleil, rapidement remplacée par une pluie fine, un peu sournoise, qu'on a tendance à sous-estimer mais qui sait parfaitement mettre les Gore-Tex à rude épreuve. Cependant, le moral est au beau fixe, heureux de quitter les salles de blocs, de consultes ou les souterrains des urgences!

Changement de décors, changement de couleur, on troque le verdoyant pour le rocher et la glace. Première expérience cramponnée pour certains et un décrassage de pointes quelque peu rouillées pour d'autres. La balade est plaisante, les discussions aussi. Bref, la cabane des Dix pointe le bout de son nez. A peine arrivés et c'est le choix des bières qui surprend, de bonnes bières belges qui l'eut cru? On aura aimé se dire qu'elles étaient bien mérité! L'haleine un poil éthanolée, à droite on tape le carton quand à gauche c'est accompagné d'un fond de guitare que l'on remarque rapidement de sacrées vocalises. La nuit ne fut pas bien longue.





#### Jeudi 16. 9.

Et on repart le sourire aux lèvres. Une magnifique colonne de 30 personnes se dirige en direction du sommet de la Luette. D'abord assez rocailleux, on se régale, puis l'arrivée sur le glacier. En cordée de 3 on saute d'une crevasse a une autre. Jusque là tout va bien. La vue de là-haut est à couper le souffle, on reste bouche bée devant ce glacier tellement majestueux. Sommet atteint on ne traîne pas. Puis voilà que



l'on perfectionne les techniques de mouflage. L'un après l'autre sous l'œil attentif du guide l'on monte la combine pour sortir son camarade. Et mine de rien le groupe ne s'en sort pas trop mal. Un petit rappel sur une pente de glace comme dessert pour la descente, le groupe est ravi. Les genoux de certains grincent à la descente, quand d'autres semblent plus atteints par la pluie battante qui ne s'arrêtera pas jusqu'à l'arrivée. Les rochers traversés, échelles escaladées et voilà que

nous atteignons la crête. Puis une descente pour accomplir la 10eme heure de marche. Nous arrivons à Arolla trempés, l'heure d'un bon thé de faisait sentir, mais non! Petit exercice de prise en charge d'un patient en hypothermie. Le voilà bien pris en charge et nous pouvons donc nous abreuver sans mauvaise conscience.

## Vendredi 17. 9.

Puis pour finir en beauté vint la démonstration de la REGA, avec transport de patient traumatisés en hélicoptère. Difficile de se rappeler ce qui nous a le plus marqué entre l'humour de l'infirmier à bord (qui, en plus d'un accent suisse-allemand a couper au couteau, était simplement mythique) ou de la puissance de ces machines. On a fini par avoir une explication de chaque centimètre carré de ces magnifiques engins et pu comprendre le déroulement d'un sauvetage. On pouvait même entendre certaines personnes dire qu'elles rêvaient de faire ça plus tard! Voilà que c'est déjà le temps des adieux, une belle équipe qui a permis de vivre de belles expériences, à n'en pas douter.

A l'année prochaine!

Text: Baptiste Miaz und Simon Oestreicher Fotos: Div. Kursteilnehmer

Auf dem Gipfel des Piz Palü:

## «So ansteckend kann Motivation und Können sein»

Kursvorbereitungen zu Corona-Zeiten: Für Kursleiter eines «kleinen» Kurses, den man eigentlich attraktiv gestalten möchte, damit sich ausreichend Teilnehmer anmelden, um den Kurs überhaupt durchführen zu können, eine zusätzliche Herausforderung. Welchen Vorbereitungsaufwand will man betreiben, wenn man doch nicht weiss, welche Vorgaben des Bundes zum Zeitpunkt des Kurses herrschen und ob man ihn überhaupt durchführen kann?

#### Text und Fotos: Silas Bänziger

Ende August 2021: Der Himmel ist grau, man sieht knapp zehn Meter weit. Es schneit. Oder regnet es? Beides ein bisschen. Rundherum nur Steine. Ich stapfe auf dem breiten Wanderweg aufwärts, ohne Ziel in Sicht. Vor und hinter mir 30 andere Kursteilnehmer. Manche unterhalten sich, manche sind noch zu scheu. Ich friere bereits ein wenig an den Fingern und frage mich, ob ich bessere Kleidung hätte mitnehmen sollen. Die Packliste war riesig, da hat sicher jeder nur die Hälfte mitgenommen. Oder hat sonst niemand kalt? Kleiner Stolperer mit links. Besser ein bisschen aufpassen jetzt! Schliesslich ist ja das erste Ziel bei Gebirgsmedizin-Kursen, kein Anschauungsmaterial zu werden.

Einige Minuten später haben wir Gipfel erreicht. Ich erinnere mich an die wundervolle Aussicht von hier, jetzt sieht man nur Wolken. Claude stellt sich vor, der Chef-Bergführer, und heisst uns herzlich willkommen. Ich bin ein bisschen nervös, weiss noch nicht was mich an diesem Kurs so erwartet. Claude möchte die Region erklären, wie auf Befehl reisst die Wolkendecke auf und zeigt uns den Piz Bernina. Die Kälte weicht sofort der Vorfreude auf die kommenden Tage. Eine ganze Woche auf der Diavolezza. mitten im Bernina-Massiv. Das wird eine spannende Sache!

5 Tage später fällt der Abschied schwer. Man scheint sein COVID-bedingtes













Tischgrüppchen besser zu kennen als sich selbst, Jasskarten und Gin-Tonic sei Dank. Der Kopf ist gefüllt mit allerlei Wissen zur Höhen- und Expeditionsmedizin. Und wenn man das alles wieder vergessen hat, wird man sich trotzdem an die riesige Motivation und Energie der Referenten erinnern. Seilhandhabung und Techniken sind auf dem neuesten Stand. Oder neu erlernt, wie bei mir, mit äusserst geduldigen Bergführern.

Und die fantastischen Eindrücke! Das Panorama des Bernina Massivs für eine ganze Woche ist kaum zu überbieten. Ausser mit einer Übernachtung auf dem Gletscher selbst und dem darauffolgenden Aufstieg auf den Piz Palü. Aber das gehört ja zum Programm. Kaum zu glauben! Es ist Anfang September 2021.





# FÜR HOCH GESTECKTE ZIELE UND TREUE SEILSCHAFTEN

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

## Die beste Beratung für deine Ausrüstung.

Aarau | Basel | Bern | Chur | Conthey | Kriens | Lausanne Pfäffikon | St. Gallen | Thun | Volketswil | Zürich





## En mode «exped» à l'Aletschhorn

# **Expédition spéciale: 40 ans!**

C'est en 1980 que les pionniers du sauvetage en montgane décident de s'unir pour former: Le GRIMM. Pour célébrer ses 40 ans d'existence, une petite délégation du GRIMM s'est aventurée dans le mythique glacier d'Aletsch pour vivre une semaine d'expédition.



## Alors, motivé?

Initié par MedExped, c'est un comité motivé comme jamais qui décide d'organiser une semaine en mode «expe» afin de marquer cet anniversaire à l'essence du GRIMM: Montagne et Médecine. Une semaine en montagne, autonomie totale, autarcie, bivouac sous tente, traversée de glaciers, de moraines, ascension d'une arête rocheuse, neigeuse, Glacier d'Aletsch; un avant goût des plus alléchant, difficile d'y résister, non?!

## L'excitation du départ

Au fil des semaines, l'expédition s'organise. Six participants et deux guides. Sur la base de nos expériences passées, on fait l'inventaire du matériel nécessaire, de celui de disponible, on évalue les besoins nutritifs afin d'optimiser notre nourriture. On discute, beaucoup, on essaie de s'imaginer là haut, de se faire une idée de ce qui nous attend... Notre incroyable duo de guides nous a présenté un parcours de base. Un brin audacieux, un brin aventureux. On a donc un semblant de course, mais surtout beaucoup de «points d'interrogation» quant à l'itinéraire. Chacun de nous est sûr d'une chose: ce sera l'aventure, la découverte et l'inconnu. On est impatient, on se réjouit!

## Le goût de l'aventure

Enfin le départ ! Après un dernier petit déjeuner à Bettmeralp, il est temps pour nous de quitter les sentiers pour rejoindre les abords du Glacier d'Aletsch. Le premier objectif: L'Aletschhorn par l'arête Nord-Ouest. L'abord de cette splendeur se fait par un vallon sauvage. En ligne de mire depuis le sommet des installations, nous recherchons le meilleur endroit pour traverser le glacier et les innombrables crevasses qui le sillonnent. La pureté de ces crevasses bleutées, le craquement de nos crampons au contact de la neige et les éclats de glace lors de coup de piolet, nous plongent dans un autre univers. Une fois sortis de ce labyrinthe, la glace fait place à la moraine. Au fond, le vallon. C'est en fin de journée, au pied d'une paroi de dalle, surplombée par le majestueux Aletschhorn, que nous établissons notre premier bivouac. Tradition oblige: place à la fondue!

## Les nuits sont fraiches. Glaciales pour certains!

Très vite, le soleil qui illumine de son teint orangé l'Aletschhorn aura gagné du terrain et nous fera grâce de sa chaleur. Après un bon bol de Granola, c'est le départ pour la suite de l'ascension. C'est le corps encore tout engourdi par une nuit froide et l'excitation de se frotter à nouveau à la haute montagne, que nous faisons les premiers pas.

La montée commence par une magnifique dalle. Nos guides avancent d'un pas sûr ; attentifs et aux petits soins pour nous trouver un passage franchissable, au-dessous des séracs et entre les cascades. Le bruit de nos pas, tantôt dans les pierriers, tantôt sur la neige, rythme notre montée.



Le poids des sacs, l'altitude et l'effort se font ressentir. Notre cordée gagne en dénivelé. Enfin, l'Aletschjoch. Place à une pause très appréciée. Face à nous, ces étendues glacières gigantesques. Les sommets de la Jungfrau, du Mönch de l'Eiger et, bien sûr, tous les autres, nous émerveillent. Nous nous sentons vivants, privilégiés, reconnaissants!

#### Le privilège du Sherpa

Tout porter avec soi a son poids mais offre bien des avantages. La taille des sacs rend certains passages plus délicats. L'arête neigeuse glacée et le passage de rochers escarpés qui se dressent face à nous ralentissent la progression de notre «Trupeau Biwak». C'est grâce à la rapidité et l'efficacité de nos guides que nous avançons dans cette ascension hors du commun.



Die trollveggen-Ausrüstung wird während der ersten Winterbesteigungen von Svenskeruta in Trollveggen getestet.

Welcome to nature

Une dernière montée. Face à nous se dresse une pente vierge, quelques mètres de dénivelé, c'est l'antécime. Il est 18h00, le soleil éblouissant de la journée fait place à une douce lumière du soir. Les nuages ont pris une teinte rosée, entourant ces majestueux sommets bernois qui nous offrent un décor féérique. C'est beau. L'air frais de ce début de soirée contraste avec l'ébullition de joie, d'euphorie et d'enthousiasme qui habite chacun de nous. Nous sommes à 4000m, seuls au monde. C'est sur ce plat que nous établirons notre bivouac N°2.



## Complètement givré!

Un bivouac à 4000m c'est joli, mais c'est froid! Chanceux avec la météo, pour cette soirée nous n'aurons pas de vent. Le ciel est clair et les étoiles sont de sortie. Un repas lyophilisé rassasie les plus courageux. Les plumes du sac de couchages ne se font pas attendre.

Réveil givré, chaussures gelées, mais on se sent privilégié ! Le spectacle est sublime. Déjà, les premiers rayons de soleil orangés ont habillé les sommets alors que la plaine sommeille encore sous la nappe nuageuse. Tels des pantins sur des échasses (décidément impossible d'enfiler nos chaussures), nous déambulons sur ces pentes que le soleil matinal caresse doucement. La journée s'annonce belle.

#### Enfin!!!

Encore quelques mètres. Une dernière arête mixte nous mène au sommet. La corde sillonne entre les blocs rouges de ce massif imposant, nous permettant d'assurer nos pas. Nous voilà arrivés au sommet. Quelle joie! Quelle beauté ! La vue est spectaculaire. Un 360° de montagne à perte de vue. On est heureux! C'est certain: si on ne manquait pas d'oxygène, on aurait sauté en l'air dans tous les sens!

La descente se fait sur la voie normale. C'est par un défilé de rappels et de la désescalade que l'on commence à perdre de l'altitude. La descente est longue, il nous faudra la journée entière pour rejoindre la moraine en fond de vallée. On reste concentré, le poids de notre sac peut nous déséquilibrer à tout moment, une chute serait très mal venue, «n'est-ce pas Jo'?». La descente nous réserve des surprises. La nature a beaucoup changé ces dernières années, le glacier a évolué, l'accès à la moraine est une pente d'éboulis et les rochers sont parfois instables. Nos guides redoublent de sécurité et d'attention dans chacun de ces passages délicats: un rappel pour une rimaye, un mouflage préventif devant une crevasse, une main tendue au passage d'un éboulis sablonneux ou encore un esprit de sherpa en nous soulageant de quelques kilos d'un sac bien chargé. Aujourd'hui, notre groupe a évolué. Soudé par les aventures, les efforts, les réussites et la joie de ces derniers jours, c'est une ambiance d'équipe, emprunte de beaucoup de solidarité et d'entraide qui règne au sein de notre petit «Trupeau».

Le soleil a bientôt fini sa course, il a rejoint le sommet du Nesthorn et semble vouloir jouer à cache-cache. Le spectacle est magnifique.

Une petite place de sable, un cours d'eau discret mais suffisant, l'emplacement est idéal pour notre bivouac N°3. Notre désescalade nous conduit dans la vallée de l'Oberalet-



## 40 Jahre GRIMM | Chloé Burgdorfer



schgletscher. Au pied de l'imposante falaise que surplombe l'Oberaletschhütte, face au Nesthorn et à l'Aletschhorn. La petite vie de bivouac reprend. Telle une fourmilière en activité, chacun s'affaire à sa tâche: montage de tente, préparation du coin cuisine, confection du repas, inventaire des réserves, sans oublier l'identification du coin «toilette». La journée a été conséquente, nous sommes heureux et «explosés»!

#### «Journée off»!

Après trois journées bien chargées, aujourd'hui est un jour off: pliage du camp, montée à la cabane pour le café, mise en place du bivouac pour deux jours, quelques voies de grimpe en grosses, ateliers secours en paroi et manipulation de corde.

Le temps aussi de réparer les petites fuites de matelas, de faire sécher les tentes, d'aérer les sacs de couchages, de ventiler nos chaussures, de marcher pieds nus dans l'herbe fraîche du bivouac, de se préparer un apéro en mode «exped» ou encore de prendre le temps de cuisiner un bon repas. Car c'est aussi ça l'expédition, aller chercher un extrême mais savoir s'accorder le temps de restaurer et reposer son corps.

La journée se termine avec un ravitaillement très apprécié: Les pâtes du Chalet. Monté le jour même par David, il nous rejoint pour la fin de la semaine. Pour notre dernière journée, une course sur arête rocheuse nous permet de profiter encore de ce panorama alpin sublime. On s'imprègne de tout, on essaie de profiter de chaque minute. L'ambiance est taquine. Les heures



passées à se côtoyer dans le plus proche du quotidien nous a appris à nous connaître au delà du «courtois». Les amorces sont faciles mais toujours empruntes de bienveillance et d'humour. Elles sont le reflet de ce lien familier qui s'est tissé et donne l'âme de cette belle expédition.

## Un jour, il faudra redescendre

Au petit matin, à nouveau bien chargé, nous entamons le chemin du retour. C'est par un sentier surplombant l'Oberaletschgletscher que nous regagnons la civilisation de Belalp.

Derrière nous ce fond de vallée imposant, l'Aletschhorn, le Nesthorn, ces glaciers. Silencieux, chacun repense à cette aventure vécue, aux moments partagés et aux souvenirs qui déjà nous rendent nostalgiques. Au fond de quelques-uns, la graine de l'expédition commence à prendre racine, faisant

émerger des projets fous... Mais dans l'esprit de tous, cette question s'impose: et si nous repartions l'année prochaine?

PS: «La marmotte, même en fin de soirée ça se laisse pas manger!»

Dans l'expédition, il y a le projet et le but que l'on désire atteindre. Alors la cordée s'organise, anticipe, planifie et prévoit des plans B. Physiquement, chacun s'entraîne. On espère que le corps suivra, que les problèmes de santé seront bénins et n'entacheront pas l'épopée.

Et puis il y a un élément que l'on ne prévoit pas, que l'on n'anticipe pas, mais qui est le boosteur quand tu arrives à bout de force, quand la journée a été longue, quand le souffle se fait court, et que les jambes sont à bout. Il y a toujours LA phrase du guide pour t'encourager! Comme venue de nulle part, imprévisible et inattendue. Son caractère déplacé te rend stoïque, avant de te faire partir dans un profond fou rire. Alors, tu en oublies le souffle court, la douleur de l'effort ou le ras-le-bol d'une montée interminable. Le fou rire t'allège et tu repars un pied devant l'autre, mais cette fois un peu plus léger... et surtout... maintenant qu'il l'a dit, tu repars encouragé... puisque tu fais ça si bien, continue comme ça, il ne reste plus que 15 petites minutes...



#### MERCI

Je profite de l'occasion d'avoir la plume, pour dire un grand MERCI à chacun. Au GRIMM, pour ce privilège d'avoir pu vivre une semaine et une expérience autant unique. Pour cette ambiance et ces liens presque «familiaux» qui se sont tissés entre grimmeux et qui donne au GRIMM cette âme si riche. Pour votre intérêt à soutenir et à cultiver ces moments privilégiés que l'on peut vivre entre collègues (médecin, guide, paramédics, soignants) et en montagne.

Au comité du MedExped pour le merveilleux projet mis en place. Pour le temps consacré, l'énergie investie, les détails pensés et anticipés, pour toutes ces choses que vous avez faites et qui passent souvent inaperçues. Mais surtout, votre motivation et votre passion pour l'expédition qui nous ont donné l'envie de tenter l'aventure.

Aux guides, pour votre passion pour la montagne, la découverte et l'aventure. Pour votre plaisir à nous l'avoir partagée durant cette magnifique semaine. Pour vos idées folles, mais qui restent les meilleures. Pour la confi-



ance témoignée, pour votre patience et votre souplesse. Pour votre force et votre énergie démesurées, quand il s'agissait de nous rendre le chemin plus sûr, même à 4000m et avec un sac de 20 kg!

Aux alpinistes fous que vous êtes, mon «Trupeau Biwak». Merci pour cette magnifique semaine que vous avez rendue inoubliable. Pour votre personnalité toujours dynamique et prête à l'aventure, votre humour, votre serviabilité et votre souci dans ces nuits... glaciales!

Chloé pour toute l'équipe du «Trupeau Biwak»: Chloé, Marie, Valentine, Barbara, Christophe, Jonathan, Simon, David & Louis.

Text Chloé Burgdorfer Bilder: Jonathan Buchez, Laurent und Chloé Burgdorfer

## 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.baltschiederklause.ch

(oder istettler1@gmx.ch - Jolanda, Hüttenwartin)











## Wir suchen:

## Webmaster

Die SGGM sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Webmaster.

## Deine Aufgaben:

- Betreuung der Homepage <u>www.sggm-ssmm.ch</u>: Aktualisierung der Inhalte wie z. B. Kongresskalender, News im Bereich Gebirgsmedizin, Hinweise auf neue gebirgsmedizinische Paper etc.
- Betreuung des Facebook-Accounts der SGGM, allenfalls Einrichten weiterer Social Media- Accounts.

## Anforderungsprofil:

- Freude am Umgang mit IT und Social Media
- Mitglied SGGM
- Freude an Gebirgsmedizin
- Teilnahme an SGGM-Vorstandssitzungen (1x pro Jahr plus Generalversammlung)
- Bereitschaft für ehrenamtliches Engagement

Aussagekräftige Bewerbungen (mit Nachweis der Mitgliedschaft, CV und Motivationsschreiben) bitte bis **Ende Dezember 2021** per E-Mail senden an: sekretariat@sggm-ssmm.ch





Die Schweizer Bergführer und Bergführerinnen vertrauen auf Skifelle von Colltex



Colltex ist offizieller Partner des Schweizer Bergführerverbandes SBV



## Technik, Taktik und die neuesten Erkenntnisse aus der Lawinenkunde

## «Bergsport Winter» aktuell

Altbewährtes Wissen und die neusten Erkenntnisse aus der Lawinenkunde: Das vereint sich in dieser neuüberarbeiteten 5. Auflage des Lehrbuchs «Bergsport Winter». Das wertvolle Wissen, das verständlich und reich illustriert vermittelt wird, hat alles, was es braucht, um sich sicher in den unterschiedlichen Wintersport-Disziplinen zu bewegen. Das Buch enthält die gesamte Bergsteiger-Theorie der Profis und ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Bergführer-Aspirantinnen.

Das SAC-Ausbildungsbuch «Bergsport Winter» ist kein süffiger Roman oder eine Gute-Nacht-Lektüre. Wer sich das wertvolle Wissen darin aneignen will, muss Zeit und graue Hirnzellen investieren. Doch wer sich die Mühe macht, das Buch zu lesen, hat alles, was es braucht, um sich sicher und gekonnt in den Bergen zu bewegen. Nicht mehr aber auch nicht weniger.

Die neue 5. überarbeitete Auflage von «Bergsport Winter» bietet grundlegendes Bergsportwissen verständlich aufgearbeitet und gut illustriert zwischen zwei Buchdeckeln. Nebst dem bisherigen Inhalt zu praxisorientierter Tourenplanung, Lawinenkunde, Tourenausrüstung sowie Sicherungstechniken in Schnee und Eis bietet die neue Ausgabe auch Checklisten und wichtige Links und Apps und vermittelt die neusten Erkenntnissen zum Lawinenrisiko bei Hangneigung und in Höhenlagen. Das Buch richtet sich an alle Tourengehenden mit Ski, Schneeschuhen oder Snowboard, die sich verantwortungsbewusst in den winterlichen Bergen bewegen wollen.

«Bergsport Winter» - SAC Verlag ISBN 978-3-85902-457-1

## Trotz viel Niederschlag:

# Gletscher haben sich 2021 kaum erholt

Es war auf den ersten Blick ein niederschlagsreicher und kühler Sommer, doch beim genaueren Hinsehen wird deutlich, dass die dieses Jahr vielversprechenden Voraussetzungen den Gletschern kaum geholfen habe: Wie die Akademie der Naturwissenschaften Schweiz schreibt, ist in Zeiten des Klimawandels selbst ein gutes Jahr nicht gut genug für die Gletscher. Die Gletscher in der Schweiz haben dieses Jahr ein Prozent ihrer Eismasse verloren. Das sei zwar der geringste Rückgang seit 2013, aber dennoch ernüchternd. Das ursprünglich vielversprechende Wetter mit viel Schnee sei im Sommer mit milden Temperaturen aufgefallen. Deshalb hätten die im Frühsommer dank viel Schnee noch gut geschützten Gletscher im Verlauf des Sommers viel Regen «verdauen» müssen. «Der Einfluss des Klimawandels zeigt sich klar in den Sommer-Neuschneesumme, die trotz viel Niederschlag erstaunlich klein sind», schreibt die Akademie. Der Sommer 2021 war – im Vergleich zu den Klimanormjahren trotz des trüben Wetters fast zwei Grad zu warm. Auf dem Weissfluhjoch in Graubünden beispielsweise seien gerade einmal 20 cm Neuschnee gefallen, obwohl die Sommermonate zu den nässesten in den vergan-

Das Schweizer Gletschermessnetz Glamos konnte deshalb in den vergangenen zwölf Monaten kein Wachstum der Eismassen registrieren, doch die Verluste waren im Jahresvergleich geringer. (Im Hitzesommer 2003 gingen 4 Prozent der Eismassen verloren, gewachsen sind die Schweizer Gletscher letztmals im Jahr 2001.)

## Nepal für geimpfte Personen wieder offen



Seit dem 23. September dieses Jahres könne vollständig geimpfte Personen wieder ohne Quarantäne nach Nepal reisen. Für alle anderen gilt jedoch nach wie vor eine 10-tägige Quarantäne. Auch genesene Personen mit einer Impfung müssen in Quarantäne resp. eine zweite Impfung machen (dies wird in Nepal anders gehandhabt als in der Schweiz). Auch das Visa on Arrival gilt nur für vollständige Geimpfte. Andere Personen müssen dies im Voraus bei der nepalesischen Botschaft im eigenen Land beantragen. Aufgrund dieser Neuerungen – die allerdings jederzeit wieder geändert werden können, haben viel Reiseveranstalter ihre Tätigkeit wieder aufgenommen. Nepal hat in den letzten Monaten viel dafür getan, dass in der Herbstsaison eine gute Corona-Situation besteht. Der Grossteil der Bevölkerung in Kathmandu ist geimpft, in der Everest Region sollen sogar 98 % der über 18-Jährigen geimpft sein und auch in anderen Trekkingregionen ist ein grosser Teil der Einwohner geimpft. Auch alle Guides, Assistant Guides und

In Kathmandu (und anderen grösseren Orten) gilt in der Öffentlichkeit Maskenpflicht. Aktuelle Informationen: www.himalayatours.ch

Köche von Himalaya Tours sind vollständig geimpft.

## Colltex Lucendro:

# Neues Skifellmodell aus Glarus

Mit den Skifellen «Lucendro» lanciert Colltex ein rein synthetisches Modell der neuesten Klebe-Fell-Generation. Die von Colltex entwickelte neuartige Faser bietet beim Steigen und beim Gleiten spürbar verbesserte Eigenschaften. Das Rohmaterial wird in einer Schweizer Spinnerei produziert und erlaubt auch für kleine Mengen ein individuelles Bedrucken — etwa mit Wildtiermotiven (Bild). Die «Lucendro»-Felle richten sich an Allround-Skitourengeher, die einen verlässlichen Halt und und genauso ansprechende Gleiteigenschaften erwarten.



www.colltex.ch/de/lucendro





# Helikopterrettung bald einfacher?

Miniturbinen sollen Retter am Helikopter agiler machen Die Fachhochschule Graubünden hat ein Forschungsprojekt für ein neuartiges Rettungsassistenz-System entwickelt. Ziel ist es, Retter am Helikopter dank kleinen Turbinen und seitlichem Antrieb agiler und beweglicher zu machen und gleichzeitig dem Helikopter die Möglichkeit zu bieten, mehr Sicherheitsabstand zum

Bei der alpinen Rettung im schwer zugänglichen Gelände wird der Retter oft an einer Seilwinde vom Helikopter zur Unfallstelle abgelassen. Solche Einsätze können wegen Lawinen, Steinschlag oder Wind gefährlich sein. Zudem braucht es für Rettungseinsätze an der Seilwinde oder an der Longline, die bis zu 200 Meter lang

Gemäss Projektleiter Andreas Bitzer besteht ein erster Prototyp aus einem Modul am Windenhaken des Helikopters, das mittels seitlicher Antriebe die Rettungskraft zu einem Unfallopfer manövrieren kann. Der Helikopter müsste dann nicht mehr so nahe an eine Felswand heranfliegen, und der Retter könnte mithilfe von ist, sehr viel Erfahrung. Miniturbinen und Lagesensoren an die Unfallstelle manövriert werden. Grössere Sicherheitsabstände des Helikopters eröffneten neue Möglichkeiten – so wären etwa mithilfe eines Autopiloten künftig auch Einsätze bei schlechter Sicht denkbar, die heute nicht möglich seien. Finanziert wird das Forschungsprojekt von der Fachhochschule Graubünden, beratend unterstützt wird es von der Alpinen Rettung Schweiz (ARS) und der

Details zu diesem zukunftsweisenden Projekt im nächste «Forum Alpinum» (erscheint Mitte Februar 22).

## Mountain Medicine Diploma UIAA

# Diplomanden 2021

Diese Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer konnten anlässlich der SGGM-Generalversammlung in Interlaken eines der begehrten Diplome in Empfang nehmen:

# Diploma in Mountain Medicine (DIMM / UIAA):

Isabel Besozzi, Ariadna Comaniciu, Léonard Diserens, Lea Dümpelman, Isabelle Frésard, Benjamin Klauser, Andrea Raaflaub, Dorina Regli, Martin Richter, Amélie Roulet, Stefanie Ulrich.

# Wilderness and Expedition Medicine Diploma (UIAA):

Isabel Besozzi, Comaniciu Ariadna, Léonard Diserens, Lea Dümpelmann, Isabelle Frésard, Benjamin Klauser, Joachim Koppenberg, Pablo Pütz, Andrea Raaflaub, Dorina Regli, Martin Richter, Amélie Roulet, Stefanie Ulrich.



Hirschleder-Produkte aus den Schweizer Bergen Aufregend unvollkommen, nachhaltig schön, bewusst wild www.cervovolante.com

# Das Buch: Gebirgs- und Outdoor-Medizin

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

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 oder sekretariat@sggm-ssmm.ch



Datum	Anlass	Diverses	Infos/Anmeldung
14.— 16. Januar 2022	Freeride-Kurs Disentis		www.sggm-ssmm.ch
22. / 23. Januar 2022	Lawinenkurs Schwarzwaldalp	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
5.— 11. März 2021	Cours hiver (f) La Fouly	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
11. — 13. März 2022	Freeride-Kurs Disentis		www.sggm-ssmm.ch
12. – 18. März 2022	Basiskurs Winter (d), Disentis	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
15. – 21. März 2022	Basiskurs Winter (d), Disentis	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
11. — 16. Sept. 2022	Höhenmedizinkurs Diavolezza	ausgebucht	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/Kerenzerberg/Fronalp/La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, laienkurse@sggm-ssmm.ch



Hotel Schweizerhof 7078 Lenzerheide 081 385 25 25 schweizerhof-lenzerheide.ch









## Hotel | Wellness | Restaurants

## 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 Restaurant+Bar geniessen.



## **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 2021.







