

FORUM ALPINUM

02-2025



SGGM | SSMM

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

Doppelinterview mit dem neuen Präsidium:

Seite 4

■ Ein Blick in die nahe Zukunft der SGGM

«Neue Dimensionen» beim Höhenbergsteigen:

Seite 7

■ Im Schweinsgalopp auf den Everest?

Nachhaltigkeit bei der Outdoor-Ausrüstung:

Seite 12

■ Defekt heisst nicht wertlos! Flicken ist Trumpf!

Aus Fehlern lernen Folge 18

Seite 17

■ Im Frühling und Frühsommer oft unterschätzt:
Altschneefelder



Inhalt

- 03 **Tommy Dätwyler** | Editorial
- 04 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Anne-Aylin Sigg und Michi Bigger
- 07 **Tommy Dätwyler** | Höhenbergsteigen: Wie schnell macht Sinn?
- 11 **Tommy Dätwyler** | SGGM-Ausrüster Lowa: Zwischen Tradition und Fortschritt
- 12 **Tommy Dätwyler** | Outdoorausrüstung: Defekt? Flicken!
- 17 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (18): Altschnee als Falle
- 21 **Céline Bonnet** | Winterkurs: Von den Besten lernen ...
- 23 **Agenda** | Die wichtigsten (Ausbildungs-)Termine



Titelbild: Winterkurs Diesentis 2025:
Auf dem Weg auf den Vanatsch (Foto: SGGM)



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 03–2025
Mitte Juni 2025

Druck / Impression
Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang
31, Nr. 2, April 2025



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



**Liebe SGGM-Familie
Liebe Leserinnen und Leser**

«Zeitenwende», dieser mit vielen Fragezeichen verbundene Ausdruck wird aktuell vermehrt und in verschiedensten Zusammenhängen gebraucht. Politisch markiert er einen markanten Umbruch und grosse, bevorstehende Veränderungen, unter Umständen auch eine andere Sichtweise. Vieles erscheint plötzlich in einem anderen Licht und erfordert andere Reaktionen. Nicht so dramatisch ist der Wechsel an der Spitze der SGGM zu sehen, Veränderungen stehen aber auch hier an: In einem Doppelinterview ab Seite 4 erklären die neue Präsidentin Anne-Aylin Sigg und Vizepräsident Micheal Bigger welche Veränderungen bei der SGGM anstehen, um beispielsweise die Wartelisten für Ausbildungen und Kurse zu verkürzen oder auf die veränderten Verhaltensweisen der Mitglieder und die fortschreitende Digitalisierung zu reagieren.

Markanter und vielleicht auch riskanter präsentieren sich die Veränderungen beim kommerziellen Höhenbergsteigen: Ist das Portokässeli feiss genug und der Ehrgeiz genügend ausgeprägt, um sich für einen einwöchigen Everest-Trip zu begeistern? Ab Seite 7 ist zu lesen, was die medizinische Kommission der UIAA von einer solchen «Zeitenwende» hält.

Verändert hat sich auch die wirtschaftliche Lage für den SGGM-Ausrüster und Branchenleader im Bereich Bergschuhe LOWA: Ab Seite 11 ist zu lesen, wie sich die Traditionsfirma den aktuellen Veränderungen stellt und weshalb Lowa Schweiz seit über 10 Jahren Ausrüstungspartner der SGGM ist.

Ein verändertes Umweltbewusstsein attestiert der Gründer des Reparatur-Ateliers «Createlab», Markos Kartal, den Outdoorsportlerinnen und -Sportlern. Bei immer mehr Bergbegeisterten laute das Motto «Kaputt oder defekt? Reparieren!». Im solothurnischen Schönenwerd wird alles repariert, was Outdoorbegeisterte mögen und brauchen. Die Reportage ab Seite 12.

Viel Freude beim Lesen!
Tommy Dätwyler, Redaktor

**Chère famille SSMM
Chères lectrices et chers lecteurs**

«Tournant»: ce mot qui suscite de nombreuses interrogations est actuellement de plus en plus utilisé dans les contextes les plus variés. Sur le plan politique, il symbolise un tournant radical et de grands changements à venir, susceptibles même d'engendrer une nouvelle perspective. Soudain, bien des choses apparaissent sous un jour différent et nécessitent une adaptation des réactions. Le changement à la tête de la SSMM ne revêt pas une telle gravité, mais ici aussi, des évolutions sont programmées: dans le cadre d'une interview croisée à partir de la page 4, la nouvelle présidente Anne-Aylin Sigg et le vice-président Michael Bigger expliquent quels changements nous attendent au sein de la SSMM, par exemple pour raccourcir les délais des listes d'attente concernant les formations et les cours ou pour répondre à l'évolution des comportements des adhérents ainsi qu'à la numérisation croissante.

Les changements dans le domaine de l'alpinisme commercial se présentent de manière plus frappante et peut-être aussi plus risquée: le budget est-il suffisamment conséquent et l'ambition assez forte pour avoir envie de se lancer dans une expédition d'une semaine sur l'Everest? À partir de la page 7, vous pourrez découvrir ce que la commission médicale de l'UIAA pense d'un tel «tournant».

La situation économique de LOWA, équipementier de la SSMM et leader du marché des chaussures de montagne, a également évolué: à partir de la page 11, il sera question des défis auxquels cette entreprise traditionnelle fait face aujourd'hui et pourquoi Lowa Suisse est depuis plus de 10 ans le partenaire de la SSMM dans le domaine de l'équipement.

Markos Kartal, fondateur de l'atelier de réparation «Createlab», atteste que la conscience environnementale des passionnés de sport de plein air a changé. De plus en plus d'amateurs de montagne ont pour devise «Du matériel cassé ou défectueux? Cela se répare!». À Schönenwerd, dans le canton de Soleure, on répare tout ce qui plaît aux amateurs de plein air et ce dont ils ont besoin. Voir le reportage en page 12.

Je vous souhaite bonne lecture!
Tommy Dätwyler, rédacteur



Anne-Aylin Sigg und Michael Bigger: Interview mit dem neuen SGGM-Präsidium

«Es gibt viel zu tun – und das freut uns!»

Gemeinsam wollen sie Spuren hinterlassen und die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin in die (digitale) Zukunft führen. Anne-Aylin Sigg (Assistenzärztin am Institut für Intensivmedizin des Universitätsspitals Zürich und Bergführerin) und Michael Bigger (Hausarzt im Kundheitszentrum Wengen/Notarzt Air Glaciers) wurden an der letzten Generalversammlung in Spiez ins Präsidium gewählt. Im Gespräch mit dem «Forum Alpinum» zeigen die beiden auf, wohin die Reise der SGGM in ihren Augen gehen soll und wo welche Veränderungen angedacht und angesetzt sind.

Text: Tommy Dätwyler

Fotos: ZVG

FA: Ihr seid seit etwas mehr als 100 Tagen das präsidiale Duo bei der SGGM. Aber wie seid Ihr überhaupt zur SGGM gekommen?

Anne-Aylin Sigg (AS): Als Unterassistentin arbeitete ich bei Bruno Durrer in der Hausarztpraxis in Lauterbrunnen. Als er meine Begeisterung für den Alpinismus erfuhr, meldete er mich kurzerhand bei der SSGM an und übernahm sogar noch die Kosten für mein erstes Mitgliedsjahr!

Michael Bigger (MB): Durch Kollegen im Studium habe von den Kursen der SGGM gehört und mit diesen zusammen den Winterkurs besucht – danach war ich angefixt!

Ein neues Präsidium und neue, unverbrauchte Vorstandsmitglieder ermöglichen auch Visionen: Wohin soll es in den nächsten Jahren mit der SGGM gehen: Hast Du/habt Ihr schon Ideen und Ziele, die Ihr anpeilen möchtet?

AS: Als Bergführerin und Ärztin ist es mein Ziel die Ausbildung in beiden Bereichen zu fördern. Weiter möchte ich die Vernetzung national und international verbessern, um die Gemeinschaft zu fördern und entsprechend auch die Grundlage zu legen für grössere gemeinsame Forschungs- und Ausbildungsprojekte.

MB: Wir haben das Glück, dass wir von Corinna Schön ein gut laufende Organisation übernehmen durften. Wir können als frisches Team also die Ener-

gie in neue Projekte stecken. Die Zusammenarbeit mit unseren Partnerorganisationen (u.a. GRIMM, SAC, Spéléo-Secours) könnte sicherlich noch etwas intensiviert werden – ich bin mir sicher, dass wäre für alle Seiten positiv. Zudem fände ich es schön, wenn es in Zukunft neben den jährlichen Tagungen weitere Fortbildungsmöglichkeiten für unsere Mitglieder gäbe. Aktuell gibt es wohl viele Mitglieder, die sich nach Erhalt des Diploms nicht mehr aktiv fortbilden im Bereich der Höhen- und Gebirgsmedizin. Dazu braucht es neben der Eigeninitiative auch die entsprechenden Möglichkeiten. Da kann die SGGM in Zukunft hoffentlich noch mehr bieten.

Gab es in den letzten Jahren innerhalb der SGGM – also vor Eurer Wahl ins Präsidium – Situationen, Entscheide oder Bereich, die Euch Sorgen gemacht haben oder wo ihr gedacht habt, das müsste sich ändern?

MB: Bis anhin ist ein ganz grosser Teil der Arbeit am Vorstand, respektive dem Vorstandsausschuss hängen geblieben. Corinna Schön hat in den letzten 9 Jahren extrem viel Zeit in die SGGM investiert. Die Gesellschaft hat knapp 900 Mitglieder – es wäre schön, wenn wir es schaffen, die Arbeit auf noch mehr Schultern zu verteilen, dann können wir sicherlich viel mehr Projekte realisieren und als Gesellschaft näher zusammenwachsen.

Bergsteiger, Berggänger und Naturbegeisterte – vielleicht auch Retterinnen und Retter – sind oft auch Individualisten. Welche Rolle soll das Persönliche, welche Rolle sollen Freundschaften in der SGGM spielen. Immerhin vereint sie Bergretter und Ärzteschaft aus der ganzen Schweiz und allen Regionen.

AS: Unsere Gesellschaft fördert die Gemeinschaft, die gemeinsamen Aktivitäten, Kongresse und Ausbildungskurse ermöglichen eine überregionale Netzbildung. So können Freundschaften am und neben dem Berg entstehen.

MB: Ich glaube da muss man etwas differenzieren. Wo es zu persönlichen

Kontakten kommt, wie zum Beispiel in unseren Kursen und an Tagungen, spielt das Persönliche eine sehr grosse Rolle. Gerade in den Kursen kommt es unter den Teilnehmer und der Kursleiter zu einem sehr regen und auch sehr persönlichen Austausch, der weit über das berufliche hinausgeht. Vom Individualismus nehme wir da sehr wenig wahr. Auch innerhalb vom Vorstand pflegen wir ein sehr freundschaftlichen Umgang – das hilft enorm. So sind Sitzungen nicht bloss eine Pflichtübung, sondern immer auch ein Treffen mit «Freunden». Auf der anderen Seite ist die SGGM als Gesellschaft sehr gross und vieles ist sehr anonym – das lässt sich kaum ändern.

Wie kann in Euren Augen das gegenseitige Verständnis und Interesse innerhalb der SGGM gefördert werden?

AS: Verständnis und Interesse werden am besten durch offene Kommunikation gefördert. Die SGGM setzt sich dafür ein, einen Dialog zu ermöglichen und Raum für Austausch zu schaffen.

Gibt es einen Röstigraben bei der SGGM und falls ja, wie könnte man die französischsprachigen Kolleginnen und Kollegen besser einbinden?

AS: Die SSGM integriert alle Landesteile der Schweiz. Wir bieten entsprechend auch mehrsprachige Anlässe an und fördern so die Zusammenarbeit.

MB: Das ist tatsächlich eine grosse Herausforderung, dem in der Vergangenheit vielleicht zu wenig Beachtung geschenkt wurde. Der Vorstand – insbesondere der Vorstandsausschuss – ist sehr Deutschschweiz bezogen. Die Anmerkung dazu an der GV hat uns sicherlich die Augen geöffnet. In all unseren aktuellen Projekten (zum Beispiel eine neue Kommunikationsstrategie nach dem Abschied vom «Forum Alpinum» als gedruckte Mitgliederzeitschrift) wird diesem Thema Beachtung geschenkt. Natürlich möch-



Anne-Aylin Sigg



Michael Bigger

ten wir auch die italienisch-sprachigen und die Rumantsch besser einbinden. Die neuen technologischen Möglichkeiten können dabei sicherlich helfen. Auch unsere Freunde im Tessin sollten dabei nicht vergessen gehen!

Welche Rolle soll die SGGM in den nächsten Jahren in der Schweiz spielen? Wie soll die Öffentlichkeit die SGGM wahrnehmen?

AS: Ziel der SGGM ist es von der Öffentlichkeit als verlässliche Partnerin in der Gebirgsmedizin wahrgenommen zu werden, sowohl in der Ausbildung als auch in der Gebirgsrettung und bei Forschungsprojekten.

MB: In der breiten Öffentlichkeit ist die SGGM heute wohl kein Begriff – aber das ist auch nicht unbedingt gewollt. Unser Zielpunkt sind primär medizinische Fachpersonen – da können wir unsere Präsenz sicherlich noch weiter verbessern. Wir sind positiv, dass uns dies mit neuen Fortbildungs- und Kommunikationstools gelingen wird.

Die Kurse der SGGM sind begehrt, die Kurse oft viel zu früh ausgebucht und die Wartelisten lang. Gehört das einfach dazu oder prüft Ihr Möglichkeiten um mehr Ausbildungsplätze anzubieten?

AS: Die langen Wartelisten, die natürlich für die hohe Qualität unserer Kurse sprechen, sind uns bewusst. Aktuell prüfen wir, ob wir mehr Ausbildungsplätze anbieten oder neue Kursformate entwickeln können. Wir freuen uns, dass sich Carla Rohner als langjährige Kursleiterin des deutschsprachigen Sommerbasiskurses mit ihrer grossen Expertise dieser Aufgabe angenommen hat.

MB: Das Interesse an unseren Kursen ist eine riesige Bestätigung für unsere Kursleiter, die eine phänomenale Arbeit leisten. Die Kehrseite ist der Frust derjenigen, welche auf der Warteliste landen, weil sie zu spät waren oder unser Server abgestürzt ist.. Wir sind daran, das Anmelde-Prozedere neu aufzugleisen um für alle den Stress zu reduzieren (auch unser Sekretariat hat stark darunter gelitten..). Aktuell prüfen wir wie wir unser Angebot an Ausbildungsplätzen ausbauen können, ohne dabei Abstriche bei der Qualität zu machen!

Zum (selbstgewählten) Aufgabenbereich der SGGM gehört auch die Forschung. Wurde dieser Bereich in den letzten Jahren vernachlässigt oder fehlen Projekte, Ideen und breites Engagement?

AS: Die Forschung ist ein zentraler Pfeiler der SGGM. In den kommenden Jahren möchten wir diesen Bereich wieder gezielt stärken und freuen uns über spannende Projektideen von engagierten Mitgliedern.

MB: Es gibt zahlreiche Mitglieder innerhalb der SGGM welche in den letzten Jahren hochwertige Forschung durchgeführt haben und die SGGM hat jedes Jahr Projekte mit Bezug zur Gebirgs- oder Höhenmedizin finanziell unterstützt. Aber es stimmt – die letzte grosse Forschungs-Expedition unter dem Lead der SGGM ist schon ein paar Jahre her. Wir sind selbstverständlich offen für solche Projekte – wenn jemand Lust hat ein solches Projekt aufzuziehen sind wir die ersten, die mit an Bord sind!

Seit über 15 Jahren erscheint die Mitgliederzeitschrift «Forum Alpinum». Eine gedruckte Mitgliederzeitschrift fällt im Zeitalter der Digitalisierung nicht nur auf, sondern auch ein wenig aus der Zeit. Spätestens Ende 2026 – mit der Pensionierung des verantwortlichen Redaktors und dem Auslaufen der Verträge rund um die Ausrüstungspartnerschaften – stellt sich die Frage nach einer Neuausrichtung. Sind da schon Pläne vorhanden?

AS: Eine Neuorientierung der Kommunikationsstrategie der SGGM steht an. Als erster Schritt wird Elena Hofmann als Social Media Verantwortliche den digitalen Auftritt der SGGM intensivieren.

MB: Auch ich halte gerne ein Stück Papier in der Hand – ich verbringe unfreiwillig schon viel zu viel Zeit vor dem Bildschirm. Aber wir sind nach einer gründlichen Auslegeordnung zum Schluss gekommen, dass das Weiterführen einer Zeitschrift in Printformat nicht realistisch ist. Die Zukunft ist digital, ob wir es wollen oder nicht. Jetzt gilt es die Chancen der Digitalisierung zu nutzen, so auch, um vermehrt auch unsere Kollegen aus der lateinischen Schweiz anzusprechen oder auch vermehrt Wissen zu vermitteln. Die Pläne liegen auf dem Tisch – jetzt müssen sie noch konkretisiert werden

Die SGGM lebt auch vom freiwilligen und ehrenamtlichen Engagement ihrer Mitglieder: Wie hat sich die Bereitschaft dazu in den letzten Jahren verändert?

AS: Dies ist für uns aktuell schwierig zu beantworten. Wir sind dankbar so ein motiviertes Team um uns zu haben und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

MB: Die meisten unserer Mitglieder haben wahrscheinlich eine 50+ Arbeitswoche, Beziehungen, evtl. Familie und wir haben alle das gleiche, zeitintensive Hobby, den Bergsport. Wir müssen alle unsere Prioritäten setzen und ich habe persönlich grosses Verständnis, dass die SGGM nicht bei all unseren Mitgliedern an erster Stelle steht. Erfreulicherweise haben sich aber seit unserer Wahl bereits verschiedene Leute bei uns gemeldet und Unterstützung angeboten. Das grosse Engagement und der Einsatzwille von vielen Gleich- oder -Ähnlich-Gesinnten stimmt mich – allen Unkenrufen zum Trotz – zuversichtlich.



So hält dein Artikel für 40 Jahre

Verlass dich auf langlebige Qualität. Norrøna wurde 1929 mit dem Ziel gegründet, Outdoor-Artikel in höchster Qualität herzustellen. Das ist nach wie vor unser Anspruch. Auf Qualität zu achten mag zum Zeitpunkt des Kaufs teuer erscheinen, doch auf die vielen Jahre der Nutzbarkeit aufgeteilt, lohnt sich die Investition allemal. 15–30 Jahre alte Artikel von Norrøna werden häufig noch für ein Drittel oder zur Hälfte des Neupreises weiterverkauft, manchmal sogar noch mehr.

Bei unserer äußerst benutzerorientierten Produktentwicklung werden die Artikel unter härtesten Bedingungen von unseren anspruchsvollsten Benutzern getestet. Wenn die Artikel deren hohen Anforderungen erfüllen, werden auch alle anderen Benutzer zufrieden sein. Wir verbringen bis zu drei Jahre damit, jeden Artikel zu entwickeln und zu testen. Viele unserer Artikel basieren auch auf den Erfahrungen und Erkenntnissen früherer Generationen.

Behandle deine Artikel sorgfältig. Wenn du in Qualität investierst und mehr aus gibst, solltest du deine Artikel auch gut behandeln und pflegen. Alle Outdoor-Artikel sollten regelmäßig gewaschen werden und einige sollten eine Auffrischung der DWR-Behandlung (Durable Water Repellent) erhalten. Selbst Artikel, die für den Gebrauch unter Extrembedingungen hergestellt wurden, halten länger, wenn man sie pfleglich behandelt.

Bei Bedarf können deine Artikel repariert werden. Ganz gleich, wie gut die Qualität ist, irgendwann zeigen sich immer Abnutzungserscheinungen. Seit 1929 bieten wir Reparaturen an, um die Langlebigkeit unserer Produkte zu gewährleisten. Im Jahr 2024 reparierten wir über 20.000 Artikel. Wir verfügen über Reparaturzentren in den USA, Kanada, der EU, der Schweiz, im Vereinigten Königreich, Japan, Australien, Neuseeland und Norwegen. Die Online-Registrierung ist ganz einfach und die Bearbeitungszeit beträgt zwischen 5–10 Arbeitstagen. Für eigenständig durchgeführte Reparaturen sind in unserem Online-Shop auch Ersatzteile erhältlich.

Entscheide dich sich für zeitloses Design. Produkte mit zeitlosem Design sind länger gefragt und überdauern Trends. Genau genommen gewinnen sie mit dem Alter sogar noch an Charme. Die Philosophie für unsere Designs heißt: „Loaded Minimalism™“, also Produkte, die so umweltschonend wie möglich und mit allen wichtigen Details und farbinspiriert hergestellt werden. Natürlich spielt auch die zeitliche Koordination der Kollektionen eine Rolle.

Wenn du das Produkt nicht mehr benutzt, verkaufe es an jemanden, der Verwendung dafür hat. 2023 haben wir in unserem neuen Norrøna House eine Secondhand-Abteilung eingeführt, die Leihe, Reparatur und Ersatzteile umfasst und so gebrauchten und reparierten Artikeln eine längere Lebensdauer schenkt.

Seit Jahrzehnten werden unsere Produkte als gute Alternative zum Kauf neuer Artikel von Norrøna umfassend auf digitalen Secondhand-Plattformen verkauft.

Darüber hinaus ... Mehr als 80% aller von uns verwendeten Nylon- und Polyesterfasern bestehen aus recycelten Materialien (berechnet nach gekauftem Gesamtgewicht). Unsere Baumwolle stammt zu 100% aus biologischer Erzeugung. Alle unsere Daunen sind nach RDS (Responsible Down Standard) zertifiziert und unsere Wolle wird entweder wiederaufbereitet oder ist nach RWS (Responsible Wool Standard) oder GOTS (Global Organic Textile Standard) zertifiziert. Außerdem arbeiten wir auch an kohlenstoffarmen oder kohlenstoffnegativen Produkten aus Bioabfällen oder recycelten Naturfasern. Unsere Schätzung für den CO₂-Fußabdruck für die Produktion und den Versand eines Norrøna-Artikels betrug im Jahr 2022 durchschnittlich 11,2 kg CO₂ (Basierend auf Norrøna's CO₂-Fußabdruck geteilt durch verkaufte Produkte). Das entspricht 4 Litern Benzin oder 100 Gramm Rindfleisch (Laut dem US-amerikanischen EPA-Treibhausgas-Äquivalenzrechner und Poore und Nemecek 2018).

Wenn Sie Ihren Artikel 30 Jahre lang verwenden, sind die CO₂-Bilanz und die Investition somit sicherlich positiv.

Gunnar Aksnes trug diese Jacke 1987 auf der Broad Peak Expedition. Heute trägt er sie immer noch, wenn er im Winter mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Und mit seinen Töchtern streitet er darüber, wer sie beim Skifahren tragen darf.

NORRØNA 

Welcome to nature



In einer Woche auf den Everest-Gipfel und retour! Expeditionstourismus treibt seltsame Blüten

«Das Warten soll ein Ende haben . . .»

Hamburg, Wien, Rom, Jungfrauoch, Paris und London – sechs touristische Highlights in einer einzigen Woche: Für viele asiatische Touristen entspricht eine solche «hocheffiziente» Ferienplanung in Europa einem lang gehegten Wunsch. In helvetischen Breitengraden verursachen solche «Fahrpläne» auch heute noch Staunen und Stirnrünzeln. Geradezu ungläubig reagiert haben viele Bergbegeisterte im Januar auch auf die Ankündigung eines Expeditions-Organisators, im Frühling zum ersten Mal Gäste für 150'000 Franken innerhalb einer Woche auf den Gipfel des Mount-Everest und wieder zurück in die Heimat zu bringen. Im Schweinsgalopp auf den höchsten Punkt der Erde: Dafür will der Gründer und Geschäftsführer von Furtenbach Adventures, Lukas Furtenbach, seinen Gästen unter ärztlicher Aufsicht mit einer speziellen, 30minütigen Narkose-Gas-Behandlung schon in Europa Beine machen und sie anschliessend ins Everest-Basislager fliegen. Vier Briten wollen so schon im Mai dieses Jahres die schnellste Everest-Expedition aller Zeiten erleben und in sieben Tagen als Teilnehmer einer «Experiment-Expedition» in die (Berg-) Geschichte eingehen.

Text: Tommy Dätwyler

Bis jetzt dauern Expeditionen auf 8000er sieben, acht oder mehr Wochen. Diese Zeit wurde und wird von vielen Höhenbergsteigern auch für achtsames Empfinden am Berg und in einer fremden Kultur genutzt und geschätzt. Der Stress bleibt – abgesehen von den körperlichen Strapazen und den meteorologischen Unsicherheiten – zuhause. Die Zeit am Berg wird gleichzeitig für Trainingstouren, eine natürliche Akklimatisation an die extreme Höhe und das mangelhafte Sauerstoffangebot genutzt sowie für Teambildung genutzt. Eine neue Art von «Doping» soll nun dieses Naturgesetz der langsamen Akklimatisation aus den Angeln heben.

Zeit ist Geld – viel Geld

Schon vor einigen Jahren hat der frühere Extrembergsteiger und heutige Anbieter von Everest-Expeditionen Lukas Furtenbach einen ersten Schritt hin zu kürzeren Expeditionen vollzogen. Die Gäste seiner «Flash-Expeditionen» haben sich zuhause während der Nacht beim Schlafen in Hypoxie-Zelten an die Sauerstoffarmut in der Höhe gewöhnt und die Bedingungen am Berg drei Wochen lang simuliert. So konnten sie sich zuhause vorbereiten und «vorakklimatisieren», um schliesslich am Berg «wertvolle Akklimatisations-» Zeit zu sparen. Der Everest verschlang danach – im besten Fall – nur noch drei Ferienwochen...

Vor zwei Monaten nun hat der findige Tiroler Verkäufer das Tempo noch einmal gesteigert und mit dem Angebot von sogenannten «Speed-Besteigungen» eine neue Ära eingeläutet. Auch seine «Speed-Kunden» schlafen zuhause – je nach Physis und Wetterprognosen am Berg – während Wochen in «Schlafzimmer-Hypoxie-Zelten» und bei stetig sinkendem Sauerstoffangebot. Erst dann, wenn sich am

Everest ein Schönwetterfenster abzeichnet, sollen die zukünftigen Speedbergsteiger unter ärztlicher Aufsicht eine 30 Minuten dauernde Behandlung mit einem geheimen Gastgemisch und mit dem Edelgas Xenon bekommen. Danach geht es ab nach Kathmandu und sofort per Heli ins Everest-Basislager.

Die zauberhafte Wirkung der halbstündigen Behandlung basiert gemäss Furtenbachs Reise-Informationen im Internet unter anderem auf dem Edel-Gas Xenon. Xenon ist eines der seltensten chemischen Elemente überhaupt und wird in Lampen und Scheinwerfern eingesetzt oder als Narkosegas, was aber wegen seines hohen Preises nur selten vorkommt. Das Gas gilt seit den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotschi als (russisches) Doping, weil es durch Erythropoetin (besser bekannt als EPO) die körpereigene Produktion von roten Blutkörperchen anregt und so für eine bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff sorgen soll.

Das Kleingedruckte bei «Garantien»

Im Basislager sollen bis zu 8 Liter Sauerstoff pro Stunde und zwei Sherpas pro Teilnehmer für «sofortige Fitness» sorgen, um in drei Tagen den Gipfel des höchsten Berges der Erde zu erreichen. Ein Tag ist für den Abstieg eingeplant... um sieben Tage nach der Abreise als «Everest-Bezwinger» wieder zuhause zu sein, schreibt die «Financial Times». Gegenüber dem «Tages-Anzeiger» meinte Lukas Furtenbach im Januar: «Wir würden nie jemandem etwas anbieten, wenn wir nicht sicher sein können, dass alles hundert Prozent wasserdicht ist. Das zeigt unsere einwandfreie Sicherheits-

**«Das Gasgemisch ist Betriebsgeheimnis.
Ich habe vieles an mir selbst getestet.»**

Lukas Furtenbach

und Erfolgsstatistik sehr eindrucksvoll. Das Gasgemisch ist Betriebsgeheimnis. Ich habe vieles an mir selbst getestet.» Punkt. Schluss.

Ethische Bedenken, Fragen nach Sinn oder Unsinn von Doping am Berg oder kritische medizinische Fragen, sind im Anschluss an die Präsentation der neuen Art von Höhenbergsteigen kaum gestellt oder in den Wind geschlagen worden.

Fast scheint es, dass in der heutigen Zeit kaum mehr etwas zum Staunen anregt. Was aber nicht heissen soll, dass Menschen keine Meinung haben. Der NZZamSonntag diktierte Furtenbach, er bekommen sogar Morddrohungen. Trotzdem will Lukas Furtenbach – sollte das Experiment «Speed-Everest» erfolgreich sein – die neue Art in sein Programm aufnehmen.

→

HIMALAYA TOURS



**Unbekannte 6000er besteigen, mit Nomaden am Lagerfeuer zusammensitzen,
jahrhundertealte Klöster entdecken...
Wir haben mehr als 4 Jahre in Ladakh, Zaskar und Spiti verbracht, kennen die
Gegend wie unsere Westentasche und sprechen den ladakhischen Dialekt.**



Das Forum hat beim Präsidenten der medizinischen Kommission der UIAA und früheren SGGM-Präsidenten Urs Hefti nachgefragt.

Forum: Urs Hefti, Du bist Präsident der medizinischen Kommission der UIAA, zu der auch der SAC gehört. Was ist Dir als erstes durch den Kopf gegangen, als du von dieser «neuen Art einer Expeditionsvorbereitung» gehört hast.

Urs Hefti: Eigentlich habe ich diese Meldung zuerst gar nicht speziell oder bewusst wahrgenommen, wohl auch, weil so viele Dinge über den Everest geschrieben werden, welche alle irgendwie etwas übertrieben sind. Im Alltag interessiert mich diese Art des «Bergsteigens» und die dazugehörige Berichterstattung kaum. Erst durch viele Anfragen an die UIAA und ihre Kommissionen wurde ich um eine Beurteilung aus medizinischer Sicht gefragt. Beim Verfassen einer grundsätzlichen Stellungnahme zu Xenon und Höhenbergsteigen haben wir zusammen mit der Anti-Doping Kommission und der Bergsteiger-Kommission das aktuell verfügbare Wissen gebündelt und für Laien lesbar dargestellt.

<https://www.theuiaa.org/statement-on-xenon-and-high-altitude-mountaineering/>

Forum: Lässt sich die Zusage «100 Prozent wasserdicht» (als Arzt) verantwortungsvoll versprechen?

UH:Nun, ich weiss nicht genau, auf was das bezogen ist, aber grundsätzlich gibt es diese 100% wahrscheinlich nie ganz, weder beim richtigen Bergsteigen noch in der Medizin. Ein Restrisiko bleibt immer, und dieses wird von Einigen akzeptiert, von Anderen nicht.

Forum: Lukas Furtenbach sieht in der Xenon-Behandlung eine «neue Form der Akklimatisation». Ist das nicht so etwas wie ein Etikettenschwindel?

UH: Wir haben innerhalb der medizinischen Kommission, aber auch mit diversen Autoren der bis heute bekannten Studien diskutiert und uns gefragt, wie Xenon die Akklimatisation beeinflussen könnte. Ausser einer leichten Erhöhung des Erythropoetins, aber ohne Beeinflussung der Leistung, und dies teils in Tierversuchen, hat man in den

allen Formen der schnellen und unphysiologischen Besteigungen von hohen Bergen der Sauerstoff ist. Früher hat man es nicht zugegeben, dass am Berg sehr viel Sauerstoff gegeben wird, aber heute ist es ein offenes Geheimnis, dass bis 8l Sauerstoff pro Minute eingeatmet werden. Das bedingt eine riesige, teure und extrem aufwändige Logistik. Aber Sauerstoff ist und bleibt der Schlüssel. Fällt der am Berg akut aus, entstehen gravierende Probleme.

Forum: Bei Elitesportlern gilt Epo als unerlaubtes und gefährliches Dopingmittel. Wieso regt sich nach einer solchen Ankündigung und einem solchen Angebot nicht mehr öffentlicher Widerstand?

UH: Da kann ich nur philosophieren. Aber wahrscheinlich hat es mit dem Everest als Phänomen zu tun. Nichtbergsteiger sind gelangweilt-fasziniert davon, was an diesem Berg alles so abgeht. Für Bergsteiger ist es einfach nur hohl, was über diesen Berg geschrieben, fotografiert und gefilmt wird. Die mediale Aufmerksamkeit steht eigentlich in krassem Gegensatz zur alpinistischen Wichtigkeit dieses Berges, welcher aber natürlich als höchster Berg eine geradezu mystische Anziehungskraft hat. Und das lockt eben viele Menschen an.

FA: In einer Stellungnahme der medizinischen Kommission der Internationalen Union der Alpinismusvereinigungen (UIAA) vom 22. Januar werden die «bewährten Methoden der Akklimatisation» empfohlen, weil es kaum Studien dazu gebe, wie und ob Xenon für Höhenbergsteiger wirkt. Warum so «nobel zurückhaltend»?

UH: Wir sind gegenüber unseren Mitgliedsverbänden verantwortlich, wissenschaftlich fundierte, seriöse und faktenbasierte Ratschläge und Empfehlungen abzugeben. Gesichertes Wissen wird weitergegeben, Hokupokus nicht. Und uns interessiert das Ganze aus der Gesamtperspektive, kaum aber einzelne Akteure, welche seltsame Dinge tun. Denn da gibt es ja noch einige am «Berg der Berge».

Was denkst Du zu dieser Art des Bergsteigens?

Schreibe uns. Wir werden «Statements» im nächsten Forum publizieren.
Mailadresse: redaktion@sggm-ssmm.ch

«Wir können uns eine (durch Xenon) verbesserte Akklimatisation physiologisch nicht erklären.»

Urs Hefti

publizierten Studien keinen Einfluss gesehen auf physiologische Parameter. Aktuell können wir uns physiologisch nicht erklären, wie die Verbesserung der Akklimatisation funktionieren könnte. Leider wurden bis heute keine Studien publiziert, welche etwas anderes zeigen. Und nur die Aussage, dass «es funktioniert» und offenbar im Selbstversuch gemacht wurde, heisst eben wissenschaftlich und medizinisch nicht sehr viel. Vielleicht werden diese Daten irgendwann einmal publiziert, was ich mir aber nicht vorstellen kann. Interessant ist sicher, dass der Schlüssel bei

Der satirische Schlusspunkt (Quelle: Spidefire)





WHITEOUT 30 | 45

- › Extrem robust
- › Wasserdicht
- › Leicht

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



„Der Whiteout ist ein ausgereifter, extrem stabiler und robuster sowie wasserdichter Allround-Rucksack für viele Jahre Einsatz.“





Als Schuhhersteller ökologische und soziale Verantwortung wahrnehmen:

LOWA zwischen Tradition und Fortschritt

In Zeiten eines weitverbreiteten «Greenwashings» die ökologische Verantwortung wahrzunehmen, soziale Verantwortung zu tragen und damit bei den Konsumenten transparent und glaubwürdig zu bleiben, das ist aktuell für Firmen eine besondere und schwierige Aufgabe. Umso besser, hat der Schuhhersteller LOWA mit einer guten Bewertung durch die «Fair Wear Foundation» und dank einer bereits vor Jahren initiierten Nachhaltigkeitsoffensive Schritt für Schritt in allen Betriebsbereichen zuverlässige und einsehbare Sozial- und Umweltstandards erreicht. «Man kann immer besser werden, deshalb bleibt die Sorgfaltspflicht in unserem Traditionsbetrieb auch nach guten Zwischenergebnissen weiterhin zentrales Thema», heisst es bei der LOWA Sportschuhe GmbH im süddeutschen Jetzendorf.

Es geht um menschenwürdige Arbeitsbedingungen, um soziale Sorgfaltspflichten und Gesundheitsvorsorge: Die «Fair Wear Foundation» (FWF) ist eine Nonprofit-Organisation, die sich für ein faires Miteinander von Arbeitgebern und Arbeitnehmenden in der Textil- und Bekleidungsindustrie einsetzt. Sie arbeitet mit Unternehmen, Gewerkschaften und NGOs zusammen, um so existenzsichernde Löhne und in jeder Beziehung sichere Arbeitsbedingungen zu garantieren. Lowa hat sich als erster reiner Schuhhersteller mit grösstenteils europäischer Produktion 2023 zum ersten Mal hinter diese strengen Sozialstandards gestellt und sich in dieser Hinsicht überprüfen lassen. Beim kritischen Check hat Lowa auf Anhieb mit dem Prädikat «Good» die zweithöchste Bewertung erreicht.

«Wir nehmen die Verantwortung für faire Produktions- und Arbeitsbedingungen ernst und die neutrale Überprüfung durch die «FWF» hat uns nicht nur auf unserem Weg bestätigt, sondern auch weiteres Verbesserungspotential aufgezeigt. Und auch das wollen wir angehen», betont LOWA Sportschuhe GmbH-CEO Alexander Nicolai aus

aktuellem Anlass. Er ist überzeugt, dass die Verantwortung gegenüber den Menschen und Ressourcen unterdessen zur DNA der gesamten Lowa-Belegschaft gehört. «Es ist für uns alle selbstverständlich, dass wir uns als Outdoor-Ausrüster für den Schutz der Natur einsetzen, denn Nachhaltigkeit ist für uns immanenter Teil des Geschäftsmodells». Dabei beschränken sich die Anstrengungen und die ständig steigenden Nachhaltigkeitsansprüche von Lowa bei weitem nicht nur auf die Schuhe. Das Augenmerk und damit auch die Handlungsfelder umfassen neben den Schuhen als solches auch die gesamte Lieferketten vor und nach der Produktion sowie die Menschen im Arbeitsprozess mitsamt ihrem sozialen Umfeld.

«Qualität ist nachhaltiger als Wegwerfmentalität»

Mit eigenen Richtlinien und Zielsetzungen will sich Lowa auch im Bereich Nachhaltigkeit von der Konkurrenz absetzen: «Qualität und Langlebigkeit sind nachhaltiger als Wegwerfmentalität und kurzfristiges Denken», sagt dazu der neue Geschäftsführer von Lowa Schweiz, Christian Zingg. Die Langlebigkeit soll dank reparierbaren Schuhen gestärkt und der Ressourcenverbrauch insgesamt reduziert werden. «Wer den Lebenszyklus eines Schuhs erhöht, kann seinen ökologischen Fussabdruck ohne grossen Aufwand aber mit viel Freude am Produkt massiv reduzieren» sagt Christian Zingg.

Als genauso wichtig wird bei Lowa auch der Schutz der Mitarbeitenden erachtet, und zwar in der gesamten Lieferkette. Unter dieser Prämisse ist auch der stetige Einsatz für sichere und inklusive Arbeitsplätze an allen Standorten zu sehen. Um sicherzustellen, dass dieser Code auch eingehalten wird, wurde ein anonymes «Whistle Blowing System» eingerichtet. Mit der Möglichkeit, anonym auf mögliche Missstände und Fehlentwicklungen hinzuweisen, können Schwachstellen erkannt und behoben werden. So soll mit neuen, klaren Wertesystemen ein wichtiger Teil an eine lebenswerte Zukunft zukünftiger Generationen geleistet werden.

LOWA Schweiz: Interview mit Geschäftsführer Christian Zingg

Im Gleichgewicht auf dem Weg in die Zukunft

Nach sechs Jahren als Geschäftsführer beim Swiss Ski Pool hat Christian Zingg vor etwas mehr als einem Jahr als Nachfolger von René Urfer definitiv die Geschäftsführung der Lowa Schuhe AG in der Schweiz übernommen. Lowa Schweiz ist seit über zehn Jahren Ausrüstungspartner der Schweiz. Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM). Gegenüber dem «Forum Alpinum» äussert sich «Chrigele» Zingg zu den wirtschaftlichen und ökologischen Herausforderungen des Branchenleaders und zu den Gründen für das Engagement bei der SGGM.

FA: Wo steht Lowa heute in der Schweiz als Branchenleader und wo siehst Du die grossen Herausforderungen in den nächsten Jahren?

Christian Zingg: Zu übernehmen, was René Urfer und das Team hier über viele Jahre erfolgreich aufgebaut haben, bedeutet für mich eine grosse Ehre, aber auch eine große Verantwortung. Es ist entscheidend, die Balance zu finden zwischen dem Bewahren der Tradition mit der erfolgreichen Firmen-Geschichte einerseits und einer verantwortungsvollen Weiterentwicklung und Zukunftssicherung.

Glaubwürdig kann nur bleiben, wer ökologische und soziale Verantwortung übernimmt und auch in diesem Bereich Engagement an den Tag legt. Wo kann Lowa Schweiz als Tochtergesellschaft des deutschen Mutterhauses eigene Akzente setzen?

Nachdem der Outdoor-Markt in den Corona Jahren stark gewachsen ist, konsolidiert sich der Markt nun wieder auf ein Niveau der Vor-Corona Jahre. Unser Fokus gilt dem stationären Handel. Wir werden weiter in die Menschen, die Produkte und Serviceleistungen investieren. So haben wir es geschafft, dass LOWA die klare Nr. 1 auf dem Markt ist. Die Schweiz hat die weltweit höchste Quote von LOWA-Schuhen pro Einwohner. Und das soll auch in Zukunft so bleiben.

Wie setzt Lowa Schweiz die hohen Anforderungen des Stammhauses im Bereich Nachhaltigkeit und Fairness um?

Wir nehmen auch die Beziehung, welche Outdoor-Aktive zu ihrer Ausrüstung und ihren Schuhen haben, ernst. Lowa-Schuhe sind und bleiben auch Schuhe zum gerne haben. Deshalb pflegen und reparieren wir in unserer Schuhmacherei in Matten über 2000 Paar Schuhe pro Jahr, bei vielen davon sind es Neubesohlungen. Und: Wir agieren lokal und legen Wert auf Ökologie und Fairness. Wir liefern mit der Post und benützen, wenn immer möglich, Kantonschachteln ein zweites oder drittes Mal.

Worauf basiert das Engagement von Lowa Schweiz als Ausrüstungspartnerin der SGGM?

Dieses Engagement passt zu unserem Credo, nicht nur zur Natur Sorge zu tragen, sondern auch zu den Menschen. Die SGGM übernimmt Verantwortung bei der Ausbildung der Schweizer Gebirgsärzte, und wir helfen seit über 10 Jahren gerne bei dieser wichtigen Aufgabe. Die Partnerschaft hat sich bewährt und wir sind stolz, dass wir so Teil der weltweit besten Gebirgsrettung sein können.





Outdoorsport: «Pflege der Ausrüstung ist Beziehungspflege»

«Unterhalt und professionelle Reparatur sind wertsteigernd und nachhaltig»

Es ist Zufall, dass die Schneiderinnen des Reparatur-Ateliers «Createlab» in einer ehemaligen Bank in Schönenwerd arbeiten. Aber die Wertschöpfung, welche professionell geflickten Outdoor-Ausrüstungen in dieser Schneiderei erfahren, darf ohne Wenn und Aber als Investition eingestuft werden. Der professionelle Reparatur-Service für Jacke, Hose, Schlafsack und Co. ist die Basis für einen ökologisch nachhaltigen Umgang mit funktionierender Hightech-Ausrüstung die man gerne hat und die funktioniert.

Text und Fotos: Tommy Dätwyler

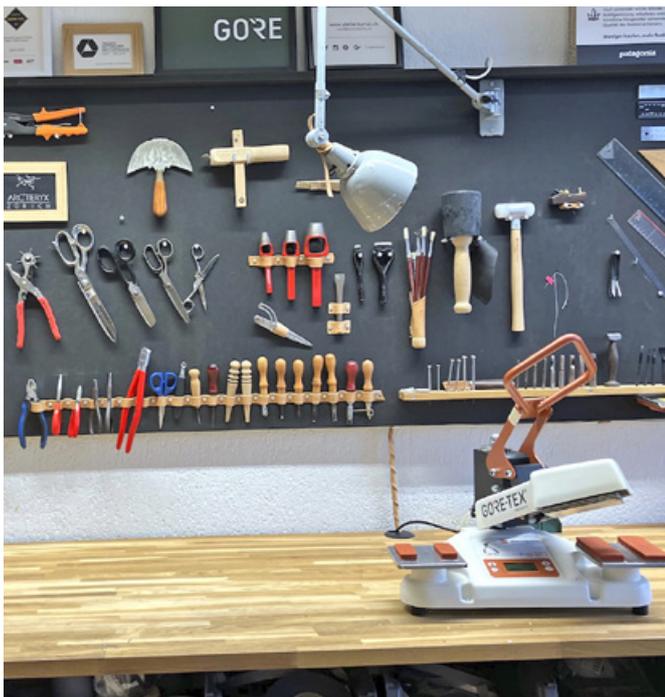
Da wird nicht geschnurpft sondern «operiert», denn die Arbeit der engagierten und ambitionierten Schneiderinnen im «Createlab» erinnert an präzise Schönheitschirurgie. «Wir pflegen jede Narbe und sorgen dafür, dass die oft hochtechnische Outdoor-Ausrüstung, von der Goretex-Jacke bis zum Daunenschlafsack für Expeditionen, wieder funktioniert, Freude macht und auch genauso aussieht», lacht Schneiderin Julia Schädler. Sie und ihre Arbeitskolleginnen an den Näh-



maschinen sind überzeugt, dass sich ihre Kundinnen und Kunden dank diesem Einsatz wieder neu in die bewährte und lieb gewonnene Ausrüstung verlieben und sich auch wieder auf sie verlassen können.

«Outdoorbegeisterte kennen das und es fühlt sich an wie eine Partner-

schaft», meint der in einer Schneiderei aufgewachsene Atelier-Leiter Markos Kartal: «Jede noch so kleine Expedition schweisst Mensch und Ausrüstung zusammen. Man mag, was sich bewährt hat und man trennt sich nach bewegenden Abenteuern nur ungern von seinem lieb gewordenen Equipment. Zum Glück!»



Es braucht mehr als nur eine Nähmaschine...



Mit Engagement und Präzision an der Arbeit



Länger als drei bis fünf Tage bleiben die Päckli kaum in Schönenwerd



Reparieren und Pflegen als Bekenntnis zur Nachhaltigkeit

Deshalb glauben auch in der Schweiz immer mehr Leute daran, dass sich Reparieren langfristig lohnt. Firmengründer Markos Kartal glaubt zu spüren: «Sportlerinnen und Sportler wachsen mit ihren hochwertigen Outdoorkleidern zusammen und aufgrund dieser engen Beziehung lassen heute, im Gegensatz zu früher, immer weniger Naturbegeisterte wegen eines kaputten Reissverschlusses, einer offenen Naht oder einem Riss in der Membrane ihr Lieblingsstück sausen.» Der 40-jährige Unternehmer stellt Schweizer Outdoorbegeisterten ein gutes Zeugnis aus und

«Sportlerinnen und Sportler wachsen mit ihren hochwertigen Outdoorkleidern zusammen. Sie lassen heute ihr Lieblingsstück immer weniger wegen eines kaputten Reissverschluss, einer offenen Naht oder einem Riss in der Membrane, sausen.»

Markos Kartal, Firmengründer

attestiert ihnen auch eine steigende Sensibilität für ökologische Anliegen. «Da ist in den letzten Jahren viel gegangen. Die Menschen gehen bewusster mit Ressourcen um.»

Kreative Schneiderkunst statt langweilige Routinebüz

Im Schneideratelier «Createlab» in Schönenwerd werden pro Jahr gegen 13 000 Lieblingsstücke aus der ganzen Schweiz «notoperiert», so dass man sich wie nach dem Kauf an seiner zuverlässigen und bewährte Ausrüstung freuen kann. Für die Createlab-Schneiderinnen – alle sind ausgebildete Fachleute – ist die Reparatur- und Pflege-Arbeit mehr als eintönige Routinebüz, es ist ein «kreativer Akt mit grosser Wertschätzung gegenüber hochwertiger

Ausrüstung». Dass diese Arbeitshaltung und die daraus resultierende Wertsteigerung der Ausrüstung bei Kundinnen und Kunden gut ankommt, das beweisen Dutzende von Dankeschreiben und positive Rückmeldungen von zufriedenen Kunden und Kundinnen. «Unsere präzise Arbeit überrascht Kunden nicht selten. Frühere Schäden sind plötzlich nicht mehr zu sehen oder kreative Reparatur-Ansätze begeistern Menschen, welche ihr Lieblingsstück schon fast abgeschrieben und nach der Reparatur kaum wiedererkannt aber mit Freude neu entdeckt haben», erklärt die für Finanzen und Projekte zuständige Daniela Kartal nicht ohne Stolz.

«Und wenn wir von unseren Kunden nach einer Reparatur lange Zeit nichts mehr hören, dann wissen wir, dass sich unsere Arbeit gelohnt hat und dass die Ausrüstung wieder einwandfrei funktioniert.»

Qualität hat ihren Preis – aber es funktioniert wie neu

Eine gute Outdoorausrüstung hat ihren Preis, entsprechend lang sollte sie auch funktionieren. Aber das klappt nur mit der nötigen Pflege und – sollte es einmal nötig sein – mit einer sorgfältigen Reparatur. Das Flicken von wasserdichten Jacken, Daunenausrüstung und modischen Teilen mit viel Technik gelingt nur, wenn die richtigen Arbeitswerkzeuge zum Einsatz kommen. «Wir sind hier top ausgerüstet und auch zertifiziert, um Goretex-Membranen neu zu verschweissen und so auch komplexe Schäden vollständig und mit dem richtigen Material zu flicken oder im Notfall umzubauen», sagt Julia Schädler. Zum Angebot des Kreativ-Ateliers gehört auch das genaue Anpassen von nicht perfekt sitzender Ausrüstung. Dieser Bereich wird bei vielen Sportlern noch immer unterschätzt, weiss Markos Kartal: «Schlecht sitzende oder unpassende Kleidung stört nicht nur beim Einsatz, sondern erschwert oft

→

Outdoor-Ausrüstung: Mieten statt kaufen immer beliebter

Mieten, sparen und erst noch nachhaltig handeln

Funktionierende Ausrüstung für Outdoor-Aktivitäten sind alles andere als billig und die Einsatzzeit ist nicht selten auf wenige Tage der Woche beschränkt. Es liegt also auf der Hand, eine Miete zu prüfen. Wer seine Ausrüstung mietet, nutzt nicht nur eine immer perfekt funktionierende, gepflegte und passende Ausrüstung, sondern kann unter Umständen sogar bei den Flugkosten bares Geld sparen. Und auch in Sachen Ökologie punktet, wer nicht immer alles sein eigen nennen will.

Es sei eine dreifache Win-Win-Situation, wenn die Outdoor-Ausrüstung gemietet wird, sagt Daniela Kartal. Es profitieren nicht nur die Reisenden von einer Top-Ausrüstung die sonst schwer aufs Portemonnaie schlagen kann, sondern auch wir als Vermieter und die schlussendlich auch die Natur, dank einem verkleinerten Ressourcenverschleiss.

«Unsere Top-Ausrüstungen im Tresorraum warten nur darauf, genutzt zu werden. Kocher, Isoliermatten, Daunensack, Gore-Tex-Ausrüstung aber auch Schlafsäcke, Ski- und Trekking-Ausrüstung sowie Zelte, wer nur zeitlich befristet top ausgerüstet sein muss, der liegt bei uns genau richtig.» So habe es eine ursprünglich nach Übersee ausgewanderte Familie für ihren Aufenthalt hier in der Heimat gemacht oder aber auch ein Paar, welches für drei Wochen nach Nordskandinavien wollte und bisher eher Strandferien bevorzugt hat. Profitieren können immer wieder auch Schülerinnen und Schüler für Skilager-Ausrüstungen. Gewisse Mietausrüstungen kommen nach zeitlich befristetem Gebrauch im Topzustand preislich stark reduziert in den Verkauf.



Qualität zu fairen Preisen aus dem Tresorraum zu mieten. ...



Das Xundheitszentrum in Wengen sucht eine/n

Facharzt / Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin (80–100%).

Inmitten der atemberaubenden Jungfrau-Region bieten wir Dir das komplette Spektrum der hausärztlichen Versorgung kombiniert mit Notfallmedizin – ideal um Deine gesamte Expertise in beiden Bereichen einzubringen und zu erweitern.

Ihre Aufgaben:

- Betreuung von PatientInnen aller Altersgruppen und aus aller Welt
- Notfallbehandlung in- und ausserhalb der Praxis, enge Zusammenarbeit mit der Boden- und Luftrettung
- Ausbildung von AssistenzärztInnen, MedizinstudentInnen, APN und MPA-Lernenden
- Teilnahme am lokalen Notdienst und Sanitätsdienst bei Grossveranstaltungen (Internationale Lauberhornrennen...)

Was Du mitbringst:

- Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH/kurz vor Abschluss oder äquivalentes Diplom
- Interesse an Notfallmedizin, Notarzt SGNOR von Vorteil
- Teamorientierte, flexible Persönlichkeit, Fremdsprachenkenntnisse

Was wir bieten:

- Faszinierende Mischung aus Hausarzt- und Notfallmedizin in einzigartiger Bergregion
- Moderne Praxis-Infrastruktur, voll-digitales Röntgen, Ultraschall, Labor, EKG, Praxisapotheke
- Attraktive Anstellungsbedingungen mit fortschrittlichen Sozialleistungen
- Enge Vernetzung mit Spitälern, Spezialärzten und Rettungsorganisationen
- Vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten und Unterstützung bei der Wohnungssuche

Für Fragen steht Dir unser Leitender Arzt Dr. med. **Markus Sinsel** unter **Tel. 033 856 28 28** oder per E-Mail an **wengen@swissmedical.net** gerne zur Verfügung. Bewerbung bitte an **admin-centers@swissmedical.net**



vreneli
DAS SKIFELL NEU ERFUNDEN

ISPO Award 2023 Winner

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

Produziert im Glarnerland - Inspiriert von der Sage des Vrenelীগärtli
Erhältlich im Sportfachhandel oder unter colltex.ch

colltex
SWISS SKI SKINS



die Bewegungsfreiheit oder stellt sogar eine Gefahr dar, man denke nur an das Zusammenspiel von Steigeisen und Hose». Auch da bieten die Schönenwerder Schneiderprofis Sportlern Hilfe an. Ihr Credo: Funktionsbekleidung muss funktionieren, sonst kann es gefährlich werden. Und es ist und bleibt wohl so wie Markos Kartal sagt: «Die Pflege der eigenen Ausrüstung kommt in vielen Fällen zu kurz»

Die tapferen Schneiderinnen von Schönenwerd

Im Eingangsbereich stapeln sich Pakete von Post und Kurierdiensten. Aus der ganzen Schweiz kommen die Reparaturaufträge in die noch junge Reparaturwerkstatt, welche Anfang 2023 durch den Zusammenschluss der «Outdoor Service GmbH» für die Vermietung von Outdoor-Bekleidung und -Ausrüstung und dem «Schneider-Atelier Kartal Schönenwerd» entstanden ist. Es sind nicht nur Private, die sich mit ihren «textilen Sorgenkindern» an die junge Firma wenden: Die «Kreativen von Schönenwerd» haben sich auch den Schweizer Reparaturservice von grossen Marken (im Auftragsverhältnis) gesichert. So erledigen Markos Kartal uns seine Crew Garantie- und Reparatur-Arbeiten von rund 20 Marken und Brands wie zum Beispiel «Norrøna», «Patagonia» oder «Radys». Immer mehr Outdoor-Begeisterte nutzen den übers Internet einfach organisierten Reparaturservice und freuen sich, wenn ihre Lieblinge drei bis fünf Tage später repariert, gepflegt und in bestem Zustand wieder vom Päckli-Lieferdienst nach Hause gebracht werden. «Wir bedienen bewusst keine Kunden an einem

Schalter, wir konzentrieren uns auf unsere Arbeit im Atelier und an der Nähmaschine», sagt Vorarbeiterin Anita Csitneki hinter einem riesigen Stapel Kartonschachteln und Päckli. «Unsere Aufträge kommen per Post und sie verlassen unsere Räumlichkeiten auch wieder per Post oder Kurierdienst, ab und zu sogar in den EU-Raum. Schnell, sauber und pünktlich wollen wir sein und digital gut organisiert.»

«Grenzenlos kreativ»

Auch Sonderanfertigungen werden in Schönenwerd produziert, Kleider ökologisch verantwortungsvoll gewaschen und neu imprägniert oder gar neu gewachst. Und auch Spezialaufträge werden in Schönenwerd gerne entgegen genommen. Das sind Herausforderungen, die unsere Kreativität auf die Probe stellen, lachen die Näherinnen gemeinsam und unisono. Tausende von Druckknöpfen, Fäden, Schnüre, Reissverschlüsse wollen «verbaut» werden. Geflickt werden nicht selten 20 oder mehr Jahre alte Ausrüstungen. Sogar ein Schlafsack aus dem letzten Jahrtausend konnte kürzlich neu mit Daunen gefüllt werden. Das Motto in der ehemaligen SOBA-Bank nahe der Aargauer Kantonsgrenze heisst deshalb vielversprechend: Wir flicken alles! Die Kartals und ihre Näherinnen fühlen sich wie ein «Abenteuer-Spital»: Wer bei uns war kann ohne Sorgen wieder raus in die Natur!

www.createlab.ch

DAUNEN WASCH-SERVICE

JACKEN 30CHF STATT 45CHF

SCHLAFSACK 40CHF STATT 55CHF

RABATT-CODE: SGGM25

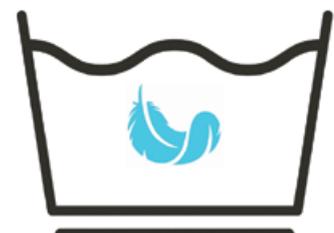
GÜLTIG BIS 30. SEPTEMBER 2025

Pflege Service via Versand!
Wir vereinfachen dein Alltag.
Deine Produkte einfach aufgeben an
einer Paket Service Stelle.

info@createlab.ch
www.createlab.ch

createlab

createlab, Gösgerstrasse 2, 5012 Schönenwerd



Pack den Sommer

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Sommertouren
auf baechli-bergsport.ch



BÄCHLI
BERGSPORT



Aus Fehlern lernen (Folge 18)

Altschneefelder: Wenn die Altlast des Winters zum Verhängnis wird



Altschneefeld
(Quelle: C. Schön)

An einem sonnigen Tag im späten Frühling begab sich ein Ehepaar auf eine ihnen bereits bekannte Wanderung. Es sollte nur eine kurze Tour werden, auch ein Gipfel war nicht geplant. Sie starteten früh am Morgen, entsprechend war es noch ziemlich frisch. Sie kamen auf dem rot-weiss markierten Wanderweg gut voran, bis sie auf rund 1800 Metern Höhe an einem Schattengang an ein grosses und teils relativ steiles Altschneefeld gerieten. Der Altschnee bedeckte den Wanderweg über eine längere Passage, Spuren einer bereits erfolgten Querung waren nicht zu sehen, ein Ausweichen nach oben oder unten war aufgrund der Geländebeschaffenheit nicht möglich. Nach anfänglichem Zögern gingen sie weiter – bis plötzlich beide Tourengänger ausrutschten.

Text: Corinna Schön

Was war passiert?

Der Altschnee war in den frühen Morgenstunden noch hart, so dass ein Setzen von Tritten schwierig war. Von beiden Personen erforderte dies bei jedem Schritt den Kanteneinsatz ihrer Schuhe, was mit abgelaufenen Zustiegsschuhen bzw. Trailrunningsschuhen stellenweise jedoch kaum oder gar nicht möglich war. Als der vorangehende Mann ausrutschte, griff seine Frau reflexartig nach ihm und kam ebenfalls zu Fall. Beide rutschten über das steile Schneefeld, konnten den Sturz nicht aufhalten und kamen schliesslich in einem Geröllfeld verletzt zu liegen.

Was tun, wenn es passiert ist?

Rutscht man auf einem Schneefeld ohne Steigeisen an den Füßen aus, so sollte man versuchen, so schnell wie möglich in der Liegestützposition zu bremsen. Fällt man in Rückenlage, legt man einen Arm dem Oberkörper an, dreht sich über diesen in die Bauchlage, spreizt dann Arme

und Beine ab und drückt die Schuhspitzen kräftig in den Schnee (Abb.1a und b).

Kommt es trotz Steigeisen zum Ausrutschen, heisst es «Füsse hoch!», um ein Überschlagen zu vermeiden. Das weitere Abrutschen soll durch Einsatz des Pickels gestoppt werden.

Ein schnelles Abbremsen des Rutsches ist deshalb wichtig, da die Rutschgeschwindigkeit, in Abhängigkeit von der Steilheit eines Hangs, bereits nach wenigen Metern rasant zunimmt. So kann bei einem 40 Grad steilen Firnhang beinahe freie Fallgeschwindigkeit erreicht werden.

Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

1) Tourenplanung und Selbsteinschätzung:

Auch wenn eine Tour bekannt ist, sind die aktuellen Bedingungen (Wettervorhersage, Schneehöhe) immer zu prüfen. Insbesondere im Spätwinter, Frühling und Frühsommer stellen Altschneefelder an schattigen Nordhängen eine Herausforderung dar, die vermeintlich einfache Wanderungen zu einer anspruchsvollen Bergtour werden lassen können und damit alpine Zusatzerfahrung verlangen. Entsprechend sollte sich bei der Planung einer Tour jedes Gruppenmitglied hinterfragen und realistisch einschätzen, ob es für solche Bedingungen technisch und mental geeignet ist.

Um das Vorliegen möglicher Altschneefelder beurteilen zu können, ist daher die Exposition der gesamten Tour zu berücksichtigen. Neben Webcams aus der Zielregion kann ein Anruf bei einer nahen Hütte hilfreich sein, die aktuelle Schneesituation einzuschätzen.

→

Willkommen im neuen SAC-Shop!

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



www.sac-cas-shop.ch



SAC-Portemonnaie

Handarbeit aus recycelten
Kletterseilen
Normalpreis CHF 54.-
SAC-Preis CHF 48.-



SAC-Taschenmesser

Von Victorinox,
mit 13 Funktionen
Normalpreis CHF 62.-
SAC-Preis CHF 55.-



Rohner Socken SAC

Trek light mit speziellem
Wollmischgewebe
Normalpreis CHF 29.90
SAC-Preis CHF 26.90



10% Rabatt

Auf die 1. Bestellung
mit dem Rabattcode
«FORUMALPINUM10»
(Gültig bis 31.12.2025)



SAC-Holzschneidebrett

Handgefertigt
aus Eiche
Normalpreis CHF 89.-
SAC-Preis CHF 79.-



SAC-Hüttenschlafsack

Extrem leichter und geräumiger
Seidenschlafsack
Normalpreis CHF 105.-
SAC-Preis CHF 89.-



SAC-Jasset

Etui aus Leder und
schöner Wolldecke
Normalpreis CHF 53.-
SAC-Preis CHF 48.-



SAC-Panoramamesser

Diverse Sujets: Zentralschweiz,
Graubünden, Berner Oberland, Wallis
Normalpreis CHF 99.90
SAC-Preis CHF 89.90



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



Ist davon auszugehen, dass man eines oder sogar mehrere Schneefelder queren muss, so sollte berücksichtigt werden, dass sich die für eine Tour aufgewendete Zeit relevant verlängern kann.

2) Ausrüstung:

Bergschuhe mit festen Sohlen sind das richtige Schuhwerk, um den Sohlenrand oder die Schuhspitze aktiv einsetzen zu können. Situativ wird es sicherer, wenn man für die Querung des Altschnees Steigeisen, Grödel oder Spikes anlegt. Insbesondere für steile Passagen ist zudem ein Pickel ratsam. Auch ist das Tragen von Handschuhen aufgrund der scharfkantigen Struktur von Altschneekristallen zu empfehlen. Wanderstöcke sind lediglich zur Unterstützung des Gleichgewichts hilfreich.

3) Technik:

Da ein Altschneefeld im Aufstieg leichter zu queren ist als horizontal oder absteigend, bietet es sich an – sofern möglich – vor dem Schneefeld etwas abzustiegen und es schräg aufwärts zu queren.

Ohne Steigeisen kann man bei hart gefrorenem Schnee mit dem Schuh mit einer sichelförmigen Bewegung halbmondförmige Tritte in den Schnee treten (Abb. 2). Die Trittfläche ist dabei horizontal oder etwas zum Berg abfallend anzulegen, um ein Abrutschen zu vermeiden. Auch sollte sie gross genug sein, um guten Halt zu haben. Mit einem Pickel können Tritte in den Schnee geschlagen werden.

Ist man in einer Gruppe unterwegs – oder auch unter Rücksichtnahme auf nachfolgende Tourengerher*innen – sind nicht allzu grosse Abstände zwischen den einzelnen Tritten zu empfehlen.

4) Rückzug:

Fehlt die passende Ausrüstung, mangelt es an der richtigen Technik, ist ein Altschneefeld zu breit oder zu steil, ist der Schnee zu hart, um sichere Tritte platzieren zu können, spielt der Kopf nicht mit, ist der Auslaufbereich heikel (felsdurchsetztes Gelände, Steilabbruch) und/oder bestehen keine Möglichkeiten, das Altschneefeld gefahrlos zu umgehen, kann Umkehren der einzig sinnvolle Entscheid sein. Wichtig ist, sich des Altschneefeldes als Gefahrenstelle bewusst zu sein.

Altschnee – was gilt es sonst noch zu berücksichtigen?

Durch eine geschlossene Altschneedecke kann die Orientierung erschwert werden, wenn Wegmarkierungen auf Steinen noch durch den Schnee bedeckt sind. Dies birgt die Gefahr, dass man vom Weg abkommt und allenfalls in schwieriges Gelände gerät oder sich verirrt.

Abgesehen von versteckten Markierungen, ist auch nicht sichtbar, wie dick die Schneedecke ist und was sich unter ihr befindet. Mit jedem Schritt insbesondere am Rand eines Schneefeldes einzubrechen, sich allenfalls nasse Füße zu holen oder sich an Steinen die Schienbeinkanten aufzuschürfen ist das eine. Gefährlich wird es aber dann, wenn man durch eine Altschneedecke komplett einbricht, allenfalls in einen darunter gelegenen Bach gerät und von diesem unter der Schneedecke mitgerissen wird.

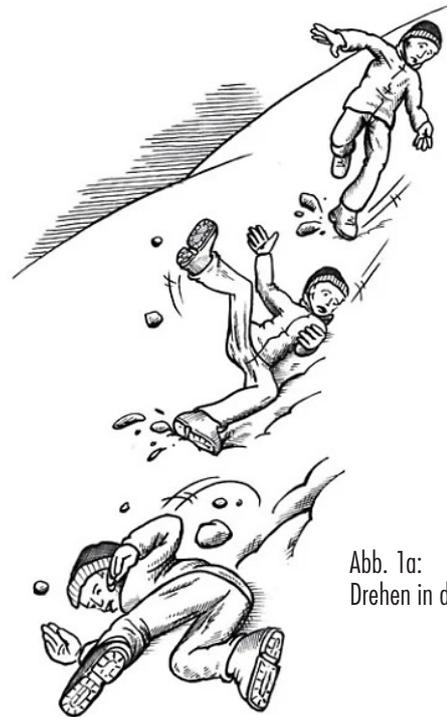


Abb. 1a:
Drehen in die Bauchlage



Abb. 1b:
Liegestützposition



Abb. 2) Anfertigung von Trittflächen im Schnee mit dem Schuh. (Quelle: www.alpin.de)

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



POWERED BY NATURE
CRAFTED FOR YOU

TISSOT PRC 100 SOLAR



Winterkurs 25 in Disentis

Lernen von den Besten und Grenzen austesten

Was erhält man, wenn man 66 leidenschaftliche Bergmediziner, unvorhersehbare alpine Bedingungen und ein Hotel mit einem hervorragenden Spa kombiniert? Einen explosiven Cocktail aus intensivem Lernen, praktischen Übungen und unvergesslichen Anekdoten! Willkommen beim Bergmedizinkurs 2025, wo wir zwischen wissenschaftlicher Strenge und der Ersten Hilfe im Gebirge jonglierten.

Text: Céline Bonnet

Fotos:

Bereits am ersten Tag wurden wir in ein Programm hineingeworfen, das so dicht war wie eine dicke Schneedecke. Erfahrene Spezialisten führten uns in essentielle Themen ein: Hypothermie, Lawinen, Erste Hilfe im Gebirge, präklinische Analgesie, Todesfälle in grosser Höhe und Erfrierungen. Eine intensive Einführung in die Woche, in der wir alle gelernt haben, dass ein kurzer Moment rasch eine Situationsänderung mit sich bringen kann und schnelles Umdenken gefragt ist, sei es als Ersthelfer oder als Teil der Rettungskette.

Am zweiten Tag, unter strahlendem Sonnenschein, schnallten wir unsere Ski an, klebten die Felle auf und folgten unserem Bergführer David Berther auf der Suche nach Pulverschnee, bevor wir die Hänge hinunterfuhren. Am Nachmittag dann war Lawinenkunde und «Recht am Berg» angesagt, denn heil zurückzukommen ist gut, ohne rechtliche Probleme noch besser.

Der dritte Tag brachte eine Extra-Dosis Adrenalin mit einer Skifahrt in offenen Skischuhen. Das Ergebnis? Eine fast kontrollierte Abfahrt. Doch die Lektion wurde ernst, nachdem sich eine Fremdskifahrerin bei einem Sturz verletzte.

Also arbeiteten wir als Team zusammen, eine erfahrene Kollegin übernahm den Lead, um eine professionelle Erstversorgung zu gewährleisten, danach folgte ein schneller Helikoptertransport durch die Rega. Eine unerwartete, aber lehrreiche praktische Übung.

Gemeinsam auf dem Gipfel

Der Aufstieg auf den Vanatsch am vierten Tag war atemberaubend. Dank guter Vorbereitung konnten wir mit den Harscheisen unter den Skiern trotz schwierigen Bedingungen die Tour wie geplant durchführen. Doch das Highlight des fünften Tages war die Besteigung des Piz Ault (3027m). Ausgestattet mit Steigeisen, Eispickeln, Klettergurten und Seilen trotzten wir Wind und Kälte, um den Gipfel zu erreichen. Der Abstieg am Seil bei starken Windböen war alles andere als ein Spaziergang, aber die Tour war jede Windböe wert. Während der Woche hatte zudem jeder und jede von uns die Gelegenheit, die Gruppe zu führen – es war eine ebenso herausfordernde wie anspruchsvolle Verantwortung.

Zwischen LVS-Suchübungen, dem Bauen improvisierter Rettungstragen und einer Lawinensimulation haben wir nicht nur viel gelernt, sondern auch gut gegessen, angelegte Gespräche geführt und vor allem viel gelacht. Die Woche verging wie im Flug, und am Ende war nur eines sicher: Die Zeit mit anderen Meschen zu verbringen, die eine Leidenschaft für Berge, Skitouren und Notfallmedizin teilen, bringt unvergessliche Erlebnisse und knüpft Freundschaften, die sich vielleicht im Ernstfall im Spital oder als gemeinsames Rettungsteam wieder auffrischen lassen.

franz. Übersetzung →





Cours d'hiver de médecine de montagne 2025

Apprendre des meilleurs et tester nos limites

Que se passe-t-il quand on rassemble 66 passionnés de médecine de montagne, des conditions alpines imprévisibles et un hôtel avec un spa d'exception? Un cocktail explosif d'apprentissage intensif, d'exercices pratiques et d'anecdotes inoubliables! Bienvenue au cours de médecine de montagne 2025, où nous avons jonglé entre rigueur académique et premiers secours en milieu alpin.

Dès le premier jour, nous avons été plongés dans un programme aussi dense que l'épaisse couche de neige environnante. Des spécialistes chevronnés nous ont enseignés des thèmes essentiels: hypothermie, gelures, avalanches, premiers secours en montagne, analgésie préhospitalière et décès en haute altitude. Une introduction intense à la semaine, qui nous a appris que la situation peut basculer en un instant, exigeant une adaptation rapide, que l'on soit le premier sur place ou un maillon de la chaîne de sauvetage. Le deuxième jour, sous un soleil radieux, nous avons chaussé nos skis, collé nos peaux et suivi notre guide de montagne David Berther à la recherche de poudreuse, pour finalement dévaler la montagne avec nos skis ou notre splitboard, le sourire jusqu'aux oreilles. L'après-midi, nous avons laissés les skis pour un cours sur les avalanches et les aspects juridiques en montagne – une leçon précieuse: rentrer entier, c'est bien, mais sans complications légales, c'est encore mieux.

Le troisième jour nous a offert une dose supplémentaire d'adrénaline avec une descente en... chaussures ouvertes. Verdict? Une descente presque maîtrisée. Mais l'exercice a pris une tournure plus sérieuse lorsqu'un vrai accident

est survenu: une skieuse blessée. Rapidement, nous avons organisé les secours, une collègue plus expérimentée a pris le lead et nous avons coordonné la prise en charge avant son évacuation en hélicoptère par la Rega. Une mise en pratique aussi imprévue que formatrice.

Le sommet tous ensemble

L'ascension du Vanatsch le quatrième jour avec des cou-teaux sous les skis était époustouflante. Grâce à une bonne préparation, nous avons pu poursuivre notre itinéraire malgré des conditions challengeantes, tandis qu'un autre groupe de skieurs, moins équipé, a dû renoncer et rebrous-ser chemin.

Mais le grand moment de la semaine fut sans conteste l'ascension du Piz Ault (3027 m) le cinquième jour. Muni de crampons, piolets, baudriers et cordes, nous avons bravé le vent et le froid pour atteindre le sommet. La descente en rappel sous des rafales de vent n'avait rien d'une prome-nade de santé, mais la satisfaction d'avoir atteint l'objectif ensemble en valait chaque bourrasque. Pendant la semaine chacun a eu l'opportunité de guider le groupe à tour de rôle, une responsabilité aussi stimulante qu'exigeante.

Entre les exercices de recherche DVA, la construction d'une luge improvisée et une simulation d'avalanche, nous avons non seulement beaucoup appris, mais aussi très bien man-gé, eu des discussions passionnantes et surtout beaucoup ri. La semaine a filé à une vitesse grand V, mais une chose est sûre: partager ces moments avec d'autres passionnés de montagne du domaine médical ancre des souvenirs inoubliables et crée des liens dont nous nous rappellerons, lorsque nous nous reverrons à l'hôpital ou pour une réelle mission de sauvetage.

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

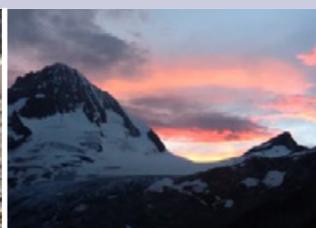
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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)





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
21. – 24. Juni 2025	Klettern – Rettungstechniken, Tipps und Tricks Alpnach/OW		www.sggm-ssmm.ch
18. – 23. August 2025	Refresher-Kurs Sommer	Ort wird noch bekannt gegeben	www.sggm-ssmm.ch
31. Aug – 5. Sept. 2025	Höhenmedizinkurs Diavolezza	ausgebucht!	
13. – 19. September	Sommerkurs Sustenpass	ausgebucht!	
13. – 19. September	Course de base été, Champex Lac	ausgebucht!	
28. Feb. – 6. März 2026	Cours de base de médecine de montagne Module hiver La Fouly	ausgebucht!	



since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Das Hotel im Herzen der Lenzerheide

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

Gastfreundschaft pur bei uns im Schweizerhof.

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

MURMELI-KRÄUTERSALBE

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



Murmeli-Kräutersalbe wärmend

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

Murmeli-Kräutersalbe kühlend

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



SGGM-Geschenk-Angebot

Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 19.00 für deinen Touren-Rucksack.

Codewort (bei Bestellung angeben):
SGGM-Angebot. Gültig bis Ende 2025.

LOWA
simply more...

**BEREIT
FÜR DEN
NÄCHSTEN
SCHRITT?**



MADDOX
PRO GTX MID



www.lowa.ch

