



**SAC Sektion Grosshöchstetten JO SAC**  
www.sac-grosshoechstetten.ch

Club Mitteilungen

**2010/1**

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



*Klettern in südlichem Fels*

*Foto: Aschi Egli*



## So individuell wie Ihr Traum vom Eigenheim: unsere Beratung.

Mit Raiffeisen wird Ihr Traum von den eigenen vier Wänden schneller wahr. Unsere Experten beraten Sie gerne persönlich und erstellen für Sie eine individuelle Finanzierungslösung, die Ihren Wünschen und Ihrer Situation entspricht. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

**Raiffeisenbank Kienental**  
Böwil, Heimenschwand, Linden, Konolfingen  
Münzingen, Oberdesbach, Zäwil  
031 2911 90 33  
[www.raiffeisen.ch/kientental](http://www.raiffeisen.ch/kientental)  
[kientental@raiffeisen.ch](mailto:kientental@raiffeisen.ch)

**Raiffeisenbank Worblen-Emmental**  
Bigen, Boll, Ostermundigen, Wolklingen, Worblen  
031 838 55 55  
[www.raiffeisen.ch/worblen-emmental](http://www.raiffeisen.ch/worblen-emmental)  
[worblen-emmental@raiffeisen.ch](mailto:worblen-emmental@raiffeisen.ch)

Wir machen den Weg frei!

**RAIFFEISEN**

Herausgeber SAC Sektion Grosshöchstetten  
 Druck Druckerei Lüdi+Rothen, 3506 Grosshöchstetten  
 Redaktionsteam Peter Stettler, Niesenstrasse 2  
 3506 Grosshöchstetten, Tel. 031 711 26 68  
 E-Mail: stettlerp@bluewin.ch  
 Fritz Gerber, Lenzligenweg 2, 3532 Zäziwil  
 Tel. 031 711 20 57  
 E-Mail: fritz.gerber@bluewin.ch  
 Redaktionsschluss 14. Juli 2010 für die Club-Mitteilungen 2010/2  
 Erscheinungsdatum 25. August 2010

## Inhaltsverzeichnis

Zum Titelbild: A-Gruppe SAC Grosshöchstetten	5
Tätigkeitsprogramm	6 + 7
JO-Skitour mit Ausbildung im Gebiet Rossberg	9
JO-Skitourenwochenende	10
Skitour Turne	11
Ersatzskitour Galmscheibe	13
A-Skitourentage Gsteig bei Gstaad	15
Auffahrtszusammenkunft 13. Mai 2010 in Spiez	16 + 17
Einladung zur Frühlingsversammlung 18. Mai 2010	20
G-Skitour Tornettaz	23
Bergwandern: Wenn der Ruf der Berge zur Gefahr wird	27
Bücher für den SACler	28

# Mit uns gewinnen alle.

**emmental**  
 versicherung

Hauptagentur Grosshöchstetten  
 Roland Zurlüh, Bernstr. 8, 3506 Grosshöchstetten  
 Telefon 031 711 29 05



Service



Service



Service



Nutzfahrzeuge

Service

# Auto Rüger AG

Grosshöchstetten + Meiringen

[www.autorueger.ch](http://www.autorueger.ch)



Sanitär



Heizung



Solar



Badezimmer



Spenglerei



Reparaturservice



Blitzschutz



Komfortlüftungen



Staubsaugsysteme



3D-Planung

## Hoch hinaus mit Walker

# Walker

Haustechnik AG

Mirchelstrasse 42, 3506 Grosshöchstetten

Fon 031 710 50 50, Fax 031 710 50 55

## Zum Titelbild: A-Gruppe SAC Grosshöchstetten

JO-Gruppe, Senioren, G-Gruppe, A-Gruppe, KiBe, alles Abkürzungen, was sagen sie eigentlich aus?

Diesmal möchten wir etwas über die A-Gruppe und A-Touren erzählen. A wie allerlei, A wie aber, A wie Afrika, alt, Aufbau, Abend, Anfang, Amboss, Abschied, Aufstieg, Abfahrt, Abendrot, Akklimatisation, andächtig, aufregend . . ., jetzt kommen wir mit den Begriffen langsam in die Nähe dessen, was im Zusammenhang mit der A-Gruppe und A-Touren so vor sich geht.

Die A-Gruppe hat ihren Namen, weiss ich von wo? Vielleicht, weil alles, was schneller, anspruchsvoller, schwieriger, weiter vorne usw. ist, in unserer Gesellschaft mit A. . ., benannt wird (Nationalliga A usw.)

Die Hauptsache aber ist, dass die A-Gruppe unserer Sektion in erster Linie Freude am Bergsteigen, Skitourenfahren und Sportklettern hat, und dass es motivierte, gut trainierte, gut ausgebildete und interessierte Menschen sind, die in den Bergen und an den Felsen etwas erleben wollen. Die Beweggründe sind alle individuell. Die einen wollen einfach an die frische Luft, die anderen werden Andächtig beim Anblick der gewaltigen Natur oder eines Sonnen-Auf- oder Unterganges, die einen wollen ihre körperlichen Grenzen spüren, die anderen wiederum suchen das Neue oder das Zusammensein in der Gruppe.

Es werden seit dem Bestehen unserer Sektion viele technisch Anspruchsvolle Touren unternommen. Viele Leute waren in der A-Gruppe und sind jetzt in der G-Gruppe ( G = gemütlich, was nicht heisst, dass all die vorher erwähnten Motivationen nicht auch für alle anderen im SAC gilt!), viele Leute brachten ihre Freude, ihre Erfahrung, ihre Zeit und ihre Liebe zu den Bergen in die Gruppe, viele sind es jetzt und hoffentlich viele werden nachkommen von der JO oder von Ausserhalb . . . Alle, die sich laut Programm zutrauen, die Touren mitzumachen, sind eingeladen bei den A-Touren dabei zu sein.

Im Winter jede zweite Woche wird eine Skitour durchgeführt, manchmal auch während 3 bis 4 Tagen. Im Sommer finden verschiedene Kletter- und Hochtouren statt. Jeden Dienstagabend gehen Einige in der Halle in Langnau klettern und verteilt aufs Jahr gibt es Ausbildungstage in Fels, Schnee und Eis.



Es ist **Aufregend**, manchmal sehr **Anstrengend**, **schön**, **lustig** und **interessant**, mitzumachen!!!!!!

*Christa Johner*

# Tätigkeitsprogramm

## A – Sommertouren

4. + 11. + 25. Mai + **Kurs Knoten- und Seiltechnik**  
8. Juni Leitung: Willy Masero und alle Leiterinnen und Leiter
29. oder 30. Mai **Frauenklettern** (mit A + G)  
Leitung: Christa Johner und Silvia Stettler
12. oder 13. Juni **Alpintechnischer Kurs Susten** (Eis und Firn)  
Leitung: Willy Masero und alle Leiterinnen und Leiter
26. oder 27. Juni **Klettern Les Somêtes** (mit G + JO)  
Leitung: Willy Masero und Ruedi Neuenschwander
17. bis 18. Juli **Hochtour Wilerhorn (VS)**  
Leitung: Ernst Egli und Christa Johner
23. bis 25. Juli **Hochtour Aletschhorn**  
Leitung: Dominik Ellenberger und Willy Masero
7. bis 8. August **Hochtour Piz Medel** (mit JO)  
Leitung: Willy Masero und Ruedi Neuenschwander
25. bis 29. August **Tourentage Wallis mit Bergführer**  
Leitung: Hanspeter Stettler und Willy Masero

## G – Wintertouren (gemütliche)

8. und 9. Mai **Skitour Blinnenhorn**  
Leitung: Hans Bigler, ☎ 031 711 13 26

## G – Sommertouren (gemütliche)

4. + 11. + 25. Mai + **Kurs Knoten- und Seiltechnik**  
8. Juni Leitung: Willy Masero und alle Leiterinnen und Leiter
29. oder 30. Mai **Klettern oder Wandern im Jura**  
Leitung: Paul Emden und Niklaus Bühler
5. oder 6. Juni **Bergwanderung Fürstein**  
Leitung: Werner Blum, ☎ 031 711 17 65
12. oder 13. Juni **Alpintechnischer Kurs Susten** (Eis und Firn)  
Leitung: Willy Masero und alle Leiterinnen und Leiter
19. oder 20. Juni **Bergwanderung Iffighorn**  
Leitung: Walter Kumli, ☎ 031 711 12 19
26. oder 27. Juni **Klettern Les Somêtes** (mit G + JO)  
Leitung: Willy Masero und Ruedi Neuenschwander
3. und 4. Juli **Bergwanderung Bibergpass – äusserer Fisistock**  
Leitung: Hans Bigler und Niklaus Bühler
18. bis 23. Juli **Tourenwoche Lichtenstein – Rätikon**  
Leitung: Niklaus Bühler, ☎ 031 711 15 61
7. und 8. August **Hochtour Balfirn**  
Leitung: Hans Bigler und Ulrich Gerber
21. oder 22. August **Bergwanderung Wandelen – Melchtal**  
Leitung: Niklaus Bühler, ☎ 031 711 15 61

## Wanderungen – Geselligkeit

1. oder 2. Mai **Frühlingswanderung**  
Leitung: Niklaus Bühler, ☎ 031 711 15 61
13. Mai **Auffahrtszusammenkunft in Spiez**  
Leitung: Hanspeter Haldimann, ☎ 031 701 00 03
22. Mai **Mountainbike-Tour**  
Leitung: Walter Frauchiger, ☎ 031 711 21 03
5. und 6. Juni **Arbeitstage Doldenhorn**  
Leitung: Hanspeter Haldimann, ☎ 031 701 00 03

## Familien-Bergsteigen

6. Juni **Wanderung Gasterntal**  
Leitung: Ruedi Neuenschwander, ☎ 033 345 09 41
24. bis 26. Juli **Prarochet-Hütte (Sanetsch), Besteigung Oldenhorn**  
Leitung: Annemarie Jegerlehner, ☎ 033 755 16 63
21. und 22. August **Bergwanderung zum Lac d'Emosson**  
Leitung: Annemarie Jegerlehner, ☎ 033 755 16 63

## Seniorengruppe

11. Mai **Beatenberg – Grön – Fälli – Gunten**  
Leitung: René Wälchli, ☎ 031 711 20 09
8. Juni **Höhlen Simmental, Oberwil**  
Leitung: Ueli Neuenschwander, ☎ 031 832 55 45
13. Juli **Isenfluh – Ballenhöchst – Saxeten**  
Leitung: Beat Krähenbühl, ☎ 031 711 20 76
10. August **Fafleralp – Aanenhütte**  
Leitung: Hermann Wittwer, ☎ 031 711 08 87
14. bis 21. August **Tourenwoche Château-d'Oex, Pays d'Enhaut**  
Leitung: Walter Loosli, ☎ 031 711 13 34

## Tätigkeitsprogramm Junioren

Siehe spezielles Programm oder «Handörgeli» sowie Homepage SAC Grosshöchstetten

## Mitgliederverwaltung

### Eintritte

Bieri Andreas, Gysenstein; Remund Ernst und Helga, Enggistein; Wüthrich Werner, Walkingen; Fuchs Andreas, Niederhünigen; Kramer Elsbeth, Niederhünigen; Rindlisbacher Ephraim, Oberfrittenbach; Hofer Nadine, Arni; Kolly-Herren Ursina, Konolfingen; Kolly André, Konolfingen; Kolly Oliver, Konolfingen

### Austritte

Lehmann Sonja, Bern; Schwyzer Florence, Gümligen; Graf Dieter, Lyss; Hutmacher Andreas, Gysenstein; Zbinden Regina, Belp; Niederhauser Isabel, Niederhünigen; Engel Ruedi und Elisabeth, Zäziwil

**Ulmann + Bachmann GmbH**

**Holzbau Parkett**

3506 Grosshöchstetten  
031 711 44 51  
www.ulmann-bachmann.ch

Ihr Fachmann für Umbauten und Renovationen!

**MINERGIE®**  
FACHPARTNER



**Hoch-**  
Reparaturen  
**und**  
Umbauten  
**Tiefbau**

Gebr. Bärtschi AG  
Mühlebachweg 5  
3506 Grosshöchstetten

**Tel. 031 710 44 44**  
Fax 031 710 44 40  
geb.baertschiag@bluewin.ch

Sanitär Spenglerei Heizung



**Stalder**

Bernstrasse 3 3532 Zäziwil  
Tel. 031 711 06 76 Fax 031 711 11 50  
info@stalder-zaeziwil.ch www.stalder-zaeziwil.ch

**iseli**  
CREATIV

**Schreinerei**

3504 Niederhünigen  
Telefon 031 791 02 56  
Fax 031 791 21 01  
www.bern-ost.ch/iseli  
schreinerei.iseli@gmx.ch

**Der Schreiner**  
Ihr Macher



walking  
to

präzis • modisch • individuell

**SCHUSTER**



**SPORTBRILLEN KONOLFINGEN**  
www.schuster-optik.ch • 031 792 01 01



**Heizung • Sanitär • Energie**  
**Steuer-, Leit-**  
**und Regeltechnik**

**G. Pennella**

**Thunstrasse 2, CH-3532 Zäziwil**  
Tel. 031 711 28 02, Natel 079 444 73 17  
info@gp-solar.ch

**GP-Solar®**

# **JO-Skitour mit Ausbildung im Gebiet Rossberg**

**Sonntag, 3. Januar 2010**

*Leitung: Niklaus Bühler, mit Unterstützung durch Hans Bigler,  
Paul Emden, Walter Kumli, Werner Blum und Ueli Gerber*

Glatte einunddreissig Personen fanden sich bei der Skilift Talstation auf dem Rossberg im Simmental ein! Schnee war aber weniger vorhanden als in Grosshöchstetten! Nach etwas Witzeln machte sich die Gruppe trotzdem frohgemut auf den Weg. Nach der ersten Alp fühlten wir uns schon gut im Winter angekommen, bei Pulverschnee und eisigen Temperaturen. Es wurde ganz still und der Tatzelwurm bewegte sich gemütlich nach Unter Buufal, wo wir drei Übungseinheiten in den folgenden Disziplinen absolvierten: LVS-Suche / LVS-Bedienung, eine realistisch angelegte Lawinenrettung auf Zeit, Tourenvorbereitung / Lawinenbulletin / Spitzkehren-Technik. Besonders genossen wir die bewegungsintensiven Übungen, denn es war wirklich s . . . kalt und die Sonne schien nur im Mittelland . . .

Nach kurzem Stehlunch nahmen wir mit dem guten Gefühl, den Ernstfall wieder einmal geübt zu haben, die Abfahrt unter die Ski. Die Schneeverhältnisse waren viel besser als erwartet, jedenfalls oberhalb rund 1500 Meter. Deshalb befahl uns Niklaus wohlweislich auf etwa dieser Höhe die Felle wieder aufzuschnallen, was einige Verwunderung auslöste. Doch es war sicher ein guter Entscheid, den kurzen Gegenanstieg zum Pistenanfang auf uns zu nehmen. Die Ski haben uns die Abfahrt über die solide Kunstschnepiste gedankt.

Im Restaurant Rossberg wurde uns trotz unserer eindrücklichen Anzahl extrem rasch Flüssiges und feine Nussgipfel aufgetischt. Sicher wären wir alle etwas «tuucher» gewesen, wenn wir da schon gewusst hätten, was sich während wir übten, wenige Kilometer entfernt, am Drümännler abspielte . . .

Vielen Dank an Niklaus und allen Co-Leitern für die gute Vorbereitung und kompetente Anleitung im Gelände!

*Irene Weber Binggeli und Tinu Binggeli*

# JO-Skitourenwochenende

## Samstag und Sonntag, 9. und 10. Januar 2010

Wir trafen uns mit den anderen JOLer beim Haus und fuhren Richtung Meniggrund. Auf einem Parkplatz stellten wir unsere Autos ab und packten unsere Sachen. Wir liefen los Richtung Turnen. Am Anfang war es fast aper, doch oben hatte es immer mehr Schnee. Wir rasteten bei einer Alphütte und assen Znüni.

Es ging weiter über den Grat zum Gipfel des Turnen. Zuerst waren wir im Nebel, doch dann, auf dem Gipfel, sahen wir ins Nebelmeer runter. Wir assen wieder etwas und Lukas buddelte ein grosses Loch. Da sahen wir, dass es nur etwa 60 cm Schnee hat.

Wir machten uns bereit für die Abfahrt und zogen Jacken und Helme an. Zuerst mussten wir einen Quergang fahren, doch danach war es genial. Als wir fast unten waren, stürzte Martina in die Büsche und musste gerettet werden. Fabio zog die Skier am Schluss ab, damit sie keinen Kratzer bekommen. Dann fuhren wir mit dem Auto in die Beiz und genossen die Eistees, Schoggis und Rivellas. Das war eine geniale Tour!

*Lukas und Tobias*



## **Skitour Turne (2079 m)**

### **Tour vom 31. Januar 2010**

Eine Skitour auf den Nünalpstock war ursprünglich vorgesehen. Als Tourenleiter wollte Ueli Gerber nichts dem Zufall überlassen. Ein Augenschein vor Ort ist für ihn selbstverständlich, und er erkundete die Tour schon zu Beginn der Woche. Das Resultat: Viel zu wenig Schnee! Doch was nicht war, konnte noch werden. Und so kam es denn auch. Es schneite in der Folge fast ununterbrochen. Am Samstag machte sich Ueli zusammen mit seiner Frau Edith und Walter Kumli abermals zu einem Erkundungstrip auf. Das Resultat: Viel zuviel Schnee! Nun galt es, so schnell wie möglich eine Alternative zu finden. Ueli wollte ja die 18 Skifahrerinnen und Skifahrer, die sich am Sonntagmorgen auf dem Viehmarktplatz in Grosshöchstetten besammelten, nicht wieder nach Hause schicken. Ueli entschied sich für eine Tour in einer ganz anderen Region, ins Diemtigtal, auf den Turne. Diesen Berg kennt Ueli gut und von den aktuellen Schneeverhältnissen her war dieser ein sicherer Wert. Das Wetter in den Morgenstunden war zudem viel versprechend. So machten wir uns auf ins Oberland. Von Meniggrund aus nahmen wir die Spur von Ueli Gerber unter die Skier. In zwei Gruppen stiegen wir zum vor uns liegenden Turne empor. Sie waren wunderbar anzuschauen, die frisch verschneiten Bäume und die herrliche Sicht auf die umliegende Bergwelt wie den Meniggrat und das Seehore. Bis zum Halt auf rund 1700 m nach etwas mehr als einer Stunde wurden wir zusätzlich von der Sonne verwöhnt.

Leider verschwanden danach die umliegenden Berge im Dunst. So konzentrierten wir uns auf den zunehmend anstrengender werdenden Aufstieg zum Turne. Nach einem kurzen Aufenthalt auf «unserem» Berg folgte dann die Abfahrt (rund 900 Höhenmeter) durch herrlichen Pulverschnee. Beim anschliessenden Halt auf der Rückfahrt im Restaurant Horboden habe ich nur zufriedene Gesichter gesehen. Im Namen aller Tourteilnehmenden danke ich Niklaus Bühler für das Leiten einer der beiden Gruppen.

Ueli Gerber danke ich für die Leitung der Tour und die unter den gegebenen Voraussetzungen sehr aufwendige Vorbereitung. Herzliche Gratulation, lieber Ueli, deine Tour als Leiter war super! Ich freue mich auf eine nächste Tour mit dir.

*Markus Sinniger*

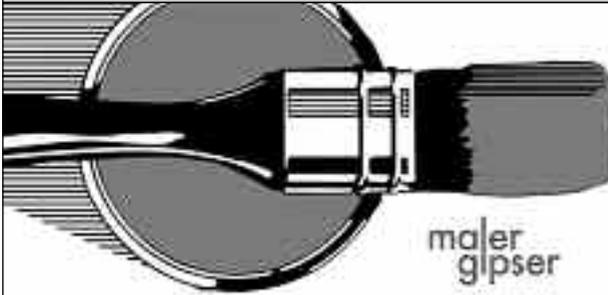
# Sind sie ausgepowert?

Wir können helfen – mit einem breiten Angebot in der neuen Sporternährungscke und unserer kompetenten Beratung.

stern  apotheke

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stern Apotheke Worb Lisa und Urs Salzmänn-Wächter  
Bahnhofstrasse 20 3076 Worb T 031 839 64 54  
[www.pharmexpert.ch](http://www.pharmexpert.ch) [sternapotheke@pharmexpert.ch](mailto:sternapotheke@pharmexpert.ch)



## Boss

Maler & Gipser GmbH

3132 Zürwil  
3506 Grosshöchstetten

Telefon 031 711 16 23

E-Mail: [info@bossgmbh.ch](mailto:info@bossgmbh.ch)  
Webseite: [www.bossgmbh.ch](http://www.bossgmbh.ch)



RENAULT – Spezialist  
in Ihrer Region

## Garage P. Straumann

Bernstrasse 31

3506 Grosshöchstetten

Tel. 031 711 47 17

[www.garage-straumann.ch](http://www.garage-straumann.ch)

Renault Master Ersatz- und Mietwagen  
Ladevolumen 10.8m<sup>3</sup>, Nutzlast 1.6t



Vermietung von Dachboxen

# KREISELBECK

Bäckerei Konditorei Confiserie  
Josef König + Brigitte Stettler

Bahnhofstrasse  
3506 Grosshöchstetten

Telefon 031 711 39 33  
Telefax 031 711 39 34

# Ersatzskitour Galmscheibe

**Sonntag, 7. Februar 2010**

*Leitung: Ruedi Neuenschwander; Teilnehmer: Lisa, Melanie, Susanne, Steffu, Aschi. Chlöisu, Hans-Jürg, Sele*

Was im Nieselregen auf dem Viehmarktplatz in Grosshöchstetten begann, gipfelte auf der Galmscheibe in der Sonne und endete im wolkenverhangenen Horboden beim Einkehren.

Vorgesehen wäre eine A-Skitour aufs Mäggißerehorn und den Ochsen im Diemtigtal gewesen. Da die Lawinensituation aber zu kritisch war, entschloss sich Ruedi Neuenschwander, mit den neun anderen motivierten A-Türeler auf die Galmscheibe zu gehen.

Beim Aufstieg waren wir alleine, kein Mensch war so früh bei diesem Schneefall unterwegs. Die Natur war still.



Oberhalb der letzten Alpthütte, tief im Nebel, konnte man ab und zu die Sonne erahnen. . . Und siehe da, auf etwa 2000 m ü. M. kam sie zuerst noch zögernd und dann voll zum Vorschein. Ab und zu versteckte sie sich wieder hinter den Wolken, aber das Schauspiel war beeindruckend.

Die frisch verschneiten

Nachbarhänge zeigten sich zwischen den Wolkenfenstern, man wurde von den Bildern her an den Himalaya erinnert!

Die Gipfelrast war kurz, da doch immer mehr Leute aus dem Nebel auftauchten und es doch empfindlich kalt war auf der Galmscheibe. Wir fuhren dafür durch fast unberührte Hänge mit erstaunlich gutem und vielem Schnee wieder in den Nebel runter.

Gut durchgelüftet, mit Sonnenschein im Herzen und dem Gefühl, den Körper gut durchbewegt zu haben, gabs, wie gesagt, noch einen Abschiedstrunk im Horboden, und fast der ganze Nachmittag stand jetzt noch zur freien Verfügung.

Im Namen der Teilnehmer vielen Dank, Ruedi!

*Christa Johner*

# Landi

## Natürlich für alle ...

- Getränke- und Weinmarkt
- AGROLA-SB-Tankstelle in Worb
- Alles für den Hobby-Gärtner
- Alles für den Kleintierhalter

Natürlich Ihre **LANDI Worb**  
 Telefon 031 839 21 19  
**Filialen Biglen,  
 Grosshöchstetten,  
 Zäziwil.**



## Wir legen Ihnen die Welt zu Füssen...

### TOBO-Reisen GmbH

Bahnhofstrasse 11  
 3506 Grosshöchstetten

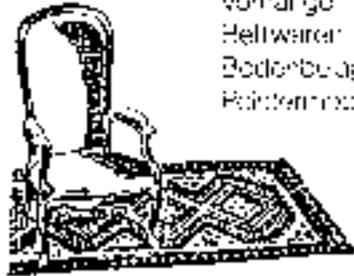
Tel 031 711 10 11  
 E-Mail: info.tobo@zapp.ch  
 www.tobo-reisen.ch



Unsere Öffnungszeiten  
 Mo - Fr 08.30 - 12.00 h / 13.30 - 18.00 h  
 Sa 09.30 - 12.00 h

Ein neuer Bezugsstoff  
 bringt auch Ihre Polstermöbel  
 wieder in Schwung!

Teppiche  
 Vorhänge  
 Hellwäner  
 Bodenbeleg-  
 Polstermöbel



## aeberhard

Innendekoration, Lederwaren  
 Bernstrasse 5  
 3506 Grosshöchstetten  
 Telefon 031 711 03 86

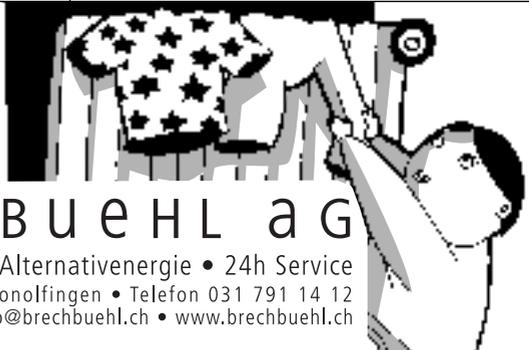
### GIANT



### CRESTA



**Ernst Bieri** Velos/Motos  
 Bernstrasse 14, 3532 Zäziwil  
 Tel. 031 711 10 55 Fax 031 711 38 21  
 www.bieri2rad.ch



## Brechbuehl AG

Heizung • Sanitär • Alternativenenergie • 24h Service  
 Brechbühl AG • 3510 Konolfingen • Telefon 031 791 14 12  
 Fax 031 791 30 86 • info@brechbuehl.ch • www.brechbuehl.ch

# A-Skitourentage Gsteig bei Gstaad

## Samstag, 6. März 2010

Bei Kuchen und Kaffee lässt sich gut auf den Tag zurückblicken.

Wir starteten um 6.00 Uhr ziemlich überladen Richtung Saanenland. Schon unterwegs begrüßten uns die ersten Schneeflocken und bei  $-10^{\circ}$  Celsius stiegen wir in Gsteig aus den Autos. Trotz zunehmendem Schneefall zogen wir guten Mutes Richtung Gstellhorn, in der Hoffnung, dass gegen Mittag eine Wetterbesserung eintreten würde.

Oberhalb Alp Topfel wurde es leicht alpin, so dass die Skier aufgebunden werden mussten. Das Couloir wurde dank guten Verhältnissen kurz und spitz überwunden. Je höher wir stiegen, desto mehr nahmen der Wind und der Schneefall zu. Schlechte Sicht und keine Aussicht auf Besserung veran-



lassten uns auf 2350 m ü. M. umzukehren. Leicht angefroren und zugefroren kurvten wir durch Superschnee zurück ins Tal.

## Sonntag, 7. März 2010

Ausschlafen? Nein . . . , um 8.30 Uhr marschierten wir in Meielsgrund in Feutersoey los.

Ziel: Wittenberghorn – nicht ganz nach Programm, aber eine zurückblickend sehr lohnende Alternative.

Sehr abwechslungsreicher Aufstieg, zuerst lange geradeaus, kalt, schöne Landschaft, über Lawinenkegel, steiler Eisaufstieg mit auf dem Rucksack aufgebundenen Skis, Waldcrossing und zuletzt über sanft glitzernde, liebliche Hügel bis zum Gipfel. Kein Bleiben dort oben, da der Sturm schon wieder die Rucksäcke mit Schnee füllte. Einige Meter unter dem Gipfel kam dann wieder die Sonne und bis zu den Alphütten wurden Bogen um Bogen gefahren und die Gesichter strahlten!

*(Fortsetzung auf Seite 19)*

**Auffahrtszusammenkunft  
der Oberländer SAC Sektionen  
am 13. Mai 2010 in Spiez**

## **Einladung und Programm**

**Ab 09.00 Uhr:**

Eintreffen der Teilnehmenden aus allen Oberländer Sektionen mit dem Zug bis Lattigen (Haltestelle mit Halt auf Verlangen).

Begrüssung mit einer feinen Mehlsuppe, offeriert von der gastgebenden Sektion Niesen. Weitere Speisen und Getränke können ebenfalls bezogen werden. Mehlsuppe bis 10.15 Uhr

**Ab 10.15 Uhr**

Rundwanderungen, wir bieten zwei unterschiedliche Wanderungen an. Grössere Runde, der Kander entlang über Spiezwiler mit Apéro unterwegs, etwa 1½ bis 2 Stunden

Kleinere Runde, Rund um den Stausee mit gemeinsamem Apéro Unterwegs, etwa 1 bis 1½ Std.

**Ab 12.15 Uhr**

Gemütliches Beisammensein mit Gedankenaustausch unter allen Sektionen. Zur Stärkung nach der Wanderung werden Speis und Trank für alle angeboten.

Unterhaltung und Festakt im ABC Zentrum Lattigen bei Spiez.

**Ab 13.30 Uhr**

Festakt nach bisheriger Tradition der Berner Oberländer Sektionen.

Predigt, Grussworte und Begegnungen mit Musik zum Ausklang bis in den Vorabend.

**Anreise**

Mit dem Zug 08.52 Uhr ab Bahnhof Spiez nach Lattigen,

Ankunft. 08.54 Uhr, Regionalzug Richtung Wimmis – Zweisimmen.

Aussteigen Station Lattigen bei Spiez (Halt auf Verlangen) Weiter Fussmarsch Richtung ABC Zentrum, markiert (SAC Wegweiser)

etwa 10 Min. bis Haupteingang ABC Zentrum. Kantine beim ABC Zentrum.

Mit dem PW, Autobahn Ausfahrt Spiez in Richtung Spiez, vor Tankstelle BP Service, links abbiegen weiter, Richtung ABC Zentrum markiert, Wegweiser. Parkplatz beim Haupteingang, Einweisung durch Helfer.

## Präsidenten

Präsidentenkonferenz: findet am **Mittwoch 12. Mai 2010** auf dem Sunbühl, Wintereggchütte, statt.

Separate Einladung folgt Mitte April 2010

## Jugendprogramm

Mangels Interesse kein Programm vorgesehen.

*Die Sektion Niesen freut sich auf das gemütliche Beisammensein mit euch in Spiez.*

*Christian Karlen, Präsident SAC Sektion Niesen*



**SAC Sektion Grosshöchstetten JO SAC**  
w w w . s a c - g r o s s h o e c h s t e t t e n . c h

## Auffahrtszusammenkunft in Spiez

Datum:	Donnerstag, 13. Mai 2010
Treffpunkt:	7.45 Uhr Bahnhof Grosshöchstetten
Zug Abfahrt:	7.54 Bahnhof Grosshöchstetten 8.25 Bahnhof Thun 8.52 Bahnhof Spiez
Programm:	Mit Zug nach Lattigen, danach nach Programm SAC Spiez
Kosten:	Zug Billet und in Spiez Essen und Getränke
Rückfahrt:	Lattigen ab 17.01 Grosshöchstetten an 18.04
Anmeldung:	Bis Montag, 10. Mai 2010, bis 20.00Uhr bei Hanspeter Haldimann Tel. 031 701 00 03 oder 079 227 78 94 Mail: hp.haldimann@bluewin.ch

*Mit freundlichen Grüssen  
Hanspeter Haldimann*



unique HOTEL APPENBERG  
3532 Zäziwil, Tel. 031 790 40 40  
[www.appenberg.ch/info@appenberg.ch](http://www.appenberg.ch/info@appenberg.ch)

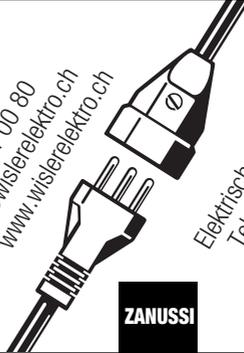
**Abseits der alltäglichen Hektik bieten wir Ihnen unsere Gastfreundschaft an!**

Verschiedene Räumlichkeiten für Bankette und Seminare, schöner Weinkeller, grosse Gartenterrasse, heimelige Zimmer, «Spycher-Grotto».

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Familie Mosimann und Mitarbeitende

**G. Wisler**  
**Elektro AG Zäziwil**

Gewerbestrasse 6  
3532 Zäziwil  
Tel. 031 711 00 80  
[info@wislerelektro.ch](mailto:info@wislerelektro.ch)  
[www.wislerelektro.ch](http://www.wislerelektro.ch)



Elektrische Anlagen  
Telefoninstalltionen  
Reparaturen  
Verkauf und Service  
von Geräten für Küche  
und Waschraum

 **Electrolux**

**ZANUSSI**

**SchruberBude**

Garage & Autohandel · Reparaturen aller Marken  
Carrosserie & Malerarbeiten · Gratis Ersatzwagen  
Bernstrasse 35A · 3506 Grosshöchstetten  
Tel. 031 711 16 16 · Fax 031 711 38 50



**SUBARU**  
Spezialist

gute Fahrt wünscht die **SchruberBude**

**Franz Burkhalter Grosshöchstetten**  
079 218 43 71 / [www.frabu.ch](http://www.frabu.ch)

Chauffeuren-Weiterbildung  
CZV-Kurse



*(Fortsetzung von Seite 15)*



Nach einer Mittagsrast an der Sonne, mussten wir nochmals die Wald- und Eissteilhanghürde, diesmal in entgegengesetzter Richtung überwinden, was lockerer vor sich ging als erwartet.

Mit langen Stöcken und im Skatingstil gelangten wir wieder zu den Autos.

## **Montag, 8. März 2010**

Krönender Abschluss dieser drei Tage!

Der Himmel zeigte sich wolkenlos in schönstem Blau und die Bergspitzen leuchteten schon sanft im morgendlichen Sonnenlicht.

Um 8.00 Uhr standen wir auf dem Col du Pillon bereit, um in die erste Gondel zu steigen.

Die Bahnbetreiber liessen uns gnädigerweise und exceptionelment mit der 8.30 Uhr-Gondel nach Sex Rouge mitfahren. Die Abfahrt mit dem grandiosen Ausblick auf die Walliser Alpen war sehr schön und man währnte sich wie im hochalpinen Gelände. Auf dem Col du Sanetsch montierten wir die Felle und später auch die Harscheisen um über den Grat Richtung Arpelistock hinaufzusteigen. Das Ganze zeigte sich als eine gute Spitzkehrenübung.

Die Sonne begleitete uns nicht nur den ganzen Tag, sie wärmte uns auch sehr beim Aufstieg.

Gestern und vorgestern sahen wir Gämsen und heute begegnete uns ein Schneehuhn.

Diesmal konnten wir sogar auf dem Gipfel das Mittagessen einnehmen.



*(Fortsetzung auf Seite 21)*

# Einladung zur Frühlingsversammlung 2010

**Dienstag, 18. Mai, 19.45 Uhr**  
**Gasthof Appenberg, 3532 Zäziwil**

## Traktanden

1. **Mutationen**
2. **Tourentätigkeit**  
(Touren A, G, Senioren, JO, Wandern / FaBe / KiBe)
3. **Neue Ideen betreffend Anmeldungen A-Touren**
4. **Verschiedenes**

## 2. Teil

Unser SAC-Mitglied Walter Loosli präsentiert uns eine  
Filmdokumentation über den längsten Wanderweg der Welt:

### **Von Mexiko bis Kanada**

*Der Vorstand freut sich auf eine zahlreiche Teilnahme!*

Wer eine Mitfahrgelegenheit sucht / bietet, trifft sich um 19.15 Uhr  
auf dem Viehmarktplatz in Grosshöchstetten



**Schreinerei Wegmüller**  
3533 Bowil

Innenausbau ♦ Fenster ♦ Türen  
Montage ♦ Reparaturen

Martin Wegmüller ♦ Stuckersgraben 126 ♦ 3533 Bowil ♦ Tel. 031 711 42 56  
Natel 079 284 19 92 ♦ Fax 031 711 44 56 ♦ schreinereimw@bluemail.ch

(Fortsetzung von Seite 19)

Eine sehr lange Abfahrt durchs Rottal, vorbei an der Geltenhütte über den Feissenberg hinunter zum Lauenensee ging uns allen ziemlich in die Beine. Der Schnee war nicht überall nur schön, sondern zeigte sich oft auch sehr windharstig und deswegen schwierig zum Fahren. Die wunderschöne Landschaft und die Stille, ausser drei anderen Menschen begegneten wir niemandem, belohnten uns zusätzlich. Beim Lauenensee begann für 8 von uns nochmals ein 500 m Aufstieg über die Walliser Wispile und dann eine noch sehr lohnende Abfahrt bis wieder hinunter nach Gsteig. Eine Person, die ein bisschen müdere Beine hatte und eine Begleitperson machten sich direkt Richtung Lauenen auf den Weg und nahmen dort das Postauto bis nach Gsteig. Kurzes Zusammenräumen und Verlassen der Unterkunft im alten Schulhaus von Gsteig und die Heimfahrt nach Grosshöchstetten, halt schon ohne Tageslicht, beendete diese drei sehr gelungenen Tage!

Grossen Dank an Aschi für die Organisation und Aschi und Töbu fürs Spuren!



*Die Teilnehmer:  
Sile Stettler,  
Annemarie Jegerlehner,  
Ruth Oberer, Christa Keller,  
Bruno Wegmüller,  
Tinu Wegmüller,  
Timmy Büeler,  
Hanspeter Gafner*

Christa Johner

	<b>Maja Neuschwander</b> selbständige JEMAKO Vertriebspartnerin
	Gantrischweg 6 3628 Uttigen Tel.: 033 345 09 41 Mobile: 078 847 44 83
E-Mail: <a href="mailto:majanh@bluewin.ch">majanh@bluewin.ch</a> <a href="http://www.jemako-ch-neuschwander.com">www.jemako-ch-neuschwander.com</a>	

---

## **Zu verkaufen**

### **Wanderschuhe Lowa**

Leder Gore-Tex, Grösse 38<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
Nur dreimal getragen, Fr. 150.–  
(Neupreis 379.–)

Melden bei Hanspeter Haldimann  
Telefon 031 701 00 03

---

Wirtschaft



**EINTRACHT**

Oberthal

- Ganzer Betrieb rollstuhlgängig!
- Grosse Leinwand mit Projektor!
- Spezialitäten-Wochen!

Diverse Säli, 15 – 40 Personen  
Saal für grössere Gesellschaften

Wir empfehlen uns für  
Hochzeiten, Familienfeste  
und Vereinsanlässe aller Art.

Annemarie und Peter  
Herrmann-Tanner  
Wirtschaft Eintracht  
3531 Oberthal

Telefon 031 711 01 85  
Fax 031 711 55 54  
info@eintracht-oberthal.ch  
www.eintracht-oberthal.ch

Ruhetage:  
Dienstag und Mittwoch



Defekte Geräte der Unterhaltungselektronik,  
Satelliten-Anlagen:

Wir lösen alle elektronischen Probleme

## **R. Süssmilch AG** **Radio, HiFi-Studio, TV, Video**

Bahnhofstrasse 5, 3506 Grosshöchstetten  
Tel. 031 711 22 66 Fax 031 711 46 66



**Familie Heidi+Fritz Bichsel**  
**Dorfstrasse 19**  
**Tel. 031 711 24 32**

**Samstag ab Mittag**  
**und Sonntag geschlossen**



**Silvio Zanin**  
Industriemalerei und  
Pulverbeschichtungen  
**3506 Grosshöchstetten**  
Tel. Geschäft 031 711 00 04  
Fax 031 711 58 08  
Nafel 079 429 28 48  
E-Mail: info@zanin.ch  
www.zanin.ch

## G-Skitour Tornettaz (2540 m)

**Samstag, 13. März 2010**

*Leitung: Hans Thierstein*

Dieser majestätische Skiberg in den Waadtländer Alpen wird auf den neuen Karten nur noch als La Para bezeichnet.

Mit vier vollbeladenen Autos fuhr eine gutgelaunte Gruppe vom Viehmarkt über Bern, Bulle dem Col des Mosses entgegen. Beim kleinen Dorf L'Etivaz bogen wir links ins Tal der Torneresse ein und parkierten die Autos am Ende der Fahrstrasse bei Punkt 1296.

Von hier wählte unser Tourenleiter die Aufstiegsroute dem Bach entlang und weiter über die Hochebene, die das Tal nach Süden abschliesst.

Von hier geht es «zgrächtem» bergauf und schon bald konnten wir die ersten Sonnenstrahlen geniessen. Kurz unter den Hütten von La Moilaire gönnte uns Hans schon eine kurze Pause, um einen Tenuewechsel vorzunehmen. Bei der sonnig gelegenen Hütte auf Alp Seron (1813 m) gab es dann einen längeren Znünihalt.



Der lange Aufstieg vom Talboden bis zum Col de Seron mit der Unterteilung von schönen hügeligen Geländeabschnitten, machten diese Tour zu einem echten Vergnügen. Auf dem letzten Abschnitt über den Ost Rücken zum Gipfel kam auch noch ein schönes Panorama von Les Diablerets

und den Unterwalliser Bergen mit dem Mont Blanc dazu. Kurz nach zwölf Uhr konnten wir uns vor das Gipfelkreuz setzen und die verdiente Verpflegung geniessen. Immer wieder schweiften unsere Blicke in die bezaubernde Bergwelt.

*(Fortsetzung auf Seite 25)*

elektrohaushalt  
telekommunikation  
satellitenanlagen  
reparaturdienst  
projektierungen

heidbühl 482k  
3537 eggwil

**telefon 034 491 20 30**  
**fax 034 491 22 11**  
**mobile 079 352 90 29**

## GARAGE GALLI AG ZÄZIWIL

Die Ford und Suzuki Vertretung in Ihrer Region

**neu** Entmagnetisieren von Reifen

- Neuwagen
- Occasionen
- Service und Reparaturen aller Marken
- Klimaanlage-service
- Spengler- und Malerei-Service
- Abgaswartungen, Benzin- und Dieselfahrzeuge
- Gratis Ersatzfahrzeuge
- Finanzierung

Reutenenstrasse 2  
3532 Zäziwil

Telefon 031 711 13 35

Telefax 031 711 23 78

Mobile 079 295 71 06

info@garage-galli.ch

**www.garage-galli.ch**



**...mit uns bezwingen Sie jeden Gipfel...**  
**Dynamische Software für dynamische Unternehmen**



Konkurrenzlos einfach zu bedienen, umfassend ausgestattet  
und schnell eingeführt.....auch in Ihrem Unternehmen!

**data  
dynamic**

www.ddag.ch – info@ddag.ch  
data dynamic ag – Bremgartenstrasse 37  
Postfach – 3000 Bern 9  
Tel. 031 308 10 10 – Fax 031 308 10 20

**Microsoft**  
GOLD CERTIFIED  
Partner

*(Fortsetzung von Seite 23)*

Nach einer langen Rast mahnte uns Hans zum Aufbrechen. Auf uns warten noch 1260 Höhenmeter Abfahrt in lockerem Pulverschnee! Ein gutes Auge des Tourenleiters lotste uns immer wieder über wenig befahrene Hänge. So konnten wir die Abfahrt bis ins Tal voll geniessen. Auf einer Gasthofterrasse in Etivaz wurde noch der Durst gelöscht, bevor wir uns dann auf die Heimfahrt machten.



Unserem Tourenleiter, Hans Thierstein, danken wir für diese gut gelungene Tour, die unsere Herzen so glücklich machte.

*Walter Kumli*

**20 Jahre**  
**1987 - 2007**

**keller sport**

Bahnhofstrasse 10  
3506 Grosshöchstetten  
Telefon 031 711 00 10

keller-sport@bluewin.ch  
www.keller-sport.ch

Ihr Sportgeschäft mit der Topberatung in ihrer Nähe !

**Brancher**

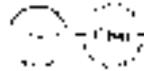
**Brancher AG** Bauunternehmung

Lindenackerweg 4, 3506 Grosshöchstetten  
Tel. 031 711 01 10 Fax 031 711 35 04

Eine Unternehmung der Stämpfli-Gruppe

e-Mail:

info@brancherag.ch  
www.brancherag.ch



**Hoch- und Tiefbau**

Neubau • Einfamilienhäuser • Mehrfamilienhäuser  
Überbauungen • Umbauten • Renovationen • Kundenarbeiten  
Umgebungsarbeiten • Sanierungen • Kaminsanierungen  
Keramikplattenarbeiten • Aussenisolationen

**BOMMER + PARTNER**  
**TREUHANDGESELLSCHAFT**

Bern

*VERTRAUEN MIT UNSERER GESAMHEIT*



Rund 35 Mitarbeitende unter fachkundiger Leitung von Annemarie Wüthrich und des gesamten Kaders stehen Ihnen für Buchführung, Lohnwesen, Revision und Treuhandberatung zur Seite.

*Wenn es darum geht*

- ... Ihre Steuerbelastung zu optimieren*
- ... einen aussagekräftigen Abschluss zu erstellen*
- ... die Löhne Ihrer Mitarbeitenden zu managen*
- ... das Mandat als Revisionsstelle auszuüben*
- ... Sie in administrativen Belangen zu entlasten*

*dann sind wir Ihr Ansprechpartner*

[www.bommer-partner.ch](http://www.bommer-partner.ch)  
Strandweg 33, 3004 Bern  
031 307 11 11

## **Bergwandern:**

### **Wenn der Ruf der Berge zur Gefahr wird**

Bergwandern ist laut Deutschem Alpenverein die Bergsport-Disziplin mit den höchsten Unfallzahlen. Dabei stehen Herz-Kreislaufprobleme an zweiter Stelle der Unfallstatistik. Tritt ein Herzinfarkt auf, zählt jede Minute. Innerhalb der ersten Stunde muss die Durchblutung des Herzens wieder hergestellt werden. Im Gebirge kann sich die Rettung jedoch zeitaufwändig gestalten, da die Unfallstelle häufig schlecht zugänglich oder schwer zu orten ist. Hat der Notarzt ein Medikament zur so genannten Lyse-Therapie zur Verfügung, kann er – nach entsprechender Diagnose – schon am Einsatzort oder auf dem Weg ins Krankenhaus mit der Behandlung beginnen – so kann wertvolle Zeit gewonnen werden! «Im vergangenen Sommer haben wir mehrere Bergwanderer mit akutem Herzinfarkt bergen müssen», berichtet Dr. Markus Barth, Oberarzt am Klinikum Traunstein. «Lange Transportzeiten wie in unserem grossflächigen Einsatzgebiet oder erschwerende Ortung des Patienten in den Bergen können zu zeitraubenden Einsätzen führen», erklärt der Mediziner.

#### **Der kritische Faktor Zeit**

Besonders kritisch ist dieser Zeitverlust, wenn es sich um einen Herzinfarkt handelt. Denn hier gilt: «Zeit ist Muskel». Wichtigstes Ziel ist es, den Thrombus (Blutgerinnsel), der die Herzkranzarterie verstopft, so schnell wie möglich – am besten innerhalb der ersten so genannten «goldenen Stunde» nach Symptombeginn – zu beseitigen. Mit Hilfe der medikamentösen Lyse-Therapie, die der Notarzt noch vor Erreichen der Klinik durchführen kann, ist es möglich, wertvolle Zeit zu gewinnen. Am effektivsten ist die Therapie, je kürzer der Zeitabschnitt zwischen Symptom- und Behandlungsbeginn ist.

#### **Rettung aus der Luft**

Bei Notfällen im Gebirge kommt oftmals der Rettungshubschrauber zum Einsatz. Einen geeigneten Landeplatz zu finden, kann im abschüssigen Gelände jedoch schwierig sein. «Wir hatten einmal einen Patienten mit Vorderwandinfarkt, den wir nur mit Hilfe eines Bergetaus bergen konnten. Auf einer Almwiese wurde er zunächst mit der Lyse-Therapie versorgt», erinnert sich Barth an eine besonders komplizierte Rettungsaktion. In der Klinik selbst wurde danach interventionell mit dem Herzkatheter behandelt. Der Patient hat diese lebensbedrohliche Notfallsituation praktisch unbeschadet überstanden. (ots) (Aus dem Internet)

## Bücher für den SACler

Die hier vorgestellten Bücher sind in der Freihandbibliothek der Universitätsbibliothek Bern, Münstergasse 61, ausleihbar.

*Pepi Stückl und Georg Sojer*  
Berg – Sport – Praxis

### **Bergsteigen**

Lehrbuch und Ratgeber für alle Formen des Bergsteigens  
Verlag Bruckmann *Signatur FHB ZY 5500 9*

«Aus der Praxis für die Praxis» – das könnte man als Motto über dieses Lehrbuch schreiben! Denn die beiden Autoren sind Berufsbergführer, die zudem seit Jahren in der Ausbildung tätig sind. In ihrem Lehrbuch fassen sie das Wissen und die Erfahrung aus vielen Jahren Bergsteigen zusammen. Ob Bergwandern, Klettersteige, Hochtouren, Fels- und Eisklettern oder Skitouren – keine Spielart des Bergsports ist ihnen fremd. In diesem Buch beschreiben sie detailliert alle Techniken, die der Alpinist beherrschen muss, um sicher auf Berge hinauf- und auch wieder sicher ins Tal absteigen zu können: Orientierung, Ausrüstungskunde, Sicherungs- und Klettertechniken, Tourenplanung, Risikomanagement und vieles mehr sind die Themen in diesem Buch, das seit seinem Erscheinen zu einem Standardwerk geworden ist.

«Bergsteigen» ist ein Ratgeber, der in den Bücherschrank eines jeden aktiven Bergfreundes gehört.

*Dieter Elsner / Jochen Haase*

### **Bergsport-Handbuch**

Rororo Verlag *Signatur FHB ZY 5510 2*

Immer mehr Leute betreiben Bergsport, immer mehr Leute sind dafür auch zuwenig qualifiziert. Mit diesem komplett aktualisierten klassischen Bergsport-Handbuch kann jeder, ob Anfänger oder Bergführer, seine bewegungstechnischen und sicherheitstechnischen Fertigkeiten und Kenntnisse optimieren und sich alles Nötige über Klettertechnik und Bergwissen aneignen.

Themenübersicht: Begehen von Klettersteigen, Hochtouren, Alpines Sportklettern, Klassisches Felsklettern, Sportklettern im Eis, Alpines Eisklettern, Sportklettern im Klettergarten, Hallenklettern, Bergrettung.

*Andrew J. Pollard / David R. Murdoch*

## **Bergmedizin**

Höhenbedingte Erkrankungen und Gesundheitsgefahren  
bei Bergsteigern

Verlag Hans Huber

*Signatur FHB ZY 5500 6*

Das Handbuch für die medizinische Betreuung von Bergsteigern und Trekkingexpeditionen.

Der Hochgebirgstourismus nimmt weiterhin zu, vor allem reisen auch ungeübte Bergsteiger heute in Höhen, die für sie gesundheitsschädlich sind. Deshalb legt dieses Handbuch der Bergmedizin für beratende Aerzte zuhause und für Expeditionsärzte einen Schwerpunkt auf die höhenbedingten Erkrankungen (AMS, HACE, HAPE). Aber auch die Auswirkungen von Kälte und UV-Strahlung, Schneeblindheit, Reiseinfektionen und für Bergsteiger und Skifahrer typische Unfälle und Verletzungen werden behandelt.

Besondere Kapitel gehen auf die Bedürfnisse von Kindern, Schwangeren und chronisch Kranken in den Bergen ein.

Das Buch ist primär für Aerzte geschrieben, aber ein ausführliches Glossar macht es auch für alle diejenigen nutzbar, die ohne Arzt im Gebirge ihre Gesundheit und die ihrer Mitreisenden sicherstellen wollen.

Mit einem Geleitwort von Sir Edmund Hillary.

*Olaf Perwitzschky*

## **Bergwandern und Bergsteigen**

Eine alpine Lehrschrift

Bergverlag Rother, München

*Signatur FHB ZY 5500 7*

Bergwandern und Bergsteigen sollen vor allem Spass machen. Gehen Sie raus, erleben Sie die Bergwelt, fühlen Sie den Wind auf der Haut und erleben Sie, wie schön es ist, wenn Sie es geschafft haben, gerade noch rechtzeitig vor dem Regen in die Hütte zu kommen.

Diese Lehrschrift soll Ihnen das notwendige Wissen an die Hand geben, damit Sie Ihre Lust auf die Berge auch allzeit mit ungetrübter Freude geniessen können – auch wenn kein Buch dieser Welt die praktische Erfahrung draussen in der Natur wirklich vollständig ersetzen kann.

Themenübersicht: Tourenplanung und Orientierung, Umgang mit Karte, Kompass und GPS, Gehen auf Wegen, Steigen, Klettersteigen sowie auf Schnee und Eis, Wann, wo und wie sichern?, Begehen von Gletschern, Erkennen und richtiges Deuten von Wetterzeichen, In den Bergen unterwegs mit Kindern, Schneeschuhgehen – was sollte man wissen und können.

*Peter Stettler*

**GARTEN  
BAU+PFLEGE**

Für jede  
Umgestaltung oder sanfte  
Sanierung von Hausvor-  
plätzen, Terrassen, Mauern  
und Treppen sind wir der  
richtige Partner.

**STALDER**  
Blumen+Gartenbau  
3532 Zäziwil  
Telefon 711 04 40

**stuber**



**UHREN UND BRILLEN  
SUMISWAID BIGLLEN**

034 431 21 01

031 701 14 09

**müller  
gerber**  
maler gmbh



Mühlebachweg 22  
Grosshöchstetten  
**Tel. 031 711 42 11**  
muellergerber@zapp.ch

## HOLZBILDHAUER



Schnitzereien  
aller Art  
RUDOLF KROPF

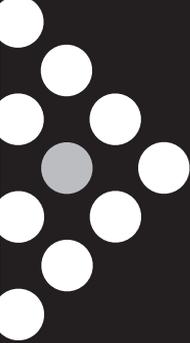


Hinterkäneltal, 3531 Oberthal, Telefon 031 711 05 24

## Herzlichen Dank!

Liebe Inserenten und Sponsoren

Die SAC Sektion Grosshöchstetten dankt Ihnen ganz herzlich für die grossartige Unterstützung. Sie ermöglichen damit 3 Ausgaben der Club-Mitteilungen 2010!



**OFFSET-  
ETIKETTEN-  
FOLIENPRÄGE-  
FALTSCHACHTEL-**

**DRUCKEREI**

**WWW.LR-PRINT.CH**

**3506 Grosshöchstetten  
Tel. 031 711 23 23**



**H.P. Holzer AG, Bowil**

**Kaminsysteme + Laserarbeiten  
Cheminéeöfen**

**Tel. 031 711 40 11**

**papeterie marti**



Bernstrasse 10  
**3506 Grosshöchstetten**

Tel. 031 711 07 27  
Fax 031 711 30 03



Thunstrasse 1  
3506 Grosshöchstetten  
Telefon 031 711 14 41  
[www.auto-haldimann.ch](http://www.auto-haldimann.ch)

Verkauf von Neuwagen und Occasionen  
Reparaturen und Service aller Marken

**Ihr kompetenter Partner**



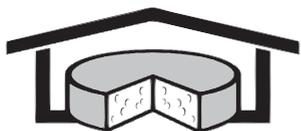
... für mehr Lebensqualität ...

[www.sieber-schreinerei.ch](http://www.sieber-schreinerei.ch)

**sieber**  
 SCHREINEREI KÜCHEN AG  
 3506 GROSSHÖCHSTETTEN  
 Sonnmattstr. 4, Tel. 031 710 30 30, Fax 031 710 30 31

**PIATTI**  
 Regionalvertretung

Die Spezialisten für  
**EgoKiefer**  
 Fenster und Türen



**Jeden Sonntag offen!**  
 8.00 – 11.30 Uhr.

Chäshütte - Walther Rüfenacht

Tel. 031 839 55 79  
 info@chaeshuette.com

**Für jedes Fest Ihr Partner:**

- ⇒ Hauslieferdienst für Bier und Mineralwasser
- ⇒ Reichhaltiges Weinsortiment
- ⇒ Käse- und Fleischplatten für jeden Anlass
- ⇒ Grillplatten / Hausgemachte Salate
- ⇒ Pastetlifüllung
- ⇒ kleiner Party Service

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

**sutter**

*Schuhhaus und  
 Fussorthopädie*

*Dorfstrasse 10 3506 Grosshöchstetten  
 Telefon 031 711 20 11*

