



Energie Thun AG • Industriestrasse 6 Postfach 733 • 3607 Thun • 033 225 22 22 info@energiethun.ch • energiethun.ch

# Spannung garantiert

Eine pulsierende Kraft aus Thun, für Thun. Für Ihren Kaffee, Ihr E-Bike, Ihren Teller Spaghetti, für den Computer und die Maschine in der Werkstatt.

Energie für da wo du bisch. Heute, morgen und in Zukunft.



#### Wort des Präsidenten Aktuelle Mitteilungen

Aus dem Inhalt

Clubgeschehen Jugend (JO, KiBe, FaBe)

Seniorenzusammenkünfte

Mutationen

Seniorenstamm

Blümlisälpler Sportmärit Natur & Umwelt 38 39

3-4 5-7

8 - 29

30 - 33

35

36

37

verzichten. Dies tut dem Vorstand leid!

Corona zwingt uns leider weiterhin auf die

Durchführung der Monatsversammlungen zu

Herausgeberin

SAC Sektion Blümlisalp, 3600 Thun www.sac-bluemlisalp.ch

Schlechte Nachrichten!

#### Redaktion

Leitung: Matthias Poschung Schindelfeldweg 39, 3752 Wimmis 079 681 61 81, redaktor@sac-bluemlisalp.ch

Inserateverwaltung: Roland Meier Zuberweg 12G, 3608 Thun 033 336 12 05/079 459 81 15 inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch

Korrektorat: Beat Straubhaar

3627 Heimberg, b.straubhaar@bluewin.ch

Adressänderungen: Roland Meier Zuberweg 12G, 3608 Thun 033 336 12 05/079 459 81 15 mitgliederverwaltung@sac-bluemlisalp.ch

Webmaster: Daniel Kühni, dkuehni@gmx.ch

Erscheinungsweise (viermal jährlich)

Redaktionsschluss: Versand:

1. März 2020 Ende März 2020

30. August 2020 Mitte Juni 2020

30. Oktober 2020 Mitte Dezember 2020

Mitte Dezember 2020

Titelbild: «Unterwegs zum Doldenhorn über den Galletgrat. Im Osten geht die Sonne auf, im Westen blitzts und donnerts», Bericht auf Seite 12. Foto: Urban Wyser

Beiträge jeder Art und Bildmaterial für unser Clubheft werden gerne entgegengenommen. Jede Haftung wird jedoch abgelehnt. Die Redaktion entscheidet über die Annahme, Ablehnung, Art und Weise der Veröffentlichung sowie den Zeitpunkt. Abdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlichem Einverständnis der Redaktion.

Druck und Versand: ILG AG WIMMIS, 3752 Wimmis

gedruckt in der schweiz





Raiffeisenbank Thunersee Geschäftsstellen in Thun, Spiez, Uetendorf und Heimberg RAIFFEISEN THUNERSEE



## SEHEN IM SPORT

Individuelle Sehberatung für Sportler.

Aktion für Mitglieder des SAC Blümlisalp: 10% Ihres Einkaufes fliessen in Ihre Vereinskasse. Einfach SAC-Ausweis vorweisen.



#### > Liebe Clubkameradinnen, liebe Clubkameraden



Covid-19 bleibt leider aktuell, mit dem erneuten Anstieg der Fallzahlen und der stetigen Ausweitung der Maskenpflicht hat der Vorstand schweren Herzens beschlossen, auf die Wiederaufnahme der Monatsversammlungen zu verzichten. Auch die klassische Durchführung der Hauptversammlung im Januar ist ungewiss, eine schriftliche Durchführung wird vertieft abgeklärt.

Nun zu etwas ganz anderem: Daniel Anker hat in seiner Bergmonografie über die Blüemlisalp den Eintrag aus dem Hüttenbuch der Blüemlisalphütte abgedruckt, den der Maler Paul Klee in jungen Jahren verfasst und gezeichnet hat. Beim Durchblättern dieses Hüttenbuchs — vor dem Lockdown hatte ich dafür nie Zeit gefunden — habe ich festgestellt, dass Paul Klee ein weiteres Bild gezeichnet und auch eine Kritik deponiert hat. Das möchte ich euch nicht vorenthalten. Ich wünsche uns allen viele schöne Erlebnisse in der Natur und natürlich gute Gesundheit.

Euer Präsident, Bernhard Blum

#### 2. Passantenbuch Blüemlisalphütte, 1898 Seite 116–118

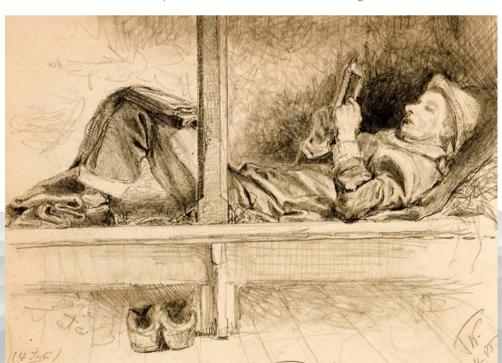
#### Den 4. Juli 1898

#### Paul Klee stud. hum. & Walther Siegerist stud. hum aus Bern

Von den untern Sennhütten von Öschinenalp bei passablem Wetter aber allergünstigsten Schneeverhältnissen hierher. Um 11 Uhr Ankunft, aber wegen des dichten Nebels Abstieg unmöglich I. Mit dem S.A.C. soll man nicht spassen! — Schon die Hütte flösst einem heiligen Respect ein — Sonst hätt ich folgendes empfohlen: die photographische Ansicht der Blümlisalpgruppe zu entfernen, denn a) bei schönem Wetter ist hier überflüssig (was thun Namen zur Sache?) b) und bei schlechtem Wetter versetzt sie den unglücklichen Beschauer in eine nicht zu beschreibende Stimmung

#### Den 5. Juli 1898

Vormittag: Beträchtliches Sinken der Temperatur über Nacht. Morgens +1°C. (drinnen). Bis 11 Uhr leichtes Schneegestöber. Aber trotzdem viel





#### 2. Passantenbuch Blüemlisalphütte, 1898 ➤ Seite 116 – 118 ➤ (Fortsetzung von Seite 2)

Licht. ½ 12 Uhr Eingreifen des Nordwindes, und jetzt (12 Uhr) wunderbare Aussicht.

Nachmittag: Verschlimmerung. Abmarsch unmöglich: Nebel & Sturm. Höchste Temp. 7° C. (drinnen) Jetzt (7 Uhr) 3° C. (") [(drinnen)]

#### Den 6. Juli 1898

Morgen: Drinnen -4° draussen -5°C (½ 5 Uhr) Alles fror. Mondschein. Sonnenaufgang. Später steigen Nebel aus den Thälern auf. Der Nordwind nimmt sie aber mit. (½ 6) Wir verlassen die Hütte in bestem Zustand Zweitens möchte ich zart gebauten Touristen empfehlen, mit Menschen von allzu grosser Länge (vide fig.) keine Schneefelder zu passieren. Mir z.b. thun jetzt noch die Hinterbeine weh, weil ich mir (vielleicht wohlweislich) die Mühe mache, in die Fussstapfen meines Kameraden zu treten. – Zur Erklärung des opus ↑ möchte ich noch beifügen, dass der Mann seinen Rock verkehrt angezogen hat.

Transkription: Zentrum Paul Klee: Christine Brunner und Eva Wiederkehr, 20.8.2020



#### Vorankündigung > BlümlisalpAktiv-Woche Buis les Baronnies > 25.9.-2.10.2021



#### Es ist wieder soweit!

Nach erfolgreicher Durchführung in den Jahren 2009 und 2013 und 2017 verbringen wir im Herbst 2021 wieder eine Woche in Südfrankreich. Buis les Baronnies liegt nördlich des Mont Ventoux und ist ein typisches südfranzösisches Städtchen mit viel Charme. In der Umgebung von Buis gibt es mehrere Klettergebiete mit gut abgesicherten Routen in allen Schwierigkeitsgraden. eine riesige Auswahl an kürzeren und längeren Wanderungen durch vielfältige Landschaften sowie abwechslungsreiche, verkehrsarme Strassen, die zu Velotouren einladen. So sind für alle Altersgruppen die Voraussetzungen für eine erlebnis- und genussreiche Woche gegeben. Täglich kann zwischen verschiedenen Angeboten gewählt werden. Geplant sind Klettern in verschiedenen Gruppen und Schwierigkeitsgraden, Wanderungen, Velo- und Biketouren. Daneben bietet sich auch die Möglichkeit, auf eigene Faust die Umgebung zu erkunden. Willkommen sind insbesondere auch Familien mit Kindern im FaBe- und KiBe-Alter. Bezüglich der Unterkünfte gibt es verschiedene Möglichkeiten: Camping, Bungalows (4er und 6er) oder Hotelzimmer sind buchbar.

Reserviere frühzeitig deinen Platz direkt im Tourenportal unter: touren.sac-bluemlisalp.ch











#### Lukas Mani

Bergführer Obst-Baumschnitt Umweltingenieur

www.maniamwerk.ch +41 (0)79 702 54 18 info@maniamwerk.ch



#### Vorankündigung > Senioren/Aktive > Skitourenwoche 2021 Bivio > 14.-20.3.2021

Herzlich willkommen in Bivio, der Perle am Julier. Geniesse das Wintervergnügen ab 1769 mü.M. und die Skitouren im Tiefschnee der umliegenden Dreitausender.

Datum: Sonntag, 14. bis Samstag, 20. März 2021 Bergführer: Fritz Zumbach und Michael Gasser Organisation: Carla Jordi, carlajordi@bluewin.ch Unterkunft: Hotel Grischuna in Bivio

Ausrüstung: Skitourenausrüstung, kein Seil, kein Pickel

Schwierigkeitsgrad: Mittlerer bis guter Alpinskifahrer, wenig schwierig. Vorgesehen sind fünf Tagestouren mit ca. 800 bis 1300 Hm Aufstieg in zwei Gruppen.

Preise je Person ca.

Einzelzimmer (nur vier verfügbar) Fr. 1'400.— Doppelzimmer Fr. 1'245.—

Im Preis inbegriffen sind sechs Übernachtungen mit Halbpension, Benützung der Wellnessanlage, Tourentee, Bergführerauslagen, Teilnehmerbeiträge, Begrüssungsapéro, geschätzte Fahrkosten für An-/Rückreise mit PW sowie Fahrten der Tourengruppen während der Woche. Nicht inbegriffen sind insbesondere Zwischenverpflegung und Getränke sowie allfällige Bergbahn-/Skiliftbillette

Wer die An-/Rückreise nach und von Bivio mit ÖV macht, bezahlt keine Autospesen für Hin- und Rückfahrt.

Zimmerwünsche werden in der Reihenfolge der eintreffenden Anmeldungen berücksichtigt.

Anmeldungen sind ab sofort und bis spätestens 31. Januar 2021 über das Tourenportal des SAC Blümlisalp möglich.

Bitte in der Rubrik «Mitteilung an Tourenleiterin» folgende Angaben machen:

- Zimmerwunsch
- Ich fahre gerne (hin und zurück) als Chauffeur mit meinem PW und habe x Plätze frei (es können allenfalls nicht alle berücksichtigt werden)
- Ich fahre gerne in einem PW mit
- Ich mache Hin- und Rückreise mit ÖV

Wer sich die Teilnahme sichern will, meldet sich vorzugsweise rasch an!

#### Virtuelle Rucksack-Erläsete

Ab Montag, 7. Dezember 2020, ist die Datei mit den Beiträgen der Rucksack-Erläsete auf der Website der Sektion verfügbar. Wer gerne Film- und Bildmaterial von Sektionstouren zur Verfügung stellen möchte, wende sich bitte bis 9. November 2020 an Bernhard Blum, bernhard.blum@hispeed.ch.

Der Vorstand

### Mitgliederanträge zuhanden der Hauptversammlung 2020

Gemäss den Sektions-Statuten Artikel 7, Absatz 3, sind Anträge von Mitgliedern zuhanden der Hauptversammlung bis zum 25. November 2020 schriftlich und begründet an den Präsidenten einzureichen.

Der Vorstand

#### Vorankündigung: La Loire à Vélo > 15. bis 23. Mai 2021



Die Loire und der Canal Latéral begleiten uns auf dieser bezaubernden Route zwischen Burgund und Val de Loire. Die Loire, längster Fluss Frankreichs und einer der letzten naturbelassenen, lädt uns ein, historische Städte, charmante Dörfer, weltbekannte Weinberge, berühmte Königsschlösser und das Naturschutzgebiet des Loiretals (Weltkulturerbe der Unesco) zu entdecken. Eine einfache Radtour mit einem perfekten Gleichgewicht zwischen sportlicher Aktivität, Natur, Kultur und lokalen Leckereien.

Unsere Veloroute führt uns in Tagesetappen von 50 bis 80 km von der Römerstadt Nevers nach Tours, Hauptstadt der Region Centre-Val de Loire. Die Hin- und Rückreise nach Nevers bzw. ab Tours machen wir bequem mit dem Zug via Basel.

Wir mieten perfekt gewartete Tourenräder mit 21-Gang-Schaltung, ausgerüstet mit wasserfester Gepäckträgertasche (für das Tagesgepäck) und Lenkertasche. Das übrige Gepäck wird uns in jede Etappenunterkunft geliefert. Gegen Mehrpreis kann auch mit E-Power gefahren werden.

Unterkunft in einfachen bis guten Mittelklassehotels mit Frühstück, Zwischenverpflegung unterwegs aus der Velotasche, Abendessen individuell in den Etappenorten.

**Ungefähre Kosten pro Person:** CHF 1'200.— für Bahnbillette, 8 Übernachtungen inkl. Frühstück (Basis Doppelzimmer), Velomiete, Gepäcktransport, Besuch eines Wein- und/oder Käsekellers, Teilnehmerbeitrag. Abrechnung der effektiven Kosten nach der Reise.

**Anzahl Teilnehmende:** Minimal 8. maximal 10

Interessenten erhalten ab sofort unverbindlich eine ausführliche Reisebeschreibung bei der Tourenleiterin Carla Jordi, carlajordi@bluewin.ch. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtig.





#### Aktive > Grundkurs Bergsteigen, Steingletscher > 5. bis 7. Juni 2020

Unter besonderen, allgemein bekannten Umständen, konnten wir den Grundkurs Bergsteigen erfolgreich durchführen.

Bei typischem Kurswetter (ein bunter Mix aus allen Verhältnissen) war dank den vorgeschriebenen Kleingruppen und der grossen Eigenverantwortung der Teilnehmenden, eine sehr hohe Ausbildungsqualität möglich. Davon konnten alle sehr profitieren. Dementsprechend positiv fiel dann die Kursauswertung aus. Ich möchte mich dafür bei allen herzlich bedanken.

Wir werden uns im Kursleiterteam Gedanken machen, wie wir die Qualität im Bereich der Ausbildung in unserer Sektion weiterentwickeln können.

Nun bedanke ich mich noch herzlich bei den Tourenchefs und dem Clubvorstand für das Vertrauen und die Unterstützung.

So gehts vorwärts und macht Spass!

Kaspar Reinhard





### Fasten und Wandern auf der Alp



Erb Elisabeth 079 509 58 26 koerpertherapie-erb.ch

#### Körpertherapie

Praxis neu in Steffisburg

32 Jahre Erfahrung Bei Schmerzen, Stress Depressionen, Ängste, Lebenskrisen

erbelisabeth@sensemail.ch

#### Jeudisten > Rund ums Bäderhore, 2009 m > 9. Juni 2020



Für einmal galt es für die Jeudisten früh aufzustehen. Um sieben Uhr fuhr der Zug und kurz nach acht genossen wir auf dem Jaunpass bereits draussen im schönsten Morgenlicht den üblichen Kaffee.

Auf Alpsträsschen erreichten wir danach mühelos die Alp Buufeli. Hier zeigte uns unser Tourenleiter das erste Ziel, ein winziges Häuschen, das oben an der Fluh klebte. Allmählich wurde der Weg schmaler und steiler. Oben angekommen, erwartete uns ein wahrhaft paradiesischer Ort. Das Hüttlein war von einer Blumenpracht umgeben, wie sie so vielfältig nicht oft zu finden ist, und die Aussicht reichte vom Mont Blanc über das Berner Dreigestirn bis zum Titlis. Nach einer längeren Rast mahnte Urs zum Aufbruch. Wir umrundeten das Bäderhore auf seiner Nordflanke und stiegen zur Abzweigung hoch, die zum Gipfel führte.

Hier trennte sich die Gruppe. Während ein paar Nimmermüde den Gipfel bestiegen, verabschiedeten sich die übrigen von ihnen und kehrten selbständig zurück auf den Jaunpass.

Zum Abschluss hielt Urs noch eine kleine Überraschung für uns bereit. Er schlug einen Weg ein, zwar nicht auf der Karte, aber im Gelände deutlich sichtbar, der uns praktisch in der Direttissima vom Gipfel hinunter zur Alphütte auf Grosse Bäder führte. Zwei junge Frauen beobachteten die Übung recht kritisch, beschlossen aber schliesslich doch, uns zu folgen. Zurück auf dem

Jaunpass, sagte die eine von ihnen im Vorbeigehen zu uns: «Hut ab!» und salutierte militärisch. Verständlich, dass da ein altes Jeudistenherz vor Stolz zu hüpfen begann. Herzlichen Dank Urs, für die unerwartet abwechslungsreiche Tour!

Peter Kratzer









#### Senioren / Aktive ➤ Wildbeobachtung am Seehore ➤ 13. Juni 2020

Teilnehmende: Olaf Forte, Rosmarie Muri, Alice Brechbühl-Ilg, Markus Müller, Monika von Allmen. Tourenleiter: Lorenz Ryser.

Nach der langen Zwangspause durch Corona freuten wir uns alle wieder auf eine SAC-Tour. Die Bedingungen waren traumhaft: Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen trafen wir uns auf der Grimmialp. Am Nachmittag war eine Gewitterfront angekündigt und somit wollten wir keine Zeit verlieren und starteten sofort.

Als ich vor einem Jahr die Tour geplant und auf den Namen «Wildbeobachtung» getauft hatte, wusste ich noch nicht, dass der Name zwar stimmt, aber nicht unbedingt mit dem Wild, das ich mir unter diesem Namen vorgestellt hatte. Schon nach den ersten Kurven im Aufstieg zum Alpetli fanden wir mitten auf dem Weg eine Schlingnatter. Sie war noch nicht auf Betriebstemperatur aufgeheizt und konnte nicht so schnell fliehen, was uns zu wunderschönen Schlangenfotos verhalf. Nach 600 Hö-



henmetern und hunderten wunderschönen Alpenblumen trafen wir am Tourenziel «Oberalpetli» ein. Die Teilnehmenden waren so fit, dass wir weitere 200 Höhenmeter aufstiegen und auf einem noch namenlosen Gipfel unseren Mittagshalt machten. Die SAC-ler bestimmten einstimmig, dass der unbenannte Hügel von nun an «Lorenzhubel» heissen soll, was mich natürlich riesig freut! ©

Wir bestaunten endlich ein paar Steingeissen mit ihren Kitzen, aber die Distanz war so riesig, dass wir alle noch nicht restlos zufrieden waren mit un-







seren Wildbeobachtungen. Hinter unserem Rücken begannen sich nun die Wolken langsam zu türmen und der Wind frischte auf: das war unser Zeichen zum Aufbruch. Nach dem Gipfelfoto und wenigen Minuten Abstieg entdeckten wir ein Schneehuhn. Und wie die Schlange zwei Stunden vorher, zeigte sich das Wildtier von seiner schönsten Seite, bis alle ein schönes Foto im Kasten hatten, bevor es sich in Sicherheit brachte. Viele Alpenblumen später fanden wir einen von Ameisen ausgehöhlen Baumstamm vor. Wir waren uns einig: Wildbeobachtung am Seehore war ein Erfolg, auch wenn wir nicht das Wild fotografierten, das eigentlich gemeint war.

Auf dem Alpetli kauften wir der Sennerin vier «Geisskäsli» ab und machten uns eilig auf den Weg zurück zur Grimmialp. Die Wolkenbildung und der Wind meinten es langsam aber sicher ernst. Ohne einen einzigen Regentropfen prosteten wir uns im Restaurant Eggli auf eine gelungene Tour zu. Vielen Dank für die schöne Tour!

Lorenz Ryser















#### Aktive > Doldenhorn, 3638 m − via Galletgrat > 26./27. Juni 2020

Teilnehmende: Maja Wagner, Werner Kunz, Fabian Wyssen, Daniel Kühni, Patrick Mast

Aufgrund der Situation beim «Spitzen Stein» ist der normale Hüttenweg zur Fründenhütte derzeit gesperrt, so mussten wir über die spektakuläre und hoch über dem Öschinensee in den Felsen verlaufende untere «Fründschnuer» aufsteigen. Das Wetter für den Hüttenaufstieg war sonnig und heiss, mit angekündigtem Abendgewitter. Da genügend zeitlicher Abstand zum Gewitter bestand, konnten wir für die zweite Hälfte vom Zustieg über die «Zürcherschnyda» aufsteigen, als Johnende Kraxel-Alternative zum normalen Weg. Selbst die kleine Rekotour zum Steinmann vis-àvis der Hütte erfolgte pünktlich vor dem Gewitter. Nachdem wir am Freitag zeitig unter die Decken huschten, waren wir am nächsten Morgen motiviert, die geplante Tour früh zu starten. Der Wetterbericht für die Tour war nicht schlecht, aber auch nicht super angesagt - mit Gewittern am Nachmittag.

Vom reichhaltigen Frühstück gestärkt machten wir uns um 3.45 Uhr auf die Socken. Unser Weg

führte zunächst über den Fründenhorn-Gletscher, dann zum Einstieg am Nordsporn vom Doldenhorn-Ostgrat, dem sogenannten «Galletgrat». Auf dessen Rücken bahnten wir uns den Weg empor. Der viele Neuschnee aus der Vorwoche war trotz der einsetzenden Wärme nicht richtig durchgebacken und wegen fehlenden klaren Nächten vor der Tour, tief nass, unten raus mit einer dicken Kruste.

Bereits am frühen Morgen zogen im Westen Gewitter auf: Mit dem Radar im Hosensack haben wir bei zwei potenziellen Umkehrpunkten verifiziert, dass die Gewitter nördlich vorbei ziehen — was dann auch gepasst hat. Inzwischen etwas heller geworden, bestaunten wir die aufkommende Morgenröte. Einfach schön, um diese Zeit in den Bergen zu sein!

Die technische Knacknuss, die Plattentraverse auf 2800 mü.M., war zwar nass, aber schneeund vor allem eisfrei und daher sehr gut zu gehen. Dank einer Seilschaft voraus (die haben ab 2800 mü.M. neu angespurt) ging es bei mittelmässig bis guten Verhältnissen flott voran.





Diverse kleine Felsstufen und der Kettenturm waren gut mit Sicherungsstangen, Bohrhaken oder Ketten abgesichert. Die Kletterstellen haben wir alle am laufenden Seil absolviert. Danach der berühmte und zu recht wunderschöne, aber leider schwindende Firngrat. Die letzte Stufe vor dem Gipfel ist sogar mit einer langen Leiter entschärft. Auf dem Gipfel angekommen haben wir uns eine kleine Pause gegönnt und fotografiert. In sieben Stunden auf dem Gipfel – für eine Sektionstour mit drei Seilschaften eine ordentliche Zeit.

Der aufkommende Nebel hat uns dann aber schnell auf den Abstieg aufmerksam gemacht, der über die Normalroute im tiefen, nassen Schnee gut verlief. Die grosse Querspalte auf 3300 m ü. M. war problemlos zu gehen. Ab dem «Spitzen Flüehli» (am Gletscherrand) dann am «Spitzen Stein» vorbei in sehr mühsamen, losem Schotter, die Wegspuren waren z.T. nicht mehr erkennbar und die Markierungen liegen überall rum (z.T. auch da, wo sie nicht hingehören!).

Den ersten Regenguss haben wir erst kurz vor der Doldenhorn-Hütte abgekriegt, dann bei der Hütte an der Sonne gesessen, um anschliessend auf dem Weg nach Kandersteg doch noch richtig «verschifft» zu werden.

Der ganze Bericht der beiden Tourentage ist im Tourenportal zu finden.

Pädu Mast und Urbi Wyser







#### Senioren / Aktive > Wilerhorn, 2005 m - Höch Gumme, 2204 m > 27. Juni 2020

Eine Gruppe von neun erprobten SAC-lern, namentlich Annalies, Alice, Rosette, Rosmarie, Stefanie, Fritz, Hannes, Markus und Peter bestiegen - noch bei Regen - kurz nach sechs Uhr in Thun den Zug Richtung Interlaken – Meiringen – Brünig. Bei trockenem Wetter starteten wir Punkt acht Uhr auf dem Brünigpass. Stefanie hat uns vorgewarnt. Es ging gleich von Beginn weg steil bergauf. Bald kam die Sonne dazu und der Schweiss floss bei einigen nicht nur in Tropfen, sondern in kleinen Bächlein. Nach etwa zwei Stunden steten Aufstiegs dann das Wow-Erlebnis. Weit unten auf der einen Seite des Grates der Blick zum Brienzerund Teilen des Thunersees, auf der anderen Seite - auch weit unten - zum Lungern- und Sarnersee. Nach kurzer Trink- und Genusspause der letzte, immer noch steile Aufstieg zum Wilerhorn, 2005 m. Nach kurzem Ab- und Wiederanstieg über Scheidegg und Giebel endlich der zweite Gipfel und gleichzeitig der höchste Punkt unserer Wanderung, Höch Gumme, 2204 m.

Nach der Mittagsrast, so quasi zum Dessert, der Abstieg über Schönbüel und Breitenfeld hinunter nach Turren. Nebst einer üppigen Alpenflora gab es links und rechts vom Weg schöne Alpweiden mit grossen Braunviehherden. Da ich als Knabe mehrere Sommer selbst als Statterbub auf der Alp verbrachte, ein heimeliger Anblick. Bei der Bergstation der Gondelbahn Lungern—Turren kam der Moment um etwas Kühles zu trinken. Nach etlichen Stunden Sonnenschein erreichten uns hier die ersten Regentropfen, aber es blieb bei Tropfen.

Die Gondelbahn brachte uns müde, aber gesund und zufrieden zurück ins Tal. Dir liebe Stefanie, möchte ich für deine umsichtige Planung und tadellose Führung ganz herzlich danken.

Peter Zurbrügg





#### Aktive > Steghorn, 3146 m > 3./4. Juli 2020



In Spiez war unser buntes Grüppli mit Päddu, Caro, Caroline, Markus, Hans und Jüre, dann komplett. Die Zugfahrt führte uns durch den Lötschberg in das sonnige Wallis und mit dem Bus erreichten wir Leukerbad. Der Blick nach oben zur Gemmi trübte unsere Freude über das sonnige Wetter ein wenig. Auf der Gemmi erwartete uns nämlich starker Wind und Nebel. So wurde die erste Wanderung durch den Lämmerenboden schon fast mystisch und wir haben uns beeilt, die Hütte zu erreichen, wo uns ein «gwundriges» Murmeli begrüsste.

Nach der Tourenbesprechung blieb uns noch genug Zeit zum Znacht und so machten wir uns auf den Weg zum Wildstrubel-Gletscher, um unserem Tourenleiter Päddu unsere Geländetüchtigkeit und Schwindelfreiheit zu beweisen.

Am frühen Samstagmorgen zogen wir noch bei Nebel in Richtung Steghorn los. Bald aber kam die Sonne zum Vorschein und wir konnten das Leiterli bei den besten Verhältnissen erklettern. Die Steigeisen kamen früher als erwartet zum Einsatz, da das Couloir überraschenderweise mit viel Schnee bedeckt war. Die Schlüsselstellen waren gemeistert

und wir erreichten nach einem gemütlichen Marsch das Gipfelkreuz des Steghorns. Den Abstieg machten wir über den Steghorngletscher und kehrten zurück zur Lämmerenhütte.

Nach einer kurzen Besprechung waren wir uns alle einig, dass wir noch nicht genug hatten, packten schnell unsere Sachen, füllten die leeren Wasserflaschen. Die Zeit drängte, denn wir möchten das Fünf-Uhr-Bähnli bei der Sunnbüel erwischen. Es blieben uns nicht ganz vier Stunden für den Hüttenabstieg und den Aufstieg zu den Lämmerenplatten, zur roten Chumme, Hotel Schwarenbach und danach schnellen Schrittes zur Bergstation Sunnbüel. Mit zwei Minuten Verspätung haben wir das Ziel erreicht und uns dafür noch eine kühle Erfrischung gegönnt um anschliessend Bähnli, Bus und Zug Richtung Thun zu erwischen.

Merci Päddu für die umsichtige Begleitung auf den rund 22 km und 1300 Hm auf Berner und Walliser Boden. Wir hatten nicht nur eine tolle Tour, sondern auch viele «Blüemli» entdeckt, Gemsen und Murmeli erspäht und unvergessliche Momente erlebt.

Caroline Willems







#### Senioren > Klettern in La Neuveville > 3. Juli 2020

Eigentlich wollten wir nach Melchsee Frutt. Aber Peter Mani weiss den Wetterbericht zu deuten. deswegen sind wir dann in die andere Richtung gefahren, um dem drohenden Regen so lange wie möglich zu entgehen. La Neuveville hat sich angeboten, da der Zustieg praktisch gleich Null ist und somit auch der Rückzug - falls notwendig - schnell erfolgen kann. Corona-bedingt sind wir mit Masken Auto gefahren. Deswegen haben wir den Kaffee und das selbst gebackene Gipfeli, im von Ursula empfohlenen, sicher besten Kaffee von La Neuveville genossen, bevor wir uns ans Klettern machten.

Ursula Bartsch im Vorstiea

Die Platten dort schauen harmlos aus. Aber es ist fast reines Reibungsklettern. Man muss Zutrauen in seine «Standfestigkeit» haben, vor allem wenn man im Vorstieg eine Route legt. Mit der Zeit haben wir uns aber daran gewöhnt und immer besser herausgefunden, wie man die Füsse stellen muss, um ein Maximum an Reibung zu erzielen.

Der Regen hat uns verschont. Ohne nass zu werden, konnten wir den Rückweg antreten.

Eberhard Bartsch



Peter Feuz im Einstieg einer Route. Fotos: Eberhard Bartsch



#### Senioren/Aktive > Klettern in Obergestelen, Diemtigtal > 4. Juli 2020



In leicht geänderter Formation — zu dritt statt zu viert — treffen wir uns in Spiez, um die Mehrseillängentour «Tio Pepe» in Obergestelen zu klettern. Das Wetter ist ideal — leicht bewölkt und nicht zu heiss. Umso grösser die Vorfreude. Der kurze, aber steile Zustieg führt vorbei an einer grossen Vielfalt an schönen Bergblumen. Bevor wir loslegen, wiederholen wir kurz einige praktische und theoretische Tipps und Tricks rund ums Mehrseillängenklettern.

Der Start beginnt mit einer angenehmen 5b – ideal zum Einklettern. Der Fels ist griffig und schön. Abwechselnd klettern wir im Vor- und Nachstieg und nutzen die Gelegenheit möglichst viel von unserem kompetenten Leiter zu lernen, der uns am Stand immer wieder wertvolle Inputs liefert. Nach einer 5c mit einer kniffligen Stelle, geht es zügig weiter und bald stehen wir vor einer imposanten Felswand. Die vierte und fünfte Seillänge besteht aus einer luftigen und knackigen 6b/6a, erfordert viel Kraft und Technik und fordert uns heraus. Oben angekommen erwartet uns ein super schönes Picknickplätzchen. Wir geniessen die herrliche Aussicht und freuen uns auf eine kleine Zwischenverpflegung.

Anschliessend seilen wir kurz ab, um zum Start der letzten zwei Seillängen zu gelangen. Der plattige Einstieg erfordert etwas Mut und Kreativität. Dann wird es richtig sportlich mit einem kleinen Überhang, der zum Glück bestens abgesichert ist. Oben angekommen erwartet uns ein tolles

Bergpanorama, samt Blumen, Kühen und einigen Tagesausflüglern. Müde und zufrieden gönnen wir uns eine kurze Pause.

Danach entscheiden wir uns fürs Abseilen, statt dem möglichen Fussabstieg. Nicht ahnend, dass dies eine kleine Geduldsprobe werden könnte. Beim Abseilen bleibt das Seil im Felsen beim Abziehen hängen und lässt sich nicht mehr lösen. Wir Teilnehmerinnen sind nun besonders froh, dass wir einen erfahrenen Leiter dabeihaben, der weiss wie vorgehen. Nach einem Selbstaufstieg kann er das Seil befreien und wir können den Rest der Strecke ohne Zwischenfälle abseilen.

Etwas erschöpft, aber glücklich, gelangen wir zurück zu unseren Rücksäcken. Wir marschieren einen steilen Geröllhang hinunter zum Auto. Nach einem kurzen Halt auf der Alp, um den feinen Käse der Region zu kaufen, fahren wir direkt zur Feuerstelle.

Mit einem tollen Grillabend schliessen wir den Tag ab. Unser kleines Grüppchen ergänzt sich perfekt mit den mitgebrachten Lebensmitteln. Das reichhaltige Buffet beinhaltet vom Teigwarensalat, über Steak, Bier und selbstgebackenen Kuchen alles was das Herz begehrt und lässt keine Wünsche offen. Voller Freude und Zufriedenheit stossen wir auf die gelungene Tour an und lassen den Abend mit der schönen Abendstimmung am Feuer ausklingen.

Vielen Dank Markus Fischer!

Evelyn Fuhrer





Das Ziel erreicht (Markus, Evelyn, Claudia)



#### Aktive > Wildhorn anstelle Les Diablerets > 6./7. Juli 2020

Dieses Jahr ist alles etwas anders als sonst und es braucht von allen Beteiligten viel Flexibilität. Das Refuge Pierredar öffnet dieses Jahr nur für Tagesgäste. Da es keine andere Übernachtungsmöglichkeit gibt, wenn man den Westgrat besteigen möchte, habe ich mich kurzfristig entschlossen einen anderen Berg zu besteigen.

Das Wildhorn erfüllte etwa die Anforderungen in der Ausschreibung und war schon länger auf meiner Pendenzenliste. Also schlug ich den Teilnehmenden vor, in die Geltenhütte aufzusteigen und am nächsten Tag das Wildhorn zu überschreiten, mit Abstieg zur Iffigenalp. Mein Vorschlag wurde einstimmig gutgeheissen und somit machten wir uns am Sonntag auf zum Hüttenanstieg. Von Lauenen her ist dies eine sehr abwechslungsreiche und landschaftlich sehr lohnende Wanderung.

In der grossen Hütte war es sehr angenehm mit den wenigen Übernachtungsgästen.

Am Montag machten wir uns bei Tagesanbruch auf den längeren Anstieg zum Wildhorn. Kurz vor dem Gipfel gab es noch eine kurze Kraxelei, die aber zum Glück fast keinen Schnee mehr enthielt und darum gut zu meistern war. Auf dem Gipfelgrat wehte uns dann ein recht starker unangenehmer Wind entgegen. Zum Glück war es dann aber auf dem Gipfel ruhiger und die Sicht war trotz aufziehender Wolken noch sehr gut.

Im Abstieg über den Gletscher drückte manchmal der Nebel etwas herein, aber nie so, dass man die Orientierung verlor. Bevor wir in der Wildhornhütte ankamen, haben sich die Wolken schon wieder verzogen, und wir konnten in der Sonne einen wohlverdienten Kuchen geniessen.

Der Abstieg zur Iffigenalp war dann kurzweilig und in sehr schöner Landschaft. Wir hatten genügend Zeit und so konnte jeder sein bevorzugtes Tempo wählen.

Vor dem Einsteigen in den Bus zückten alle ihre Masken, die wir pflichtbewusst mitgenommen haben. Auf der Heimfahrt hatten wir dann noch viel zu diskutieren und zu lachen.

Ich danke allen, die mich auf dieser schönen Tour begleitet haben. Es hat mir Freude gemacht mit euch unterwegs zu sein. Danke für eure Toleranz und Flexibilität! Sonja Würmli



Kurz vor dem Gipfel



#### Aktive > Hohwänghorn, 3671 m - Arbenhorn, 3712 m > 12./13. Juli 2020



Die Tour wurde als Hochtour zum Schalihorn ausgeschrieben. Aufgrund der Eisabbrüche am Schaligletscher und der Umbausituation in der Weisshornhütte, wurde durch unseren Tourenleiter Ueli der Plan entwickelt, eine Tour zum Arbenhorn zu machen

So starteten wir am Sonntag mit dem Zug ab Thun zu sechst unsere Tour mit der Reise nach 7ermatt

In gutem Tempo stiegen wir zur Schönbielhütte hoch und genossen dabei die permanente Aussicht auf das «Horu».

Bei der Hütte angekommen durfte natürlich das obligate «Apéro» mit Apfelkuchen vor dem Nachtessen nicht fehlen. Nach einem super Znacht mit einer sehr nahrhaften Suppe, Salat, «Härdöpfustock mit Ghacktem» und einem feinen Dessert sowie der Besprechung des Folgetages ging es schon hald ins Bett

Um 4.30 Uhr starteten wir und die Route liess keine Gnade walten, direkt bei der Hütte begann bereits der Aufstieg über die «Kumme» zum Pt. 3209, bei welchem wir einen kurzen Fotohalt einlegten mit dem «Horu» in der Morgensonne in unserem Blickfeld. Nach einer kurzen Traverse erreichten wir den Hohwänggletscher. Gestärkt nach der Anseilpause ging es weiter zum Hohwänghore (3671 m), welches wir um 8.15 Uhr erreichten. Bei bestem Wetter, jedoch mit Wind,

genossen wir eine kurze Gipfelrast. Wir folgten anschliessend dem Grat nordwärts sowie einer kleinen Traverse unterhalb des Grates erreichten wir nach einem kurzen Aufstieg das Arbenhorn/ Mont Durand (3712 m).

Bei sehr gemütlichen Temperaturen ohne Wind genossen wir bereits um 10 Uhr die Gipfelrast.

Über die Westkrete folgte der Abstieg zum Col Durand und Glacier Durand zur Cabanne du Grand Moutet, welche wir bereits um 14.15 Uhr erreichten.

Bei einem weiteren «Apéro» mit «Öpfuchueche» verbrachten wir gemütlich den Nachmittag und freuten uns auf das Nachtessen welches aus einer feinen Suppe und einem feinen Couscous mit Ragout und Dessert bestand.

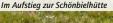
Für den Dienstag wurde eine Klettertour über den «Le Mammout» geplant und diese wurde am Morgen auch in Angriff genommen. Dies war eine sehr tolle Gratkletterei und bereits vor dem Mittag waren wir wieder zurück bei der Hütte um nach einer kurzen Stärkung den Abstieg nach Zinal in Angriff zu nehmen.

In Zinal angekommen genossen wir das obligate Bier bei der Bushaltestelle.

Mit dem ÖV gelangten wir anschliessend wieder zurück in unsere Heimat.

Vielen Dank an Ueli für das Organisieren der Tour. Daniel Häherli







#### Senioren > Nollenhorn, 3184 m > 13. Juli 2020

Auf gehts auf das Nollenhorn!

Am 13. Juli frühmorgens haben 14 begeisterte BerggängerInnen etwas Gemeinsames vor: Mit dem Zug reisen sie nach Visp und weiter mit dem Bus via Saas Grund zum Stausee Mattmark. 2204 m ii M

Zu Fuss gehts dann erst über den Staudamm und entlang des rechten Seeufers, wo schon bald ein Bergweg links abzweigt. Den verlassen wir aber schon bald und steigen weglos über Stock und Stein in nordöstlicher Richtung den Berg hoch. Einfachere Passagen wechseln sich ab mit schwierigeren, und auch kleinere Schneefelder wollen überquert werden. Pünktlich um die Mittagszeit erreichen wir den Gipfel auf 3184 m ü. M. Zum Glück gibts nicht noch weitere Wanderer, denn auf dem Gipfel hats nicht gerade viel Platz. Nebelschwaden, die um die Gipfel streichen, machen die Orientierung spannend. Strahlhorn oder Allalinhorn, oder doch eher Rimpfischhorn? Schwierig zu beurteilen, wenn die Szenerie verhangen ist und ständig ändert.

Nach gemütlicher Mittagsrast bei angenehmer Temperatur nehmen wir den Abstieg auf ähnlichem Weg unter die Füsse und sind kurz vor Abfahrt eines Postautos wieder zurück in Mattmark. Natürlich haben wir uns noch einen Drink verdient: den lassen wir uns in Saas Grund schmecken und lassen so einen grossartigen Tag ruhig ausklingen. Danke Urs, für die souveräne Leitung!

Carla lordi



Aufstieg über dem Mattmark-Stausee







#### Senioren / Aktive > Gantrisch, 2176 m > 14. Juli 2020



Alles andere als gewöhnlich, das trifft voll für diese Wanderung zu, auf die Tour selbst, wie auf die Tourenleitung und aufs Wetter. Nun jedoch der Reihe nach

Beim Parkplatz Wasserscheide treffen sich zwölf SAC-Senioren für diese ausgeschriebene Tour, das ist weiter nicht Besonderes und an die besonderen Begrüssungszeremonien haben wir uns inzwischen auch gewöhnt.

Vom Tourenleiter Hans Nyffenegger werden wir begrüsst und erhalten ausserordentlich gute und detaillierte Angaben, über das was uns auf dieser Wanderung erwarten wird. Wir hören, dass wir zum Leiterepass gehen und danach auf «allen Vieren» über den Ostgrat hinaufklettern werden. Niemand von den Anwesenden findet das aussergewöhnlich. Also gehts los. Beim Leiterepass informiert uns Hans nochmals über den Aufstieg, der nun den gewöhnlichen Wanderweg verlässt und den Ostgrat entlang führt, doch das ist für alle kein Problem. Das finde ich nicht selbstverständlich!

Beim Aufstieg ist eine wunderschöne Flora zu bestaunen in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Arten begleitet sie uns bis zum Gipfel, wo alle ganz munter und fit ankommen. Wir geniessen die wunderschöne Aussicht, und dass kaum andere Wanderer da oben sind. Also können wir genügend Platzabstände einhalten. Nach der gemütlichen Mittagspause, die zur vorgeschobenen Zeit stattfindet, steigen wir ab. Hans erinnert uns, sich dabei Zeit zu lassen. Auch der Abstieg geht problemlos und so wandern wir nun Richtung Morgetepass zum «Kiosk». So ein Kiosk mitten in der Bergwelt ist ja nicht grad etwas Alltägliches und er wird reichlich benützt. So wandern die Meisten mit schwereren Rucksäcken als beim Start zurück zum Parkplatz, dies ist doch eher aussergewöhnlich.

Nach einer Erfrischung im Berghaus Gurnigel verabschieden wir uns nach dieser schönen Tour, die Hans so kompetent und umsichtig geleitet hat. Merci vielmal Hans.

Oh ja — das Wetter kam noch nicht zur Sprache: am folgenden Tag wars verhangen.

Margrit Ziegler



Gantrisch beim Leiterlipass





#### Senioren > Merligen - Niederhorn (via Bärenpfad) > 20. Juli 2020

Laut Ausschreibung waren für diese Tour gute bis sehr gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefordert. Galt es doch 1450 Hm und einige Leitern zu überwinden. Da machte sich der Schreibende schon Gedanken, ob er sich wirklich anmelden sollte.

Als sich aber um halb acht die vier Teilnehmenden mit Marco bei der Bushaltestelle in Merligen trafen, waren alle Bedenken verflogen. Marco führte uns auf eher unbekannten Pfaden immer dem weiss schäumenden Grönbach entlang Richtung Püfel. Der Weg war angenehm schattig und entsprechend kühl. So trafen wir dann früher als geplant auf dem Püfel ein. Noch erreichte kein Sonnenstrahl den Rastplatz. Es wäre für lange Zeit der letzte gewesen, denn von nun an lag der Weg endgültig im Schatten.

Ein Schild kurz nach der Brücke wies uns den Einstieg durch die Büsche. Der Weg war schmal. Bald wurde er steiler und die Tritte höher. Wir kamen ins Schnaufen. Ungefähr 250 Hm oberhalb des Püfels stiessen wir auf die erste und gleichzeitig längste Leiter. Also konnten wir hoffen, danach das Gröbste überstanden zu haben. Doch es ging leichter als gedacht. Auch bei den folgenden drei Leitern gab es keine Probleme. Die Schwierigkeiten lagen eher beim Weg. Da hiess es allerdings auf der Hut sein.

Unter der Fluh angekommen stiessen wir unerwartet auf ein «Gipfelbuch des Bärenpfades». Wir liessen es uns nicht nehmen, uns darin zu verewigen. Nach zwei weiteren Leitern führte der Weg uns endlich wieder an die Sonne, und bald standen wir auf dem Grat des Niederhorns. Glücklich einen nicht alltäglichen Pfad erlebt zu haben, gratulierten wir uns und dankten Marco, unserem Tourenleiter, für die Idee zu diesem kleinen Abenteuer.

Peter Kratzer



Leiter um Leiter geht es aufwärts. Fotos: Marco Lauterjung

#### Aktive > Diechterhoren, 3387 m > 24./25. Juli 2020



Die Prognosen vor der Tour verhiessen nicht eitel Sonnenschein, vor allem nicht für den ersten Tourentag mit dem Zustieg zur Trifthütte. Trotzdem gelangten wir mittels ÖV-Sammeltransport ab Thun mit Zustiegen in Spiez, Interlaken und Innertkirchen zu unserem Ausgangspunkt, der Talstation der Triftbahn.

Das Betriebspersonal informierte uns darüber, dass die Bahn jedoch zurzeit wegen einer Störung auf unbestimmte Zeit nicht fahren werde. Mit nur ca. 30 Minuten Verzögerung konnten wir dann zum Glück mit der Bahn losfahren.

Kurz nach dem Abmarsch bei der Bergstation lösten sich die ersten Tropfen und zwangen uns, die Regenschütze in Griffnähe zu nehmen.

Bei der Triftbrücke genossen wir in mehr oder weniger starkem Regen eine kurze Rast und weiter ging es über die legendäre Triftbrücke zur Trifthütte. Bei einem Felsvorsprung konnten wir nochmals eine kurze Pause einlegen bevor wir komplett durchnässt, jedoch mit einer guten Marschzeit, die Trifthütte am frühen Nachmittag erreichten.

Zum Glück wurde uns die untere Hütte mit Gasofen zugeteilt und so hatten wir genug Platz um die nasse Ausrüstung zum Trocknen auszulegen.

Nach einem erholsamen Nachmittag genossen wir das wohltuende Nachtessen mit Dessert. Dabei wurde auch der Folgetag besprochen. Vor der Nachtruhe genossen wir noch den sehr imposanten Sonnenuntergang. Zum Glück hatte inzwischen auch der Regen wieder aufgehört. Auf den umliegenden Flanken und Gipfel konnten wir jedoch erkennen, dass es ein wenig Neuschnee gegeben hatte.

Das Frühstück wurde auf 5.00 Uhr angesetzt, damit wir um 6.00 Uhr losmarschieren konnten.

Schon nach kurzer Zeit gelangten wir zum Triftgletscher. Nach einer kurzen Anseilpause ging es in zwei Seilschaften bei trockenem Wetter, jedoch zum Teil im Nebel Richtung Diechterhoren.

Wir erreichten den Gipfelgrat um ca. 10.15 Uhr und beschlossen, mit dem Besteigen der letzten Meter zu warten, bis der Gipfel durch mehrere Gruppen wieder freigegeben war. Inzwischen hatte sich auch der Nebel verzogen und wir konnten das schöne Wetter geniessen.

Die anschliessende Kletterei auf den Gipfel über schönsten Granit war ein Genuss. Wir verweilten für eine kurze Fotopause auf dem Gipfel und zügig machten wir uns nach dem Abklettern bereit in drei Seilschaften für den Abstieg via Diechterlimi zur Gelmerhütte. Wir gelangten schon nach kurzer Zeit zum Ende des Gletschers und so konnten wir die Seilschaften auflösen.

Inzwischen hatten sich auch wirklich die letzten Wolken verzogen und bei schönsten Wetter erreichten wir die Gelmerhütte.

Via Gelmersee stiegen wir zur Postautohaltestelle ab und dank der guten Planung von Jonas konnten wir das Postauto nach einer kurzen Wartezeit besteigen.

Vielen Dank an Jonas für das Organisieren der Tour.

Daniel Häberli







#### Senioren > Klettern Sustenbrüggli > 28. Juli 2020

Wegen zunehmender Gewitterneigung hat sich Peter für das Klettergebiet oberhalb des Sustenbrüggli entschieden. Dieses bietet viele eingerichtete Routen im 3 bis 6 Grad und wird über einen kurzen Zustieg erreicht.

Um 7 Uhr fahren wir in Thun ab und um ca. halb neun Uhr gibts einen ersten Kaffee im Sustenbrügglibeizli. Ursula und Eberhard sind bereits am Vorabend im Camper angereist.

Ein steiles, grün verwachsenes Weglein schlängelt sich durch schön blühende Alpwiesen zu den Kletterfelsen empor. Auf einem Bödeli deponieren wir die Rucksäcke und Peter zeigt uns die Topo-Karte. Peter und Markus, Ursula und Eberhard und Beat und ich bilden je eine Seilschaft.

Beim Anziehen der Kletterschuhe ein Aufschrei von Beat: In Händen hält er zwei linke Exemplare. Wie kann so was geschehen? Was nun? «D'Zääje tüe mir am Abe nach em chlättere eh immer weh», sagt er und schlüpft in seine zwei linken Schuhe. Während Ursula und Eberhard sich bereits zu Beginn an schwierigere Routen wagen, beginnen wir anderen mit leichteren Routen.

Markus hat heute zum ersten Mal Kletterfinken an und ist begeistert. «Weisch mit dene chasch härestah, die häbe!»

Bis zur Mittagspause ist der Himmel strahlend blau und wir geniessen den griffigen Fels. Von der Sustenstrasse her ist nur das Dröhnen der Motorräder zu hören.

Am Nachmittag klettern wir nicht mehr lange, denn Wolken ziehen auf und erste Regentropfen drängen uns zum Abstieg.

Beim Beizli stossen wir mit einem erfrischenden Getränk auf den gelungenen und schönen Klettertag an.

Danke Peter für die Organisation und deine lehrreichen Hinweise beim Klettern.

Ruedi Roth



Beat sorgte für den «running gag» des Tages! Foto: Ruedi Roth



#### Senioren > Brücken und Stege am Schwarzwasser > 30. Juli 2020



Für einen Hitzetag eignete sich diese Wanderung besonders gut. Nach kurzen Stücken in der Sommerhitze stiegen wir runter in den Schwarzwassergraben bei Hinterfultigen und bewunderten die zwei Betonbrücken von Ingenieur Maillard (Rossgrabenbrücke, Schwandbachbrücke), erbaut 1932/1933. in leichter Betonbauweise. Thomas aus Landquart war extra angereist, um diese zwei Brücken zu sehen und uns über den Beton-Brückenbauer-Pionier zu informieren.

Kurzer Aufstieg und Wanderung über Elisried und runter zum Zusammenfluss von Schwarzwasser und dem Dorfbach aus Schwarzenburg. Fast die Hälfte der zwölf Wanderer, vor allem die Frauen, kühlten sich badenderweise in Kuhlen an der Prallwand der Sandsteinfelsen ab, wo sogar ein paar Schwimmzüge möglich waren.

Nach dem Picknick gab es ein steiler Aufstieg die Felswand hoch, nicht am Seil, aber auf Sandsteinstufen und zurück gegen Hinterfultigen über Chromen und Moos und runter zum dunklen schattigen Schwarzwasser und über den Bütschelbachsteg. Eine gute halbe Stunde in der brütenden Hitze bis zur Schwarzwasserbrücke, wo wir zum Abschluss unseren Durst stillen konnten.

Ich bin dankbar, dass Fritz uns in unbekannte Gefilde führt und die Wanderung auch zeitlich perfekt organisiert, so dass man sich wohlfühlt und nicht gehetzt wird. Erwin Liechti







Rossgrabenbrücke



Blick von der unteren Schwarzwasserbrücke. Fotos: Erwin Liechti



#### Aktive > Rosenhorn, 3689 m > 8./9. August 2020

Mit einer kurvenreichen und kurzweiligen Postautofahrt – der tourismusfreudige Chauffeur kommentierte ausgewählte Sehenswürdigkeiten - erreichten wir das malerische sagenumwobene Rosenlauital. Vorbei am ehrwürdigen Hotel Rosenlaui erreichten wir den Kraftort Rosenlauischlucht. Ein wunderbarer Ausgangsort für unsere Tour. Der Zustieg zur Dossenhütte führte uns durch einen lichten märchenhaften Bergkiefernwald mit Ausblick zu den prächtigen Engelhörnern. Am Fusse der Gletschermoräne begrüssten uns einige zottelige Walliser Schwarznasenschafe. Bald erreichten wir die schwierigeren Wegpassagen, die mit Drahtseilen, Leitern und Tritten versehen sind. Nach einer Mittagspause führten wir den Weg fort und bald erblickten wir die Dossenhütte. Das prächtige Sommerwetter lud zum Verweilen auf der Terrasse ein, bevor Jonas souverän über die bevorstehende Tour zum Rosenhorn informierte und wir das Material prüften sowie die Seilschaften einteilten. Vor dem Abendessen begrüsste Cyrille – die herzliche Hüttenwartin in der 20. und letzten Saison – ihre Gäste. Nach dem leckeren Abendessen waren wir eingeladen mit Glühwein dem traditionellen Höhenfeuer am 2. Augustwochenende beizuwohnen. Nach einer kurzen Nacht erwachten wir bei sternenklarem Himmel in der Finsternis und machten uns im Anschluss an das Frühstück eine Stunde später auf den Weg zum Rosenhorn. Mit leichter Kletterei erreichten wir nach Sonnenaufgang den Tossen und stiegen über felsiges Gelände zum Gletscher ab. In zwei Seilschaften ging es mit leichtem Aufstieg über den Gletscher zur Rosenegg weiter und von dort ging es über den Felsgrat zum Rosenhorn, Eine fantastische Fernsicht und ein atemberaubendes Panorama erfreuten die Gemüter der zufriedenen Tourengänger bevor der lange Abstieg nach Grindelwald folgte.

Der spaltenreiche Gletscher erforderte viel Aufmerksamkeit, und der Übertritt vom Gletscher in die felsige Landschaft für den weiteren Abstieg war eine Herausforderung und verlangte allen viel Geduld ab. Leider verpassten wir die zwei vorbereiteten Abseilpisten über die steilen Felspassagen und so installierte Tourenleiter Jonas mit viel Geschick alles Nötige für ein reibungsloses Abseilen. Mit reichlich Verspätung im Zeitplan erreichten wir den schlecht unterhaltenen blau-weiss markierten Weg zur Glecksteinhütte – als Überraschung erwartete uns noch ein tosender Bergbach. Für die Überguerung richtete Joanas versiert eine Sicherung ein und übersetzte als erster an die gegenüberliegende Seite. Der Weg zur Hütte – schon lange Zeit im Blickfeld - zog sich in die Länge. Die kühlen Getränke zur Erfrischung mussten verdient sein. Der stark ausgesetzte und steile Hüttenweg ins Tal ging nochmals richtig in die Beine. Das bereits avisierte Taxi für die Fahrt an den Bahnhof Grindelwald liess uns nicht lange warten. Dankbar setzten wir uns in den kleinen Bus und erreichten müde den Zug zurück ins Flachland.

Monika Rebecca Wahlich





#### Aktive > Lauterbrunner Breithorn > 21./22. August 2020



Wer «wettertechnisch» nichts wagt, gewinnt auch nichts. Das war das Motto unserer Hochtour, die eigentlich ein echt tolles Bergerlebnis garantieren sollte. Der Wetterbericht kündigte – nach einer superschönen Woche – für Samstag leider eine Störungsfront aus Westen an. Immerhin, am Vormittag sollte es noch leichte Aufhellungen geben. Urbi erteilte einer möglichen Absage daher eine klare Absage, verzichtet aber aus gutem Grund, eine Gipfelgarantie abzugeben.

Am Freitag, bei bestem Wetter und mit viel Optimismus starten wir — Urbi, Christoph, Dänu, Maja, Ädu und Willi — nach dem Morgenkaffee auf der Griesalp in Richtung Gamchilücke. Der dahinschmelzende Gamchigletscher bietet das mittlerweile gewohnt traurige Bild. Der Bergschrund unterhalb der Lücke ist denn auch nicht ganz einfach zu überwinden. Mitte des Nachmittags erreichen wir die Mutthornhütte, die infolge des starken Gletscherrückgangs durch Felsstürze und Hangbewegungen gefährdet ist. Davon merken wir an diesem Tag allerdings nichts und geniessen die letzten Sonnenstahlen bei toller Aussicht von Balmhorn bis Jungfrau.

Samstags um 3 Uhr starten wir bei Windstille, warmer Luft und sternenklarer Nacht über den Kanderfirn und um das Tschingelhorn herum zur Wätterlicka, die im Osten mit dem Fuss des Breithorn-Westgrats abschliesst. Unsere Vorfreude auf eine schöne Gratkletterei erfährt ihr jähes Ende, als gegen 6 Uhr die ersten Nebelschwaden und Wolken aufziehen. Das Regenradar sagt die erste starke Regenzelle für 8 Uhr voraus, sodass ein Einstieg wohl keinen Sinn mehr macht. Urbi beschliesst, zusammen mit dem Bergführer einer zweiten Gruppe, schliesslich den Abbruch.

Es folgt der lange, regennasse Abstieg über den Talgletscher und das Uistertal zur Fafleralp, wo wir um halb 10 Uhr den Abschlusskaffee nehmen. Die Stimmung ist weit besser als das Wetter, war es doch eine landschaftlich wunderbar abwechslungsreiche Tour und ein schönes Gemeinschaftserlebnis.

Vielen Dank an Urbi! Bei einem zweiten Versuch (nächstes Jahr?) hättest du heute schon fünf Anmeldungen sicher. Wilfried Anreiter





#### Senioren > Klettern Stockhorn > 25. August 2020

Vom Winde verweht und vom Adler beäugt

Am Mittwoch, 25. August haben sich Peter, Anne, Imke, Ursula, Beat, Markus und Eberhard bei bestem Wetter aufs Stockhorn gewagt. Es war aufkommender Wind prognostiziert, und beim Zustieg zum Klettergarten wurden wir schon ziemlich durchgeschüttelt. Am Klettergarten selbst war es jedoch relativ windstill, so dass wir in Ruhe testen konnten, welche Schwierigkeit wir uns zumuten wollten. Imke hat uns dabei die schwierigeren Routen gelegt und so zu Erfolgserlebnissen verholfen, die wir uns sonst nicht zugetraut hätten.

Nach dem Zmittag gab es dann eine basisdemokratische Abstimmung, ob wir noch «Chum und Lueg», die leichte, aber knapp am Grad entlanglaufende Mehrseillänge auf den Gipfel in Angriff nehmen sollten. Die grosse Mehrheit war dafür. Und bereits auf dem Weg zum Einstieg wurde uns klar, dass der Wind nicht nachgelassen hatte, sondern dass unser Teil des Klettergartens recht windgeschützt war. So sind wir dann mit drei Seilschaften bei einer «steifen Brise» und teilweise mit klappernden Zähnen aufgestiegen. Belohnt wurden wir von einem Adler, der uns zeitweilig im Wind schwebend begleitete. Und selbstverständlich auch von der klaren Sicht, die uns ein Panorama bescherte, das uns manchmal vergessen liess, dass wir eigentlich zum Klettern hier waren.

Eine Sonderfahrt nach unten für eine Gruppe Alphornbläser war dann auch unsere Gelegenheit, ohne gross zu warten zur Mittelstation zu kommen. Dort wurden wir dann auseinandergerissen. Ursula kam dann aber schon 10 Minuten später mit der nächsten Bahn unten an.

Noch einmal herzlichen Dank an Peter Mani für diesen wunderbaren Tag!

Eberhard Bartsch







#### Aktive > Hochtourenwoche im Val Roseg > 31. August bis 3. September 2020



Da die Wetterprognose nicht ganz so positiv war, ist unsere geplante 5-Tages-Tour um einen Tag verkürzt worden und wir haben die Hochtourenwoche am 31. August gut gelaunt gestartet. Die lange Anreise nach Pontresina ist kurzweilig gewesen und nach einer 90 minütigen Wanderung durchs schöne Val Roseg hat sich schliesslich unsere Gruppe von neun Personen komplettiert. Da um 14.00 Uhr bereits wieder Regen vorhergesagt wurde, sind wir froh gewesen, noch trocken im Hotel Roseg Gletscher angekommen zu sein. Zum Abendessen durften die traditionellen Pizzoccheri nicht fehlen bevor wir uns schlafen legten. Nach dem Frühstück sind wir morgen früh direkt bei Tagesanbruch los marschiert nach Fuorcla Surlei, wo wir eigentlich übernachten wollten, es iedoch wegen Corona nicht möglich gewesen war. Bevor es auf den Corvatschgletscher gegangen ist, ist einem Gruppenmitglied aufgefallen, dass das Sonnenbrillenetui leider leer war. Zum Glück ist dann die Corvatsch Bahnstation nicht weit, wo eine neue Sonnenbrille gekauft werden konnte.

Mit vielen Zuschauern sind wir dann angeseilt weiter Richtung unseres Ziels den Piz Corvatsch aufgestiegen. Als wir dann glücklich den ersten Gipfel, den Piz Murtèl, erreicht haben, öffnet sich ein kurzes Fenster im Nebel und wir hatten einen kleinen Ausblick ins Tal. Der dicke Nebel kam schnell zurück und somit wurde die Entscheidung gefällt, den schneebedeckten Grat auf den Nachbarsgipfel Corvatsch auszulassen und den gleichen Weg wieder zurück zu gehen. Über einen wunderschönen Höhenweg ins Val Fex wurden wir von der Sonne doch noch belohnt. Im Hotel Fex genossen wir alle eine warme Dusche und wurden danach kulinarisch richtig verwöhnt.

Auch für den nächsten Tag war nicht perfektes Wetter angesagt. Über eine Kuhweide weiter hoch über viele Steine und Felsen steigen wir zum Güzgletscher auf. Das Tagesziel war der Piz Güz. Die Gletscherpassage gequert, mussten wir leider feststellen, dass das Gestein so aufgelockert hatte, dass kaum ein Stein mehr richtig hielt und es somit zu gefährlich geworden wäre, auf den Grat aufzusteigen. Deshalb wurde dann entschieden auf den Gipfel zu verzichten und stattdessen zum Sattel vor dem Gipfel aufzusteigen. Kurz nach dem Abstieg kehrte das Wetter iedoch wieder rasch und das Picknick genierten wir an der Sonne. Nach perfektem Timing ist dann wieder der nächste Regen gekommen, wobei wir Unterschlupf und einen Kaffee in der Alp Muot Selvas geniessen konnten.

Der letzte Tag unserer Tour haben wir uns gestärkt vom grossen Frühstücksbuffet auf den Weg zum Muott Ott gemacht. Einen wunderschönen Morgen haben wir gehabt, während wir nach Sils Maria über einen schönen Wanderweg abgestiegen sind. Bevor wir die Heimreise angetreten sind, verköstigten wir uns mit Engadiner Spezialitäten in einer Bäckerei. Trotz des wechselhaften Wetters und den Planände-

rungen haben wir die Tage richtig genossen und die Gruppe hat echt Spass gemacht. An Sonja ein grosses Danke für die ganze Planerei und Organisation.

Carola Schmid







#### KiBe/JO > Hochtourenlager Seewenhütte > 5. bis 11. Juli 2020

Leitende: Lukas, Rebekka, Enya und Tizian Teilnehmende: Samira, Angelika, Valerie, Fiona, Manuel, Laurin, Maël, Silas, Andrin, Luis, Leana, Flurina, Warin und Janis

**Sonntag:** Heute trafen wir uns um 7.00 Uhr am Bahnhof Thun. Wir fuhren mit dem Zug nach Meringen. Von dort aus nahmen wir den Bus nach Meien Gorezmettlen. Auf dem Wanderweg nach oben bekamen alle Zwerge einen Namen, den man sich 10000 Mal anhören musste. Oben angekommen packten wir unseren Rucksack aus und dann ging es weiter: Die Neuen repetierten die Knoten. das Fädeln, usw. Die andere Gruppe ging in den Klettergarten unterhalb der Hütte. Nach einer Weile (etwa um 4 Uhr) hatten wir genug und gingen zurück zur Hütte. Die anderen kamen auch gerade vom Abseilen auf dem Gras zurück und so fuhren wir noch Tirolienne. Dann hatten alle Hunger und freuten sich aufs Znacht. Dann spielten wir noch «Chübeli um». Um neun Uhr war dann Nachtruhe.

Samira und Angelika
Montag: Heute standen wir um 7.00 Uhr auf und

assen Frühstück. Danach teilten wir uns in zwei

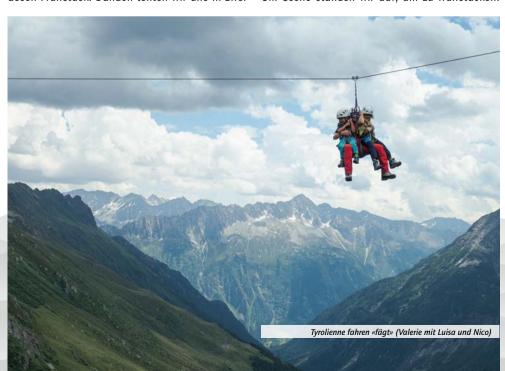
Gruppen, die einen gingen auf den Seewenkegel, die anderen in den Klettergarten Paradiesli. Als die Gruppe vom Seewenkegel runter kam, gingen wir noch alle an den Klettergarten Hüttenfels. Da konnten wir auch Abseilen, aber nur wenn wir mindestens 1 Route geklettert hatten. Dann gingen wir wieder zur Hütte und da lernten ein paar, wie man ein Seil aufnimmt. Anschliessend spielten wir «Chübeli um». Bald fing es an zu regnen und wir gingen rein. Wir freuten uns alle auf das leckere Znacht.

Fiona und Valerie

**Dienstag:** Heute gab es um 7.15 Uhr Frühstück. Halb 9 Uhr gingen wir los. Die Grösseren gingen auf den Seewenstock, die Kleineren gingen zum Klettergarten Seebach. Dort trennten sie sich auf: Die Einen gingen Mehrseillängenrouten klettern und die anderen gingen dann auch. Danach gingen wir in den See baden. Dann gingen wir zurück und spielten «Chübeli um».

Manuel und Laurin

**Mittwoch:** Heute gingen wir auf eine Hochtour. Um Sechs standen wir auf, um zu frühstücken.





Wir marschierten um 6.45 Uhr los zur alten Ruine und machten eine Pause. Nach 10 Minuten gingen wir weiter durch den Schnee. Nach dem Schnee mussten wir ein bisschen kraxeln. Langsam gelangten wir so Schritt für Schritt zum Gipfel des «Bächenstock». Oben gratulierten wir einander. Wir assen noch etwas und machten uns auf den Abstieg. Zuerst kraxelten wir ein bisschen runter und seilten uns dann ab. Dann rutschten wir den Gletscher runter. Wir latschten noch etwa eine 34 Stunde zurück zur Hütte und packten dort unseren Rucksack aus. Weil ich Geburtstag hatte, gab es dann noch eine Geburitorte.

Silas und Maël

Donnerstag: Heute hatten wir Wunschprogramm. Wir konnten auswählen aus: Klettergarten, Seewenkegel oder sonstige Klettertour. So gab es drei Gruppen. Nachdem alle glücklich und doch mit einigen blöden Zwischenfällen wieder runter gekommen sind, gingen wir noch zum See baden. Nach zwei Stunden plantschen gingen wir wieder in die Hütte und spielten noch «Chübeli um».

Luis und Andrin

Freitag: Am Morgen standen wir um 7.00 Uhr auf. Nach dem Frühstück gingen wir unter der Hütte am Fels klettern. Als wir anschliessend Tirolienne fuhren gingen Janis, Manuel und Warin zu dritt und fuhren so rüber. Doch um 14.00 Uhr zog ein Gewitter auf. Wir gingen alle in die Hütte TUT-TO, UNO spielen oder zeichnen. Danach gab es Risotto zum Znacht. Nach dem Znacht mussten wir schon die ersten Sachen packen, weil wir am nächsten Tag schon wieder nach Hause fuhren.

Leana und Flurina

Samstag: Heute fuhren wir schon wieder nach Hause. Am Morgen gab es erst um 7.30 Uhr Frühstück damit wir noch gut Zeit hatten, um den Rucksack zu packen, was sich schwieriger gestaltete als gedacht. Nachdem die erste Kriese überstanden war, liefen wir los Richtung Bushaltestelle. Wir waren viel zu früh unten und mussten noch im «Schiff» auf den Bus warten. Sobald wir im ÖV waren, mussten wir eine Maske anziehen.

#### Es war ein super Lager in der Seewenhütte!



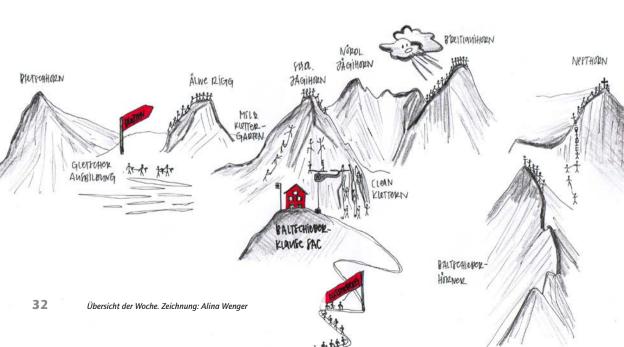
# (S)

#### JO > Hochtourenlager Baltschiederklause > 26. Juli bis 1. August 2020

Mit vollem Rucksack und zielstrebigem Schritt machten wir uns am Sonntag auf Richtung Baltschiederklause. In der Hütte wurden unsere vergossenen Schweissperlen und müden Beine mit einem Hüttentee belohnt.

Am morgigen Tag hiess es früh aus den Federn. Unser Tourenziel war das Nesthorn. So machte sich um drei Uhr morgens die gesamte JO startklar für die erste Gipfelerklimmung. Für den nächsten Tag hatte es ab dem Mittag Regen gemeldet, weshalb unser Programm rund um die Hütte stattfand. Ein kleiner Teil der Gruppe machte sich auf den Weg Richtung Gletscher, um dort ein paar Dinge zu repetieren oder lernen. Der Rest übte sich im Friends und Keile setzen. Wir waren Top-Rope gesichert und konnten so ungeniert mit Stürzen testen, ob unsere gesetzten Sachen auch halten. Als es draussen windete und das Wasser mit voller Kraft auf die Hütte prasselte, planten wir die Tour für den folgenden Tag. So machten wir uns am Mittwoch auf Richtung Breitlauihorn. Leider spielte uns das Wetter einen Streich. Nebel zog auf und ein starker Wind wollte uns vom Grat blasen. Deshalb entschieden wir uns umzukehren und ein Alternativprogramm durchzuführen. Hinter der Hütte hatte es einen Klettergarten, auch mit kurzen MSL-Routen. Den Nachmittag verbrachten wir in den Kletterschuhen. Für den Donnerstag war eine Aufteilung der Gruppe geplant. Ein Teil erklomm das südliche Jäggihorn, währenddessen die anderen an den Baltschiederhörnern unterwegs waren. Am nächsten Tag wollten wir nun unsere Tour aufs Breitlauihorn beenden. Dieses Mal konnten wir ohne Wind und bei schönem Sonnenschein eine herrliche Hochtour geniessen. Die Woche war blitzschnell vergangen und so war es soweit für die Rückkehr in die Hitze. Wir erklommen den letzten kleinen Gipfel Älwe Rigg und machten uns danach auf Richtung Blatten. Über das Geröllfeld rutschten wir nach Hause.

Alina Wenger



#### FaBe > Ersatzprogramm für Gestelen-Wochenende > 29. August 2020



Eigentlich wollten wir zur Obergestelenhütte. Da es so schlechtes Wetter war, gingen wir in die Kletterhalle. Dort machten wir viele Spiele. Dort hatten wir noch viele Routen geklettert. Und dann noch gebouldert.

Sven und Laila



Schere - Stei - Papier: wer gewinnt kommt weiter



# Ein Inserat macht uns allen Freude. Zur Unterstützung unseres Clubheftes und als Werbung für euren Arbeitgeber. Euren Auftrag nimmt gerne entgegen: Roland Meier 079 459 81 15 · inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch



kipfer schreinerei bietet Lösungen!

www.kipfer.ch 3645 Gwatt/Thun 033 334 80 00



Neues entdecken.



#### Standorte:



- Fleisch vom Bauer aus der Region
- Feine Wurstwaren aus eigener Produktion
- Tourenproviant
- Wurststräusse für jeden Anlass

Stadtmetzgerei Muster AG Bälliz 4, 3600 Thun Tel. 033 222 11 18

Fax 033 222 84 35

#### HOLINGER the art of engineering

#### UNSER WISSEN - IHR NUTZEN

Die HOLINGER AG ist ein national und international tätiges Ingenieurunternehmen mit über 200 Mitarbeitenden. Die Kernkompetenzen sind Abwassertechnik, Erneuerbare Energien, Geologie/Hydrogeologie, Industrietechnik, Siedlungsentwässerung, Tiefbau/Bautechnik, Umweltbereich, Wasserbau und Wasserversorgung.



#### Standorte

CH-3000 Bern 31, Kasthoferstrasse 23, +41 (0)31 370 30 30, CH-3600 Thun, Länggasse 9, +41 (0)33 225 24 24 Baden, Basel, Dornach, Frauenfeld, Frick, Küsnacht, Lausanne, Liestal, Luzern, Oberhofen, Olten, Schwyz, Winterthur, Zürich

modisch und bequem

# Lienhard Schuhe

www.lienhardschuhe.ch

#### Senioren > Monats-Zusammenkünfte > Oktober bis Dezember 2020



#### Freitag, 20. November: Wanderung zum Jahresschluss

Wanderung Vom Hani/Reutigen über Gesige –

Einigewald und den Strättligsteg zur Bushaltestelle Deltapark/ Gwatt. Mit Informationen von Christoff Marti zum Kanderdurch-

stich ab 1711 und zum Kander-

durchbruch 1714.

Treffpunkt 8.15 Uhr Thun Bahnhofhalle

8.32 Uhr Abfahrt Bus 55

ab Kante D (Richtung Wimmis)

Billett Thun-Hani/Reutigen und zurück

ab Gwatt/Deltapark

Wanderzeit reine Wanderzeit 1½ bis 2½ Std.

je nach Witterung

Leitung Peter Kratzer

Anmeldung bis 16.11.2020 an Peter Kratzer

per Mail: peter.kratzer@bluewin.ch

oder Telefon 033 222 55 94

Ausrüstung Wanderausrüstung der Witterung

entsprechend, Masken, Stöcke

und «Rutschiseli/Grip»

empfohlen.

#### **Besonderes:**

Die Versammlung zum Jahresschluss im Restaurant Kreuz, Allmendingen, findet dieses Jahr nicht statt.





#### Wir engagieren uns

- für den Schutz vor Naturgefahren
- für eine nachhaltige Energienutzung
- für fundierte räumliche Entscheide

www.geo7.ch, @geo7\_CH





#### Senioren > Seniorenstamm 2020

Wir treffen uns zum ungezwungenen Beisammensein, Plaudern, Erinnerungen auffrischen...

Ort: NEU Restaurant Freienhof, Thun - Zeit: 15.00 Uhr

Daten: Mittwoch, 9. September

Mittwoch, 14. Oktober Mittwoch, 11. November Mittwoch, 9. Dezember

Kontakt: Marianne Kruger, Tel. 033 223 24 16 — Wir freuen uns auf weitere Teilnehmende!





Ihr Partner für individuelle Trekkings in Nepal

- · langjährige Erfahrung
- sorgfältige Planung
- · familiäre Betreuung
- · motiviertes Team

Kontakt und Auskunft: Peter Mani Seftigenstrasse 47 3662 Seftigen peter.mani@bluewin.ch

#### **Ihr regionaler Elektropartner**

Installation | Service | Automation





ISP Electro Solutions AG Oberdorfstrasse 8 3612 Steffisburg Tel 033 439 06 06 www.ispag.ch

#### > Eintritte

) Ellittitte		
Name	Vorname	Jg.
Abächerli	Florentin	1970
Arnold	Oksana	1979
Bertholet	Carole	1985
Bettschen	Peter	1984
Bräm	Fabian	1984
Brügger	Adrian	1982
Brügger	Giulia	2013
Brügger	Jacqueline	1980
Brügger	Jessica	2009
Bürk	Lars	1985
Caduff	Jari Noé	2013
Cathomen	Maurice	2004
Charrois	Simon	1987
Clerc	Yves	1975
Eugster	Franziska	1991
Fahrni	Tania	2001
Glauser	Linda	1990
Gurtner	Matthias	1988
Hädener	Marianne	1990
Haeberlein	Ute	1964
Holzwarth	Eva	1953
Hügli	Alfred	1970
Hügli	Ladina	2012
Hügli	Lena	2010
Hügli	Yannick	2009
Hügli 	Yvonne	1972
Iseli	Alexandra	1995
Jansen	Inga	1991
Kiener	Martina	1993
Klossner	Adriana	1997
Kohler Kohler	Claudia Malik	1986
Kohler	Steeve	2013 1977
Kohler	Taino	2011
Kohler	Vivienne	1992
Kopp	Anna-Lena	1992
Kunz	Xenia	1981
Lanzi	Daniele	1987
Lehmann	Nils	2011
Lehmann	Silvia	1973
Lehmann	Sina	2007
Leutwyler	Simon	1990
Lippuner	Corina	1975
Mattenberger	Pascal	1978
Meyer	Yaelle	1995
Michel	Rebekka	1989
Müller	Tonya	1984

Odermatt	Lukas	1987	
Oldani	Johanna	2011	
Pabst	Daniela	1979	
Pfister	Hans	1950	
Pierre	Samuel	1988	
Richter	Ute	1977	
Riss	Alexandra	1978	
Schär	Madeleine	1990	
Schär	Sabrina	1989	
Schelker	Andreas	1982	
Scherler	Remo	1988	
Schöni	Bruno	1962	
Schütz	Martin	1963	
Schütz	Susanne	1967	
Spreng	Sabrina	1987	
Studer	Deborah	1987	
Studer	Peter	1971	
Surer	Claudia	1984	
Thomann	Jennifer	1991	
Tuleja	Aleksandra	1990	
Vera	Alessandro	2006	
Vera	Anastasia	2013	
Vera	Mirjam	1983	
Vera	Santos	2011	
Vögtli	Vanessa	1992	
Wagner	Nina	1989	
Walther	Christine	1965	
Zante	Björn	1975	
Zosso	Chantal	1991	
Zwahlen	Stephanie	1989	
Wir heissen alle in unserer Sektion willkommen.			

#### > Verstorben Name Vorname **SAC** seit Grossenbacher Markus 1965 2013 Elsbeth 1928 1953 Haldemann 1941 Kunz Marcel 1966 Wir bitten den Verstorbenen ein gutes Andenken zu bewahren.



#### > Kaufen, Verkaufen, Tauschen oder Verschenken

Sämtliche Sportartikel können hier zum Kaufen, Verkaufen, Tauschen oder Verschenken kostenlos inseriert werden. Auch Sportartikel, die verloren gingen oder gefunden wurden, werden hier publiziert. Den Inseratetext mit allen nötigen Angaben Name, Adresse und Telefonnummer jeweils bis zum Redaktionsschluss (siehe Seite 1) per E-mail an: redaktor@sac-bluemlisalp.ch übermitteln.

#### Zu verkaufen:

3 x 3 LAWINEN von Werner Munter
 Preis: Fr. 10.—

Bei Interesse bitte melden bei: Martin Schöni Schönaustrasse 12 3600 Thun martinschoeni@hotmail.com

#### 711 verkaufen:

Daunenschlafsäcke Mammut/Marco Polo 1 gerade Form 1 schmale gerade Form günstigst

#### Zu verschenken:

- 1 Regenhose, Gr. 44/46, schwarz
- 1 Regenpelerine, dunkelblau

Bei Interesse bitte melden bei: Ursula Roth Unterer Hardeggweg 7 3612 Steffisburg 033 437 41 80 uhroth@hispeed.ch





033 439 10 08



Ein Betrieb der U. Hauenstein Holding AG

Wir bauen auf Partnerschaft.

www.zauggbau.ch

#### Rebekka Thöni Tobler > Heilpflanzen in den Bergen



#### Aconitum napellus L. (Ranunculaceae)

Blauer oder Echter Eisenhut, Blaue Mönchskappe, Sturmhut oder Teufelskappe genannt, ist in der Schweiz eine geschützte Pflanze. Aconitum napellus ist die giftigste Pflanze Europas! Der blaue Eisenhut hat gerne feuchte, nährstoffreiche, auch kalkhaltige Lehm- und Tonböden. Er bevorzugt helle bis halbschattige Standorte. Wild kommt der Sturmhut an Bachufern und auf feuchten Wiesen im europäischen Gebirge bis in höhere Lagen vor. Wie sein Name sagt, hält er dem Sturm auf windigen Kreten stand. Der blaue Eisenhut wird auch als Gartenpflanze kultiviert.

#### Giftpflanze und homöopathisches Arzneimittel

**Giftpflanze:** Die ganze Pflanze ist sehr stark giftig, insbesondere die Wurzelknollen und die Samen. Das Gift kann allein durch Berührung in die Haut eindringen und zu Entzündungen führen. Beim Verzehr sind 2 Gramm der Wurzel tödlich! Diterpenalkaloide wie z.B. Aconitin sind für die toxische Wirkung verantwortlich.

Homöopathie: Zur Arzneimittelherstellung wird die frische, zur Zeit der Blüte (Juli-September) gesammelte Pflanze mit Wurzelknolle verwendet. Aconitum ist ein wichtiges homöopathisches Notfallmittel (Potenz C30, ev. C200 wählen). Die Leitsymptome sind plötzlicher, «stürmischer» Beginn, bei (Todes-)Angst und Panik, hochakute Zustände, als Folge von kaltem Wind (Bise!), als Folge von Schreck, psychischer Schock, harter, schneller Puls, Herzrasen, heisse Hände und kalte Füsse, Durst auf kalte Getränke, Patient braucht Trost.



**Literatur:** Flora Helvetica, Flora Alpina, Giftpflanzen, Homöopathische Arzneimittellehre.

#### Artheschreibung (Flora Helvetica)

 $40-150\,$  cm hoch, straff aufrecht. Blätter mit  $5-7\,$  bis zum Grunde getrennten Abschnitte, diese in Zipfel aufgeteilt. Blütenstand dicht, Blüten blau, oberes Blütenblatt breit helmförmig, dann eingeschlossen zwei lang gestielte Honigblätter. Blütenstiele mit krummen, anliegenden Haaren, nie drüsig.

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH und Homöopathin

#### Gesundheit kann Berge versetzen.

toppharm

Bälliz Apotheke + Drogerie AG

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Bälliz 42, 3600 Thun, Telefon 033 225 14 25 info@baelliz.ch, www.baelliz.ch

# Burn Spezialbau AG

- Generalunternehmung
- Hoch- + Tiefbau
- Umbau
- Renovationen
- Spezialtiefbau

#### Burn Spezialbau AG

Landstrasse 72a, 3715 Adelboden www.burnspezialbauag.ch +41 33 673 04 04



Wir bauen für Sie, - damit Ihr Plan aufgeht!





### Twitter oder Vogelgezwitscher?

Individuelle Bedürfnisse, persönliche Lösungen.

Ihre Bank seit 1826.

Für Generationen. 033 227 31 00 termin@aekbank.ch

Aus Erfahrung



# Ganz persönlich für Sie da.



Janik Blunschi Kundenberater 058 277 39 69



Claudia Stumme Kundenberaterin 058 277 39 66

Agentur Thun, Aarestrasse 3, 3600 Thun Telefon 058 277 39 60, info.thun@css.ch



Wir sehen die Dinge, wie sie für Sie sind und so versichern wir auch. Ihr Gesundheitspartner. Ganz persönlich.



DIE POST 7



### **FÜR ERSTE SPUREN** FERNAB VOM ALLTAG

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

#### Filiale Bern

Waldhöheweg 1 3013 Bern-Breitenrain 031 330 80 80

baechli-bergsport.ch

#### Filiale Thun

Gewerbestrasse 6 3600 Thun 033 225 55 10

