

**Sektion Blüemlisalp**  
**Schweizer Alpen-Club SAC**  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



**sac sektion blüemlisalp**

*Clubheft Nr.133 mit Jahresinformation > Dezember 2023*



**energie thun**

da wo du bisch

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.



### Aus dem Inhalt

Worte des Präsidenten	3
Aus der Redaktion	4
Aktuelle Mitteilungen	5–6
Clubgeschehen	7–16
Jugend (JO, KiBe, FaBe)	17–24
Seniorenstamm	25
Mutationen	27
Blüemlisälpler Sportmärkt	28
Natur & Umwelt	29–30
Buchtip	31

#### Herausgeberin

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

#### Redaktion

**Leitung:** Lara Saxenhofer  
Ringstrasse 4, 3700 Spiez  
079 386 55 76, redaktor@sac-bluemlisalp.ch

#### Inserateverwaltung:

Roland Meier  
Zuberweg 12G, 3608 Thun  
079 459 81 15  
inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch

#### Korrektorat:

Beat Straubhaar  
3627 Heimberg, b.straubhaar@bluewin.ch

#### Adressänderungen:

Roland Meier  
Zuberweg 12G, 3608 Thun  
079 459 81 15  
mv.bluemlisalp@bluewin.ch

**Webmaster:** Daniel Kühni, webmaster@sac-bluemlisalp.ch

#### Erscheinungsweise (viermal jährlich)

<b>Redaktionsschluss:</b>	<b>Versand:</b>
1. März 2024	Ende März 2024
15. Mai 2024	Mitte Juni 2024
31. August 2024	Ende September 2024
31. Oktober 2024	Mitte Dezember 2024

**Titelbild:** «Zustieg in fantastischer Umgebung», Bouldern Engstligenalp, Bericht auf Seite 13, Foto: Samuel Büchel.

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

#### Druck und Versand:

ILG AG WIMMIS, 3752 Wimmis

gedruckt in der  
schweiz



«Nicht der Berg ist es, den man bezwingt, sondern das eigene Ich.»

**RAIFFEISEN**  
THUNERSEE



akkurat  
bauatelier

akkurat geplant, akkurat gebaut!

akkurat bauatelier GmbH, Thun | [www.ak-b.ch](http://www.ak-b.ch)



**bergHolz GmbH**

Holzbau · Holzhandel · Transporte

[www.bergholz-gmbh.ch](http://www.bergholz-gmbh.ch)

Holz aus dem regionalen Wald...



...selber transportiert...

...zu Ihrem Bauprojekt.



...lokal gesägt...

...von uns ökologisch verbaut...



100 % Restholzverwertung,  
z.B. als Brennholz

**Wir freuen uns, mit Ihnen Ihr Vorhaben zu verwirklichen!**



## ➤ Liebe Clubkameradinnen und Clubkameraden

Das Jahr ist schon bald vorbei, mit ihm die Statutenänderung der Sektion auf Blüemlisalp, die Sanierung der Blüemlisalphütte und die spannende Kletterweltmeisterschaft in Bern.

Ausserdem haben wir an der Hauptversammlung das Clubjahr dem Kalenderjahr angepasst, deshalb folgen diverse Unterlagen wie die Jahresberichte und die Jahresrechnung erst im nächsten Clubheft. Der Umwelt zuliebe hat der Vorstand übrigens beschlossen, das Tourenprogramm nicht drucken zu lassen.

Es ist schön zu sehen, wie sich so viele Leute so motiviert engagieren, damit wir ein vielseitiges Angebot an Touren, Kursen und Ausbildungen

anbieten können. Im Namen der Sektion danke ich allen herzlich, die sich in unserer Sektion einsetzen.

Ein besonderes Dankeschön unseren Hüttenwarten Bruno und Kathrin Reiss, Jolanda Stettler, Jürg und Marlies Martig, Erika Gerber sowie Simon Schmid.

Das nächste Jahr wird spannend, nebst dem Jubiläum der Sektion – 150 Jahre – mit diversen Festivitäten freue ich mich auf viele schöne Naturerlebnisse und gemütliche Momente mit Freunden und Kameradinnen.

Ich wünsche euch einen guten Start in den Winter und hoffentlich viel Schnee.

*Euer Präsident Bernhard*





## › Liebe Berichteschreiber-/innen, liebe Leser-/innen

Mit diesen Zeilen verabschiede ich mich aus dem Amt als Redaktor des Clubhefts. Eine lehrreiche und interessante Zeit mit vielen wertvollen Begegnungen geht für mich damit zu Ende. Ich danke den fleissigen Schreiber-/innen, die mit ihren spannenden Berichten das Clubheft zum Leben erweckt haben. Eure Leidenschaft für unsere Passion und eure Fähigkeit, die Geschichten interessant zu erzählen, haben das Clubheft zu einem wertvollen Informationsmedium gemacht.

Den Inserenten danke ich an dieser Stelle für ihre wertvolle Unterstützung. Ohne sie wäre es

nicht möglich dieses qualitativ hochwertige Heft zu produzieren.

Meiner Nachfolgerin wünsche ich viel Freude in ihrem neuen Amt als Redaktorin. Das Clubheft ist ein wichtiges Bindeglied in der Sektion und ich bin sicher, dass es erfolgreich weitergeführt wird.

Zum Schluss bedanke ich mich bei der Publikationskommission für die angenehme und unkomplizierte Zusammenarbeit. Es hat mir Freude bereitet mit euch zusammen für den Verein tätig zu sein.

Ich wünsche allen viel Freude in den Bergen.

*Matthias Poschung, Redaktor Clubheft*



Ehrenmitglieder der Sektion	ernannt
Odilo Schmid, Ausserberg	1994
Hansruedi Möhrle, Steffisburg	2000
Rolf Stöckli, Thun	2001
Hans-Rudolf Thöni, Thun	2001
Jürg Beutter, Thun	2002
Hans-Peter Jenni, Lätterbach	2005
Bernhard und Vreni Mani, Kiental	2008
Bruno Pfaffen, Ausserberg	2010
André und Edith Leopold, Goldiwil	2010
Peter Mani, Seftigen	2019

**Vorstand 2023**

Präsident	Bernhard Blum, Thun
Vizepräsident	Marc Trösch, Thun
Sekretärin /	
Kulturbeauftragte	Ursula Bartsch, Thun
Kassier	Peter Feuz, Steffisburg
Mitgliederadministration	Roland Meier, Thun
Hüttenchef	Peter Anneler, Thun
Wintertourenchef	Raoul Baumann, Wileroltigen
Sommertourenchef	Jörg Hehlen, Lätterbach
<i>SAC-Jugend-Chefs</i>	
J+S-Coach	Katharina Ackermann, Spiez
J0	Lukas Mani, Wichtrach
KiBe	Heidi Engmann, Steffisburg
FaBe	Lara Saxenhofer, Spiez
Rettungschef	Martin Weibel, Steffisburg
Umwelt	Claudia Busin, Frutigen
Ortsgruppe Ausserberg	Edwin Schmid, Naters
Beisitzer Senioren	Urs Wohlwend, Uebeschi

**Kommissionen**

<i>Touren</i>	
Wintertourenchef	Raoul Baumann, Wileroltigen
Sommertourenchef	Jörg Hehlen, Lätterbach
Mitglieder	Raphael Rohner, Reichenbach
	Urban Wyser, Thun
	Marc Trösch, Thun
Vertreter Senioren	Fredu Jakob, Heiligenschwendi
Vertreter Jugend	Lukas Mani, Wichtrach
Bergführer	Kaspar Reinhard, Rubigen
<i>Hütten</i>	
Vorsitz	Peter Anneler, Thun
Mitglieder	Pascal Simon, Gunten
	Erika Gerber, Weissenburg
	Jürg Martig, Hondrich
	Bruno Reiss, Worblaufen
	Simon Schmid, Ausserberg
	Jolanda Stettler, Saas-Grund
Zentralverband	
Umwelt	Claudia Busin, Frutigen
Rechnungsrevisoren	Peter Weibel, Steffisburg
	Sabine Vogt, Steffisburg
Ersatzrevisorin	vakant
<i>Publikationskommission</i>	
Vorsitz	Marc Trösch, Thun
Redaktor Clubheft	Matthias Poschung, Wimmis
Mitglieder	Roland Meier, Thun
	Beat Straubhaar, Heimberg
	Daniel Kühni, Goldiwil
	Lukas Mani, Wichtrach
Webmaster	Daniel Kühni, Goldiwil



**Kresber**



## Tourenwoche Senioren 2024

Die Tourenwoche der Senioren findet vom **Sonntag, 10. bis Samstag, 16. März 2024** statt. Mit zwei Bergführern erklimmen wir die schönsten Gipfel des Val Müstair. Wir logieren in Valchava im bekannten Hotel Central La Fainera.

Im Tourenportal des SAC Blüemlisalp erscheint Ende Oktober die detaillierte Ausschreibung. Anmelden kann man sich nur übers Tourenportal, seit dem 1. Dezember 2023.



# SEHEN IM SPORT

Individuelle Sehberatung für Sportler.

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

**volz** Brillen  
Kontaktlinsen  
Sportoptik

SEHKULTUR. SEIT 1887.

Bälliz 43 · 3600 Thun  
033 222 21 69 · [www.volz.ch](http://www.volz.ch)





Das Trekking Louvie ist sehr begehrt und schnell ausgebucht, so dass sich der Tourenleiter Fritz Zbinden entschliesst, die Tour gleich zweimal durchzuführen. Die Zusatztour findet eine Woche vorher bei erheblich anderen Verhältnissen statt. Die erste Durchführung kommt in die Hitzewelle mit abendlichen Gewittern zu liegen. Nachher kommt der grosse Wetterumschwung mit viel Niederschlag und Schnee im Wallis bis unter die Baumgrenze. Als wir dann starten, meldet der Wetterbericht leicht bewölktetes Wetter und warme Temperaturen. An unserem Starttag, dem Donnerstag, ist es allerdings ganztags bedeckt und die Sonne drückt nur ab und zu etwas durch die Wolken.

Wir fahren mit dem Zug nach Sion und mit dem Postauto mit Umsteigen nach Siviez im Val de Nendaz auf 1734 m. Das ist eine im Sommer trostlos aussehende Skistation. Zu zehnt steigen wir auf einem schönen Weg zum Stausee Lac de Cleuson, wo wir Mittagsrast machen. Weiter geht der Aufstieg zur Cabane St. Laurent auf 2522 m. Dies ist eine einfach eingerichtete, bewartete Privathütte des örtlichen Skiclubs. Wir steigen ohne Schnee auf, vor der Hütte steht aber ein prächtiger Schneemann. Wir sind schon um 14 Uhr dort, können aber nicht das schöne Gelände vor der Hütte geniessen, es ist zu kalt. Wir feuern stattdessen den Ofen in der Gaststube an. Wir sind die einzigen Gäste, die über Nacht bleiben, und werden vom allein anwesenden Hüttenwart vorzüglich bewirtet.

Am nächsten Morgen ist das schöne Wetter gemäss Prognose da, es ist aber noch frisch. Wir starten um 8.15 Uhr im Schatten. Nach nicht langer Wanderung kommen wir an die wärmende Sonne. Wir machen eine Pause und singen einige Lieder. Der Weg führt durch die steinige, sandige, mit Seen gespickte Mondlandschaft, die der zurückgezogene Gletscher hinterlassen hat. Es hat den Lac du Grand Désert und zahlreiche kleinere Seen. Frisch verschneit sieht diese karge Landschaft sehr schön aus. Die schattigeren Partien sind noch schneebedeckt, die sonnigeren aber. Es ist alles ohne Probleme begehbar. Am Schluss geht es über Blöcke steil hinauf auf den Col de Louvie, auf 2921 m. Hier am höchsten Punkt unseres Trekkings machen wir im Windschatten Mittagsrast. Das Combin-Massiv kommt zum Greifen nahe.

Zuerst geht der Weg im Geröll und über Blöcke hinunter, nachher folgt er längere Zeit auf gleicher



Schwieriger Aufstieg im Schnee zum Col Termin



Aufstieg zum Col Termin. Fotos: Rosette Zürcher



Höhe der steilen Talflanke. Einige Blockfelder können wir problemlos queren, aber die eigentlich einfachen Wegpartien im steilen Grashang sind unangenehm. Auf dem Gras ist der Schnee abgerutscht und auf dem schmalen Weglein hängengeblieben. So sehen wir vor allem auf unsere Füße und können die schöne Aussicht nicht würdigen. Nachher geht es schneefrei steil hinunter zum Lac de Louvie, dem schönsten See im Wallis. Am See steht ein bemerkenswerter Alpstall, der anscheinend nicht mehr für das Vieh benutzt wird, aber besichtigt werden kann. Er ist ziemlich lang und hat einen Mittelgang mit beidseitigen Viehläger. Die ganze Dachkonstruktion ist ohne Holz mit einem trocken gemauerten Gewölbe ausgeführt, eine wahrlich handwerkliche Meisterleistung. Am Ende des Sees erreichen wir um 15 Uhr die schön gelegene Louvie-Hütte auf 2239 m. Es ist eine moderne und komfortable SAC-Hütte aus Holz. Neben uns übernachtet noch etwa ein Dutzend weiterer Wanderer.

Am Samstag geht es um 7.15 Uhr los und steil hinauf zum Col Termin auf 2648 m. Dies ist viel schwieriger als erwartet. Auf dem Weg liegt fast immer viel abgerutschter Schnee. Gerade in einer recht ausgesetzten Wegpartie liegt beson-

ders viel Schnee. Der Schnee ist noch hart, aber nicht gefroren. Ein Vergnügen ist das nicht! Wir benötigen auch viel Zeit. Vom Col Termin wollen wir einen Höhenweg benutzen, der sich auch als durchgehend voll mit Schnee erweist. Wir erwägen noch, stattdessen sehr steil auf Lourtier abzusteigen. Wir folgen dann aber doch dem Höhenweg, was sich zum Glück als viel einfacher als der Aufstieg herausstellt. Anschliessend folgt ein steiler, schneefreier Abstieg. Hier kommen uns etliche Wanderer entgegen, die zur Louvie-Hütte wollen und teilweise dürrftiges Schuhwerk tragen. Völlig schneefrei und sommerlich warm geht's weiter mit auf und ab auf dem aussichtsreichen Höhenweg talauswärts. Der Weg steigt noch einmal um 100 m an und folgt dann einer Suone über Alpweiden nach Les Ruinettes auf 2191 m. Hier kommen wir um 13 Uhr an und trennen uns. Einige wollen noch etwas in der Höhe bleiben, die anderen zieht es nach Hause. Wir fahren mit der Seilbahn über Verbier nach Le Châble zum modernen Bahnhof hinunter.

Vielen Dank an Fritz Zbinden, insbesondere auch für die Bereitschaft, die gleiche Tour zweimal durchzuführen.

*Thomas Rüdiger*



*Cabane Louvie mit dem Lac Louvie. Foto: Thomas Rüdiger*



An einem strahlend schönen Spätsommertag starteten wir zu sechst zu einem Mehrseillängen-Kletterausflug in den Gastlosen – organisiert und bestens betreut durch Tourenleiter Peter Mani. Beim Treffpunkt Parkplatz Brünnlisau, Eingang Simmental, verteilten sich die Teilnehmer auf zwei Autos und reisten via Jaunpass zu den eindrücklichen «Schweizer Dolomiten»!

Die Zweierseilschaften waren rasch eingeteilt und auf gings an den schönen, griffigen Fels der Wandfluh – wassererfressene schräge bis senkrechte Platten. Dabei führten Brennesseln an Griffen und Ständen immer mal wieder zu feurigen Erlebnissen...

Die Routenauswahl passte gut zu unseren Bedürfnissen – einfachere zum Eingewöhnen und Repetieren von Sichern im Vor- und Nachstieg, Stand einrichten, Fädeln, Abseilen etc., Schwierigere dann zum Geniessen und gefordert werden. Peter Mani unterstützte uns mit seinem Fachwissen und seiner reichen Erfahrung. Dennoch machten wir unsere eigenen Erfahrungen!

Seil verklemmt drei Meter über dem Stand beim Abziehen in der mittleren von drei Mehrseillängen: also studieren und erneut bestens gesichert hochklettern, Seil lösen und am Abseiling einer anderen Route gleich daneben einen zweiten Stand einrichten. Und: Knopf am Seilende vergessen beim Seil Abziehen, bemerkt als Knopf acht Meter über dem Stand, aber neben der Route, baumelt...

Mit zum Glück am Gstädtli mitgeführten Klemmkeilen wurde auch diese Herausforderung bestens gesichert gemeistert.

Für das Mittags-Picknick konnten wir uns in den Schatten der nahen Bäume setzen, um uns dann erneut an den Sonnen beschienenen und warmen Platten auszutoben.

Das wohlverdiente Ausklingenlassen fand auf der gemütlichen Terrasse des Restaurant Zitbödeli in Abländschen statt, bevor wir uns ganz auf den Heimweg machten.

Monika Biffiger



Griffiger Fels mit etwas Grün bespickt...



... das tat aber der Freude keinen Abbruch. Fotos: Peter Mani



## Aktive > Ögustchumenhorn-Wiwannihorn-Überschreitung > 1./2. Oktober 2023

Am Sonntagmorgen starteten wir nicht all zu früh, da ja nur der Aufstieg von Ausserberg zur Wiwannahütte anstand.

Im Zug kamen an verschiedenen Stationen Teilnehmer dazu. Leider musste sich aber auch jemand wegen Grippe abmelden. So waren wir in Ausserberg komplett, insgesamt zu viert, was für eine Grattour eine ideale Zahl ist. Bei warmen Temperaturen stiegen wir zügig zur Hütte auf.

Nach einer ruhigen, langen Nacht starteten wir in gemütlichem Tempo unsere Tour.

Der Zustieg zum Grat dauerte nicht lange. Bei schönstem Wetter starteten wir die leichte Kletterei Richtung Wiwannihorn.

Auf dem Gipfel eine kurze Rast und schon nahmen wir den Abstieg über die mit blauen Strichen markierte Route in Angriff.

In der Hütte reichte es noch für einen Kuchen, bevor wir uns von der schönen Gegend verabschiedeten und Richtung Tal schritten.

Beim Fuxtritt teilte sich die Gruppe. Zwei warteten auf das bestellte Taxi und die anderen zwei nahmen den Rest des Abstieges unter die Füsse. Die Fussgänger waren nur eine halbe Stunde nach den anderen auf dem Zug!

So neigte sich ein sehr schöner und interessanter Tag dem Ende zu. Da wir uns alle vier vor der Tour nicht kannten, hatten wir anregende Gespräche und es entstanden neue Bekanntschaften.

Ich möchte mich bei allen Teilnehmenden bedanken für die zwei schönen, unkomplizierten und entspannten Tage.

*Sonja Würmli*



Grat zwischen Ögustchumenhorn und Wiwannihorn



Abstieg vom Wiwannihorn. Fotos: Christian Drewer



In Bubendorf angekommen betreten wir als erstes ein Café. Das Lokal ist eine Mischung aus Antiquitätenladen, Brockenstube und Bäckerei. Wir setzen uns zu acht mit Urs Wohlwend, unserem Führer, an einen langen Tisch. Kein Stuhl gleicht dem andern, aber jeder ist gepolstert. Uns gleich gegenüber steht auf einem runden Tisch eine uralte Kaffeemaschine aus Messing. Ein wahres Prachtexemplar. Die Bedienung ist freundlich, der Kaffee gut, wir geniessen es.

Wie wir schliesslich starten, ist das Wetter freundlich, und Urs macht uns Hoffnung, dass das auch so bleiben könnte. Wie wir aber die erste Höhe erklommen haben, verfinstert sich der Himmel, und gleich danach giesst es in Strömen. Wir haben kaum Zeit unser Regenzeug überzuziehen. Glücklicherweise ist der Spuk aber nach wenigen Minuten vorbei.

Der Basler Tafeljura ist ein ganz eigenes Gebiet zum Wandern. Hier gibt es nichts Schroffes. Sanft reiht sich Hügel an Hügel. Meist gewinnen wir zuerst eine waldige Höhe. Sobald wir wieder aus dem Wald treten, überrascht uns eine neue

Geländekammer. Wir kommen uns ein wenig vor wie in einem Theater, wo der Vorhang sich immer wieder zu einem neuen Bühnenbild hebt.

Keine Kammer gleicht der anderen. Mal wandern wir durch stille Dörfer. Dann streifen wir durch eine weite Landschaft, wo kein Haus zu sehen ist, wo Schafe unter Obstbäumen weiden oder gar Rehe am Waldrand äsen. Ab und zu kreuzt



Bei Wildenstein



Bachquerung beim Sornattfall



ein Spaziergänger mit seinem Hund unseren Weg, oder eine vornehme Dame trabt auf ihrem Apfelschimmel an uns vorbei. Wir staunen über mächtige Eichen am Weg, einige davon abgestorben oder gar schon am Boden zu Haufen geschichtet, wohl als Unterschlupf für mancherlei Tiere. Dann entdecken wir in der Ferne, fast versteckt in den Bäumen Schloss Wildenstein. Kurz halten wir an, und Urs erzählt uns etwas aus der Geschichte des Schlosses. Danach führt uns der Weg steil in ein Tobel hinunter zu einem kleinen Wasserfall. Vorsichtig queren wir auf glitschigen Steinen den

Bach und steigen auf der anderen Seite schnauwend wieder hoch.

Nach einer kurzen Mittagspause folgen neue Höhen mit neuen Geländekammern. Zum Schluss steigen wir nochmals in ein Tobel, wo uns ein weiterer kleiner Wasserfall überrascht. Dem engen Tobel folgend, vorbei an der sagenumwobenen Ruine Reifenstein, erreichen wir schliesslich unser Ziel Reigoldswil. Im Café Bistrosi – hier ist der Name schräg, dafür alle Stühle gleich! – halten wir bei Kaffee und Kuchen Rückschau und danken Urs für die abwechslungsreiche Wanderung.

*Peter Kratzer*



*Ausblick ins Waldenburgertal*



*Bei Titterten. Fotos: Urs Wohlwend*



Als wir am Morgen am Bahnhof Thun in den Zug stiegen, erwartete uns ein vielversprechender blauer Himmel. Los ging es mit dem Zug nach Frutigen und danach weiter mit dem Bus. Mit der Luftseilbahn ging es dann endlich hinauf zur Engstligenalp. Diese liegt auf über 1900 m ü.M. und mit Bergen, die einen Kreis um einen bilden, ist es ein wunderschöner Ort zum Bouldern. Angekommen am ersten Felsen, die überall herumstehen, wurde uns zuerst von unserem Tourenleiter Samuel erklärt, wie man die sogenannten Crashpads auslegt und wie man einander «spottet». Danach ging es los.

Die verschiedenen Routen waren für Profis genauso geeignet wie für Anfänger und man konnte bei jedem Teilnehmer die Begeisterung sichtlich sehen. Nach einiger Zeit ging es weiter zum nächsten Boulder. Auch dieser bot mehrere Möglichkeiten ihn zu besteigen. Schon kurze Zeit später entschlossen wir uns dazu zum nächsten Felsen, der eigentlich aus zwei Felsen bestand, weiterzugehen. An diesem blieben wir definitiv am längsten und eine besonders schwierige Route bereitete selbst den besten unter uns Schwierigkeiten. Bezwungen wurde sie dann am Ende doch noch. Neben dem Bouldern selbst, bei kleinen Pausen, wurden inter-

essante Gespräche geführt und Erfahrungen ausgetauscht. Es wurde viel gelacht und wir hatten alle viel Spass dabei. Ausserdem scheute man sich nicht einander zu helfen und Wege vorzuschlagen, wie man eine Route bezwingen kann. Sicherlich hat jeder Neues gelernt und ist durch die motivierende Atmosphäre über sich hinausgewachsen. Eine Herausforderung gab es dann aber doch noch, die niemand, ohne mindestens zwei Mal abzustehen, geschafft hat: Einmal um den zweiten Block klettern. Selbst bei Samuel scheiterte es am Schluss an der Ausdauer und Griffkraft. Nach einem weiteren kleinen Marsch kamen wir bei unserer letzten Station an. Während die an-



Hooken hilft



Es hat für alle einen passenden Block



deren Felsen alle um die geschätzten drei Meter hoch waren, war dieses Monster fünf Meter hoch. Da die Kraft langsam zu Neige ging, versuchten es nicht mehr alle. Samuel dagegen rannte förmlich hinauf und das nur in seinen normalen Schuhen. Gratulation an alle, die es geschafft

haben. Kurz darauf machten wir uns müde, aber ohne grössere Verletzungen auf den Rückweg und ein erfolgreicher Tag ging zu Ende. Ich danke allen, und vor allem unserem Gruppenführer für den lehrreichen und schönen Tag.

*Silvan Oesch*



*Abdrängend*



*Zum Schluss ein etwas höherer Boulder*



*Auf der Platte braucht man keine Hände. Fotos: Samuel Büchel*





Eine dank Zeitumstellung gut ausgeschlafene Wandergruppe von elf Personen machte sich auf den Weg nach Flühli. Das von Stefanie organisierte Alpentaxi fuhr uns zu Pt. 1255.

Der Wanderstart Richtung Bleikechopf (1680 m) verlief leicht steigend und war als Start sehr angenehm zu laufen. Beim ersten Tagesziel angekommen genossen wir die Aussicht auf die umliegende Landschaft.

Nach einer kurzen Pause begann der wohl schönste Teil der Wanderung. Die wunderschöne Moorlandschaft war ein Genuss für die Augen und die Sinne. Die Pflanzenwelt zeigte sich im farbenprächtigsten Herbstkleid. Begeistert wurde immer wieder fotografiert, die herrliche Moorlandschaft und die vielen Fliegenpilze haben uns alle verzaubert.

Nach gut zwei Stunden Wanderzeit durch die einzigartige Moorlandschaft erreichten wir den aussichtsreichen Gipfel der Haglere (1948 m). Die Fernsicht war fantastisch. Beim gemeinsamen Mittagessen inmitten der leuchtend roten Heidelbeersträucher wurde nicht nur das Picknick, sondern auch der Weitblick bis weit ins Glarnerland genossen. Die vielen Gipfel in der Ferne wurden benannt, es wurde diskutiert und schlussendlich erhielt jeder Berg den korrekten Namen zugewiesen.

Nach der Mittagspause folgte ein kurzer Abstieg in den Teufimattsattel (1799 m). Anschliessend folgte der Gegenanstieg zum Nünalpstock (1898 m). Auf dem Gipfel angekommen genossen wir die Aussicht in alle Richtungen. Da der Wind recht heftig blies, dauerte der Aufenthalt nicht allzu lange und wir begannen schon bald den Abstieg über die Heimegg, vorbei am Rotspitz, in Richtung Schwendeli nach Sörenberg.

Lisa, Rolf, Margrit, Peter, Rosmarie, Matthias, Thomas, Hanspeter, Barbara und die Schreibende danken Stefanie für die wunderschöne und farbenprächtige Herbstwanderung im Tal der Waldemme.

*Therese Aeberhard*



Ziel in Sicht. Foto: Therese Aeberhard



Haglere. Foto: Stefanie Fuhrer



Dr Wätterbricht cha d Jeudiste nid abhaute sich azmäude.

Z'Thun hani die erschte siebe Teilnähmer chönne begrüesse. Ungerwägs si geng meh derzuegstosse u z Lützelflüh si mir 14 Wandervögu gsi, wo im hübsche Kafi Dorfmitti si ga z'Startkafi u Gipfeli ha.

Guet gluunt u mit chli, chli blauem Himu si mir richtig Goldbach gstartet. Üse Wäg isch abwächsligswies düre Waud, über Matte u bi schöne Burehüser verbi.

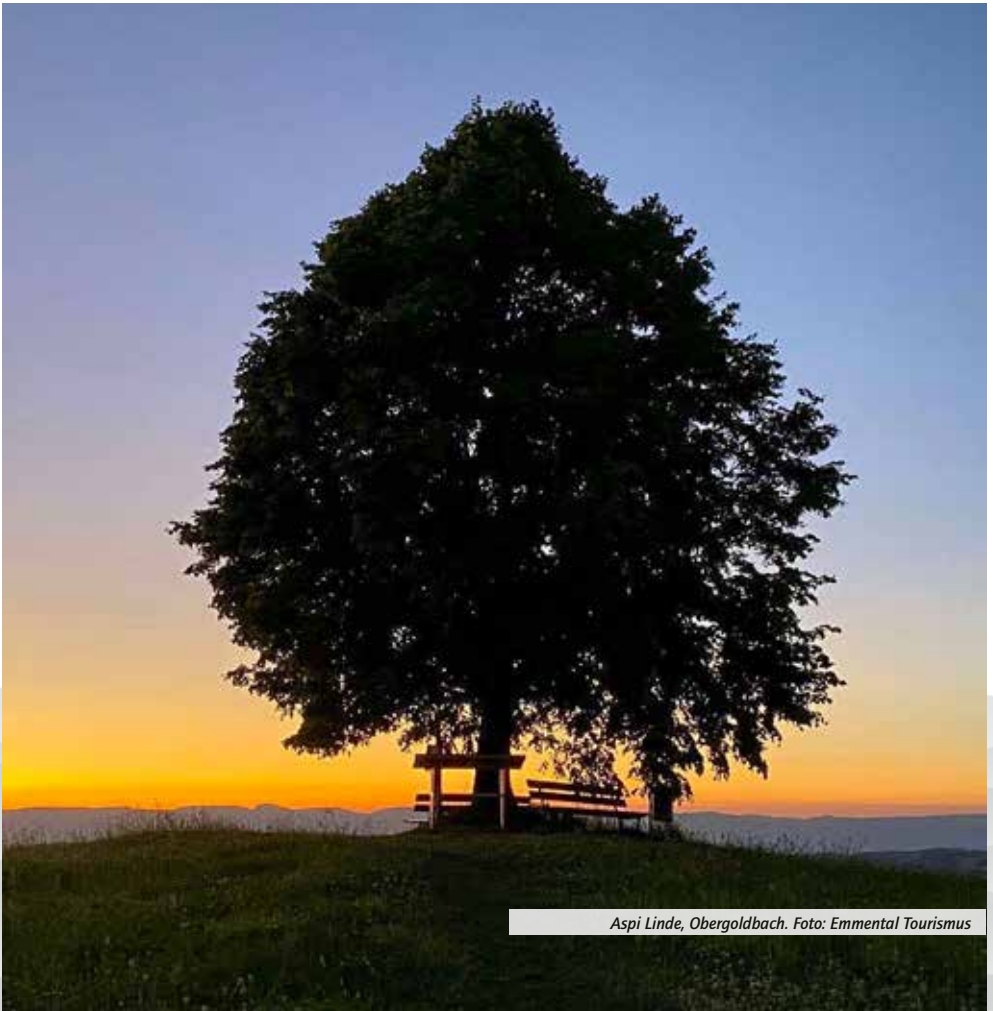
Dr Himu isch de dunkler worde u i ha für d Mittagspouse Räge befürchtet. So hei mir z Ässe chli vorzoge. Bim Kreativ Schöpfli bim aute Schuelhus vo Schwande, hei mir ar Hiubi uf Chiubibänk

Gaschträcht übercho. Äs het scho viu vorbereiteti Adväntsgsteck gä z bewundere.

Bi liechtem Nisu simer de zur Aspilinde, dr Dorf- linde vom ganze Ämmitau. Ume gschützt si mir witer düre Waud uf d Hammegg, wo mir doch de no hei müesse d Schirme fürenäh. Ussicht hei mir trotzdem gha bis zu de siebe Hängschte, Hohgant, Schibegütsch... Vo Gumm hei mir üses Ziel gseh, d Schirme versorget u dr letscht Abstieg i Agriff gnoch.

Z'Bigle im Bäre si mir scho erwartet worde. U miteme feine Zvieri hei mir üsi Wanderig beändet. Nacheme abwächsligsriche Tag si mir zfriede heizue gfare. Danke für öies Mitcho.

*Rosmarie Muri*



Aspi Linde, Obergoldbach. Foto: Emmental Tourismus



Mir si am Samsti u am Sunnti ga chlettere a Märlifels mit em SAC u es het sehr Spass gmacht u när simer ume acheglofe. Mir si bim Märlifels gsy und hei dunge no e Bitz gspiut u när heimer o no chönne abseile vor Terrasse und am Schluss hets no ganz fein Znacht gä. Es si Teigware u Tomatesauce mit Zucchetti gsy u es het Chäs gha u Pesto.

Näer hei mir gschlafe u am nächste Tag nomau abgseilt u ner d Wohnig putzt u es het fein Zmorge gä. Es isch fein gsy. U das isch ner scho aus, mir si när no eis a Märlifels ga chlettere.

Merci viumau ar Lara u de andere Leiter.

*Eva Blum*



*Hoch, höher, am höchsten*



*Ein Kletter-Wimmelbild*



*Der Höhepunkt des Tages*





viele Geier gesehen  
schön und sonnig.  
hrseitlunge gemacht  
Bardgeier gesehen.

Maja





Nach einer regnerischen Woche vertrieb der Westwind zum Glück am Samstag die Wolken und trocknete gleich auch die Felsen im Jura. Unser Kletterziel war gesetzt: Les Rochers d'Orvin, Sektor L'Y.

Um 8.00 Uhr trafen wir uns am Bahnhof Bern und reisten mit dem Zug nach Biel. Der Bus brachte uns und einige Höhenmeter bis nach Orvin hoch. Wir nahmen den halbstündigen Aufstieg in Angriff und standen schon bald unter den weissen Felsen im Sektor L'Y. Zum Glück waren die meisten anderen Seilschaften bereits zu einem anderen Sektor abgelenkt und wir hatten die Felsen beinahe für uns.

Um uns ein bisschen an den Kalkfelsen zu gewöhnen, wählten wir uns zum Einwärmen drei einfachere Routen von 5a bis 5b aus. Nach einer kurzen Repetition im «Fädeln» und Express-Klippen wagten sich alle KiBe-ler die Routen im Vorstieg zu klettern. In diesen Routen ent-

deckte Nelia den Herrscherinnen-Thron von Orvin und regierte eine Weile über ihre Untertanen am Wandfuss. Nach dem leckeren Picknick waren die KiBe-ler parat für die anspruchsvolleren Routen. Tobi hängte uns eine 5c+ ein. Diese hatte einige schwierige Einzelstellen, und es brauchte auch im Nachstieg gute Nerven. Nelia hatte ihren Thron



«Expressen hängen» Tobias / Elin



Nelia sucht die wenigen Griffe



Julia genießt den fantastischen Kalk

längst anderen Seilschaften überlassen und versuchte eine 6b Route zu klettern. Mit Hilfe von Elin, die einen Express beim Herunterkommen einhängte, konnte Nelia die Schlüsselstelle knacken. Mit ihren starken Nerven schaffte sie auch den Runout und kletterte zum Top. Tobis Versuch, die Route zu bezwingen, endete leider vor dem letzten Express mit einem eleganten Sturz, bei dem er sich ein bisschen den Fuss anknackste. Zum Glück merkte er schon beim Abstieg nicht mehr viel davon.

Der Abstieg war steil, war aber in kurzer Zeit geschafft. So blieb uns noch Zeit für einen Abstecher in die Bäckerei in Orvin, wo Ursula uns zur Feier ihres letzten Anlasses als Leiterin etwas Süßes spendierte. Leicht überzuckert reiste die KiBe-Gruppe müde und zufrieden zurück nach Bern und Thun.

*Julia, Tobias, Nelia, Elin*  
 Lektorat: Regula



Blick zurück zu den weissen Kalkfelsen von Orvin



Auf Wiedersehen Ursula, Tobias, Julia, Nelia, Elin: Fotos: Regula



Die Wetterprognosen sahen eigentlich gut aus, für das Vorhaben den ersten Schnee auf dem Niederhorn zu genießen (fast schon eine Tradition). Kurz nach 8 Uhr morgens änderte die Niederhornbahn dann aber ihren Plan und stellte den Betrieb wegen Sturm kurzfristig ein. Die kleine KiBe Gruppe entschied aber trotzdem in Richtung Beatenberg aufzubrechen.

In Beatenberg erwartete uns richtiges Hudelwetter, Regentropfen statt Schneeflocken. Andererseits ideale Bedingungen um die Winterausrüstung zu testen und zu sehen, was nicht mehr wasserdicht ist

Endlich, etwa auf Höhe der Mittelstation Vorsass wurde es dann etwas winterlich. Zwei Unerschütterliche wanderten weiter bis aufs Niederhorn und trafen später auf den Rest der Gruppe, welche direkt zu den Alphütten «geflüchtet» war.

Auf der Terrasse der Alpwirtschaft versuchten wir noch ein Iglu zu bauen. Der Schnee reichte immerhin für eine Art Hundehütte in Igluform.

Bevor die Nässe und Kälte zu fest in uns kroch, nahmen wir den Rückweg mit den Füdlibobs in Angriff. Auf dem Alpweg hatte es zum Glück mindestens teilweise eine kleine Eisschicht, so dass wir tatsächlich runtergleiten konnten. Nach und nach merkte man deutlich, dass auch die allerbesten wasserdichten Skihosen diesem Extremtest nicht gewachsen sind. Weiter unten zeigte sich, dass die Füdlibobs nur bedingt fürs Schlitteln im Gras geeignet sind...

Wir danken euch für euer Durchhalten trotz den garstigen Bedingungen und hoffen, ihr konntet euch zu Hause schnell wieder trocknen und aufwärmen! Hoffentlich haben wir nächstes Jahr wieder mehr Wetterglück! *Heidi und Martin*



Auf der Suche nach Schnee



Die KiBe-Gruppe



Yeah es rutscht! Fotos: Martin





Sonntagmorgen. Regen. Wir treffen uns mehr oder weniger motiviert auf dem Gurnigel. Nach kurzer Beratung ziehen wir schliesslich los in Richtung Gantrisch-Nordgrat. Quer über die Wiese wird unser Weg langsam etwas steiler. Wir seilen an, bleiben gespannt was noch alles auf uns wartet. Bereits nach kurzer Zeit kommen wir zu einer kleinen Kletterstelle; mit Friends und Keilen zur Absicherung und unseren Pickeln sind wir gut ausgerüstet. Mittlerweile ist der Niederschlag etwas schwächer, dafür erfordert der heftige Wind ein gutes Gleichgewicht. Im nassen Gras mit kleinen Schneeflecken wird es glatt, wir montieren die Steigeisen. Über einen steilen Grasshang erreichen wir den Gipfel.



Gipelfoto: Foto Lukas Mani

Nach einer kleinen Pause steigen wir auf die Südseite wieder ab. Erstaunlicherweise liegt hier mehr Schnee als auf der Nordseite... Via Leitenpass und Gantrischhütte kehren wir zurück zu den Autos, durchnässt, aber glücklich! Zum Tagesausklang geniessen wir im Kafi in Riggisberg etwas Warmes zu trinken. Gfägt hets!

*Irina Tobler*



Das Ziel vor Augen. Foto: Jonas Wildeisen



# THUN150°

VON EIGER BIS GANTRISCH

Das 150-Jahre-Jubiläum der SAC Sektion Blüemlisalp ist für die Blüemlisalp Jugend der Anlass, das Jubiläumsprojekt Thun 150° zu lancieren. Das Ziel des Projekts ist es, im Rahmen des Jahresprogramms, das von Thun aus sichtbare Panorama zu besteigen. Nämlich vom Eiger bis zum Gantrisch. Das ergibt gut 50 Gipfel, welche wir von Januar bis Oktober 2024 in diversen Bergsportdisziplinen besuchen wollen. Die Grundlage für die Auswahl der Gipfel, bildet das Thun-Panorama (auch Woche-Panorama genannt). Und passend zum 150-Jahre-Jubiläum beträgt der Winkel zwischen Eiger und Gantrisch vom Mühleplatz in der Stadt Thun aus gemessen die namensgebenden 150°.

Das Projekt wurde durch ein Team aus aktiven Leiter:innen und dem JO-Chef erarbeitet. Nebst den Gipfelzielen wurden folgende Projektziele definiert:

- Einbezug aller Jugend-Gruppen (JO, KiBe und FaBe)
- Durchführung gemeinsamer Jubiläums-Touren
- Einbezug möglichst vieler Leiter:innen aus dem bestehenden Team
- An-/Rückreise ausschliesslich mit ÖV oder Velo
- Gestaltung eines Projekt-Stirnbandes für alle Teilnehmenden sowie einer Projekt-Jacke für das Leiter:innen-Team.

Das Projekt startet am 7. Januar 2024 mit einem gemeinsamen Anlass der Jugendgruppen beim Gurnigelpass und wir freuen uns auf ein spannendes Jubiläumsjahr. Wir werden laufend über unseren Instagram-Kanal @jo\_bluemlisalp sowie an den Monatsversammlungen über den Projektverlauf informieren.

*Das Projektteam*



### >Der Gipfel jeder Werbeplanung!

Zur Unterstützung unseres Clubheftes und als Werbung für euren Arbeitgeber.

Euren Auftrag nimmt gerne entgegen:

**Roland Meier**  
[inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch](mailto:inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch)  
079 459 81 15

**Sektion Blüemlisalp**  
**Schweizer Alpen-Club SAC**  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer





Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch zum ungezwungenen Beisammensein, Plaudern, Erinnerungen auffrischen...

Ort: Restaurant Freienhof, Thun  
Zeit: 15.00 Uhr  
Kontakt: Marianne Kruger, Tel. 033 223 24 16

Daten: Mittwoch, 10. Januar  
Mittwoch, 14. Februar  
Mittwoch, 13. März  
Mittwoch, 10. April  
Mittwoch, 8. Mai  
Mittwoch, 12. Juni  
Mittwoch, 10. Juli  
Mittwoch, 14. August  
Mittwoch, 11. September  
Mittwoch, 9. Oktober  
Mittwoch, 13. November  
Mittwoch, 11. Dezember

Wir freuen uns auf weitere Teilnehmer/-innen!



Liebe Blüemlisäpler,  
bitte berücksichtigt wann immer möglich  
unsere Inserenten und gebt euch als  
SAC-Mitglieder zu erkennen.



**Mani am Werk**

**Lukas Mani**  
*Bergführer  
Obst-Baumschnitt  
Umweltingenieur*

[www.maniamwerk.ch](http://www.maniamwerk.ch)  
+41 (0)79 702 54 18  
[info@maniamwerk.ch](mailto:info@maniamwerk.ch)

# kipfer schreinerei

bietet  
Lösungen!

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



**Hotel Bahnhof**  
ARZL IM LÖSS

Im idyllischen Zentrum des UNESCO-Welterbes Lötschberg Södrampe gelegen, ist unser familiengeführtes Hotel der Ausgangs- und Erholungspunkt. Es erwarten sie 18 geräumige, helle Doppel- und Dreibettzimmer, eine Suite sowie eine Gruppenunterkunft mit Platz für bis zu 24 Personen.

Mehr Informationen:  
[www.hotel-bahnhof.com](http://www.hotel-bahnhof.com)  
+41 27 946 2259



**Sektion Blüemlisalp**  
**Schweizer Alpen-Club SAC**  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



**> Der Gipfel jeder Werbeplanung!**

Zur Unterstützung unseres Clubheftes  
und als Werbung für euren Arbeitgeber.

Euren Auftrag nimmt gerne entgegen:  
**Roland Meier | [inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch](mailto:inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch) | 079 459 81 15**



## > Eintritte

Name	Vorname	Jg.
Beck	Sandra	1984
Bilger	Beatrix	1976
Buchs	Dominic	1983
Buchs	Lia	2016
Buchs	Tabea	1986
Burgener	Sabrina	1993
Dimitrijevic	Luka	2001
Gerber	Beat	1964
Hadorn	Nadia	1995
Hadorn	Sven	1993
Hofer	Matthias	1991
Immoos	Doris	1958
Immoos	Reto	1960
Jaussi	Marco	1981
Jaussi	Sandy	1985
Jaussi	Zoë	2017
Landmesser	Michael	1976
Lauber	Sandra	1983
Mallepell	Elisabeth	1952
Messerli	Timo Levi	2008
Oesch	Silvan	2008
Overney	Franziska	1968
Pauli	Monika	1975
Prévôt-Lüdi	Petra	1981
Rothenbühler	Adrian	1992
Schnyder	Priska	1969
Schweizer	Loris	2002
Stankiewitz	Salome Simona	1996
Wyss	Susanne	1973

Wir heissen alle in unserer Sektion willkommen.

## > Verstorben

Name	Vorname	Jg.	SAC seit
Balsiger	Walter	1944	1968

Wir bitten dem 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. Hier können auch andere unentgeltliche Anliegen rund um unseren Club veröffentlicht werden. Den Inseratetext mit allen nötigen Angaben Name, Adresse und Telefonnummer jeweils bis Redaktionsschluss (siehe Seite 1) per E-mail an: [redaktor@sac-bluemlisalp.ch](mailto:redaktor@sac-bluemlisalp.ch) übermitteln.

### Zu verkaufen:

**Ski Head Supershapes Magnum mit Bindung**

Radius: 12.2 / Länge: 163 cm

Neupreis: Fr. 599.– / Verkaufspreis: Fr. 400.–  
(nur 3 mal gebraucht)

Bei Interesse melden bei: Daniela Hug,  
[daniela.hug@bluewin.ch](mailto:daniela.hug@bluewin.ch)

**Der innovative Partner**

**Hauenstein**  
Heizung Lüftung Sanitär

Pikett  
033 439 10 08

U. Hauenstein · Heizung Lüftung Sanitär AG  
3612 Steffisburg · Telefon 033 439 10 00  
[www.hauensteinag.ch](http://www.hauensteinag.ch) · [info@hauensteinag.ch](mailto:info@hauensteinag.ch)  
Ein Betrieb der U. Hauenstein Holding AG

**geo7**  
Geowissenschaftliches Büro

Wir engagieren uns

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

[www.geo7.ch](http://www.geo7.ch), [@geo7\\_CH](https://twitter.com/geo7_CH)

weil unsere Welt sich wandelt

**HIMALAYA TREKKING TEAM**  
[www.himalayatrekkingteam.com](http://www.himalayatrekkingteam.com)

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](mailto:peter.mani@bluewin.ch)



## › Neuigkeiten aus dem Umweltbereich

### Hüttentragete 2023

Mitte September fand die Hüttentragete in die Blüemlisälphütte statt. Zehn BlüemlisälplerInnen wanderten von der Griesalp aus los. Auf der Bundalp beluden sie sich mit so viel Brennholz wie sie nur konnten. Dieses Jahr durften wir leider keine Esswaren hochtragen, aber dennoch stapfte der kleine Trupp voller Elan in die Hütte. Das Wetter zeigte sich von der besten Seite. Die einen machten auf der Hütte eine Pause, die anderen wollten noch ein wenig höher hinaus. Als alle wieder bei der Hütte eingetroffen sind, wurde der Abstieg zur Oeschinenbahn in Angriff genommen. Ich danke fleissigen HüttentrageteilnehmerInnen und vor allem auch meinem Mann, Patrick, für die Durchführung. Ihr seid super! Für die kommenden Hüttentragete suche ich eine neue Hütte mit einem kürzeren Zustieg, damit dieser Event familienfreundlicher wird. Falls jemand einen Vorschlag hat, darf sie/er sich bei mir melden.

*Viel Spass in der Natur draussen wünscht euch  
Claudia, Umweltverantwortliche SAC Blüemlisalp*





*Cetraria islandica* (Parmeliaceae)

**Isländisch Moos** ist botanisch gesehen eine Flechte. Flechten sind eine morphologische Einheit aus Pilz und Alge, wobei sie in Symbiose zusammenleben: Der Pilz haftet am Boden mit Hyphen, mit denen die Flechte Nährsalze und Wasser aufnimmt. Die Alge ist für die Photosynthese zuständig, die Energie aus dem Sonnenlicht zur Produktion energiereicher Verbindungen liefert.

Isländisch Moos kommt in den borealen, alpinen und arktischen Regionen der nördlichen Hemisphäre vor – natürlich auch in Island, wie sein Name verrät.

**Anwendung als Heilpflanze:**

**Inhaltsstoffe:** Arzneilich verwendet wird der ganze oder zerkleinerte Flechtenkörper. Isländisch Moos enthält Schleimstoffe, Bitterstoffe und Flechtensäuren, sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

**Teeaufguss:** 2 gr geschnittene Flechte mit 2 dl siedendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen. 3x täglich 1 Tasse trinken – schmeckt bitter.

**Spagyrisch:** Allgemeines Stärkungsmittel nach auszehrenden Krankheiten, stärkt den ganzen Atmungsapparat (bei Asthma und Katarrhen, hustenreizlindernd und auswurfördernd), schützt und pflegt alle Schleimhäute.

**Wesen der Pflanze:** Flechten sind eigentliche Zwischenwesen – halb Alge, halb Pilz. Sie können nicht mehr oder noch nicht Lebendes dem Leben zugänglich machen. Sie sind anpassungsfähig und



**Artbeschreibung** (Flora Helvetica): Isländisch Moos gehört zu den **Strauchflechten**, weil es einen aufrecht wachsenden, bis 12 cm hohen Flechtenkörper (=Thallus) bildet. Der Thallus ist geweihartig und besteht aus gezähnten, rinnigen, oft gerollten Lappen. Diese sind borstenartig bewimpert, auf der Oberseite blaugrün, auf der Unterseite weisslich grau und weiss gefleckt.

anspruchslos, haben ein ungeheures Durchhaltevermögen und fast unbegrenzte Lebenskraft. Schon bei geringer Schadstoffbelastung gehen sie zugrunde.

**Literatur**

Ph.Eur., Flora Alpina, Teedrogen und Phytopharmaka, Pflanzliche Urtinkturen, Pflanzen-Spagyrik, Homöopathische Arzneimittellehre.

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





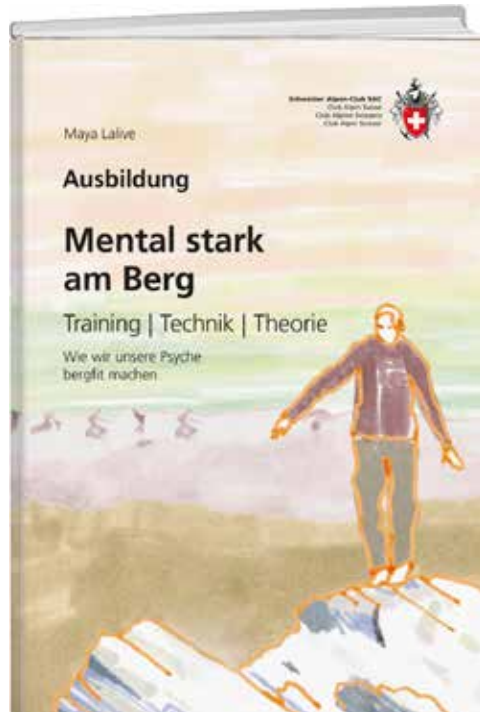
### Wie wir unsere Psyche bergfit machen

Das Handbuch «Mental stark am Berg – Training, Technik, Theorie» richtet sich an Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler, welche beim Bergsport mit mentalen Herausforderungen konfrontiert sind.

Kennen Sie das Gefühl unbändiger Freude oder tiefer Befriedigung, wenn Sie nach einer anstrengenden Tour auf dem Gipfel stehen und den Blick in die Ferne schweifen lassen? Und im Gegenzug das Gefühl der Angst im Nacken, der plötzlichen Erstarrung, wenn eine Schneedecke verdächtig knackt? Die demotivierende Energie negativer Gedanken beim Aufstieg zum Vorgipfel? Oder das sich wild drehende Gedankenkarussell, wenn man beim Klettern 3 Meter oberhalb der letzten Sicherung steht? Im vorliegenden SAC-Handbuch stellt die Autorin Maya Lalive die für den sommerlichen und winterlichen Freizeitbergssport geeignetsten mentalen Techniken und Werkzeuge kompakt und prägnant zusammen. Sie zeigt auf, wie diese Techniken im Alltag trainiert und bei der Ausübung des Hobbys am Berg angewendet werden können. Abgerundet wird der Inhalt mit diversen Fallbeispielen.

Praktisch alle unsere Aktivitäten sind von Gefühlen und positiven oder negativen Gedanken begleitet. Dabei sind Gedanken und Gefühle selten neutral. Sie wirken motivierend oder demotivierend. Sie wirken leistungssteigernd oder leistungshemmend. Sie beeinflussen unsere Gedankenführung und damit das Ergebnis unserer Handlungen. Ob wir uns mutig und locker oder verängstigt und verkrampt fühlen, wirkt sich direkt auf unsere Bewegungsausführung aus.

In kritischen und angstbetonten Situationen, wie sie im Berggebiet auch bei vermeintlich harmlosen Aktivitäten beispielsweise infolge eines Wetterumbruches eintreten können, entscheidet oft die mentale Stärke über Erfolg oder Misserfolg, über Genuss oder Frust. Und wie die physische muss auch die psychische Fitness trainiert werden.



#### Informationen zum Buch

Autoren: Maya Lalive

Illustrationen: Yvonne Rogenmoser

240 Seiten, 86 Illustrationen und Abbildungen, Softcover 14,8 x 21,0 cm

3. Auflage 2023 (Erscheinung Oktober 2023)

ISBN 978-3-85902-489-2

Empfohlener Verkaufspreis CHF 49.– /

SAC-Mitgliederpreis CHF 39.–

# Hallo Leben.

Attraktive  
Rabatte  
für SAC-  
Mitglieder.

## Bereit für alles, was das Leben mit Ihnen vorhat:

Wählen Sie die Krankenversicherung, die Sie beim Gesundbleiben, Gesundwerden und beim Leben mit Krankheit unterstützt.



**Janik Blunschli**  
Agenturleiter  
058 277 39 69  
janik.blunschli@css.ch



**David Eienberger**  
Kundenberater  
058 277 39 88  
david.eienberger@css.ch

### Agentur Thun

Aarestrasse 30, 3600 Thun  
058 277 39 60  
info.thun@css.ch

Deine Gesundheit.  
Dein Partner.



**Sektion Blüemlisalp**  
Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer

## › Der Gipfel jeder Werbepanung!

Ein Inserat macht uns allen Freude.

Zur Unterstützung unseres Clubheftes und als Werbung für euren Arbeitgeber.

Euren Auftrag nimmt gerne entgegen:

Roland Meier | [inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch](mailto:inserateverwaltung@sac-bluemlisalp.ch) | 079 459 81 15



FACHWISSEN: UNSERE RESSOURCEN

---

IHR PARTNER FÜR EINE  
VERANTWORTUNGSVOLLE  
ENTWICKLUNG

Naturgefahren / Felsbau / Risikoanalysen / Altlasten /  
Deponien / Asbest / Baugrund / Bauwerkserhaltung /  
Seismik / Geothermie / Wasser / Böden / Rohstoffe

GEOTEST

GEOLOGEN / INGENIEURE /  
GEOPHYSIKER /  
UMWELTFACHLEUTE

[WWW.GEOTEST.CH](http://WWW.GEOTEST.CH)



**BOSS**  
H O L Z B A U

---

**Wir bauen  
auf Holz**

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

**AZB**

CH-3752 Wimmis  
P.P./Journal

**DIE POST** 

# Steh auf. Schalt ab.

Wir teilen deine Leidenschaft für verschneite Hänge. Freu dich auf eine grosse Auswahl an hochwertigen Produkten und auf einen kompetenten wie leidenschaftlichen Service. Wir leben Bergsport.

[baechli-bergsport.ch](http://baechli-bergsport.ch)

**Filiale Bern** Waldhöhweg 1, 3013 Bern-Breitenrain

**Filiale Thun** Gewerbstrasse 6, 3600 Thun



**BÄCHLI**  
BERGSPORT