

SAC Sektion Kaiseregg

Clubnachrichten Nr. 1
Dezember 2023
Januar & Februar 2024

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



IMPRESSUM

erscheint dreimonatlich
47. Jahrgang
Auflage: 800 ex.
Druck: CRIC print, Marly
Redaktion: Janine Rufener,
Garmiswil 9, 3186 Düringen
e-mail:
redaktion.sac-kaiseregg@gmx.ch
nächster Redaktionsschluss:
1. Februar 2024

INHALT

Vorwort	3
Neumitglieder	5
Projekt FR-Gipfel	7
Anmerkung der Redaktion	9
KiBe / FaBe	13
JO	15
Tourenberichte	22
Tourenbeschreibungen	35
Adressen des Vorstands	55
Adressen TourenleiterInnen	56
Bewertungstabelle	letzte Seite

www.sac-kaiseregg.ch

Teilnehmerlisten: an Urs Aeschbacher (ursaeschbacher@muri-be.ch)
Adressänderungen: an Fabienne Corpataux (fabiennecorpataux@gmx.ch)
oder direkt im SAC-Mitgliederportal
Tourenberichte: max. 2000 Textzeichen für Tagestouren, etwas mehr für Mehrtagestouren.
Fotos bitte separat schicken (nicht im Worddokument integrieren)
Publikation von Fotos: Falls keine explizite Verweigerung betr. der Veröffentlichung von Fotos
erwähnt wird, werden die Bilder im Bulletin/ auf der Homepage publiziert.

Titelbild: **Auf dem Weg zum Gipfel der Kaiseregg** (Foto: Redaktion).



Unvergessliche Momente...

Grandiose Freiburger Voralpen...



Deine Freizeit
in guten Händen
On y va!



Infos und Reservationen unter
kaisereggbahnen.ch 026 412 10 23

Projekt FR-Gipfel: Alle Freiburger Gipfel in einem Jahr!

Was für eine ausgefuchste Wildheit von unserem Präsidenten, Pascal Waeber, alle Freiburger Gipfel in einem Jahr anbieten zu wollen! Und bald ist es soweit! Das Projekt nimmt 2024 endgültig an Form und alle Freiburger Gipfel werden von den SAC Tourenleiterinnen und Tourenleiter angeboten. Ein wahrhaft erlebnisreiches Projekt.

Da freut sich das Herz der Gipfelstürmerinnen und Gipfelstürmer, sei dies nun wandernd, kletternd, skifahrend oder einfach hinauf frohlockend.

Nun denn, wie viele Gipfel schaffst du, liebe Leserin und lieber Leser, in diesem Jahr? Schicke uns deine Erfahrungen, Gipfelerlebnisse und Fotos an redaktion.sac-kaiseregg@gmx.ch.

Vielleicht könnte man hierzu sogar einen kleinen Wettbewerb veranstalten, und derjenige oder diejenige, die an den meisten Touren dabei war, sprich die meisten Gipfel erklommen hat, kriegt bei der GV 2025 ein kleines Präsent? Pascal, organisiere dies bitte!

Mehr zu diesem Projekt auf Seite 7!

Neue Redaktion

Herzliches Dankeschön an unsere langjährige Redaktorin Nicole

Seit dem Frühling 2012 bis zur letzten Ausgabe durften wir uns stolze 64 Mal über die schöne und perfekte Gestaltung der Clubnachrichten durch Nicole Aebischer freuen! Geschätzte 3'500 Seiten hat sie gestaltet, inhaltlich beigetragen und uns auch bei der Sponsorensuche stets aktiv unterstützt.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Nicole für die langjährige und tolle Arbeit für den SAC Kaiseregg und hoffen, sie und ihre Familie auf unseren Touren und Anlässen weiterhin dabei zu haben!

Herzlich Willkommen Janine als neue Redaktorin

Die begeisterte Hobby-Kletterin Janine wollten wir schon etwas länger für eine Leitertätigkeit bei den Jugendlichen gewinnen. Bisher hat sie uns getröstet, weil sie noch etwas mehr Erfahrungen sammeln möchte. Ganz anders lief die Anfrage als künftige Redaktorin unserer Clubnachrichten – Janine war sogleich Feuer und Flamme! Und sie hat uns in der letzten Ausgabe bereits mit zwei unterhaltsamen Berichten echte Leckerbissen serviert. Wir freuen uns sehr auf die künftigen Clubnachrichten mit Janine und wünschen ihr viel Freude bei der Redaktion derselben und uns natürlich beim Lesen!

Eine kurze Vorstellung findet sich auf Seite 9.

Für den Vorstand, Pascal Waeber

Wir haben's für Dich!

...wöchentlich unschlagbare AKTIONEN und ein vielfältiges Dauerprogramm für:

- ...den Haushalt
- ...den Garten
- ...die Küche
- ...die Werkstatt
- ...das Haustier
- ...die Freizeit

Und was wir nicht gleich haben, besorgen wir Dir!

Oberi Matta 20 - 1716 Plaffeien - Tel. 026 419 12 51
Oberlandstr. 1 - 1734 Tentlingen - Tel. 026 418 11 63
info@landisense-oberland.ch - www.landisense-oberland.ch

Landi
SENSE-OBERLAND
Genossenschaft

Logisch,
d'Landi
het's!





**OXYGENE
MONTAGNE**




Ihr Fachgeschäft für Bergsport
Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70

www.o2montagne.ch

NEUMITGLIEDER

Liebes Neumitglied

Herzlich Willkommen! Wir hoffen, dass du passende Aktivitäten findest und dich in der SAC Sektion Kaiseregg wohl fühlst. Wir freuen uns, dich kennen zu lernen!



Sebastian Jungo
Schwarzsee



Edmée Perritaz
Freiburg



Michael Müller
Lenzburg



Familie Laurent
Poffet
Schliern



Sina Baeriswyl
Alterswil



ZGarage
Zbinden
Zumholz
VW u. AUDI Spezialist

24 - Stunden Abschlepp - &
Pannendienst

Beat Zbinden
Hauptstrasse 26
1719 Zumholz

Tel. 026 419 15 66

INFORMATION

Social Media

Der SAC Kaiseregg ist nun auch auf Facebook und Instagram. Folge doch unseren Accounts, so bist du informiert, was wir alles so machen oder in Planung haben.



SAC Kaiseregg



SAC_Kaiseregg
jo_sac-kaiseregg

AGROLA

**BEI UNS TANKEN SIE AUF!
7 TAGE DIE WOCHE, VON FRÜH BIS SPÄT!**



TopShop
Düdingen & Tifers

LANDI Sense-Düdingen
Brunnenweg 2, 3186 Düdingen
Dorfschaftstrasse 2, 1712 Tifers

Öffnungszeiten:
Montag bis Sonntag, 6 – 21 Uhr
Sonntag- u. Feiertage, 6 – 19 Uhr agrola.ch

AMAVITA 

Oberland Apotheke Plaffeien

architektur aus leidenschaft
la passion de l'architecture

BRÜLHART DUCRET

Alle 101 Freiburger Gipfel im Touren-Programm 2024!

Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Mit diesem Vers hat Goethe bestimmt unser Projekt für das kommende Tourenjahr angepriesen, what else!

Gleich 15 Tourenleiter:innen bieten im kommenden Jahr spannende Touren auf alle 101 Hauptgipfel im Kanton an, 20 davon gleich mehrfach! Selbst für Ureinwohner gibt es dabei noch so einige «Dent's» und «Vanil's» zu entdecken...

Kennst du die knackigen Gratwanderungen rund um den Vanil Noir, Dent de Lys und Schwarzsee? Warst du schon in den Grotten am Südpol des Kantons und im Bimis-Tunnel? Wo zum Geier sind Joux de Prax Fillieux, La Cuâ und Le Paradis ? Und warst du schon überall zu Gast im Kletterparadies der Gastlosen? Aber den Vanil Carré und den Gros Perré kennst du als Skitour noch nicht, oder?

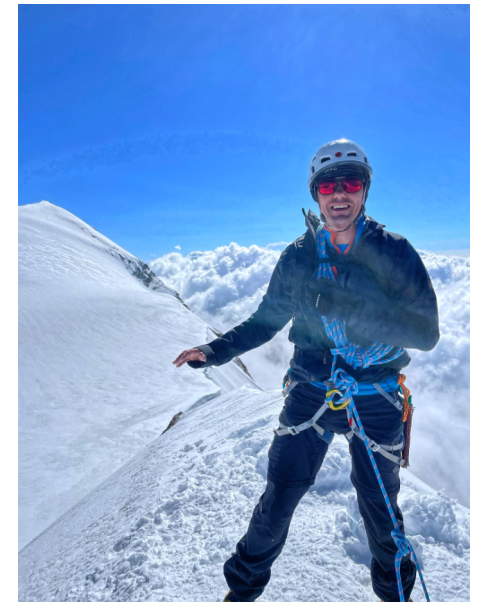
Nicht nur die Gipfel-Auswahl ist gross, auch die Disziplinen sind vielfältig: Ski- und Schneeschuh-Touren, Klettern, Trailrunning, (Alpin)-Wandern, Biken – alles dabei! Und auch wenn das Programm in der Kategorie der Aktiven geführt wird – es hat auch Touren für Senioren und Jugendliche dabei; einfach die Tourenleiter:in fragen! Und natürlich, wie immer – Sicherheit zuerst. Die jeweilige Tour wird nur bei guten Bedingungen und mit den dafür geeigneten Teilnehmern durchgeführt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die 15 Tourenleiter:innen, welche dieses Projekt ermöglicht haben!

Und was ist eigentlich ein Hauptgipfel? Ein allgemein anerkanntes Kriterium dafür findet sich nicht. Massgebend sind aber sicherlich die Dominanz (Distanz zum nächst höheren Gipfel) und Schartenhöhe (Höhenunterschied zur Scharte für den nächsten höheren Gipfel). Diese werden noch ergänzt mit weiteren prominenten Gipfeln, wie etwa dem südlichsten Punkt im Kanton, dem Grand Chaux de Naye. Dieser ist auf der Nordseite sehr dominant, hat aber weder Schartenhöhe noch Dominanz, weil der SW-Grat weiter zum höheren Rochers

de Naye führt. An diesen Kriterien orientiert sich auch unser Amt für Landestopografie durch Einteilung der Gipfel in Kategorien und entsprechende Schriftgrössen auf den Karten; die Kategorien 1-4 bei mindestens 1'000m ü. M. bezeichnen wir für unser Projekt als Hauptgipfel.

Auf unserer Homepage findest du für die FR-Touren je eine separate Übersicht nach Datum und nach Berggipfel. Die Touren sind zudem unter Hinweise mit «Projekt FR-Gipfel» vermerkt. Nun wünschen wir euch viel Spass beim Stöbern im neuen Tourenprogramm 2024 auf unserer Homepage mit den vielen regionalen Leckerbissen!

*Im Namen der Tourenleiter
«Projekt FR-Gipfel», Pascal Waeber*



Pascal Waeber freut sich, und wir auch!



ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag, Mittwoch, Freitag

7:30 Uhr bis 11:30 Uhr / 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag

7:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Schwallers Sensler Bauernladen Cheerstr.3 1713 St.Antoni 026 495 11 15 info@schwallers.ch

Anmerkung der Redaktion

Ihr habt's gelesen, liebe Leserinnen und Leser, eine neue Redaktion übernimmt die Clubnachrichten, ein Laie in Sachen Layout und Edition, doch jemand, der sich rühmt, schreiben zu können. Diese Person möchte sich hier kurz vorstellen, Janine Rufener, aktives Mitglied des SAC Kaisereggs seit ein paar Jahren. Aus Freude am Schreiben und an den Bergen hat sie dieses Projekt übernommen, da die ehemalige Redaktionsleiterin, Nicole Aebischer nach über 10 Jahren diese Aufgabe abgegeben hat. Hier ein grosser Dank an Nicole für ihre jahrelange Hilfe und Arbeit sowie die toll gemachte Übergabe und das Einarbeiten von Janine. MERCI!

Da Janine aber noch fleissig am Üben ist, bittet sie für kleine oder auch grosse Layout-Patzer, die jetzt, aber auch in zukünftigen Clubnachrichten kommen werden, um Nachsicht, denn nur Übung macht die Meisterin. Und ja, ihr ist bewusst - denn aufmerksame Leser:innen haben es bestimmt schon gemerkt - dass sie hier von sich in der dritten Person schreibt.

Wie dem auch sei, ich, Janine, freue mich auf diese neue Herausforderung und freue mich auch auf euer Feedback, Verbesserungsvorschläge, Texte, Bilder, Anekdoten, Gedichte, Geschichten, Lächeln und Begegnungen. Schreibt mir! U häbet Sorg i de Bäarge!

Janine, neue Redaktorin



Kein **regionaler Beck**,
keine Spezialitäten,
... das wäre der Gipfel!



www.hostellerieamschwarzsee.ch



Ein Schaf für Zwischendurch, Combi.

Türen
Portes
Schränke
Armoires
Fenster
Fenêtres
Unterhalt
Entretien

Schreinerei - Menuiserie

Jendly

Der Schreiner
Ihr Macher

schreiner.ch

1st window partner Internorm

3186 Düringen, Tel: 026 492 35 35, www.jendly.ch

GILDE
Produits du Terroir
du Pays de Fribourg
Produkte aus dem
Freiburgerland



1716 Schwarzsee
Tel. 026 412 00 27
Fax 026 412 15 37
info@schwarzseeaarn.ch
www.schwarzseeaarn.ch

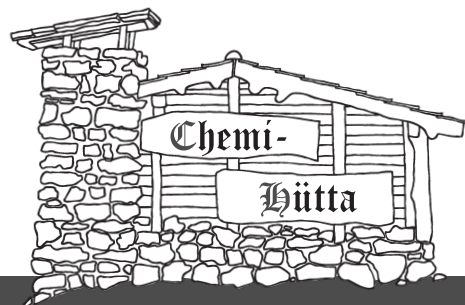
Restaurant
SchwarzseeStärn

Restaurant
„Zum brennenden Herz“
1718 Rechthalten
brennendeshertz.ch




SENSLER OPTIK
DAS SCHÖNE GEFÜHL GUT AUSZUSEHEN
Tafers • Plaffeien

Restaurant
Chemi-Hütte



STEFAN ZBINDEN
1736 ST. SILVESTER
www.chemi-huetta.ch
026 418 11 05

GASTRONOMIE FÜR GENIESSER ...

deby 

EISENWAREN
UND
HAUSHALTARTIKEL
1712 Tafers
Telefon 026/494 13 72
Fax 026/494 23 94

Das passende Werkzeug
für Heim- und Handwerker

- Elektrowerkzeuge
- Schlüsselservice
- Beschläge
- Haushaltartikel
- Geschenke
- Spielwaren

LE CRIC

Print+Edition



Genossenschaftsdruckerei in Marly | T 026 424 98 89 | info@cricprint.ch



mit Unterstützung von
Genossenschaft Migros Neuenburg-Freiburg



1. Dezember (Fr.)

Hallenklettern Kinder mit und ohne Begleitung
 Bewertung: KL
 Beschrieb: Familien- und Kinderklettern in 2 Gruppen je alle 2 Wochen von 19:00 - 21:00 Uhr (je nach Alter bis 20:30 Uhr) im Murtenor in Freiburg gemeinsam mit dem Bergverein Sense. Für Kinder ab 5 Jahren Begleitung eines Erwachsenen. Für Kinder ab 10 Jahren auch ohne Begleitung möglich.
 Treffpunkt: 19:00 Uhr
 Transport: Anfahrt individuell
 Ausrüstung: Turnschuhe oder Kletterfinken, Klettergurt, Smart-Sicherungsgerät

Verpflegung: keine
 Teilnehmer: max. 12 Kinder
 Kosten: keine
 Anmeldung: Nachmeldungen möglich, solange freie Plätze
 Leitung: Christina Müller, Christine Peissard
 Hinweis: Anmeldung telefonisch oder als Nachricht an Christine Peissard, 079 639 24 84 für die ganze Saison (3.11.23 - 22.3.24). Dies ist ein aufbauender Kletterkurs. Leihmaterial auf Anfrage.
 Begleitpersonen: Sicherungs-Kompetenz.
 Weitere Termine
 Gruppe A: 08.12.23, 22.12.23, 19.01.24, 02.02.24, 23.02.24, 08.03.24, 22.03.24
 Gruppe B: 01.12.23, 15.12.23, 12.01.24, 26.01.24, 09.02.24, 01.03.24, 15.03.24

26. Dez – 2. Jan

FriCAS Skitourenlager KIBE und JO Silvester
 Bewertung: SK
 Beschrieb: Gemeinsames Skilager der Freiburger SAC Sektionen für Kinder und Jugendliche (10-22 J), Einteilung in Gruppen nach Niveau.
 Auskunft und Anmeldung: Vial Camille (vialcamille@ymail.com) vom SAC Moléson.
 Treffpunkt: wird bekannt gegeben.
 Ausrüstung: Skitouren, Leihmaterial bei Pascal Waeber
 Kosten: 250.00
 Anmeldung: bei Camille Vial
 Leitung: Camille Vial
 Unterkunft: Camp du Hohberg


20. Januar (Sa)

Skitour KIBE und JO Balisagrind
 Bewertung: SK 4 WS
 Beschrieb: Skitour mit leichtem Tourenziel, für Teilnehmer von 10-22 J.
 Treffpunkt: Plaffeien Dorfplatz, 8:00 Uhr
 Transport: Auto
 Ausrüstung: Skitouren (Leihmaterial bei Pascal Waeber)
 Verpflegung: aus dem Rucksack
 Teilnehmer: max. 12
 Kosten: wird bekannt gegeben
 Anmeldung: bis 15.1.2024
 Leitung: Thalmann Samuel
 Hinweis: Teilnehmer des Bergvereins sind herzlich eingeladen.
 Höhenmeter: 600



Einfache oder technische Übersetzungen und Dokumentationen nach Mass (Drucksachen und Internet)

www.suterconsulting.com Kehrsatz (031-941.14.62) / Pully VD (021-791.37.35)



wir**bauen** ensemble



As
Jüsch's
Seidler - Bier

genial.
regional.

Fleisch Und Brau

www.fleischundbrau.ch

St. Ursen • Düringen • Plaffeien

Schreinerei
P. Schwartz
GmbH

Brüggershaus 17 - 1735 Giffers

Natel: 079 287 53 36

E-Mail: paul.schwartz@bluewin.ch

Renovieren & Verschönern Sie Ihr Zuhause

- Insektenschutzgitter
- Plissé-Rollo-Systeme in diversen Farben
- Fenster
- Türen
- Schränke
- Küchen
- Parkett- und Laminatboden
- Innenausbau
- Allgemeine Schreinerarbeiten

27. Januar (Sa): FaBe Schlittel- und Fondueplausch

Datum	Samstag 27.01.2024
Bewertung	Fun
Beschrieb	Für FABE (Kinder und Begleitung) sowie deren Leiter. Fondue auf der Riggisalp, 20:45 Uhr Talfahrt mit Schlitten (oder Bahn).
Treffpunkt	18:45 Uhr Gypsera
Transport	Individuell, Bergbahn
Ausrüstung	Winterkleider inkl. Helm, Handschuhe und Skibrille
Verpflegung	Fondue
Teilnehmer	max. 25
Kosten	Unkostenbeitrag 25.- / bis 22 J 15.-
Anmeldung	Bis Sa. 20.01. an Brigitt (076 508 05 33)
Leitung	Rüttner Brigitt
Hinweis	Nach dem 20.1. keine Nachmeldungen möglich. Bitte um Angabe, wer einen Magic-Pass besitzt (dann 5.- günstiger).
Höhenmeter	400

JO

4. Dezember Kletterabend Murtentor

Datum	Montag 04.12.2023
Bewertung	KL
Beschrieb	Klettertraining
Treffpunkt	Murtentor, 18:00 Uhr
Teilnehmer	max. 12
Anmeldung	bis 2 Tage vorher
Leitung	Rotzetter Florence
Weitere	
Termine	Jeden Montag (ausgenommen Ferien) bis Ostern, danach weitere Termine.

20. Januar (Sa) Skitour JO und KIBE Balisagrind

Bewertung	SK 4 WS
Beschrieb	Skitour mit leichtem Tourenziel, für Teilnehmer von 10-22 J.
Treffpunkt	Plaffeien Dorfplatz, 8:00 Uhr
Transport	Auto
Ausrüstung	Skitouren (Leihmaterial bei Pascal Waeber)
Verpflegung	aus dem Rucksack
Teilnehmer	max. 12
Kosten	wird bekannt gegeben
Anmeldung	bis 15.1.2024
Leitung	Thalman Samuel
Hinweis	Teilnehmer des Bergvereins sind herzlich eingeladen.
Höhenmeter	600

1. Februar (Do) JO Fondue und Nachtschlitteln

Bewertung	Fun
Beschrieb	Für JO sowie deren Leiter. Fondue auf der Riggisalp, 20:45 Uhr Talfahrt mit Schlitten (oder Bahn).
Treffpunkt	18:45 Uhr Gypsera
Transport	Individuell, Bergbahn
Ausrüstung	Winterkleider inkl. Helm, Handschuhe und Skibrille
Verpflegung	Fondue
Teilnehmer	max. 25
Kosten	Unkostenbeitrag 25.- / bis 22 J 15.-
Anmeldung	Bis Sa. 27.01. an Brigitt (076 508 05 33)
Leitung	Rüttner Brigitt
Hinweis	Nach dem 27.1. keine Nachmeldungen möglich. Bitte um Angabe, wer einen Magic-Pass besitzt (dann 5.- günstiger).
Höhenmeter	40



Wir sind auch im Winter (1. Januar bis Ende März) für euch da!



ALPCHÄSI & ALPBEIZLI
Gantrischli

026 412 10 90
info@gantrischli.ch
www.gantrischli.ch

Reservation wird
empfohlen.

Samstag 10:00 - 22:00 Uhr
Sonntag/Feiertage 10:00 - 17:00 Uhr

Vollmond-Fondue 17:00-22:00 Uhr
Donnerstag, 25. Januar '24
zusätzlich Freitag, 26. Januar '24
zusätzlich Freitag, 23. Februar '24
Samstag, 24. Februar '24
zusätzlich Sonntag, 24. März '24
Montag, 25. März '24

Für Gruppen ab 10 Personen auf Anfrage auch unter der Woche möglich.

Wir freuen uns auf euren Besuch
Radka & Housi

4. Februar (So) Ice Age Eisklettern
Bewertung WI2 Eistour
Beschrieb Ice Age! Eisklettern mit Sid, Scrat, Zeke, Manfred und Diego. Auch für Einsteiger. Mit Bergführer Andreas Wicky. Auf Einladung des Bergverein Sense.
Treffpunkt wird bekannt gegeben.
Verpflegung aus dem Rucksack
Teilnehmer max. 6
Kosten 50 CHF
Anmeldung 14.01.2024
Leitung Andreas Wicky, Bergführer
Hinweis Auf freundliche Einladung des Bergverein Sense.
Anmeldung bei Andreas Wicky, Bergführer-Asp, 079 443 61 41, wicky.andreas@bergverein.ch
Höhenmeter 200

Anmeldung bis 7 Tage vorher
Leitung Jonas Egger, BVS
Hinweis Auf freundliche Einladung des Bergverein Sense. Anmeldung bei Jonas Egger, Tel. 079 918 05 31, jonas-egger@hotmail.com
Höhenmeter 1'000

17. Februar (Sa) Charmey - Schwarzsee
Bewertung SK 3 WS
Beschrieb Skirundtour von Charmey nach Schwarzsee, via Brecca und Recardets. Ab 16 Jahren.
Treffpunkt wird bekannt gegeben.
Transport ÖV
Ausrüstung Skitouren, Leihmaterial bei Pascal Waeber
Verpflegung aus dem Rucksack
Teilnehmer max. 8

24./25. Februar FriCAS + BVS Skitourenweekend Iglu
Bewertung SK 3 L
Beschrieb Gemeinsames Skitourenweekend der Freiburger SAC Sektionen (FriCAS) für Jugendliche (14-22 J) UND dem BVS.
Auskunft und Anmeldung bei Vial Camille (vialcamille@ymail.com) vom SAC Moléson.
Treffpunkt wird bekannt gegeben.
Ausrüstung Skitouren, Leihmaterial bei Pascal Waeber
Kosten 40.00
Anmeldung bei Camille Vial bis 17.2.24
Leitung Camille Vial, Benj Novak
Höhenmeter 600
Unterkunft Iglu

Gerüstbau AG
DUENS
3186 Düringen
026 492 02 55
www.duens.ch

Landgasthof Garmiswil

Garmiswil 18 | 3186 Düringen



Kurt & Fabienne Jungo
T + 41 26 492 01 30
jungo.garmiswil@sensemail.ch
www.jungos.ch



Unser Landgasthof liegt abseits von Lärm & Hektik – mitten im grünen Herzen von Düringen.

Gerne verwöhnen wir Sie in unserem Restaurant mit unserer frischen, regionalen und saisonalen Küche. Geniessen Sie dazu einen guten Tropfen aus unserem Weinkeller oder von unserem Hausbrand.

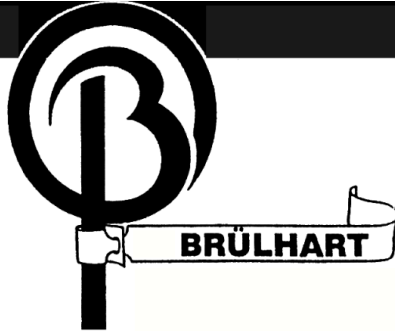
Unser Spielplatz ist ein wahres Kinderparadies – & für unsere Kegler bieten wir eine wettkampftaugliche Kegelbahn an.

Wintergarten • neuer Wintergarten « L'Orangerie » mit Lounge-Terrasse • Vinothek • Garterterrasse • Kegelcenter mit vier Bahnen • Räumlichkeiten für 10 bis 140 Personen.

Brühlhart Baumschulen AG

3186 DÜRINGEN / Mariahilf 6

info@bruelhart-baumschulen.ch
www.bruelhart-baumschulen.ch
Tel. 026/ 493 12 13



gsünn u zwääg



Spagyrik - Homöopathie - Heilkräuter - Naturathek

Hauptstrasse 21
1716 Plaffeien
Tel. 026 419 23 83

Fax 026 419 20 55
info@drogerie-chruetterhaex.ch
www.drogerie-chruetterhaex.ch

Es hat noch freie Plätze...

Silvester-Tourenwoche in Klosters

Mi 27. Dezember 2023 bis Mi 3. Januar 2024



Unterkunft

Gruppenhaus Casa Erla in Klosters, 6 Doppelzimmer, 11 Dreibettzimmer, 3 Vierbettzimmer alle Zimmer mit Dusche/WC.

Programm

Je nach Wetter und Lawinensituation werden die möglichen Ziele definiert. Auch für Schneeschuhläufer und Winterwanderer sind viele wunderschöne Wege offen. Für die Pistenfahrer ist der Lift in 3 Minuten erreichbar. Auch eine verkürzte Teilnahme ist möglich.

Möchtest du beim Kochen helfen? Melde dich bitte bei Bubal!

Kosten pro Person / Nacht inklusive Halbpension

4-Bettzimmer 80.-, 3-Bettzimmer 85.-, Doppelzimmer 90.-, Doppelzimmer zur alleinigen Nutzung 120.-. Ermässigung für Kinder* bis 16 (50%) und Jugendliche* bis 20 (25%).

*Touren für Personen unter 18 Jahren können aus Sicherheitsgründen nur angeboten werden, wenn ein ausgebildeter J+S Kursleiter Jugend Skitouren dabei ist. Alpin-Skifahren geht natürlich immer!

Anmeldungen und Auskunft unter info@buba-events.ch oder 079 289 91 08

22.-23. Juni 2024 Sustlihütte im Sustenpassgebiet

Gemeinsames Hüttenwochenende
KiBe, FaBe, JO

Ein spannendes und erlebnisreiches
Wochenende: Klettern, Bouldern, Bergsteigen,
Gletschertour, Spiel und Spass. Im Gebiet um
die Sustlihütte gibt es alles, was das
Bergsportlerherz begeistert! Für jeden ist
etwas dabei.
Niveau wird den Teilnehmern angepasst.

Details siehe Ausschreibung © SAC Kaiserregg + Bergverein Sersas

Wildstrubelhütte – 2793 M.ü.M



Eigentümer SAC Sektionen Wildhorn + Kaiseregg

Hüttenwarte Daniela Meyer und Pascal Rufener

Wir bieten

- Boulderwand
- 10 komfortable Hundeboxen
- Klettergarten in unmittelbarer Umgebung
- 3-gängiges Nachtessen mit frischen Zutaten
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Selbstgemachte Backwaren
- Gute Walliserweine.....

**Auskunft
und
Reservation** Tel. 033 744 33 39
www.wildstrubelhuetten.ch
wildstrubelhuetten@bluewin.ch



Fromagerie Schafer
1785 Cressier
www.montvullykaese.ch



3186 Düringen
026 492 20 20
baucenter.ch

Alles zum Bauen



streamline
voice & it-systems

Ob Gipfel oder ICT –
mit Urs Aeschbacher geht's hoch hinaus

Streamline AG
Könizstrasse 60
3008 Bern
T +41 31 388 12 12

www.streamlineag.ch

IT – Voice – Security – Network – Applications

Bern – Brugg – Langenthal – Luzern – Thun

Sommerkurs Trientgebiet vom 01.07. - 02.07.2023

Heute hiess es für alle Teilnehmer früh aufstehen, denn bereits um 5.30 Uhr war unser Treffpunkt in Taufers.

Dort ging es darum, alle Teilnehmer in 2 Busse zu verteilen, unsere Fahrer waren Roli und Urs unsere Tourenleiter.

Danach ging die Fahrt nach Chambex Lac, wo wir auf unsere beiden Bergführer Michael und Thomas trafen. Bei Kaffee und Gipfeli, fand eine erste kurze Kursbesprechung statt. Nach der Materialkontrolle hiess es auf den Sessellift nach oben, danach Marsch von 2 1/2 Stunden zu unserer Unterkunft zur Cabane d'Orny. Der Aufstieg war gemütlich, wo wir noch auf einige Schneefelder trafen.

Das Wetter zeigte sich nicht von seiner besten Seite, es war neblig und kühl. Unsere Wetterfee Isabelle versuchte mit Petrus ihr Bestes.

Gegen Mittag oben angekommen hiess es erst mal Mittagszeit und Essenszeit. Nachdem konnten wir unser Nachtlager besichtigen.

Den Nachmittag gestalteten wir in zwei Gruppen, nämlich in Anfänger und Fortgeschrittene, wobei wir uns an die nahegelegenen Felsen besammelten.

Dort hiess es bei den Anfängern, die verschiedenen Knoten zu lernen, wie auch das Stand-Bauen, Abseilen und das erste kurze Klettern an der Felswand. Bei den Fortgeschrittenen hiess es ab an die Wand zum Klettern und Abseilen.

Dann kam doch noch, was wir alle nicht gehofft hatten, nämlich ein kurzer Regenguss. So hiess es ab zur Hütte, trockene Kleider anziehen. Um die Zeit bis zum Abendessen zu verkürzen, vergnügten wir uns bei einem Aperitif. Einige von uns spielten Karten, andere tauschten sich untereinander aus und lernten sich besser kennen.



Zum Abendessen gab es Kartoffelstock. Nach dem Dessert wurde mit unseren Bergführer Thomas und Michael besprochen, welchen Berg wir besteigen werden und die Seilschaften wurden eingeteilt.

Dann hiess es schon bald Betruhe, da am nächsten Tag bereits um 3.45 Uhr Tagwache war. Bereits am Abend wurde alles bereitgelegt, was für den Gletscher gebraucht wurde, das Material, das wir nicht benötigten, konnten wir in der Hütte deponieren, da wir beim Rückweg wieder an dieser vorbei kamen...

Als wir kurz vor 5 Uhr gut gestärkt nach dem Frühstück zur Hütte raus gingen, zeigte sich das Wetter erneut nicht von seiner guten Seite, es war neblig und nass.

Mit Gstäutli ausgerüstet begaben wir uns an den kurzen Abstieg bis vor den Gletscher. Dort hiess es dann Helm auf, Steigeisen an, Pickel in die Hand und ab an das Seil.

Über den Gletscher wurden 2er Seilschaften zu 4er zusammengeknotet, wobei es auch eine 3er Seilschaft gab. Thomas und Michael machten uns darauf aufmerksam, dass wir rechts laufen sollten, wegen der Gletscherspalten, die sich links und in der Mitte des Gletschers befanden.

Dies hatte sich jedoch nicht als leicht gestaltet, da hinsichtlich des Nebels kein Fels in Sicht war. Doch unser Tourenleiter Roli, als Vorderster, ging mit seiner Seilschaft, hatte alles im Griff.

Nach einer kurzen Pause hiess es auf zum letzten Stück. Aufgrund Zeit, Wetter und Können der Seilschaften entschieden unsere Bergführer und Tourenleiter auf die Aiguilles du Tour aufzusteigen.

Beim Aufstieg über den Berg war gerade ein Gedränge, so machten wir eine kurze Pause.

Gegen 9.30 Uhr erreichten wir den Gipfel und wurden bezüglich der Strapazen von einem phantastischen Panorama mit strahlendem Sonnenschein belohnt. Wetterfee Isabelle sei Dank. Nach der Mittagspause machten wir uns bereit für den Abstieg, der reibungslos verlief.

Kurz vor 13.00 Uhr erreichten wir die Hütte. Nach einer verdienten Pause machten wir uns gegen 14.00 Uhr für den Abstieg zur Seilbahn bereit.

Unten angekommen wurde eine kurze Reflexion gemacht, wie wir die beiden Tage erlebt hatten, was wir lernen und mitnehmen konnten. Gleichzeitig hiess es auch, sich von unseren Bergführern Michael und Thomas zu verabschieden.

Vielen Dank an Euch beide. Ebenso ein grosses Merci an unsere Tourenleiter Roli und Urs, as isch mega cool gsi.



JO Kletterlager Orpierre: 13-20.04.2023

Um 08.15 Uhr trafen wir uns in Giffers. Guete Morge hiess es und schon begann unsere Reise nach Süd-Frankreich. Noch bevor wir losfahren konnten, spielten wir zuerst Tetris mit unserem Gepäck, damit dieses in den Kofferraum unseres gemieteten Busses passte. Nach einer 5-stündigen Fahrt mit einigen Kaffeepausen kamen wir endlich in Orpierre an. Die Hälfte unserer Gruppe stellte die Zelte auf, während der Rest den Wocheneinkauf tätigte. Nach einem feinen selbstgekochten Abendessen bezogen wir die Zelte, damit wir den Freitag ausgeruht starten können. Nach einem ausgiebigen z'Morge und unserem täglichen Yoga ging es zum ersten Mal in Richtung Klettergarten. Nach einem kurzen Aufstieg erreichten wir den Sektor «Château». Anders als erwartet, war das Wetter recht sonnig. Nach einem anstrengenden, aber schönen Klettertag liefen zurück zu unseren Stellplätzen. Nach dem Abendessen ging es schon wieder in die Zelte. Nach einer regnerischen Nacht wachten wir unter grauen Wolken auf. Aufgrund der unsicheren Wetterlage und des nassen Felsens mussten wir unser Programm umstrukturieren. Damit wir aber unsere Klettertechnik verbessern konnten, trainierten wir den ganzen Morgen im Boulderraum des Campingplatzes. Zum z'Mittag gab es leckere Hamburger. Am Nachmittag gingen wir auf eine kleine Wanderung. Auf der Wanderung machten wir ein paar gewollte Thymianpflück-, sowie Steinbetrachtungstopps. Nach der Wanderung lernten wir, wie man einen Stand baut. Nach einem leckeren Bärlauch-Pesto ging es schon wieder in die «Heia». Am nächsten Morgen spielte das Wetter wieder mit und wir konnten Klettern gehen. Bevor wir losmarschieren konnten, mussten die Raubtiere mit einem Kilogramm Brot und ein paar Tassen Kaffee gefüttert werden. Angekommen im Sektor «Cascade» suchte sich jeder seine Route zum Einwärmen. Es wurde viel Neues probiert und jeder hat seine Grenzen ausgetestet. Als wir alle genug geklettert hatten, liefen wir wieder gemütlich zu unseren Zelten zurück und kochten zum z'Nacht ein feines Linsen-Gemüse-Curry. Sobald alle satt waren, ging es für uns auch schon wieder in unsere warmen Schlafsäcke. Am Montagmorgen, nach dem wieder einmal ausgiebigen z'Morge, beschlossen wir, noch einmal in den Sektor «Cascade» zu gehen. Im Sektor angekommen war bereits eine Kinderklettergruppe vor Ort, welche wir Minions nannten. Unsere Leiter erklärten uns, dass wir nicht zu viele Kommandos beim Klettern brauchen sollten. Wir stellten schnell fest, wieso sie uns dies gesagt hatten, da der Lärmpegel der Minions sehr hoch war. Es stellte sich heraus, dass wir an diesem Tag noch weiter an unsere Grenzen gehen konnten. Wenn nicht geklettert wurde, hat das Bächli eine neue Form angenommen, damit man dies einfacher überqueren konnte. Auf einmal hatte es angefangen, zu tröpfeln. Doch dieser kleine Sprutz hatte uns nicht davon abgehalten, weiter zu klettern. Es hat uns motiviert, um eine neue Herausforderung anzunehmen. Auf dem Weg zurück zum Camping mussten wir einem älteren Herrn helfen, da er gestürzt war und sich das Fussgelenk ausgerenkt hatte. Unten angekommen hatten wir uns mit einem Getränk im Restaurant belohnt, bevor wir begonnen hatten, eine Wienerli-Gnocchi-Pfanne zu kochen. Da wir aber so hungrig waren, mussten wir danach noch eine Portion Nudeln kochen, weil die Gnocchi nicht ausreichten. Am Abend fielen wir müde in unsere Schlafsäcke. Am Morgen wurden wir mit dem Lied «Guten Morgen Sonnenschein» geweckt, an der Stimmung danach konnte man sehen, wie beliebt das Lied bei allen war. Nach dem reichhaltigen z'Morge war die Stimmung der ganzen

wieder gut. Mit guter Laune und Motivation trotzen wird dem unsicheren Wetter. Während Chrigi einen Spaziergang machte, habe ich mit den zukünftigen Leiteranwärtern den Felsen besucht. Dass gegen Mittag das Wetter schlechter wurde und die Finger vom Überhang müde, spazierten auch wir zurück zum Camping und genossen das Mittagessen. Der Nachmittag stand dann ganz im Zeichen der Ausbildung. So übten wir, quer über den Campingplatz verteilt, den Ablauf beim Mehrseillängenklettern. Dabei übten wir alles von Standbau bis Abseilen, unter den strengen Blicken der Leiterinnen. Daneben haben wir noch auf der Slakline unser Gleichgewicht trainiert. Nach dem z'Nacht waren wir alle müde und freuten uns schon auf unsere erste Mehrseillängentour. Am nächsten Morgen hiess es nach dem deftigen z'Morge Rucksäcke packen und den Bus laden. Die Zufahrtsstrasse, wenn man das so nennen darf, war eher ein Chaarwäg als eine Strasse und unser Bus definitiv das falsche Fahrzeug dafür. Oben angekommen waren wir nach einem kurzen Fussmarsch bei den Felsen angekommen. Während Nadine mit Chrigi ein Fixseil eingerichtet hat, um uns zu kontrollieren, haben wir uns auf unsere erste Mehrseillänge vorbereitet. Für uns war es das erste Mal, ganz allein eine MSL zu klettern. Durften wir doch unsere Stände selbst einrichten und auch das Abseilen mussten wir selbst organisieren. Es hat super viel Spass gemacht. Als wir wieder festen Boden unter den Füßen hatten, gab's das wohlverdiente z'Mittag aus dem Rucksack. Am Nachmittag haben wir noch das Platteschlieche und Verschneidungsklettern geübt, bevor wir zurück auf dem Camping unser letztes gemeinsames z'Nacht assen. Vor dem Schlafengehen hiess es packen, was nicht mehr gebraucht wurde, und natürlich Material teilen, hatten wir doch nach einer Woche nur etwas Materialmix.

Am nächsten Morgen wurde ausgeschlafen und danach die Zelte abgebaut. Im Gepäcktetris wurden wir auch langsam besser, der Kofferraum vom Bus ging zu. Nachdem wir uns vom Camping verabschiedet hatten, gab's in der Dorfcrêperie das z'Morge. So hiess es für uns tschau Orpierre und bald schon, nach einem Zwischenstopp im MC, bienvenue la suisse. Müde, aber glücklich, hatten wir Olivia, Rachel, Simon, Marc und Fabrice den Eltern zurück gegeben. Danke euch allen für die tolle Woche.



Bericht: alli achli u niemer würllich

Tourenberichte

Tourenbericht der Greina Tour vom 2. bis 5. August 2023

Am Mittwoch, 2. August, 2023 trafen sich 18 Wanderbegeisterte am Bahnhof in Düringen. Mit dem Zug fuhren wir nach Biasca TI. Von dort ging's per Bus und Bus alpin ins Bleniotal hinauf bis zur Alp Pian Geirètt 2'012 M.ü.M. Nach einer langen Anreise wurde es Zeit, dass wir unsere Glieder bewegen. Gemütlich marschieren wir knapp 200 Höhenmeter hinauf zur Capanna Scaletta. Im dichten Nebel näherten wir uns unserem ersten Etappenziel. Knapp entkamen wir dem einsetzenden Regen. Ausgeruht und gut verköstigt verliessen wir am folgenden Tag die modern eingerichtete Hütte und wanderten auf den Passo Greina 2'355 M.ü.M hinauf zur Greina-Hochebene. Der Greinapass wurde schon von den Römern benutzt. Er verbindet das Tessin im Westen und Graubünden im Osten. Die Biotopenvielfalt der Hochebene ist aussergewöhnlich, eine einzigartige Tundrenlandschaft. Weil sie immer noch nur zu Fuss erreichbar ist, ist sie ein unberührtes Juwel geblieben. Die Greina-Hochebene wurde als Schutzzone ins Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler der Schweiz von nationaler Bedeutung aufgenommen. Biwakieren und abseits der Wanderwegen gehen ist verboten. Bekannt wurde die unberührte Naturlandschaft 1948/49 und 1985, als gegen ein Wasserkraftwerksprojekt mit Stausee in der Greina landesweit protestiert wurde. Das letzte Projekt wurde 1986 zurückgezogen.

Wir folgten dem Wanderweg entlang durch diese hochalpine Weidenlandschaft. Beim Pkt. 2230 bogen wir nach rechts gegen Süden Richtung Motterascio-Alp ab. Murmeltiere begrüßten uns mit ihren Pfiffen. Viele schöne alpine Blumen blühten noch am Weg entlang. Wollgras säumte die Ufer der vielen Seelein.



Da die Wolken leider die Bergspitzen verhüllt hatten und das Wetter zu unsicher war, verzichteten wir auf das Erklimmen des Pizzo Corò 2'785 M.ü.M. So kamen wir bereits am frühen Nachmittag bei der Capanna Motterascio SAC an und richteten uns gemütlich ein. Ideale Gelegenheit ein Jass zu klopfen. Die Hüttenwartinnen Simone & Giulia begrüßten uns sehr zuvorkommend und gastfreundlich.

Am dritten Tag wanderten wir zur Camona da Terri SAC 2'170 m.ü.M. Einer der Höhepunkte des Tages war die Begehung der Punt La Greina, eine elegante 65 m lange und 40 m hohe Hängebrücke über den tosenden Rein da Sumvitg. Nach der frühzeitigen Ankunft bei der Hütte machten wir noch eine kleine Wanderung, um die Greina-Ebene aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und um Steinböcke zu betrachten. Dann gab es ein währschaftes Nachtessen, zubereitet vom Hüttenwartspaar Doris und Toni Trummer-Tomaschett und sein Team.

Am vierten Tag wanderten wir über den Pass Diesrut 800 Höhenmeter hinunter nach Putzsch. Hier nahmen wir den Bus alpin nach Vrin, den Bus nach Ilanz und den Zug nach Düringen. Es war eine empfehlenswerte schöne Tour. Herzlichen Dank an unseren Tourenleiter Christian Rolli und allen MitwanderInnen.

Arlette, Bruno Bae, Bruno Bl., Cecile, Christian, Donald, Doris, Fredy, Gallus, Hanna, Marie, Monika, Paul, Philomene, Regina, René G., René S., Theo.

Bericht und Fotos: Paul Fasel



Tourenberichte

Tourenbericht „Chum u lueg“ Stockhorn Mehrseillänge vom 05.08.2023

Zu fünft im Auto, mit Wander- und Klettersachen, reichlich guter Laune und auf Nässe eingestellt, kamen wir um ca. 9:00 Uhr auf dem Stockhornparkplatz 600m u. Gipfel an. Erstmal kurz noch was essen und dann geht's ab auf den Berg. Einige Höhenmeter und mehrere kleine Pausen später hatten wir den Grat erreicht. Nun ging's in frischem Wind und Nebel an die Mehrseillänge. Mein persönliches Highlight unserer Tour. Gut abgesichert und ohne Zeitdruck stiegen wir bis zum Ende durch. Dann weiter am kurzen Seil bis zum Gipfel und über den Zaun zum Restaurant, wo wir uns dann den "normalen" Wanderern und Gondelfahrern untermischten. Die Freude war gross, oben angekommen zu sein und wir alle waren ein bisschen beflügelt und einfach froh. :) Im Anschluss, um ca. 16:00, hatten wir im Restaurant Rast gemacht und gemütlich unsere verbrauchten Kalorien wieder aufgefüllt. Und dann ging auch noch der Himmel auf! Die Aussicht war traumhaft und die Stimmung bei uns super! So waren wir langsam wieder runter gelaufen und waren gegen 19:00 wieder beim Auto.

Wir konnten zusammen einen sehr aktiven, ausgelassenen Tag, ohne Zeitdruck geniessen. Das Wetter hatte gehalten und die Stimmung war einfach toll. :) Ein Dank allen, die dabei waren und den Ausflug mit ihrer Persönlichkeit untermalt hatten. Und einen besonderen Dank an Pascal und Christina für die Organisation und Durchführung dieses für mich einzigartigen Ausfluges! Ich denke, in dem Fall kann ich für alle sprechen und sagen: "Einfach nur Danke! und sehr gerne wieder! :)"

Christina Müller



Bike-Tour

Fünf Nasen (Fabienne, Buba, Roli, Patrick und ich) treffen sich in Riffenmatt zu einem kleinen Biketürlü. das Wetter wie so oft in der letzten Zeit einfach nur perfekt... Angenehm warm bei schönstem Sonnenschein. Und los geht's voller Motivation und Freude, sich bei diesem herrlichen Wetter draussen zu bewegen, zuerst durch den Wald und dann auf der Nordseite der Pfyffe in Richtung Eywald vorwiegend leicht aufwärts auf Forststrassen, ab und an wechseln wir auf einen kleinen Trail. Vor Eywald nehmen wir eine Abkürzung über den Wanderweg... dies bedingt zwar, grösstenteils das Bike zu stossen. Einige starke Fahrer lassen es sich nicht nehmen, Teile des Anstieges zu drücken, und kämpfen sich pedalend nach oben. Weiter geht's dann wieder auf angenehmen Forststrassen in Richtung Seelibühlsattel. Der letzte Anstieg ist wieder so richtig steil und fordernd. Ich stosse das Bike... ausser Puste kommen alle gut oben an. Nach einer kurzen Trinkpause geht's weiter auf der Südflanke der Schüpfenfluh bei der Süftenenhütte vorbei zur Wasserscheide. Nächstes Ziel ist der Horbühlpass, resp. leicht darunter. Jetzt geht's dann nur noch mehrheitlich runter... habe ich als Leiter gesagt... Stattdessen kommen noch einige kleinere bissige Gegenanstiege, aber dafür auf schönen kleinen Trails. Upps... Nun, zum Glück machen alle freudig mit und lassen sich nicht durch diese Fehlinformation von mir aus der Ruhe bringen. Die Stimmung ist gut und entspannt. Eine weitere kleine Stärkung nehmen wir auf dem Punkt 1608 ein. Die Aussicht ist einfach immer wieder wunderschön. Dieses Gantrisch-Gebiet, einfach herrlich. Die Abfahrt wird rassig. Und auf Punkt 1404 nehmen wir den Weg nach Riffenmatt hinunter, es wird wieder etwas technisch und schön Trail-mässig. Später treffen wir wieder auf einen Forstweg, aber verlassen diesen dann bald wieder auf den Wanderweg, teilweise flowig, dann wieder technisch. Bei einer steilen Treppe steigen alle ab. Weitere schöne Wegabschnitte folgen. Wieder auf der Strasse nach Riffenmatt angelangt kommen wir in den Alpabzug, welchen wir dann aber gekonnt ausweichen, und so nicht zu lange auf unsere Erfrischung im Restaurant warten müssen. As het gfägg, merci öch aune. sehr gär ummi as mau.

Mathias Sudan






F. X. Müllerstrasse 15
3185 Schmitten
T 026 497 51 51

**apotheke
schmitten**

Offen, diskret, und unabhängig. Die Apotheke in Ihrer Gegend.



**Ich bin Ihr Coach
in Ihrer Nähe.**

brunomüller
COACHING + BERATUNG
Brunomüller.ch



Werro's Biohof

Allenlüften 2 - 3186 Düringen
werros-biohof.ch

Gesundes aus deiner Region **BIO SUISSE**



**TUNE YOUR SKIS
AND BOARDS!**

Tel.: 026 493 19 33

Sensesport André Ruffieux
Jetschwil 7 - 3186 Düringen
www.sensesport.ch




First Class
WINTERSTEIGER
Ski & Board Tuning

IT'S YOUR TURN!

Gebirgs- und Outdoormedizin

Das Ausbildungsbuch «Gebirgs- und Outdoormedizin – Erste Hilfe, Krankheit, Prävention und Training» ist soeben im SAC Verlag erschienen.

Ein ausführliches Handbuch über Medizin und Gesundheit im Gebirge.

Das SAC-Ausbildungsbuch «Gebirgs- und Outdoormedizin – Erste Hilfe, Krankheit, Prävention und Training» vermittelt umfassendes Wissen zu den wichtigsten medizinischen Fragestellungen im Bergsport. Die komplett überarbeitete 3. Auflage entstand in Zusammenarbeit mit Fachpersonen der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM.

Wie reagiere ich bei Notfällen ausgelöst durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Hitze oder Kälte? Wie bereite ich mich auf Trekkings in grosser Höhe vor? Welche gesundheitlichen Aspekte sind spezifisch bei älteren Bergsteigenden, Frauen und Kindern relevant? Welche Trainingsgrundsätze sind beim Klettern sowie im Ausdauersport zu befolgen?

All diese Fragestellungen beantworten die Autorinnen und Autoren kompetent und gut verständlich. Es sind ausgewiesene Fachpersonen auf ihren Gebieten mit der entsprechenden Erfahrung im Gebirge.

Dieses Standardwerk für Gebirgsmedizin beinhaltet zudem ein ausführliches Kapitel zur Ersten Hilfe: Sofortmassnahmen, Alarmierung, Beurteilung nach ABCDE-Schema, Body Check, Fixationen und Abtransport.

Für die Gesundheit am Berg zentral ist die Ernährung. Nach der Lektüre kann jede und jeder seine Ernährung vor, während und nach der Bergtour optimieren. Auch zur Herstellung seines eigenen Sportgetränks wird angeleitet. Inhaltlich abgerundet wird «Gebirgs- und Outdoormedizin» durch den Beschrieb der Notfallapotheken für Tagesausflüge, Mehrtagestouren, Trekkings in der Höhe oder Ausflügen mit Kindern.

Der Zentralvorstand des Schweizer Alpen-Club SAC beschloss am 5. März 1997, eine medizinische Kommission zu gründen. Sie stand allen Bereichen und Mitgliedern des SAC zur Beantwortung gebirgsmedizinischer Fragen zur Verfügung. Auch etablierten in dieser Zeit bergbegeisterte Ärztinnen und Ärzte verschiedene Fachrichtungen in der Gebirgsmedizin. Die Erkenntnisse aus Forschung und Praxis kamen unter anderem der Ausbildung von Rettungskräften, von Pistenpatrouilleuren und Bergführerinnen zugute. Die MedCom SAC ist Geschichte. Das fachspezifische Wissen der Gebirgsmedizin wird in der gleichnamigen Organisation, der Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM, weitergepflegt. So führte die SGGM unter der Leitung des Hauptautors dieses Buches, Urs Hefti, diverse Höhenexpeditionen durch.

Das SAC-Buch «Gebirgs- und Outdoormedizin» vereint die Erkenntnisse aus Forschung und Praxiserfahrung. Es dient zur Ausbildung von Fachkräften sowie zur persönlichen Weiterbildung. Das Standardwerk leistet damit einen wertvollen Beitrag für mehr Sicherheit und eine bessere Reaktion auf medizinische Notfälle im Gebirge.

Zu kaufen online auf der Homepage des SACs, unter Shop.



HyKo AG
Hygiene + Komfort

Heizung | Sanitär | Lüftung

Hauptstrasse 25, 1716 Plaffeien, Tel. 026 419 23 32
info@hyko.ch – www.hyko.ch

<p>BAERISWYL AG EFFIZIENTE GEBÄUDEHÜLLEN</p> <p>3186 Düringen Tel. 026 493 41 11</p> <p>3280 Murten Tel. 026 670 66 29</p> <p>www.baeriswyl-ag.ch duedingen@baeriswyl-ag.ch</p>	<p>BAERISWYL AG BALKON- UND TERRASSENGESTALTUNG</p> <p>1716 Plaffeien Tel. 026 419 11 82 www.baeriswyl-btg.ch cover@baeriswyl-btg.ch</p> <p>COVER® Balkon- und Sitzplatzverglasung</p> <p>AMAZING SWISS GLAZING</p> <p>STORENBAU GARAGENTORE</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EMPOWER CONNECTIONS
VERLÄSSLICHKEIT BRAUCHT VERTRAUEN

Als führender Anbieter auf dem Gebiet der Verbindungs- und Automatisierungstechnik sind wir uns der Verantwortung bewusst, was eine sichere Verbindung bedeutet.

www.wago.com/ch-de



Alpines Museum

29. September 2023 bis 19. Mai 2024

Biwak#33 Check-in Check-out – Alles über Gastfreundschaft

Die neue Ausstellung im Raum «Biwak» macht Gastfreundschaft zum Thema und nimmt damit ein Stück Schweizer Tourismusgeschichte in den Blick. Ausgangspunkt ist die brisante Gästekartei des Grandhotel Waldhaus in Vulpera: Über Jahrzehnte führte das Hotelpersonal Buch über die meist gut betuchten Gäste. Auf rund 22 000 Karteikarten wurden alle Macken und Beobachtungen festgehalten. 1989 brannte das Waldhaus bis auf die Grundmauern nieder, nur die Gästekartei überlebte.

Die Ausstellung «Check-in Check-out» zeigt eine Auswahl der Karten im Original und stellt sie in Bezug mit der heutigen TripAdvisor-Bewertungskultur. Und: Während der Ausstellungsdauer können Sie mit bis zu acht Personen mitten in der Ausstellung tafeln.



Ab Juni 2024

Vorschau Biwak#34 Erhard Loretan

Erhard Loretan (1959-2011) war der erste Schweizer, der alle 14 Achtausender der Welt bestieg, der zweite Mensch, dem dies ohne künstlichen Sauerstoff und der dritte, dem dies überhaupt gelang. Im Oktober 2014 schenkte die Familie Loretan dem Alpinen Museum seinen Nachlass. Darin finden sich unter anderem rund 30'000 Fotos seiner Touren und Expeditionen. Eine Ausstellung im Raum «Biwak» wird ab Juni 2024 erstmals Einblick in den reichhaltigen Fundus geben.



Erhard Loretan beim Klettern, 1980er-Jahre © Alpines Museum der Schweiz

RAIFFEISEN

Gratis
in über 500
Museen

**Für Kulturinteressierte
und solche, die es noch
werden möchten.**

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status erhalten Sie zusammen mit bis zu drei Kindern freien Eintritt in über 500 Museen.

MEMBER PLUS

raiffeisen.ch/museum



- **Zimmerei**
- **Innenausbau**
- **Spenglerei**
- **Bedachungen**
- **Blitzschutz**

Schlossacher 1 - 1715 Alterswil - 079 635 14 84

Telefonnummern und Adressen der Tourenleiter findet Ihr auf der letzten Seite der Clubnachrichten. Die Tourenbewertungstabelle ist auf den vorderen Seiten (letzte Seite).
Das vollständige Jahresprogramm 2023-24 ist online auf www.sac-kaiseregg.ch.
 Bei der Teilnahme an allen SAC-Anlässen ist die Versicherung Sache der TeilnehmerInnen.

Dezember 2023

8. Dezember (Fr.) LVS Übung für Skitouren Anfänger und Fortgeschrittene

Bewertung: SK 4 W
Beschrieb: Zum Start der Skitourensaison mit dem Ziel: Lawinenbulletin Materialthemen Handhabung LVS Tour je nach Bedingungen
Treffpunkt: 8'00 Uhr Plaffeien Kirche
Transport: PW
Ausrüstung: Skitourenausrüstung komplett
Verpflegung: aus dem Rucksack
Teilnehmer: so viele wie Lust dazu haben
Anmeldung: 4.12.2023
Leitung: Aerschmann Roger und Samuel Thalmann
Hinweis: Wo es Schnee hat.
Höhenmeter: 900Hm
Kategorie: Aktive

9. Dezember (Sa.) Schnupperskitour

Bewertung: SK 4 WS
Beschrieb: Übungsskitour für Neueinsteiger und Schneehungrige
Treffpunkt: folgt
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: 3 - 20
Kosten: Fahrt
Anmeldung: 06.12.2023

Leitung: Cotting Norbert
Hinweis: gemütliche Tour für alle
Höhenmeter: max. 800
Kategorie: Aktive

11. Dezember (Mo.) Hallenklettern Aktive

Bewertung: KL
Beschrieb: Klettertraining Murtenor
Treffpunkt: 19:30 Murtenor
Ausrüstung: Kletterausrüstung & 30m Seil
Anmeldung: 11.12.2023 Mittag
Leitung: Patrik Aebischer 079 412 93 27
Kategorie: Aktive

16. Dezember (Sa.) Wo's Schnee hat

Bewertung: SK 5, WS
Beschrieb: Region je nach Verhältnissen Einsteigertour
Treffpunkt: nach Absprache
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung komplett
Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: max. 12
Kosten: Fahrspesen
Anmeldung: 14. Dezember
Leitung: Jungo Michel + Claudia
Kategorie: Aktive



RAEMY AG
 Hoch- und Tiefbau
 Postfach 112, Büel 6
 1716 Plaffeien
 Tel. 026 419 12 47
 Fax 026 419 32 47
 info@raemy-ag.ch
 www.raemy-ag.ch

Wir bauen Zukunft

Für VW zu Fasel

Garage Fasel
 Düdingen



California Das WeltAuto.



HÖRBERATUNG DÜDINGEN
 Hauptstrasse 8 | 3186 Düdingen
 Tel: 026 493 00 40
 duedingen@leben-hören.ch

Bester Service im
Phonak Lyric™
 Kompetenz-Center

- HÖRBERATUNG MEISTERBETRIEB
- HÖRGERÄTEANPASSUNG
- TINNITUSBERATUNG
- PÄDAKUSTIK
- GEHÖRSCHUTZ



www.leben-hören.ch

27. bis 3. Dezember (Mi.- Mi.)

SAC Kaiseregg Tourenlager in Klosters

Bewertung: SK SS und SK 5 WS
Beschrieb: Erstmals führen wir in der Altjahrswoche bis übers neue Jahr eine Tourenwoche durch. Nebst den wunderschönen Touren ist Klosters auch bekannt als Freeride Eldorado.
Treffpunkt: wird bekannt gegeben
Transport: Auto
Ausrüstung: Schneeschuh- oder Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus den Rucksack, HP
Teilnehmer: max 45
Kosten: CHF 80.- bis 120.- / Nacht
Anmeldung: bis 01.12.2023
Leitung: Bertschy „Buba“ Erwin und Sudan Mathias

Hinweis: Wir kochen selber. Schneeschuhläufer, Skifahrer und Winterwanderer willkommen. Du kannst auch nur 3-4 Tage kommen. Details siehe auch Clubnachrichten 3/23 S. 7.

Höhenmeter: unterschiedlich
Unterkunft: Casa Erla
Kategorie: Aktive

2. Januar (Di.) La Cuà

Bewertung: SK 4 L+
Beschrieb: Grandvillard - Pra-Châtelain - La Cuà
Treffpunkt: Düdingen, Zeit folgt
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitouren mit LVS, Sonde, Schaufel

Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: 3 - 8
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 29.12.2023
Leitung: Cotting Norbert

Hinweis: wunderschöner Westhang, 400Hm bis 30° Projekt FR-Gipfel
Höhenmeter: 950
Kategorie: Aktive

7. Januar (So.) Bürgle 2165m - Schibespitz 2059m

Bewertung: SK 4 WS-
Beschrieb: Klassische Skitour von der unteren Gantrischhütte
 aus. Je nach Schneeverhältnissen fahren wir noch ein paar Hänge zusätzlich.

Treffpunkt: 8'00 Uhr
Transport: PW
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Pic Nic
Teilnehmer: 6
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 4.1.2024
Leitung: Aerschmann Roger
Höhenmeter: 950Hm
Kategorie: Aktive

8. Januar (Mo.) Hallenklettern Aktive

Bewertung: KL
Beschrieb: Klettertraining Murtentor
Treffpunkt: 19:30 Murtentor
Ausrüstung: Kletterausrüstung & 30m Seil

Anmeldung: 8.1.2024 Mittag
Leitung: Marianne Haag
Kategorie: Aktive



**CHEES Tafers
GOURMET**

026 494 05 75 • chees-gourmet.ch
info@chees-gourmet.ch

Käserei Schweni · 1714 Heitenried · Tel. 026 495 00 85

...mehr als nur Käse

Öffnungszeiten

Montag–Dienstag	08.00–11.30 Uhr 14.00–18.30 Uhr
Mittwoch	08.00–11.30 Uhr
Donnerstag–Freitag	08.00–11.30 Uhr 14.00–18.30 Uhr
Samstag	08.00–16.00 Uhr
Vom 1. November bis 31. März:	
Sonntag	16.00–18.00 Uhr

Chees Gourmet GmbH · Schwarzseestrasse 14 · 1712 Tafers

 **optifina**

Treuhand · Steuern · Rechnungswesen

optifina Treuhand GmbH · Bahnhofstrasse 17 · 3186 Düringen
Tel. 026 505 12 08 · info@optifina.ch · www.optifina.ch

ATEC

Ihre Stellenvermittlung



**Massgeschneiderte
IT- und CLOUD SERVICES**

Seit über 25 Jahren für Sie da

PC-PROFI GMBH | HAUPTSTRASSE 16 | 3186 DÜRINGEN
026 492 90 20 | WWW.PC-PROFI.CH | INFO@PC-PROFI.CH

**13.-14. Januar (Sa.- So.)
Winterkurs Eischoll-Unterbäch**

Bewertung: SK WS
Beschrieb: Kurs mit Skilehrer und Bergführer Michael Kimmig Skitechnik im Skigebiet Eischoll-Unterbäch Anwendungsskitour in der Region

Treffpunkt: wird bekanntgegeben
Transport: Auto
Ausrüstung: Komplette Skitourenausrüstung

Verpflegung: HP im Haus Schönstatt, aus dem Rucksack

Teilnehmer: 12
Kosten: Zwischen 280.- und 350.- Je nach Teilnehmerzahl plus Skibilet, Magicpass ist gültig

Anmeldung: 3.01.2024
Leitung: Fahrni Roland
Höhenmeter: bis 1000
Unterkunft: Haus Schönstatt, Brig
Kategorie: Aktive

Höhenmeter: 1200Hm
Kategorie: Aktive

20. Januar (Sa.) Les Merlas (1907 m) Le Van (1966 m)

Bewertung: SK 4 WS
Beschrieb: Leichte Skitour von oberhalb Grandvillard aus, Aufstieg zum Les Merlas, kurze Abfahrt und Aufstieg zum Le Van, Abfahrt zurück.

Treffpunkt: Wird noch bekannt gegeben
Transport: Privatauto
Ausrüstung: Komplette Skitourenausrüstung

Verpflegung: Aus dem Rucksack
Teilnehmer: 6
Kosten: Transportkosten
Anmeldung: 17.01.2023
Leitung: Sudan Mathias
Hinweis: Projekt FR-Gipfel
Höhenmeter: 1200
Kategorie: Aktive

19. Januar (Fr.) Widdersgrind 2103m - Alpiglemäre 2043m

Bewertung: SK 5 WS
Beschrieb: Abwechslungsreiche Tour. Start bei den Hengstcheeren. Aufstieg via Grenchegalm zum Widdersgrind. Abfahrt im Couloir und Gegenanstieg zum Grenchegalm und dann zur Alpiglemäre. Schöne Abfahrt retour.

Treffpunkt: 8'00 Uhr
Transport: PW
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Pic Nic
Teilnehmer: 5
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 10.1.2024
Leitung: Aerschmann Roger

21. Januar (So.) Le Grammont

Bewertung: SK 5 WS
Beschrieb: Le Flon – Col de Taney – Col des Crosses – Le Grammont

Treffpunkt: Wird mitgeteilt
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: Max. 8
Kosten: Fahrspesen
Anmeldung: 17. Januar
Leitung: Siffert Patrick
Hinweis: Eindrücklicher Aussichtspunkt hoch über dem Genfersee

Höhenmeter: 1100
Kategorie: Aktive

CORE



Es gibt viele Wege.
Wir begleiten Sie auf dem Besten
in den Bereichen

Treuhand
Wirtschaftsprüfung
Steuern & MWST
Wirtschafts- & Rechtsberatung
Vorsorgeberatung

core-partner.ch

Düdingen

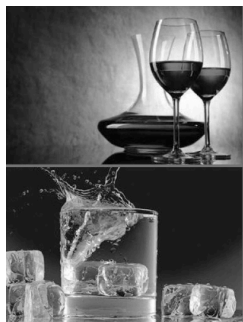
Chännelmattstrasse 9
3186 Düdingen
T +41 26 492 78 78

Fribourg

Avenue Beauregard 1
1700 Fribourg
T +41 26 347 28 80

Bern

Eigerstrasse 60
3007 Bern
T +41 31 329 20 20



Aus Freude am Geniessen
Le plaisir de savourer
www.cavegauch.ch



Nähe ist... gemeinsam neue Wege gehen.

Setzen wir uns zusammen.

 **Clientis**
Sparkasse Sense

23. Januar (Di.) Vollmondtour

Schwarzsee

Bewertung: SK 3 WS
Beschrieb: Vollmondskitour Richtung
Schwyberg
Treffpunkt: 18:00 Parkplatz Bildungs-
und Gesundheitszentrum
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung +
Stirnlampe
Teilnehmer: Unbegrenzt
Anmeldung: 22. Januar
Leitung: Schubert Barbara & Siffert
Patrick
Hinweis: Sicheres Skifahren mit
Stirnlampe im Gelände
Voraussetzung!
Höhenmeter: 600
Kategorie: Aktive

26. Januar (Fr.) Ättenberg - Hohmattli 1'794m

Bewertung: SK 4 WS
Beschrieb: Technisch einfache Tour
vom Zollhaus via Stoos-
Ättenberg zum Hohmattli
1'794m. Abfahrt je nach
Schneelage direkt zum
Schwarzsee. Mit TPF
wieder zurück zum
Ausgangspunkt.
Treffpunkt: 8.00 Zollhaus
Transport: TPF/Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: aus dem Rucksack
Teilnehmer: 7
Kosten: ev. Fahrspesen
Anmeldung: 24.1.2024
Leitung: Blum Andrea
Hinweis: Projekt FR Gipfel
Höhenmeter: 1'000
Kategorie: Aktive

28. Januar (So.) Oberrügg

Bewertung: SS 5 WT 3-
Beschrieb: Jaun - Gross Rüggli
Sendemast - NNE-Kuppe -
Abstieg dito
Treffpunkt: Freiburg 8.00 oder Jaun
Transport: öV
Ausrüstung: LVS, Schaufel, Sonde
Verpflegung: PicNic
Teilnehmer: max 8
Kosten: Reise
Anmeldung: bis 26.1. abends
Leitung: Ackermann Ewald
Hinweis: Projekt FR-Gipfel
Höhenmeter: 800
Kategorie: Aktive

28. Januar (So.) Dent du Chamois

Bewertung: SK 5 WS+
Beschrieb: vom Motelontal
Treffpunkt: wird bekannt gegeben
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus den Rucksack
Teilnehmer: 8
Kosten: Fahrspesen
Anmeldung: 26.01.24
Leitung: Bertschy „Buba“ Erwin
Hinweis: Projekt FR Gipfel
Höhenmeter: 800
Kategorie: Aktive

Schmerzbehandlung nach Liebscher & Bracht



Ihr regionaler Elektro-Partner!

...wir bauen für Sie....
Hochbau Tiefbau Bautenschutz Bau-Service

Enrico Pesenti

2.-4. Februar (Fr.- So.) Skitouren/ Freeride Grimentz

Bewertung: SK 5 WS
Beschrieb: Mit Hilfe der Liftanlagen (Magicpass) und eigener Kraft, erreichen wir unberührte Pulverhänge.
Treffpunkt: wird bekannt gegeben
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus den Rucksack, HP
Teilnehmer: max 10
Kosten: CHF 100.- / Nacht
Anmeldung: bis 20.01.2024
Leitung: Bertschy „Buba“ Erwin
Höhenmeter: bis 600hm
Unterkunft: Hotel
Kategorie: Aktive

7. Februar (Mi.) Vanil Blanc

Bewertung: SS 5 WT 2
Beschrieb: Von Moleson-Village via Reybes und La Peleuve zum kleinen pittoresken Gipfel (1573). Abstieg nach Villars-sous-Mont.
Treffpunkt: Freiburg, 7.30 oder Greyerz Busbahnhof
Transport: öV
Ausrüstung: LVS, Schaufel, Sonde
Verpflegung: PicNic
Teilnehmer: max. 8
Anmeldung: bis 5.2. abends
Leitung: Ackermann Ewald
Hinweis: Projekt FR-Gipfel
Kategorie: Aktive

3. Februar (Sa.) Winterübung Rettungsstation

Beschrieb: Übung findet im Raum Schwarzsee statt
Treffpunkt: Rettungsstation 08.00 Uhr
Anmeldung: 25.01.2024
Leitung: Riedo Roland
Kategorie: Aktive

10. Februar (Sa.) Teysachaux

Bewertung: SK 5 S
Beschrieb: Ab Les Paccots über SW-Grat, bei guten Verhältnissen rassige Abfahrt 42°
Treffpunkt: Düdingen
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung, Steigeisen, Pickel
Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: 3 - 8
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 08.02.23
Leitung: Cotting Norbert
Hinweis: Projekt FR-Gipfel
Höhenmeter: 800m
Kategorie: Aktive

5. Februar (Mo.) Hallenklettern Aktive

Bewertung: KL
Beschrieb: Klettertraining Murtentor
Treffpunkt: 19:30 Murtentor
Ausrüstung: Kletterausrüstung & 30m Seil
Anmeldung: 5.2.2024 Mittag
Leitung: Patrik Aebischer 079 412 93 27
Kategorie: Aktive

Restaurant Senslerhof

Hauptstrasse 29 1713 St. Antoni

Hector Gomez

026 | 495 11 41



Lehmann Computer

Komplettsysteme & Zubehör • Netzwerktechnik



Datenbackup



026 505 50 50 • www.lehmanncomputer.ch

KAESER AG
die Schreinerei
Murtenstrasse 23a Laupen
www.schreinereikaeser.ch
info@schreinereikaeser.ch

Schöner wohnen mit

11. Februar (So.) Rundtour Schibe- Märe 2'090m

Bewertung: SK 5 ZS
Beschrieb: Der Skitourenklassiker im Gantrischgebiet. Eine interessante, abwechslungsreiche und eher längere Tour mit zwei Gipfelbesteigungen und Abfahrt durch ein steiles und im oberen Bereich schmales NE-Couloir.
Treffpunkt: Kirche Plaffeien, Zeit nach Absprache
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung inkl. Harsteisen
Verpflegung: aus dem Rucksack
Teilnehmer: 6
Kosten: Autospesen
Anmeldung: 5.2.2024
Leitung: Blum Andrea
Hinweis: Projekt FR Gipfel
Höhenmeter: 1'430m
Kategorie: Aktive

17. Februar (Sa.) Schafharnisch - Falkenflue - Märe

Bewertung: SK 5 WS+
Beschrieb: Von Muhrenstöck über Chüeharnisch
Treffpunkt: wird bekannt gegeben
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus den Rucksack
Teilnehmer: 8
Kosten: Fahrspesen
Anmeldung: 15.02.24
Leitung: Bertschy „Buba“ Erwin
Hinweis: Projekt FR Gipfel
Höhenmeter: 1300
Kategorie: Aktive

16. Februar (Fr.) Les Millets

Bewertung: SK 5 WS
Beschrieb: von Lessoc
Treffpunkt: wird bekannt gegeben
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus den Rucksack
Teilnehmer: 8
Kosten: Fahrspesen
Anmeldung: 14.02.24
Leitung: Bertschy „Buba“ Erwin
Hinweis: Projekt FR Gipfel
Höhenmeter: 900
Kategorie: Aktive

17. Februar (Sa.) Col d'Outanne

Bewertung: SS 5 WT 4-
Beschrieb: Torgon, la Cheurgne - Dravers - Col d'Outanne - Col de Sevan - Abstieg dito
Treffpunkt: wird mitgeteilt
Transport: öV
Ausrüstung: LVS, Schaufel, Sonde
Verpflegung: PicNic
Teilnehmer: max. 6
Kosten: Reise
Anmeldung: bis 15.2. abends
Leitung: Ackermann Ewald
Hinweis: grenzüberschreitende Route
Höhenmeter: 770
Kategorie: Aktive

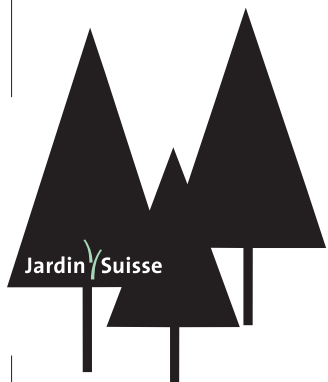


Heute planen, im Sommer in Ihrem **Swimming-Pool**



Individuell formbar mit
Sprudelbad, Massagedüsen
und Schwimmbecken.

Besuchen und testen Sie
unseren SSP-Musterpool.



Kaderli AG Gartenbau



Düdingen
☎ 026 493 15 44

Besuchen Sie uns:
kaderli.ch



HIER WÄCHST
ZUKUNFT

18. Februar (So.) Folliu Borna 1'848m

Bewertung: SK 4 ZS-
Beschrieb: Von Les Sciernes
d'Albeuve Bahnhof 880m
über die E-Seite via Chalet
von Chenau 1'665m in die
steile Gipfelflanke zum
Südgrat und direkt zum
Gipfel. Nur bei sicheren
Verhältnissen. Ansonsten
südwestlich hoch bis Punkt
1'838m. Abfahrt je nach
Verhältnissen.

Treffpunkt: nach Absprache
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung, ev.
Steigeisen & Pickel
Verpflegung: aus dem Rucksack
Teilnehmer: 7
Kosten: Fahrspesen
Anmeldung: 15.2.2023
Leitung: Blum Andrea
Hinweis: Projekt FR- Gipfel.
Höhenmeter: 960m
Kategorie: Aktive

20. Februar (Di.) Abendskitour Schwarzsee

Bewertung: SK 4 WS
Beschrieb: Hohmattli, Abfahrt im
Gelände (z.B. Hürleni)
Treffpunkt: 18:00 Parkplatz
Kaisereggbahnen
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung +
Stirnlampe
Teilnehmer: Unbegrenzt
Anmeldung: 19. Februar
Leitung: Schubert Barbara & Siffert
Patrick
Hinweis: Sicheres Skifahren mit
Stirnlampe im Gelände
Voraussetzung!
Höhenmeter: 800
Kategorie: Aktive

23. Februar (Fr.) Pointe de Bremingard 1'923m

Bewertung: SK 3 ZS
Beschrieb: vom Schwarzsee Bad
durch den Breccaschlund,
Abfahrt bei sicheren
Verhältnissen via
Nordcouloir in den
Recardetsschlund.
Treffpunkt: Schwarzsee Bad, Zeit wird
noch bekannt gegeben.

Transport: TPF/Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Rucksack
Teilnehmer: 6
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 21.2.2024
Leitung: Blum Andrea
Hinweis: Projekt FR Gipfel
Höhenmeter: 870m
Kategorie: Aktive

23. Februar (Fr.) Le Tarent 2548m

Bewertung: SK 5 ZS-
Beschrieb: Start in l'Etivaz über die
Nordflanke
Treffpunkt: 8'00 Uhr
Transport: PW
Ausrüstung: Skitourenausrüstung,
Steigeisen, Pickel
Verpflegung: Picknick
Teilnehmer: 5
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 10.2.2024
Leitung: Aerschmann Roger
Höhenmeter: 1450Hm
Kategorie: Aktive



heizen - kühlen - lüften - regeln - sanitär
chauffer - refroidir - ventiler - régler - sanitaire

www.riedoclima.ch



www.stadelmann-gmbh.ch - info@stadelmann-gmbh.ch

Patrick Stadelmann GmbH - Berg 155 - 3185 Schmitten - T. 026 496 02 20 - N. 079 680 01 30

hertli + bertschy ag
elektroinstallationen • haushaltsgeräte

24. Februar (Sa.) Zahn Andrist / Wild Andrist / Hundshore
Bewertung: SK 7 WS+
Beschrieb: Schilthorn – Sattel – Zahn Andrist – Wild Andrist – Hundshore – Rotstockhütte – Wasenegg – Gimmelwald
Treffpunkt: Wird mitgeteilt
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: Max. 8
Kosten: Fahrspesen sowie Bahnticket (ca. CHF 40.00)
Anmeldung: 20. Februar
Leitung: Siffert Patrick
Hinweis: Coole Freetouring-Runde im Berner Oberland
Höhenmeter: 1600 Aufstieg / 3200 Abfahrt
Kategorie: Aktive

2. März (Fr.) Albristhörn
Bewertung: SK 5 ZS+
Beschrieb: Eine total schöne Tour mit prächtiger Aussicht
Treffpunkt: Plaffeien
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus dem Rucksack
Teilnehmer: max 6
Kosten: Autospesen
Anmeldung: 23.02.24
Leitung: Bächler Norbert
Höhenmeter: 1000
Kategorie: Aktive

25. Februar (So.) Vanil Blanc (1828 m), Vanil de Arche (1581 m)
Bewertung: SK 4 WS
Beschrieb: Leichte Skitour, Startpunkt Champ de mur (Albeuve / Lessoc) Aufstieg zum Vanil Blanc, Abfahrt zu den Hütten L'Ombriau du Millieu, nochmals kurzer Aufstieg zum Vanil de L'Arche, Abfahrt.
Treffpunkt: Wird bekannt gegeben
Transport: Privatauto
Ausrüstung: Komplette Skitourenausrüstung
Verpflegung: Aus dem Rucksack
Teilnehmer: 6
Kosten: Transportkosten
Anmeldung: 21.02.2024
Leitung: Sudan Mathias
Hinweis: "Projekt FR-Gipfel" Leichte Skitour auch für Anfänger
Höhenmeter: 1100
Kategorie: Aktive

2. März (Sa.) Kaiseregg - Widdergalm
Bewertung: SK 7 ZS
Beschrieb: Muscherenschlund Murenstöck, Salzmatt, Kaiseregg über Pass, Walop, Widdergalm, Gantrischli, Murenstöck
Treffpunkt: Kirche Plaffeien
Transport: Auto
Ausrüstung: Skitourenausrüstung, Steigeisen, Pickel
Verpflegung: Pic-Nic
Teilnehmer: 3 - 8
Kosten: Fahrkosten
Anmeldung: 29.02.24
Leitung: Cotting Norbert
Hinweis: Projekt FR-Gipfel
Höhenmeter: 1600
Kategorie: Aktive

**Beratung – Bewertung –
Verkauf – Finanzierung**

078 600 77 05
Roy der Makler

Erfahren Sie mehr unter:
www.follow.immo
www.roydermakler.ch



garage

julmy 

3185 Schmitzen - 026 496 18 93 - info@garage-julmy.ch

3. März (So.) Kapberg - La Patta

Bewertung: SS 4 WT 2

Beschrieb: Vom Torryboden (1'120m) dem Strassenverlauf (mit kleinen Abkürzungen) folgend zur Alp Le Gros Kapberg und zum P1479 oberhalb. Auf dem Grat zum Kapberg (1'446m), zurück und auf dem Wanderweg auf La Patta (1'616m). Zurück via Alp Auta Chia.

Treffpunkt: 9:30 Uhr Torryboden, vorher unterwegs

Transport: Auto

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Wanderschuhe

Verpflegung: aus dem Rucksack

Teilnehmer: max. 12

Anmeldung: bis 3 Tage vorher

Leitung: Waeber Pascal

Hinweis: Projekt FR-Gipfel
Bei Schneemangel
Wanderung.

Höhenmeter: 650

Kategorie: Aktive

4. März (Mo.) Hallenklettern Aktive

Bewertung: KL

Beschrieb: Klettertraining Murtenor

Treffpunkt: 19:30 Murtenor

Ausrüstung: Kletterausrüstung & 30m
Seil

Teilnehmer: 14

Anmeldung: 4.3.24 Mittags

Leitung: Marianne Haag

Kategorie: Aktive

Seniorentouren

1. Januar (Mo): Neujahrstreff im Ritzli

Bewertung: SS 2 WT1

Beschrieb: Treffpunkt direkt auf der Ritzli-Alp, individuelle Anreise oder Anmelud ab Schwarzsee oder Jaun auf der Alpstrasse (nicht geführt). Für alle, die nicht im Silvesterlager sind (alle Altersklassen).

Treffpunkt: Mittag

Ausrüstung: Schneeschuh- oder Skitourenausrüstung

Verpflegung: im Ritzli (evtl. Fondue und/oder Rösti)

Teilnehmer: unbegrenzt

Anmeldung: im Restaurant Ritzli-Alp,
Fam. Stephan & Annie
Buchs, 026 929 81 24,
ritzlialp@gmail.com

Kategorie: Senioren

Information: Weitere Seniorentouren
werden auf unserer
Homepage publiziert.

Alp Flühkäseberg

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Tel: 079 716 93 42 / 026 419 34 11



Öffnungszeiten Sommer

Juni Do bis So

Juli-August 7/7

September Mi bis So

Oktober Sa und So

Öffnungszeiten Winter

Jan. bis März Sa und So

Alle anderen Tage Sommer
und Winter auf Reservation

hb architekten

Industriestrasse 34 | 3186 Düringen
026 497 9180 | www.hbarchitekten.ch



Winterkurs Eischoll Unterbäch

13. -14. Januar 2023

mit Bergführer und Skilehrer Michael Kimmig

Der erste Schnee in den Bergen ist gefallen....

Der diesjährige Kurs findet im und ums Skigebiet Eischoll und Unterbäch statt.

Neben unserem Schwerpunkt der Skitechnik werden wir auch Tourenplanung, Lawinenkunde, Einzelhangbeurteilung, Risikomanagement, Spuranlage und sicher auch den Umgang mit dem LVS anschauen. Je nach Wetter und Verhältnissen können wir verschiedene Skitouren vom Skigebiet aus mit Aufstiegen zwischen 500 und 900 hm machen. Der Kurs ist für Anfänger, sowie fortgeschrittene Skitourengehänger geeignet. Da wir in Brig Übernachten sind wir sehr flexibel, falls die Verhältnisse im Gebiet nicht optimal wären....

Der Kurs ist als FK SAC anerkannt.

Anzahl Teilnehmer: max. 12

Übernachtung: Haus Schönstatt in Brig, 2-Bett und 4-Bettzimmer

Kosten je nach Teilnehmerzahl zw. 270,- und 360,- CHF: Übernachtung, Halbpension, Kostenanteil Auto, Bergführeranteil, Spesen Bergführer (Fahrspesen, Übernachtung, Halbpension) Zusätzliche Kosten Skibillet (Magicpass ist gültig)

Treffpunkt wird bekannt gegeben

Anmeldung bis spätestens **3.01.2023**
per Mail an roli.fahrni@sensemail.ch

Name und Vorname

Wohnort.....

Telefon und MailIch bin Vegetarier.....

Ich habe ein Auto.....Plätze inklusive Fahrer.....

Notfallkontakt

Anmeldungen gelten als definitiv. Unentschuldigtes Fernbleiben wird verrechnet. Ich danke für euer Verständnis.

Redaktion: Wir suchen dich!

Wir suchen Verstärkung! Du hast Spass an Layout und Grafik? Bist innovativ, strukturiert und teamfähig? Dann bist du die richtige Person, um bei der Redaktion des SAC-Heftli mitzuhelfen! Ganz im Sinne von: Gemeinsam macht's mehr Spass! Melde dich bei redaktion.sac-kaiseregg@gmx.ch oder bei Janine persönlich und hilf mit.

Für höchste
Ansprüche.

www.lehmann.info



LEHMANN
AMBIENTE

Adressen des Vorstands

Präsident Pascal Waeber sac@waeber.ch	Hasliweg 16, 3186 Düringen	079 412 74 92
Mitgliederwesen Fabienne Corpataux	route du Centre 48, 1723 Marly fabiennecorpataux@gmx.ch	079 263 04 80
Tourenchef Urs Aeschbacher	Wiesenstrasse 39, 3073 Gümliigen ursaeschbacher@muri-be.ch	076 368 16 05
Jugend-Organisation Brigitt Rüttner	Lustdorf 5, 3186 Düringen brigitt.ruettner@gmail.com	026 497 91 80
Finanzen Silvia Poppiti	Brugerastrasse 58, 3186 Düringen poppitisilvia@hotmail.com	026 493 51 11 079 208 02 69
Sekretariat Jasmin Brühlhart a.i.	Gantrischweg 7, 3186 Düringen brigitt.ruettner@gmail.com	079 257 34 17
Rettungschef Rettungsstation, Hüttenkommission Roland Riedo	Junkerweg, 1716 Plaffeien roland.riedo@bluewin.ch	026 419 13 66 079 888 11 19
Rettungstation, Stv. Rettungschef Samuel Thalmannd	thalmannds@bluewin.ch	
Kommunikation / Information Patric Zbinden	Niederried 32, 1716 Oberschrot patric.zbinden@gmail.com	026 419 09 00 079 211 17 22

Adressen Spezialfunktionen

Kommission Kletterwand
Brügger Thomas, Ducret Pascal, Haag Marianne, Müller Christina, Müller Michael,
Rüttner Brigitt

Adressen und Nummern der TourenleiterInnen

Ewald Ackermann	079 660 36 14	ewald.ackermann@bluewin.ch
Markus Aebischer	079 375 69 43	aebischer.m@bluewin.ch
Roger Aerschmann	079 741 33 70	roger.aerschmann@rega-sense.ch
Urs Aeschbacher	076 368 16 05	ursaeschbacher@muri-be.ch
Norbert Bächler	079 716 93 42	norbert.baechler@sensemail.ch
Erwin Bertschy	079 289 91 08	info@buba-events.ch
Andrea Blum	079 900 25 69	fam.blum@gmx.ch
Christian Cotting	079 717 10 24	christian.cotting@rega-sense.ch
Jean-Pierre Cotting	079 231 62 12	jeanpierre.cotting59@gmail.com
Norbert Cotting	079 933 16 39	n.cotting@lehmann.info
Pascal Ducret	076 390 57 38	ducret_pascal@hotmail.com
Andrea Fahrni	026 494 00 22	andmaier@bluewin.ch
Roland Fahrni	079 255 78 03	roli.fahrni@sensemail.ch
Nils Fontana	079 563 86 85	fontana.n@outlook.com
Marianne Haag	079 514 53 08	mariannehaag@sensemail.ch
Ursula Häring	079 261 88 82	u.haering@bluewin.ch
Claudia Jungo	079 359 18 52	claudia_zaugg@hotmail.com
Michel Jungo	079 744 56 59	michel.jungo@bluewin.ch
Christina Müller	079 431 31 54	christina_m89@hotmail.com
Michael Müller	079289 43 80	michael_mueller86@hotmail.com
Nadine Neuhaus	079 544 81 91	Nadine.neuhaus@bluewin.ch
Christian Rolli	079 934 05 93	christian.rolli@rega-sense.ch
Florence Rotzetter	079 443 29 92	florencerotzetter@hotmail.com
Barbara Schubert	077 482 34 41	babsi_schubert@gmx.at
Patrick Siffert	079 236 96 72	patrick.siffert@sensemail.ch
Mathias Sudan	079 433 03 85	m.sudan@hotmail.com
Peter V. Niederhäusern	079 785 72 74	p.v.niederhausern@sensemail.ch
Pascal Waeber	079 412 74 92	sac@waeber.ch
Yannik Waeber	079 759 15 32	yannikw@hotmail.com