

# UTO MAGAZIN

Nummer 3 | Juli – September 2024

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



**UTO VORSTAND** Wie sieht die Zukunft der Sektion Uto aus? Das verrät unser neuer Präsident Christian Ruggaber.

**S. 8**

**UTO AUF TOUR** Auf Hochtouren läuft auch Uto-Tourenleiter Aymeric Geoffroy. Dieses Jahr hat er den TL Winter 2 abgeschlossen. **S. 16 – 17**

**JUGEND** Mit den Kindern auf Tour? Ja das geht und macht grossen Spass, findet die JO und baut ihr Angebot für Familien aus. **S. 26 – 27**

# #ZUSAMMENUNTERWEGS

Manchmal am Limit. Aber immer mit Leidenschaft.



Entdecke die schönsten Geschichten  
aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf  
[baechli-bergsport.ch](https://baechli-bergsport.ch)

**50 Jahre**  
Bergleidenschaft



**BÄCHLI**  
BERGSPORT

Filiale Zürich | Binzmühlestr. 80 | 8050 Zürich-Oerlikon  
Filiale Volketswil | Brunnenstr. 1 | 8604 Volketswil



Regula Wegmann

## Liebe SAC Uto-Mitglieder

Habt ihr auch etwas aufzuholen? Gefühlt jedes Berg-Wochenende wurde in den vergangenen Monaten wegen des schlechten Wetters abgesagt.

Einige hatten jedoch Glück und konnten spontan auf die unterhaltsamen sUbiTO-Touren von Tourenleiter Eugen Hofmann mit, mehr dazu auf Seite 12. «sUbiTO-Touren lohnen sich immer», sagt auch Aymeric Geoffroy, der aber sowieso ins Schwärmen kommt, wenn er mit dem Uto in den Bergen ist. Im Tourenleiter-Porträt auf Seite 16 erzählt er über die Ausbildung TL Winter 2 und warum ihm das viele andere Mitglieder gleich tun sollen.

Ob unser 12 000. Mitglied Matteo Pellington auch die Tourenleiter-Ausbildung machen wird, ist zwar noch ungewiss, doch unser Neumitglied ist motiviert, auf viele der 1300 Touren zu gehen oder Kurse zu besuchen.

Dass immer mehr Touren angeboten werden, haben wir auch unserem neuen Präsidenten Christian Ruggaber, dem Vorstand und vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern zu verdanken, die ihre Freizeit dem Verein verschrieben haben. An der diesjährigen Generalversammlung war dies eindrücklich zu sehen: Christian Ruggaber präsentierte die Strategie, die in den letzten Monaten entwickelt wurde, um die Sektion auch für die Zukunft fit zu machen. Lest dazu den Beitrag auf Seite 8.

Ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich: Die Tourentipps zur Wanderung im Bergell von Myrta Holinger und einer 8-Seillängen-Route von Claudio Chies inspirieren vielleicht die einen oder anderen von euch. Klar «Little Chamonix», wie die 8-SL-Klettertour auch genannt wird, ist nichts für Kinder. Aber keine Sorgen, auf Seite 22 und Seite 26 haben wir gleich zwei spannende Beiträge für Familien, bei denen der gemeinsame Spass in den Bergen nicht zu kurz kommen darf.

Ich wünsche euch eine tolle Lektüre und einen sonnigen und erlebnisreichen Sommer!

Regula Wegmann  
*Chefredaktorin UTO MAGAZIN / Leitung Newsdesk*

# Inhalt



## 6 Neue Kurse – Führung am Berg



## 18 Tourentipp Little Chamonix



## 26 Erweiterung des Familienangebots

**UTO EDITORIAL** 3

### UTO AKTUELL

Kurz notiert 5  
 Neue Kurse – Führung am Berg 6  
 Unser 12 000. Mitglied: Matteo Pellington 7

### UTO VORSTAND

Aus dem Vorstand 8  
 Generalversammlung – so war's 10

### UTO AUF TOUR

Im Föhnsturm via Bützi auf die Stockflue 12  
 Alpiner Aufstieg auf das Sunnighorn 14  
 Tourenleiter Aymeric Geoffroy 16

### UTO TOURENTIPP

Little Chamonix 18  
 Bergell 20

### UTO HÜTTEN

SAC-Hütten – Bergabenteuer für Familien 22  
 Domhütte – ein Premium-Standort bei Zermatt 23  
 Hütten-Roundtable 24

### UTO JUGEND

Mit Kindern in die Berge 26

### UTO NEBEN DER SPUR

Auf die Vorbereitung kommt es an 28

### UTO UMWELT

Digitalisierung im Bergsport 30  
 Hütten anstatt Hotels – erlebnisreich und CO<sub>2</sub>-arm 31

### UTO SENIOREN/INNEN

Termine bis Ende September 33

### UTO KLETTERZENTRUM

Meistertitel für Klingler und Meili 34

## Impressum

Ausgabe 3/2024  
 (Juli – September 2024)

Das «UTO MAGAZIN» ist die Mitgliederzeitschrift der SAC-Sektion Uto und erscheint vier Mal im Jahr.

Für den Inhalt namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die jeweiligen Autoren und Autorinnen verantwortlich.

Redaktions- und Anzeigenschluss  
 Ausgabe 4/2024 (Oktober – Dezember)  
 25. August 2024

**Herausgeberin**  
 SAC-Sektion Uto  
 Stampfenbachstr. 57, 8006 Zürich  
 Telefon: 044 362 96 70  
 sekretariat@sac-uto.ch  
 www.sac-uto.ch

**Kontoverbindung**  
 IBAN Nr. Postkonto  
 CH67 0900 0000 8000 3951 7

**Redaktion, Inserate**  
 Regula Wegmann, microbee GmbH  
 redaktion@sac-uto.ch

**Gestaltung**  
 SOURCE Associates AG, Zürich

**Korrektorat, Druck, Distribution**  
 Staffel Medien AG, Zürich  
 Auflage: 9 100 Exemplare

**Titelbild**  
 Bild von Daria Bachevskaya.  
 «Steinmannli».

# Kurz notiert

## Uto-Hütten: Öffnungszeiten

### Albert-Heim-Hütte

Die Hütte ist geöffnet und bewartet.  
[www.albertheimhuette.ch](http://www.albertheimhuette.ch)

### Cadlimohütte

Seit Freitag, dem 21. Juni 2024, bewartet. Es steht ein einfacher Winterraum als Notunterkunft ohne Wasser zur Verfügung.  
[www.cadlimohuette.ch](http://www.cadlimohuette.ch)

### Domhütte

Die Hütte sollte ab 28. Juni geöffnet und bewartet sein. Im Notraum befinden sich neun einfache Schlafgelegenheiten.  
[www.domhuette.ch](http://www.domhuette.ch)

### Medelserhütte

Die Medelserhütte ist geöffnet und bewartet. Der Umbau ist abgeschlossen.  
[www.medelserhuette.ch](http://www.medelserhuette.ch)

### Spannorthütte

Die Spannorthütte ist geöffnet und bewartet.  
[www.spannorthuette.ch](http://www.spannorthuette.ch)

### Täschhütte

Die Hütte ist geöffnet und bewartet.  
[www.taeschhuette.ch](http://www.taeschhuette.ch)

### Voralphütte

Die Hütte ist geöffnet und bewartet.  
[www.voralphuette.ch](http://www.voralphuette.ch)

## Uto-Sekretariat

### Öffnungszeiten

Das Sekretariat ist mittwochs zwischen 12 und 18 Uhr geöffnet. Besuche ausserhalb dieser Öffnungszeiten sind auf telefonische oder elektronische Voranmeldung gerne willkommen.

- Telefonisch ist das Sekretariat wie folgt erreichbar:
- Dienstag und Donnerstag, von 9 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr
- Mittwoch durchgehend, von 9 bis 18 Uhr

### Mehr Informationen

[sac-uto.ch](http://sac-uto.ch) › [kontakt](#)

## Aktuelle Hinweise

### Uto-Termine

Für Neumitglieder der Sektion ist es manchmal schwierig, auf Touren mitzukommen, Gleichgesinnte kennenzulernen oder zu wissen, wie die Sektion funktioniert. Deswegen laden wir euch herzlich ein, an diesem Tag mit auf den Uetliberg zu kommen, euch kennenzulernen und auszutauschen. Bitte Stirnlampe mitnehmen.

### Neumitglieder-Treff am 11. Juli, 22. August und 19. September 2024

- Nimm um 17.35 die S10 ab Zürich Hauptbahnhof  
*Take train S10 at Zurich main station at 17.35*
- Ankunft Uetliberg um 17.55  
*Arrival Uetliberg at 17.55*
- Um 18.00 starten wir unsere Wanderung zum Uto Staffel.  
*At 18.00 we start our hike to Uto Staffel.*

### Anmelden auf Droptours



## Uto-Fitnesstraining

Das Fitnesstraining findet im **Schulhaus Kern** statt **von 18 bis 19 Uhr**.

### Mehr Informationen

E-Mail Albert Willen: [a.willen@bluewin.ch](mailto:a.willen@bluewin.ch) oder auf der Website unter [sac-uto.ch](#) › [aktivitaeten](#) › [veranstaltungskalender](#) › [fitnesstraining](#)

# Neue Kurse: «Führung am Berg»

Text: Lotte Elderhorst, Stefan Hatt, Martina Suter

Raus aus der Komfortzone, rein ins Vergnügen! Was für die Teilnehmenden einer SAC-Tour stimmen mag, ist für ihre Tourenleiter:innen nicht die passende Herangehensweise, um eine sichere Tour zu führen. Während die Teilnehmenden durchaus gute Erfahrungen machen und an ihre mentale Grenze kommen dürfen, steht für die TLs die Sicherheit der gesamten Gruppe an oberster Stelle.

In der Fortbildung für Tourenleitende «Führung am Berg» nutzen wir das Komfortzonenmodell, auch bekannt als 3-Zonen-Modell. Es zeigt Tourenleitenden, wo ihre eigenen Grenzen liegen, in welchem Bereich sie eine Tour sicher leiten können und wie sie bei unerwarteten Ereignissen einen klaren Kopf bewahren.

Das Modell unterteilt die Erfahrungsbereiche in drei Zonen: Komfortzone, Lernzone und Panikzone. Im Komfortbereich fühlen sich Teilnehmende sicher und entspannt. Der Lernbereich bietet Herausforderungen und Wachstumspotenzial, ohne zu überfordern. Die Panikzone hingegen ruft Stress und negative Erfahrungen hervor, wenn die Anforderungen zu hoch sind.

Für SAC-Tourenleitende ist es wichtig, diese Zonen zu verstehen und bewusst damit umzugehen, um positive und bereichernde Erfahrungen auf einer Tour zu ermöglichen. Manche Teilnehmende suchen bewusst die Lernzonen, während andere lieber in der Komfortzone bleiben. Tourenleitende sollten ihre eigene Komfortzone kennen, um eine Tour souverän und sicher leiten zu können.

Im Kurs arbeiten wir interaktiv mit konkreten Fällen, Übungsszenarien und Rollenspielen, um die eigene Wahrnehmung und Stressfähigkeit zu schärfen. Das Gelernte lässt sich auch im Job und Privatleben anwenden.

**Bist du Tourenleiter oder Tourenleiterin? Dann komm mit und lerne, wie du in deiner Leiterfunktion immer alles im Griff hast.**

**Für 2024 haben wir folgende Kurse im Drop-tours ausgeschrieben:**

- 2. und 3. November, Wildspitz
- 16. und 17. November, voraussichtlich in Schwellbrunn

**Das Anmeldefenster für alle Daten ist offen!**

## Bilder (v.o.n.u.)

1. Im Tal üben, auf dem Berg anwenden: der Kurs «Führung am Berg».
2. Kursleiter Stefan Hatt erklärt das Komfortzonenmodell.



# Unser 12 000. Mitglied: Matteo Pellington

Text: Regula Wegmann



**Es war gar nicht so einfach, die oder den Glücklichen in unserem dynamischen Verein zu bestimmen: Denn es kommen ja nicht nur neue Leute zur Sektion, sondern einige verlassen sie auch – wobei diese Zahl natürlich verschwindend klein ist. Der Name des 12 000. Mitglieds heisst Matteo Pellington.**

Matteo wohnt noch nicht mal ein Jahr in der Schweiz und trotzdem kann man sagen, dass er der Inbegriff eines typischen Uto-Mitglieds ist: Der 22-jährige Brite macht seinen PhD an der ETH und ist deswegen von Grossbritannien in die Schweiz gezogen. Hier möchte er erstmals bleiben, die Bergwelt erkunden und seine Forschung zu «Motion Planning» bei selbstfahrenden Autos vorantreiben.

## Skifahren in der Toskana gelernt

Er wohnt in Wollishofen in einer WG – «Ein Haus oben auf dem Hügel, daran musste ich mich gewöhnen», lacht er und fügt hinzu, «diese hügelige Stadt macht mich fit». Noch lieber aber hat er Felsen zum Klettern und Hänge zum Skifahren. «Ich habe schon früh mit Skifahren begonnen. Mein Vater hat mich das erste Mal vor acht Jahren zum Klettern mitgenommen, seither teile ich die Leidenschaft für beide Sportarten.» Matteo ist mit seiner Familie in der Toskana und in Grossbritannien aufgewachsen. Tatsächlich gibt es in der Toskana sogar ein paar wenige Skigebiete. «Wir waren oft am Abetone. Nun möchte ich aber richtige Ski- und Hochtouren in der Schweiz ausprobieren.»

## Ausprobieren und weiterkommen

Neue Bergsportarten zu entdecken und seine Fähigkeiten zu verbessern, sind die Hauptgründe, warum er Mitglied bei Uto geworden ist. «Es gibt so viele verschiedene Sportarten in der Sektion, die mich reizen, und ich bin überzeugt, dass ich bei Uto gut aufgehoben bin.» Ausserdem liebt er Hüttenübernachtungen und Indoor-Klettern – da kommen ihm die Vergünstigungen für Mitglieder natürlich gelegen. «Anfang August gehe ich auf die Cabane de Moiry der Sektion SAC Montreux.» Aber, so betont er, sei es ihm auch wichtig, dass sich der Verein für

die Instandhaltung von Hütten und für sichere Touren sowie den Umweltschutz einsetzt. «Eine wichtige Sache, die ich unterstützen möchte.»

Matteo kam im Herbst 2023 in die Schweiz und hat sich bis jetzt auf das Hallenklettern im Gaswerk konzentriert, das soll sich nun aber ändern: «Ich habe mir schon viele Touren notiert, die ich noch machen möchte, aber zuerst will ich mal ein paar Kurse besuchen.» Er hofft, dass er so auch Gleichgesinnte kennenlernt, mit denen er klettern oder auf Touren gehen kann.

## Preisschilder verwirren mich

Zürich gefällt ihm sehr und manchmal muss der britische Italiener über die Zürcher schmunzeln: «Ihr lasst einfach die Helme am Velo oder ihr schliesst es gar nicht an einem anderen Gegenstand ab, sondern nur am Rahmen und Reifen. Das ist wohl nur in der Schweiz möglich», lacht er. Auch ist er ein wenig von den Preisen hier überrumpelt, und ganz verwirrend findet er die Platzierung der Preisschilder: «Das Preisschild ist oben und das Gemüse unten – das verwirrt mich total», lacht er.

In diesem Moment kracht ein Auto in ein Tram der Linie 10 direkt vor unseren Augen – auch das wird wohl teuer werden, aber verletzt ist niemand. In ein paar Jahren schon passieren solche Unfälle hoffentlich nicht mehr – Mateos Forschung sei Dank.

## Bilder (v.o.n.u.)

1. Matteo Pellington
2. Sein Vater nahm ihn vor acht Jahren das erste Mal zum Klettern mit. Hier in Sizilien.



# Wir brechen miteinander auf!

Text: Christian Ruggaber, Präsident Sektion Uto

## **Vorweg: Herzlichen Dank!**

Die diesjährige Generalversammlung war in vieler Hinsicht ein Novum: Über 200 Mitglieder, Abstimmungen in der Tradition einer Lands-gemeinde, der Beginn einer überraschenden Zusammenarbeit mit dem Landesmuseum, ein geselliger Ausklang mit feinen «Wiedikerli» trotz starkem Regen. Daneben wurde debatiert, gelacht, mitgestaltet, gedacht, gewählt, informiert und letztlich abgestimmt, um strategisch gemeinsam in die Zukunft der Sektion Uto aufzubrechen.

## **Strategie 2028**

An der diesjährigen GV haben wir die Strategie 2028 in groben Zügen vorgestellt. Den Kern unserer Strategie für die Sektion Uto bilden drei zentrale Handlungsfelder: «Hütten», «Alpinismus/Touren» und «Community». Jedes Handlungsfeld verfolgt in sich eine klare Zielsetzung, gleichwohl verfolgen alle Zielsetzungen der Handlungsfelder ein gemeinsames Ziel: das immense Potenzial der Sektion für uns alle zu nutzen und die Sektion für die Zukunft gut aufzustellen.

## **Hütten**

Wir haben für das Handlungsfeld «Hütten» zwei Zielsetzungen definiert: Wir erhalten den Status quo der Hütten in Bezug auf Bausubstanz und Ausstattung unter Berücksichtigung des Aspekts der Nachhaltigkeit. Wir nutzen die vorhandenen Potenziale, um unsere Hütten effizienter zu bewirtschaften. Alle unsere Hütten weisen einen hohen baulichen Standard auf, den wir durch unseren bewährten 7-Jahres-Unterhaltszyklus gut halten können. Wir erkennen jedoch, dass wir das vorhandene Potenzial unserer Hütten, insbesondere das Potenzial unserer Hütten als Netzwerk, für eine effizientere Bewirtschaftung besser

ausnutzen sollten. Durch den Ausbau und die Verbesserung der IT-Infrastruktur schaffen wir eine Möglichkeit, um das Wochenende zu «verlängern». Gleichzeitig gilt es, durch geschickte Massnahmen und Kooperationen, die Auslastung unserer Hütten unter der Woche nachhaltig zu erhöhen.

## **Alpinismus/Touren**

Für das Handlungsfeld «Touren» haben wir uns auf folgende Zielsetzung verständigt: Durch gezieltes Mobilisieren von Tourenleitern erreichen wir den Ausbau eines vielfältigen Tourenprogramms.

Dieses Jahr werden wir rund 1300 Touren anbieten – eine stattliche Anzahl an Wanderungen, Hochtouren, Skitouren, Schneeschuhtouren, Klettertouren, Kursen etc. Dennoch wünschen wir uns, dass wir für den Ausbau unseres Tourenprogramms eine Vielzahl neuer Tourenleiter gewinnen und begeistern können. Diese neuen Tourenleiter sollen in einem ersten Schritt als Aspiranten Tourenleiter auf Sektionstouren begleiten und unterstützen, um Erfahrungen beim Führen und der Organisation von Touren zu sammeln. Nach erfolgreichem Abschluss der Tourenleiterausbildung sollen sie in einem zweiten Schritt als Tourenleiter für die Sektion erste Touren organisieren und führen, um so zur Vielfalt der Touren beizutragen.

## **Community (Mitglieder und Freiwillige)**

Für dieses neue Handlungsfeld der Sektion haben wir zwei Zielsetzungen herausgearbeitet:

**Wir pflegen ein aktives Freiwilligen- und Mitgliedermanagement zur nachhaltigen Sicherung unserer Sektion und Organisation. Wir schaffen eine lebendige Vereinskultur, indem wir Zugehörigkeit und Inklusion pflegen.**

Um das immense Potenzial unserer Sektion zu nutzen, brauchen wir Unterstützung, um die Sektion als Organisation mit Projekten weiterzuentwickeln. Aus unserer Mitgliederumfrage haben wir erfahren, dass rund 60 Prozent unserer Mitglieder bereit wären, sich freiwillig für unsere Sektion zu engagieren. Dieses Potenzial gilt es durch ein aktives Freiwilligen- und Mitgliedermanagement zu nutzen. Von den 60 Prozent – also rund 7 200 Mitgliedern – wären rund 25 Prozent, also etwa 1 800 Mitglieder, bereit, zwei bis fünf Tage im Jahr den SAC Uto zu unterstützen. Bei einem durchschnittlichen Engagement von dreieinhalb Tagen würde dies 6 300 Einsatztage ergeben. Dies entspricht einem Team von rund 21 Personen, das ein Jahr für den SAC Uto im Einsatz stehen würde. Unglaublich, welche grosse Bereitschaft da ist, um die Sektion Uto zu unterstützen.

Diese drei Handlungsfelder werden durch zwei übergeordnete Prinzipien flankiert, die uns während der Umsetzung helfen, einen klaren Fokus zu behalten: Finanzen und Nachhaltigkeit. Den Blick auf die Finanzen haben wir mit folgender Zielsetzung geschärft: langfristig wirtschaftlich stabil. Bei der Nachhaltigkeit blicken wir mit folgendem Fokus, teilweise ergänzend, auf die Dinge: nachhaltig handeln und nachhaltige Werte vermitteln. Dies verstehen wir sowohl ökonomisch als auch ökologisch.

Mit dieser Strategie brechen wir als Sektion zu einer Expedition ins Neue auf. Die langjährigen Erfahrungen werden uns auf dieser Tour begleiten. Auf dem Weg zum Gipfel werden wir Neues lernen, Bewährtes anpassen und gegebenenfalls zurücklassen müssen, um uns gemeinsam den Herausforderungen der Expedition, den Veränderungen der gesellschaftlichen Entwicklung und den sich verändernden Bedürfnissen unserer Mitglieder zu stellen. Wir werden Neuem gegenüberstehen, das uns im ersten Moment fremd erscheinen mag. Wir werden gemeinsam Hindernisse und Schlüsselstellen überwinden, mit Mut und Zuversicht nach neuen Wegen suchen müssen, um durch die Veränderung hindurch das Ziel der Expedition zu erreichen. Dieser Prozess wird uns alle bereichern und fordern. Umso mehr bedarf es unter uns allen der Umsicht, Rücksicht und Nachsicht, um einander auf dem Weg zum Neuen zur Seite zu stehen, damit wir alle gemeinsam das Ziel der Expedition erreichen können.

### **Statuten, Geschäftsordnung, Good Governance und Ethikrichtlinien**

Im Zuge der Reorganisation der Sektion werden wir unsere Statuten und Geschäftsordnungen in den kommenden Monaten an die Veränderungen anpassen müssen. Dabei werden wir insbesondere zwei Themen stärker betrachten: Good Governance und die Integration des Swiss Olympic Ethikstatuts sowie der Ethikcharta. Im Bereich Good Governance gilt es insbesondere die Prozesse zu Auftragsvergaben und zur Abgrenzung ehrenamtlicher und mandatierter Arbeiten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. Insgesamt gilt es zu prüfen, ob wir als Sektion die Prinzipien von Good Governance wahren und bestmöglich umsetzen. Der Bereich Ethik ist neu in die Geschäftsordnung und in die Statuten des SAC Uto zu integrieren, da dieser im Rahmen des neuen Sportfördergesetzes eine Anforderung an Sportorganisationen darstellt. In seiner Medienmitteilung vom 25.1.2023 schreibt der Bundesrat dazu: «Der Bundesrat stärkt den Schutz insbesondere von jungen Athletinnen und Athleten vor Gewalt, Diskriminierung und psychischen Persönlichkeitsverletzungen. In Zukunft hängen Finanzhilfen an Sportorganisationen von deren Anstrengungen zugunsten des fairen und sicheren Sports ab.» Der Geltungsbereich beschränkt sich jedoch nicht nur auf Athletinnen und Athleten, sondern ebenso auf «Mitglieder einer Sportorganisation wie auch alle Personen, die eine Funktion in einem Organ oder einer Arbeitsgruppe einer Sportorganisation ausüben». Der SAC Uto wird zudem in Zusammenarbeit mit den anderen Sektionen das Swiss Olympic Ethikstatut auch in den Statuten des kantonalen Bergsportverbands integrieren, den der SAC Uto präsidiert. Die Integration der Ethikrichtlinien in die Statuten und Geschäftsordnung ist bis zur nächsten Generalversammlung 2025 umzusetzen.

### **Apropos aufbrechen:**

Neben den bereits zahlreichen Touren wünschen sich rund 43 Prozent unserer Mitglieder niederschwellige (spontane, unverbindliche) Treffen ohne Voranmeldung (Klettern, Biken, Trailrunning etc.), um im Alltag spontan miteinander aufbrechen zu können. Da bleiben wir dran.

# Generalversammlung 2024 – so war's

Text: Regula Wegmann

**Dass die diesjährige GV vom 16. Mai 2024 eine längere Angelegenheit werden würde, wussten die meisten der 223 gezählten Teilnehmenden, denn die Traktandenliste war lang und gehaltvoll. Innerhalb von drei Stunden wurden ein neuer Präsident gewählt, die neue Geschäftsstelle vorgestellt, die Fortschritte der neuen digitalen Plattform und des neuen Tourenverwaltungssystems präsentiert und über den Entscheid der GV 2022, Letzteres durch die Sektion Uto grosszügig zu unterstützen, nochmals hitzig diskutiert.**

Das Auditorium im Landesmuseum Zürich war fast bis auf den letzten Platz besetzt. Viele bekannte Gesichter aus den Reihen der Senioren, aber auch viele (neue) Mitglieder, die das erste Mal an der GV teilnahmen, waren zu sehen. Wie vielseitig die Sektion Uto mit ihren über 12 000 Mitgliedern in den letzten 140 Jahren geworden ist, widerspiegelt sich an dieser GV besonders: Trekkingjacken und Turnschuhe wechselten sich ab mit Anzug und schicken Lederstiefeln. Die Vielseitigkeit der Mitglieder, ihre verschiedenen Bedürfnisse und Erwartungen waren dann auch das zentrale Thema in der Präsentation von Christian Ruggaber, der an der GV zum neuen Präsidenten der Sektion gewählt

wurde: «Wir haben mittlerweile über 12 000 Mitglieder, 7 Hütten, 1300 Touren, fast 300 Tourenleitende und viele freiwillige Helferinnen und Helfer. Es ist wichtig, dass wir alle auf diese Tour gehen und den Verein gemeinsam weiterentwickeln.»

## **Christian Ruggaber ist neuer Präsident der Sektion Uto**

Der neu gewählte Präsident Christian Ruggaber, der Vorstand, die neue Geschäftsstelle, die Kommissionen und viele Freiwillige haben im letzten halben Jahr das weiterentwickelt, was der verstorbene Präsident Erik Weitering angestossen hatte: Die Sektion für die Zu-



kunft und für alle Mitglieder fit zu machen, die offensichtlich etwas verbindet: die Liebe zu den Bergen. Die darauffolgende humorvolle Einführung des neuen Abstimmungsprozedere, das sich den Landsgemeinden in Appenzell und Glarus anlehnt, hatte nicht nur seine Berechtigung, da mehrere Abstimmungen und Wahlen anstanden, sondern bewährte sich ein erstes Mal bei einer solch grossen Zahl Teilnehmender. Trotzdem hatten die Stimmzähler wenig zu tun: Die Mehrheit der stimmberechtigten Mitglieder folgte den Empfehlungen des Vorstands.

So wurde Christian Ruggaber einstimmig zum neuen Präsidenten gewählt, aber auch die anderen Abstimmungen verliefen eindeutig und zügig. Der ehemalige Hüttenchef Bruno Suhner wurde ehrenvoll verabschiedet. Auch das hochgeschätzte GPK-Mitglied Reto Leuenberger musste um seine Wiederwahl nicht «bibberen». Mit Albert Willen und Alfred «Fredy» Hänni wurden zwei langjährige, sehr engagierte und verdiente Mitglieder zu Ehrenmitgliedern der Sektion berufen. Zu diskutieren gab der Antrag von Robert Lienert, die 2022 dem SAC zugesicherte Unterstützung für das Tourenverwaltungssystem zu sistieren. IT-Experte Robert Lienert, der auch als Hüttenverwalter auf der

Albert-Heim-Hütte für die Sektion tätig ist, erachtet das Engagement des SAC Uto für ein neues Tourenverwaltungssystem in Zusammenarbeit mit dem SAC als nicht zielführend. Nach ausführlichen und klärenden Diskussionen wurde sein Antrag von der Mehrheit abgelehnt, womit die Mitglieder den bereits 2022 gefällten Entscheid bestätigten.

### **Outdoor-Bekleidungs-Fraktion klar im Vorteil**

Nach über drei Stunden war der offizielle Teil der GV zu Ende und es konnte im entspannten Ambiente bei Wiedikerli, Semmeli, Wein und Bier weiterdiskutiert werden. Nur der kalte Regen liess die einen oder anderen draussen am Apéro ein wenig frösteln – wobei die Outdoor-Bekleidungs-Fraktion hier ganz klar im Vorteil war. Ein grosser Dank geht an das Eventteam, an die freiwilligen Helferinnen und Helfer und die Geschäftsstelle, die den Anlass organisiert haben.

**Die nächste GV findet am Donnerstag, den 25. Mai 2025, wieder im Landesmuseum Auditorium statt.**

### **Bilder (v.l.n.r.)**

1. Die drei Damen von der Geschäftsstelle haben sich gut eingelebt: Leena Kleber, Priska Hofmann und Judith Johnson.
2. Ein voller Saal, zufriedene Gesichter und Einigkeit in fast allen Punkten.
3. Regina Schallberger, Vorstand Ressort SeniorInnen, übergab Albert Willen feierlich den Titel des Ehrenmitglieds der Sektion Uto.





# Im Föhnsturm via Bützi auf die Stockflue

*Text und Bilder: Markus Urbanitzky*

**Es war kurz vor Ostern und ich hatte ausnahmsweise einen Samstag frei. Also warf ich einen Blick aufs Tourenprogramm vom SAC Uto. Leider fand ich keine passende Tour oder es war bereits alles ausgebucht.**

Was tun? Ich schickte sUbiTO-Tourenspezialist Eugen eine Nachricht und fragte, ob er am Ostersonntag nicht eine Tour anbieten könne? Und siehe da, er zauberte umgehend eine tolle T5-Tour aus dem Ärmel. Via Bützi auf die Stockflue (Dume) und weiter zum Restaurant Urmiberg. Das Nachmittagsprogramm sollte dann im Restaurant Urmiberg bestimmt werden.

## **Wütender Sturm und neun fröhliche Gesichter**

Ich freute mich riesig auf diese Tour. Bis zum Vorabend: Sturmwarnung! Doch Eugen konnte mich mit seinen Ortskenntnissen und seiner Erfahrung beruhigen. Am Samstag trafen wir uns um 7.30 Uhr im HB Zürich, wie immer im zweitvordersten 2.-Klass-Wagen. Eine fröhliche und motivierte Gruppe fuhr nach Brunnen und mit dem Bus bis zur Talstation der Seilbahn Urmiberg. Von hier ging's auf einem einfachen Wanderweg in Richtung Krähen. Schon bald waren wir im Wald und stellten fest, dass der

Sturm doch nicht ganz so harmlos war. Wir umgingen oder überkletterten umgestürzte Bäume und waren froh, dass der Sturm schon in der Nacht oder am Tag zuvor ganze Arbeit verrichtet hatte. Alles, was schon unten war, konnte uns nicht mehr auf den Kopf fallen. In Krähen stiessen noch die beiden letzten Gschpänli zu uns. Wir waren nun insgesamt neun Personen, für eine T5-Tour eine recht grosse Gruppe, die von Marianne, Aspirantin TL Alpin Wandern, angeführt wurde.

## **Auch fernab vom AHV-Alter eine Challenge**

Eigentlich war die Tour für die Uto-SeniorInnen ausgeschrieben, aber da Eugens Touren auch bei jüngeren TN beliebt sind, war ich nicht der Einzige, der noch nicht im AHV-Alter ist. Eugen erklärte uns nun, unser Aufstieg beinhaltet ein ganzes Menü, hinauf zum Bützi hätten wir die Vorspeise, danach komme der Hauptgang und der Schlusssaufstieg auf die Stockflue sei noch das Dessert. Der Gipfel könne aber auch auf einem einfacheren Weg von Norden erreicht werden.

## **Schlüsselstelle mit Seilsicherung**

Die Wegzeichen, wenn vorhanden, änderten



schon bald zu «Blau-Weiss» und wir setzten unsere Helme auf. Der Einsatz der Hände wurde zeitweise notwendig. So ging es kurzweilig auf das Bützi, wo wir uns eine kurze Pause gönnten und die Aussicht auf den aufgewühlten Urnersee genossen. Gestärkt nahmen wir nun den Hauptgang in Angriff und schon erwartete uns die erste Schlüsselstelle, ein sehr steiler T5-Abstieg mit Seilsicherung. Als dieser von allen geschafft war, kraxelten wir wieder auf einer abwechslungsreichen Route bergwärts in Richtung Dume.

### Saharastaub und Böen

Direkt unter dem steilen felsigen Gipfelaufschwung machten wir bei der kleinen Hütte nochmals eine kurze Pause. Eugen präsentierte uns nun das Dessert – Ups! Da soll ein «Weg» hoch führen? Eugen übernahm nun die Führung und ich kam so an vierter oder fünfter Stelle. Ich weiss nicht wie, aber Eugen fand eine Route, die für uns alle machbar war und sogar richtig Spass machte. Der Föhn war hier oben noch etwas heftiger und wenn jeweils eine Böe kam, waren wir froh, dass unsere Hände schon an den Felsen waren, wo wir uns festhalten konnten. Viel zu schnell waren wir oben und genossen den «Gipfelerfolg». Mit dem

vielen Saharastaub war die Aussicht leider sehr bescheiden. Wegen des Sturms verschoben wir unsere Mittagspause an eine windgeschützte Stelle hinter dem Gipfel, die wir über einen seilversicherten Abstieg erreichten. Die Schwierigkeiten waren nun gegessen und auch das Dessert hatte geschmeckt!

### Schnelle Therapie gegen starke «Unterhpfung»

Auf einem einfachen Weg kamen wir zum Bergrestaurant Urmiberg. Dort spürten einige, mich eingeschlossen, nach diesem anstrengenden und sehr windigen Anstieg eine starke «Unterhpfung», die aber relativ einfach im Restaurant therapiert werden konnte. Der Abschluss der Tour ist schnell erzählt. Die Entscheidung für das Nachmittagsprogramm wurde vom Föhnsturm übernommen. Auf dem Gottertli war es zu windig und darum fuhr auch die Luftseilbahn nicht. Also nahmen wir den Abstieg von ca. 700 hm per pedes in Angriff und waren in einer knappen Stunde unten am Bahnhof von Brunnen.

**Danke an Eugen für die Organisation und an alle Teilnehmer für das gute Gelingen.**

### Bilder (v.l.n.r.)

1. Keep smiling: Alle kamen sicher und glücklich oben an.
2. Dunstige Aussichten wegen des Saharastaubes.
3. Keep smiling zum Zweiten: Auch die Schlüsselstelle wurde mühelos gemeistert.

# Alpiner Aufstieg auf das Sunnighorn in der Simmenflue

Text und Bilder: Gerard Lambert

**Im Oktober 2020 war ich schon mal mit Eugen auf dem Sunnighorn. Damals war das eine Ausweichtour mit Abstieg durch den «Schattigwald», was mir gar nicht gefallen hat! Wie es der Name sagt, war der Weg schattig, kalt, steil, rutschig und lang. Es war überhaupt kein Vergnügen und ich war froh, als wir wieder auf einen Forstweg kamen.**

Diesmal war der Abstieg der Tour über den Hürleengrat nach Erlenbach ausgeschrieben. Da ich dieses Gebiet nicht kannte, hat mich das angespornt, mich wieder anzumelden.

An einem sonnigen Tag, nach der Busfahrt von Thun nach Wimmis Brothüsi, ging es in einem kurzen Fussmarsch zum Simmenflue-Steig. Wenn man dort nach oben

schaut, kann man sich fast nicht vorstellen, dass da eine Route hinauf führen soll. Der Weg ist steil, wechselt zwischen Wald und Fels und ist als T4+ eingestuft. Er wurde bereits 1911 angelegt, als nach dem grossen Simmenfluhbrand Schutzverbauungen und Wiederaufforstungen nötig waren.

## Einfacher Klettersteig

Der Pfad durch die Felsen wird oft als einfacher Klettersteig beschrieben und ist blau-weiss als alpine Route markiert. Wir waren mit Helm und Handschuhen ausgerüstet; ein Klettersteig-Set ist nicht nötig. Die Gruppe hat gut harmoniert und es war nicht schwer, recht schnell viele Höhenmeter zu sammeln. Falls nötig, gibt einem das fest montierte Stahlseil genügend Halt und Sicherheit. Es waren wenige exponierte Stellen, wo extra Vorsicht notwendig ist, einfach eine angenehme Kraxlerei. Das Wetter war perfekt; T-Shirt-Tenue unter ein paar Zirruswolken. Alle haben sich wohlgefühlt.

## Tour abseits des Niesen-Touristenstroms

Nach einer Stunde erreichten wir den «Adlerhorst» auf ca. 1000 m. Unter einem Felsdach fanden alle acht Teilnehmenden und der Tourenleiter Platz und wir genossen eine kurze Rast. Nach einer weiteren Stunde kamen wir unter einem Felsen auf ca. 1350 m an die Weggabelung, wo man entweder in Richtung Schattigwald, über den Hürleengrat oder auf unser Tagesziel, das Sunnighorn





gehen kann. Wir sind natürlich auf das Sunnighorn auf 1397 m gekraxelt. Oben angekommen, gab es ein frühes Mittagessen, dazu konnten wir in der Tiefe Wimmis, den Thuner- und Brienersee und die unzähligen Bergspitzen bewundern. Zwei Teilnehmer haben mich auf den Pfad aufmerksam gemacht, der auf der gegenüberliegenden Talseite auf den Niesen führt. Jetzt, am 20. März, ist der obere Teil natürlich noch schneebedeckt, aber es soll eine lohnende Sommertour abseits des üblichen Niesen-Touristenstroms sein. Ich habe diese Route mental in meiner «Bucket List» platziert.

### Abzweiger verpasst

Für den kurzen Abstieg zum Weg auf den Hürlegrat durften nochmals unsere Hände in Aktion treten. Eigentlich wollten wir noch auf die Mittagflue, aber die Route ist nicht markiert und unser Tourenleiter hat den Abzweiger verpasst. Wir sind auf einem anderen Spitz gelang-

det, wobei ich aber nicht weiss, welcher es war. Der Weg entlang dem Grat ist abwechslungsreich, aber nicht oft begangen. Wir mussten etliche vom Sturm gefällte Bäume überklettern. Bald kamen wir bei Chrindi ins offene Gelände und sahen hinunter ins Simmen- und Diemtigtal. Die Förster hatten viele Bäume gefällt, die auch den Forstweg in Mitleidenschaft zogen. Ich erinnerte mich, dass ich im Jahr 2010, als Mitglied eines «Team of Five», als Mountainbike-Fahrer in einem Gigathlon die Strecke von Zweisimmen nach Spiez fuhr. Ich probierte, meine damalige Route zu visualisieren, leider ohne grossen Erfolg.

### Bargeldlos zu Alpkäse

Nach einer Weile, schon fast unten im Simmental, bei einem Bauernhof im Weiler Allmenden, hat mindestens ein Teilnehmer entdeckt, wie einfach es ist, Twint in Alpkäse umzuwandeln. Nun meldete sich bei uns allen der Durst und unserem Alter entsprechend kehrten wir in einem Alters- und Pflegeheim ein. Sehr freundlich und günstig wurden wir mit einheimischem Bier, Kaffee und Kuchen bewirtet. Danach waren es nur noch ein paar Minuten bis zum Bahnhof Erlenbach, wo wir den Heimweg mit der SBB antraten. Das Sunnighorn wurde heute seinem Namen gerecht, es war wirklich schön sonnig! Im Bahnhof Bern hatten wir Glück, im Restaurant vom IC ergatterten wir zwei Tische nebeneinander. Somit konnten wir bei Bier und Apéro-Plättli die letzte Stunde nach Zürich geniessen.

### Bilder (v.l.n.r.)

1. Blick vom Sunnighorn auf die Mittagflue
2. Zufriedene Gesichter auf dem Sunnighorn (unten links)
3. Kurz vor dem «Adlerhorst» (denke ich, oben links)
4. Abstieg vom Sunnighorn nach Grippelisattel (unten rechts)
5. Verpflegungspause im «Adlerhorst» (oben rechts)



# Tourenleiter-Porträt Aymeric Geoffroy

Text: Regula Wegmann

**Tourenleiter Winter 2 Aymeric Geoffroy ist in der Nähe von Paris aufgewachsen und wohnt seit neun Jahren in Zürich. Die Leidenschaft für die Berge hat ihm sein Vater schon als Kind mit auf den Weg gegeben.**

Als Kind hat Aymeric mit Klettern begonnen. Später konnte er sogar seine Ausbildung als Bauingenieur in eine Richtung lenken, die ihm auch auf der Baustelle ermöglicht, ab und zu mit seinem Klettergstättli zur Arbeit zu erscheinen: Er ist spezialisiert auf Tunnelbau und macht regelmässige Inspektionen am Fels.

## TL Winter 2 – eine unvergessliche Kurswoche

Der grossgewachsene Franzose hat diesen Frühling den Tourenleiterkurs Winter 2 abgeschlossen. «Das war eine so coole Woche. Wir waren 18 Tourenleiterinnen und -leiter von allen SAC-Sektionen und verbrachten eine unvergessliche Woche im Jungfraugebiet», schwärmt er mit seinem französischen Akzent. Die Teilnehmenden wurden in drei Gruppen eingeteilt, die jeweils von einem Bergführer geleitet wurde. «Wir haben wahnsinnig viel profitiert.»

## Kameradschaft auf dem Gletscher

Nun dürfen Aymeric und die anderen Absolventen anspruchsvolle Skihochtouren anbieten. Nun wissen sie vieles über naturverträgliche Tourenplanung, Orientierung, Beurteilung der Lawinengefahr, Routenwahl, Gruppenfüh-

rung, Entscheidungsfindung, Fortbewegung und Sicherung und Rettung auf Gletschern. Aber auch auf menschlicher Ebene habe er enorm profitiert: «Kameradschaft, Solidarität und auch der Spass waren wichtige Bestandteile des Kurses», so Aymeric, der den Tourenleiterkurs Winter 1 erst im Jahr 2022 absolviert hatte.

«Damals hat mich Erik Weitering inspiriert und gepusht. Wir hatten immer eine super Zeit zusammen. Er hat mich motiviert und bekräftigt, auch den TL Winter 2 zu machen», sagt Aymeric über seinen Mentor. Gerne mag er sich an die Aspiranten-Woche erinnern, die Erik geleitet hatte und bei der Erik ein Jahr nachdem Aymeric Teilnehmer war, gestorben ist.

## «Man lernt fürs Leben!»

Aymeric Motivation als Tourenleiter für den Uto tätig zu sein, erklärt er so: «Für mich ist es das Schönste, eine Gruppe sicher ins Ziel zu führen. Eine gelungene Tour erfüllt mich enorm. Die Freude auf den Gesichtern aller Teilnehmenden ist unbezahlbar.» Er liebt die Geselligkeit und das Erlebnis, das man miteinander teilt. Zudem sagt er, dass die Selbstentwicklung bei der Ausbildung enorm gross sei: Und man lerne neue Freunde fürs Leben kennen: Einer von ihnen ist Marco Gosteli, der den TL Winter 2 mit ihm im Berner Oberland gemacht hat. «Wir wollen nächstes Jahr gemeinsam eine Winterhochtour im selben Gebiet, wo wir den TL 2 absolviert haben, anbieten.» Grünegg, Äbeni Flue usw. Für die Planung brauche es weniger Zeit. «Wir kennen das Gebiet nun bereits besser.» Aymeric setzt über



## Aymeric Geoffroy

**SAC-Mitglied:** seit 2015

**Beruf:** Bauingenieur

**Lieblingshobbys:** Triathlon, Trailrunning



Auf dem Gipfel von Grünegghorn (3863 m) mit der TL-Winter-2-Gruppe

den Daumen gepeilt zwei bis drei Stunden für die Planung der Route ein, danach wird sie von den Verantwortlichen beim Uto abgesegnet und angeboten. Sobald sich die Interessenten angemeldet haben, gehe es an die Zusammenstellung der Gruppe. Da sei es natürlich gerade bei schwierigen Touren wichtig, dass man die Leute gut einschätzen kann.

### Schnee und Wetter sind entscheidend

Sobald die Gruppe komplett ist und die Hüttenbuchungen gemacht sind, beginnen die Tourenleiter, regelmässig Wetter- und Schneeverhältnisse zu checken, abzuwägen und evtl. eine alternative Tour zu planen. Die Vorbereitungen sind sehr wichtig, machen aber auch Spass. Bei schwierigen Touren sei man dann schon ein wenig nervös und hoffe, dass alles gut geht. Der 40-jährige Bergsteiger betont: «Man darf sich und die Teilnehmenden nicht überschätzen. Ich würde niemals Touren anbieten, die ich nicht rekognosziert habe. Und falls ich die Tour noch nie gemacht habe, muss sie vom Level her viel einfacher sein, als was ich eigentlich anbieten könnte.»

### Auch sUbiTO-Touren machen Spass

Aymeric liebt Hochtouren und ihre Challenges, doch genauso freut er sich über die sUbiTO-Touren, die er immer wieder anbietet: Da kommen auch weniger erfahrene Mitglieder mit, die dankbar sind, dass sie mitgenommen werden und profitieren können. Oft sind diese Touren einfach, das Wetter grossartig und der Schnee perfekt. «Win-win für alle Beteiligten», antwortet er auf die Frage, was seine schönste Tour war. Gibt es Momente, wo ihm nicht mehr nach Lachen zumute ist?



Glückliche Tourenleiter: Aymeric (links) und Marco (rechts) nachdem sie den TL Winter 2 bestanden haben.

Ja, die gebe es schon: «Wenn es zum Beispiel einen Wetterumbruch gibt und wir drei Tage in der Hütte bleiben müssen, alle lange Gesichter ziehen und ich im Jassen verliere», lacht er – schon wieder! Aber er kann auch ernst werden, dann, wenn er eindringlich zum Schluss unseres Gesprächs sagt: «Bitte, liebe Uto-Mitglieder, bildet euch zur Tourenleiterin / zum Tourenleiter aus. Die Sektion Uto braucht Tourenleiterinnen und -leiter, um den vielen Mitgliedern langfristig ein vielseitiges Angebot zu bieten!»

# Tourenbericht «Little Chamonix» am SW-Sporn des Gletschhorns



Text und Bilder: Claudio Chies

**«Little Chamonix», wenn da nicht schon der Name das Interesse weckt? Was steckt dahinter? Verspricht die Route mehr, als sie gibt? Oder hat sich im Urner Granit ein Juwel, das Erinnerungen an die grossen Granitwände von Chamonix weckt, versteckt?**

Der Frage wollten Viktor Wessely und ich am Vormittag vor dem Beginn unserer Tourenleiterwoche nachgehen. Dazu biwakierten wir unterhalb des Tiefengletschers im Blockfeld, wo es sich auch gut bouldern lässt.

Die erste Seillänge beginnt relativ gut griffig auf Platten und Rissen in einer Verschneidung, die ein bisschen kräftig und mutig seitlich überwunden werden muss.

Danach geht es an guten Rissen und Strukturen hinauf zur zweiten Crux, die wohl in einem abdrängenden Piazzstil geklettert werden sollte. Jedoch findet man (für Plattenliebhaber) weiter links eine weniger offensichtliche, aber einfachere Linie, für die ich mich entscheide.

## Das Band lädt nicht zum Stürzen ein

Nach ein paar weiteren Metern ist der erste Stand erreicht. Die zweite SL ist ebenfalls anspruchsvoll. Die Startsequenz ist nicht gerade einfach – und, bei den heiklen Zügen darüber, lädt das Band, das sich vom Stand aus erstreckt, nicht gerade zum Stürzen ein.

Doch danach beginnt die Crème de la Crème: ein wunderschöner Fingerriss auf einer orange gebrannten Granitplatte. Wobei der Riss in einem heiklen Wulst endet, der nochmals ordentlich Kraft erfordert.

## Acht Seillängen Spass

Die vierte Seillänge geht wieder Rissen und Platten entlang auf ein Band, von dem aus man

den oberen Teil der Wand erblickt. Wie so oft erscheint alles oben als riesige Platte ohne irgendwelche Griffe, wobei man beim Klettern plötzlich eine Vielfalt an Strukturen entdeckt. Ab dort geht es entlang einer einfachen Verschneidung hoch zum nächsten Stand. Wobei, wenn man das Handy richtig dreht und sich Piazz-mässig reinhängt, es aussieht, als wäre man in einem monströsen Klettergrad unterwegs (siehe Bild).

In der sechsten und siebten Seillänge geht es erst mit grösserer Schleife wunderbaren Rissstrukturen entlang und danach über eine Verschneidung und einen Aufschwung hoch zum letzten Stand. Die Felsqualität bleibt unschlagbar gut. Die letzte Seillänge bietet nochmals so richtig was her. Man geht eher kräftig ein paar Meter hoch und dann sehr luftig um den Grat des Gipfelaufschwungs herum, wobei unter einem mittlerweile doch einige Meter Luft sind. Auf dem Gipfel kamen wir beide mit einem grossen Lachen im Gesicht an. Selten hat mich eine Tour so mit Freude erfüllt wie jene und jede Seillänge war ein Genuss.

## Ausgepowert und parat für die TL-Woche

Als wir auf dem Gipfel die Zeit anschauten, realisierten wir, dass wir nicht viel Reserve hatten, um rechtzeitig auf den Kursbeginn um 15 Uhr im Hotel Tiefenbach zu sein. Also ging es ohne grosse Pause ans Abseilen und Herunterlaufen zum Biwak, das wir noch zusammenräumen mussten. Schlussendlich kamen wir

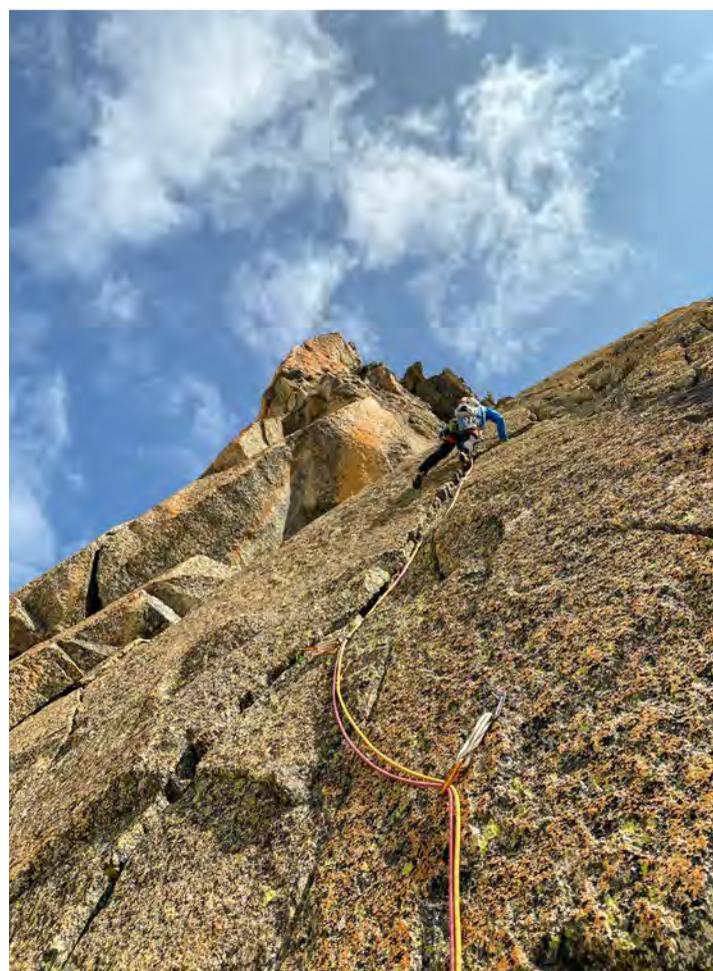


#### Bilder (v.l.n.r.)

1. Die einfachste Seillänge der Route
2. Viktor in der Crux der ersten SL
3. Zweitletzte Seillänge mit dem Gipfelgrat in der Mitte links, der umklettert werden muss

fünf Minuten «zu früh» pünktlich unten an und waren gut körperlich ausgelaugt, um einen Tag Theorie durchzustehen. Die Tour ist relativ fair bezüglich der angegebenen Schwierigkeit, wobei die alten Topos auf dem Tourenportal und dem alten «Uri excellence»-Führer etwas verwirrend sind. Ich empfehle ein kleines Set Keile und kleine bis mittlere Friends, da die Route im Schweizer Clean Stil gebohrt ist, wo es auch an guten Rissen ab und zu Bohrhaken hat, aber die Haken zu weit auseinander sind, um sie sportmässig zu klettern.

Mehr Infos zur Tour:



# Im Bergell lassen sich Wandern und Kultur bestens kombinieren



Text: Myrta Holinger Bilder: Michel Gilgen

**Uto-Mitglied Myrta Holinger liebt das Bergell und hat sich diesen Sommer vorgenommen, die noch unbekanntere Region der Schweiz zwischen Italien und dem Engadin wieder zu besuchen. Grund dafür ist die BIENNALE BREGAGLIA, deren Besuch sie mit der Weitwanderung Via Bregaglia kombinieren möchte.**

In diesem Tal organisiert der Verein Progetti d'arte in Val Bregaglia seit 2012 ortsspezifische, zeitgenössische Kunstinterventionen im 2-Jahres-Turnus. Dieses Jahr hat die Tessiner Kuratorin Misia Bernasconi nach einem offenen Dialog mit der Bevölkerung das Bergdorf Bondo als Hauptaustragungsort gewählt. Seit dem tragischen Bergsturz im Jahr 2017, als Schutt und Geröll vom Piz Cengalo das Dorf erreichten und für Zerstörung sorgten, ist das Dorf vielen ein Begriff. Die seither andauernden Sanierungsarbeiten verändern und prägen sowohl die architektonische wie auch die landschaftliche Identität des Orts kontinuierlich. Im Fokus der kommenden Biennale, die vom 2. Juni bis 28. September 2024 stattfindet, steht das Thema «Architektur und Gärten».

## **Weitwanderung Via Bregaglia (3–4 Etappen):**

Diese Route führt quer durch das Bergell: vom alpinen Maloja auf 1 800 Meter bis zum mediterranen Chiavenna auf 333 Meter über Meer. Es ist faszinierend zu beobachten, wie sich das Klima, die Gerüche und die Pflanzen unterwegs ändern. Mit dem Postauto kann die Wanderung jederzeit verkürzt werden.

Länge ca. 34 km, Aufstieg ca. 580 m, Abstieg ca. 2 070 hm, 3–4 Etappen: Maloja–Vicosoprano–(Abstecher nach Bondo) Soglio–Chiavenna. Beim Wanderweg-Abschnitt «La Plotta», kurz vor Soglio, hat man zudem den besten Blick auf Bondo, das Bondascatal, den Piz Cengalo und die Auswirkungen des Bergsturzes.



## 20. Kastanienfest

Im Herbst gibt es im Bergell jeweils ein weiteres Highlight: Zwischen den Dörfern Soglio, Bondo und Castasegna befindet sich einer der grössten gepflegten Kastanienwälder Europas. Zu seinen Ehren findet jedes Jahr das «Festival della Castagna» statt. Dieses Jahr startet es mit dem Ende der BIENNALE BREGAGLIA und findet vom 28.9. bis 20.10 statt. Ein guter Moment, um die Finissage der Biennale und die Vernissage des Kastanienfests zu verbinden.

### Informationen

Die BIENNALE BREGAGLIA ist vom 2. Juni bis 28. September 2024 täglich von 9 bis 19 Uhr geöffnet. Ein Besuch der Ausstellung ist kostenlos.



### Bilder:

1. Der Bergsturz von Bondo hat das Tal verändert.
2. Müssen sich nicht im Schatten des Engadins verstecken: die Dörfer des Bergells.
3. Uto-Mitglied Myrta Holinger lebt in Zürich und ist Kommunikationsverantwortliche für die Biennale Bregaglia.

# Erlebnis SAC-Hütten – Bergabenteuer für Familien

Text: Regula Wegmann

Heidi Schwaiger hat ihr zweites Buch mit 35 Tourentipps für Familien veröffentlicht. Das Buch eignet sich für Familien und Gruppen mit Kindern zwischen 8 und 15 Jahren, die bereits etwas Wandererfahrung gesammelt haben und in den Bergen gut zu Fuss unterwegs sind.

## Wie kamen Sie auf die Idee, ein Tourentipp-Buch für Familien zu schreiben?

2019 ist mein Wanderbuch «Familienausflüge zu SAC-Hütten» erschienen und fand reissenden Absatz. Daher kam die Idee auf, ein Buch mit anspruchsvolleren Touren für ältere Kinder zu verfassen. Voilà, nun liegt es druckfrisch vor und macht hoffentlich vielen Kindern und Erwachsenen Lust auf actionreiche Touren in den Bergen.

## Auf welche Uto-Hütten kann man Kinder gut mitnehmen?

Grundsätzlich auf alle, das hängt stark von der Kondition und vom Alter der Kinder ab. In «Erlebnis SAC-Hütte» beschreibe ich den Sonnenaufgang vom Schafberg bei der Albert-Heim-Hütte, ein kühlendes Bad im Lai Encarden bei

der Medelserhütte und das aussichtsreiche Hüttentrekking über die Wasserscheide von der Maighels- zur Cadlimohütte. Die Voralphütte kommt in «Familienausflüge zu SAC-Hütten» vor. Die Uto-Hütten sind also mehrheitlich familienfreundlich!

## Welche Tour finden Sie von diesen am schönsten und warum?

Jede Hüttentour hat ihren eigenen Reiz. Mir persönlich hat die Sonnenaufgangstour bei der Albert-Heim-Hütte am besten gefallen; in der Dunkelheit aufstehen, die Stirnlampe montieren und auf einen Aussichtspunkt marschieren, wo man das orange-rote Spektakel am Horizont beobachten kann. Dann zurück in die Hütte und gemütlich frühstücken – ein perfekter Start in den Tag.

## Was muss man generell beachten, wenn Kinder mit dabei sind?

Eine gute Planung im Vorfeld ist essenziell. Unterwegs sollte man die Bedürfnisse der Kinder im Auge behalten und, falls die Stimmung kippt, eine Rast einlegen oder Ideen parat haben, wie man beim Marschieren für Abwechslung sorgen kann, z.B. Fotos machen. Und: Stets flexibel bleiben und die Welt aus der Sicht eines Kindes oder Jugendlichen betrachten. Und falls alles nichts hilft oder das Wetter umschlägt: umkehren und sich trotzdem über die Zeit freuen, die man draussen verbracht hat.



Mit dem Rabattcode «SACUTO» können Uto-Mitglieder das Buch bis am 31. August 2024 mit 20 % Rabatt kaufen:



# Domhütte – Ein Premium-Standort bei Zermatt

Text und Bilder: George Eisler

**Der Dom ist der höchste Berg, der vollständig auf Schweizer Boden steht. Am 11. September 1858 bestiegen John Llewelyn Davies, Johann Zumtaugwalder und Hieronymus Brantschen als erste Bergsteiger den Gipfel.**

1883 forderte Josef Imboden, Pfarrer von Randa, eine Schutzhütte für die Dombesteigung. Mit Unterstützung des Zermatter Pfarrers J. Seiler und der SAC-Sektion Uto wurde 1890 die Domhütte auf 2 936 Metern eingeweiht. Nach Erweiterungen 1919 und 1957 sowie einem Neubau 2013 bietet die Hütte heute moderne Annehmlichkeiten.

## Erstbesteigungen führen zum Alpinismus-Boom

Vor der Erstbesteigung des Matterhorns 1865 durch Edward Whymper war Zermatt weitgehend unbekannt. Die daraufhin erbaute Visp-Zermatt-Bahn, die 1891 in Betrieb genommen wurde, erleichterte den Zugang zum Bergdorf und zur Domhütte.

Mit einer Höhe von 4 546 Metern erhebt sich der Dom eindrucksvoll über das Mattertal. Von Randa aus beeindruckt auch das Weisshorn (4 505 m). Das Mattertal, das tiefste Alpenttal, ist bekannt für seine geologischen Besonderheiten wie den Bisgletscher und den Bergsturz von Randa 1991.

## Hütte dient auch der Forschung

Die Domhütte dient nicht nur als Ausgangspunkt für die Besteigung des Doms, sondern

auch als Forschungsstation. Die ETH Zürich überwachte von hier aus den Bisgletscher. Für den Aufstieg zur Domhütte empfiehlt sich ein Besuch des Bergsturmuseums in Randa und ein Spaziergang durch das Wohnmuseum «Lorihiätschi». Ein Highlight ist die 494 Meter lange Hängebrücke, die beim Abstieg von der Hütte genutzt werden kann. Der Aufstieg zur Hütte dauert etwa 4½ Stunden und bietet spektakuläre Ausblicke.

## Nachhaltiger Komfort

Die Domhütte ist bekannt für ihre Nachhaltigkeit in Energie- und Wasserversorgung und bietet einen komfortablen Aufenthalt auf knapp 3 000 Metern. Besucht [domhuetten.ch](http://domhuetten.ch) für weitere Informationen und Reservierungen.

Den ganzen Beitrag von Hüttenverwalter der Domhütte George Eisler findet ihr auf unserer Website:



## Bilder (v.l.n.r.)

1. 494 m ist sie lang: die Hängebrücke auf dem Abstieg von der Domhütte.
2. Freiwillige helfen beim Wegbau.





# Hütten-Roundtable gipfelt in vielen neuen Ideen

Text: Regula Wegmann

**Die Ziele an diesem Nachmittag waren einerseits der Austausch miteinander und andererseits das gemeinsame Erarbeiten von Ansätzen und Ideen, wie sich die Hütten im Rahmen der ausgearbeiteten Sektionsstrategie weiterentwickeln könnten.**

Zur Veranstaltung kamen Hüttenwarte, Hüttenverwalter, die Geschäftsstelle, der Präsident und einige Mitglieder des Vorstands sowie weitere vereinsnahe Personen zusammen, um in Workshop-Manier über die Zukunft der Hüttenorganisation, der sieben Hütten sowie über Entwicklungen in den Bereichen Wirtschaftlichkeit, Umwelt, Marketing und Bergtourismus zu sprechen. Uto-Präsident Christian Ruggaber stellte zuerst die Vereinsstrategie für die kommenden Jahre vor. Ein wichtiger Pfeiler der Sektion sind ihre sieben Hütten, die in den letzten zwei Jahren so viele Übernachtungen zählten wie nie zuvor. Ein Grund zum Zurücklehnen? Nicht für die Roundtable-Teilnehmenden, die sich zu Ideen und Gedanken zur Zukunft austauschten.

Das Fachteam der Hüttenorganisation trug zu jeder Hütte unterschiedliche Ideengrundlagen auf Pinboards und Postits zusammen.

## **Workation und neue Touren**

Von der dynamischen Preisgestaltung und über das Entwickeln von neuen Touren und Angeboten bei und in den Hütten bis hin zum Anbieten von Workation oder Team-Events war alles dabei. Alle waren sich des Weiteren einig: Die Uto-Hütten sind auf gutem Wege, sich für die künftigen Herausforderungen zu rüsten, aber es gibt noch einiges zu tun. Insbesondere muss die Wirtschaftlichkeit nachhaltig (dies im Sinne von ökologisch sowie ökonomisch) ausgerichtet werden, damit ein Hüttenbetrieb auch weiterhin funktioniert.



Apropos Nachhaltigkeit: Die SAC-Hütten sind im Vergleich zu anderen Übernachtungsmöglichkeiten in den Bergen viel umweltfreundlicher: So setzt beispielsweise eine Übernachtung in der Cadlimohütte fünfzigmal weniger CO<sub>2</sub> frei als eine Hotelübernachtung. «Vieles machen unsere Hüttenwarte schon sehr gut, lasst uns auch darüber reden – ob in unseren Kommunikationskanälen oder in externen Medien», sagt Stefan Hatt.

### Ein junges Bauteam stellt sich vor

Ein weiteres Thema waren die bereits getätigten und anstehenden Umbauarbeiten der Hütten. Die Uto-Bauleiterin Magdalena Pikali darf sich über ein neu reorganisiertes, junges Bauteam freuen. Das Team besteht aus Bau-

ingenieuren, Bauleitern und Architekten. Sie werden ab jetzt und zukünftig Umbauarbeiten und Sanierungen der Hütten gemeinsam mit den Beteiligten koordinieren und die Umsetzung begleiten. Wir danken euch für euer grosses Engagement!

### Bilder (v.l.n.r.)

1. Pro Hütte wurde eine Brainstorm-Gruppe gebildet.
2. Viele machbare Vorschläge und Ideen wurden im Plenum diskutiert.
3. Vier der acht neuen Mitglieder des Bauteams stellten sich vor.



# Mit Kindern in die Berge? Familienangebot der Sektion Uto

*Text: Jochen Andritzky mit Maxi (9), Matthias Wilde mit Kamé (5), Timo Stüdeli und Erich Suter*

**«Wie weit noch?» – wer kennt diese Frage nicht, wenn Kinder auf den ersehnten Ausflug in die Berge mitgenommen werden. Dass Wandern in der frischen Luft keine Selbstverständlichkeit für eine Familienaktivität am Sonntag ist, wissen wohl die meisten Eltern.**

Viel mehr Spass macht es schon in einer Gruppe, in der Gleichaltrige dabei sind – doch für viele Familien ist es gar nicht so einfach, gemeinsame Tagesausflüge mit Freunden aus Schule oder Quartier zu organisieren. Der Freizeitstress lässt grüssen!

## **Spass garantiert für Klein und Gross**

In der Sektion Uto gibt es rund 1200 Familienmitglieder, also eine grosse Zahl von Erwachsenen und Kindern, die ein gemeinsames Interesse am Bergsport haben. Neben dem KiBe-Angebot im Bereich Jugend für Kinder ab zehn Jahren bietet die Sektion Uto derzeit Klettern, Bouldern, Drytooling und Eisklettern für Familien an. Hier kommen sowohl Erwachsene als auch Kinder auf ihre Kosten. Dieses Angebot möchten wir nun erweitern um Aktivitäten, bei denen das gemeinsame Erlebnis in einer Gruppe von Familien im Vordergrund steht.

## **Gemeinsame Erlebnisse und keinen Leistungsdruck**

Es gilt dabei: Spass am Berg in welcher Form auch immer! Das gemeinsame Erlebnis zählt, nicht die Fremdbetreuung von Plagegeistern. Das gemeinsame Erlebnis in den Bergen in einer Gruppe, in der Kinder und Eltern auf ihre Kosten kommen und kein Leistungsdruck herrscht. Eine Schnitzeljagd hoch auf die Alp? Versteckspiel am Berg mit Walkie-Talkies? Auf den Spuren von Bergkristallen mit einem Strahler? Übernachten in einer Selbstversorgerhütte? Bouldern und Bräteln? Besuch einer kühlen Schlucht im Sommer? Schlittelpausch im Winter? Iglu bauen und darin übernachten? Oder eine Winterolympiade? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.





## Gesucht: Tourenleitende und Familien

Wir möchten mit einem Angebot von circa vier bis fünf Aktivitäten im Jahr starten und je nach Nachfrage das Angebot erweitern. Wer ist dabei? Wir suchen Tourenleitende und Familien mit Kindern im Alter von null bis zwölf Jahren, die sich für ein solches Angebot interessieren und eventuell auch bereit sind, die eine oder andere Tour mit zu organisieren, denn ein Familienausflug bedarf besonderer Logistik und Vorbereitung.

Bitte meldet euch per E-Mail bei: [familien@sac-uto.ch](mailto:familien@sac-uto.ch) oder verwendet diesen QR-Code.



### Bilder (v.l.n.r.)

1. Mit Sack und Pack auf den Berg: Für alle Eventualitäten gerüstet.
2. Das gemeinsame Erlebnis steht im Vordergrund.
3. Klettern für Kleine ... oder Schnitzeljagd in der Vertikalen?

# Auf die Vorbereitung kommt es an

Text: Ann-Katrin Michel

**Silvan Küng, gebürtiger Engelberger und Physiotherapeut in Zürich, sieht die meisten Bergsteiger, Kletterer und Skitourengängerinnen erst nach der Verletzung. Im Gespräch mit unserer Gastautorin Ann-Katrin Michel gibt er Tipps, wie jede Bergsportlerin und jeder Wanderer fitter zum Gipfel und gesund wieder ins Tal kommt.**

**Bald wird es wärmer und viele Menschen strömen wieder in die Berge, um zu wandern und zu klettern. Was würdest du für den Saisonstart empfehlen?**

Um sich optimal vorzubereiten, also fit für die Bergtour zu sein und das Verletzungsrisiko zu minimieren, würde ich jedem aktuell zweimal wöchentlich Krafttraining, insbesondere für Beine und Rumpf, empfehlen. Während der Bergsaison genügt einmal wöchentlich Training, sodass Krafterhalt und physischer Ausgleich gegeben sind. Das gleiche Prinzip gilt im Winter: ungefähr zwei Monate Krafttraining als Vorbereitung und während der Ski- bzw. Tourensaison in einem reduzierten Pensum. Zusätzliches Ausdauertraining ein- oder zweimal pro Woche durch lange Spaziergänge, Joggen oder Radfahren empfiehlt sich genauso wie ein kurzes Intervalltraining, das für viele besser in den Arbeitsalltag passt.

**Welche Fehler in der Belastung sind typisch, insbesondere bei ambitionierten Sportlerinnen und Sportlern?**

In der Physiotherapiepraxis beobachten wir zwei Muster: einerseits konstantes Krafttraining, unabhängig von den Bergtouren, wodurch

es zu Überlastung und Verletzung kommen kann und andererseits der Verzicht auf Training, wodurch ein höheres Verletzungsrisiko besteht. Viele scheuen sich auch vor Krafttraining aus Angst, schwerer zu werden. Dabei baut man weder schnell spürbar Masse auf, noch ist das der zentrale Aspekt des Trainings. Krafttraining hilft vor allem dabei, die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern zu steigern und dies wiederum schützt vor Verletzungen.

**Welche Verletzungen seht ihr in der Praxis bei Bergsportlern am häufigsten?**

Bei Kletterern sind Überlastungsschäden an Ellbogen und Schulter typisch. Im Zusammenhang mit Skitouren haben sich vergangenen Winter Kreuzbandverletzungen gehäuft. Viel Schnee im Frühling und Saharastaub haben den Schnee klebrig und dadurch äusserst anspruchsvoll zu fahren gemacht.

**Wie kann man sich am besten davor schützen?**

Dafür braucht es meiner Meinung nach langfristige Veränderungen in der Vorbereitung. Viele sind ganz stark im Ausdauerbereich, aber haben zu wenig Kraft, um auf schwere Bedingungen gut reagieren zu können.

**Sieht man dabei Unterschiede zwischen Männern und Frauen?**

Frauen sind häufiger von Kreuzbandverletzungen betroffen, was zum Teil auf die Unterschiede in der Beckenanatomie und den geringeren Anteil der schnell kontrahierenden Muskelfasern zurückgeführt werden kann. Viele Frauen sind schon gut trainiert, können jedoch mit einem Fokus auf die seitliche Rumpfmuskulatur viel Stabilität im Hinblick auf Knieverletzungen erzielen.

**Wie kann man nach einer kräftezehrenden Bergtour am besten regenerieren?**

Nach aktuellem Forschungsstand gibt es dafür drei zentrale Bausteine, die langfristig am wirkungsvollsten sind: erholsamer Schlaf, wenig Stress und eine gute Ernährung.



## Silvan Küng

Silvan Küng ist Sportphysiotherapeut, Athletik-Coach und Inhaber der Skilllab GmbH in Zürich Altstetten. Wenn er nicht gerade anderen Menschen durch Verletzungen hilft, dann ist er auf Skitouren oder mit dem Gleitschirm unterwegs.

### Hast du einen Ernährungstipp?

Generell sollte man nie ins Kaloriendefizit kommen, daher gilt es auf Touren regelmäßig zu essen und zu trinken und nicht erst auf Hunger und Durst zu warten. Insbesondere bei anstrengenden Touren sollte man am Vortag die Kohlenhydratspeicher füllen.

### Manche entdecken ihre Liebe zum Bergsport erst im höheren Alter (wieder). Ist es irgendwann zu spät, um mit Bergsport anzufangen?

Ein ganz klares Nein – man kann in jedem Alter anfangen, muss jedoch langsam beginnen und zu den Zielen passend trainieren.

### Zum Abschluss, auf welche Touren freust du dich für diesen Sommer?

Ich werde mich mit Hochtouren im Sommer auf die Wintersaison vorbereiten. Ich bin generell gern mit meinem Splitboard auf Touren unterwegs und möchte in der kommenden Wintersaison auf die Lenzspitze. Dafür bereite ich mich im Sommer mit einigen Bergtouren auf 4 000er vor.

## Übungen für Bergsportler\*innen

Beispiel-Übungen, die jede und jeder Aktive aus dem Uto in das Training einbauen sollte: Für Beine und Hüfte eignen sich Bulgarian Split Squat (erhöhter Ausfallschritt), Single Leg Hip Thrust (einbeiniges Hüftheben), Wadenheben und Hamstring Curls mit der Faszienrolle. Für den Rumpf empfiehlt Silvan Sliding Plank auf einem Handtuch und Side Plank (Seitstütz).



**Side Plank (Seitstütz):** Der obere Fuss ruht auf dem unteren, während sich der Oberkörper auf den unteren Unterarm abstützt. Von der Ausgangsposition aus (wie im Bild) nähert sich die Hüfte dem Boden, danach kehrt man zur Ausgangsposition zurück.  
Beispiel: 20 Wiederholungen pro Seite, 3 Durchgänge.



**Bulgarian Split Squat (Erhöhter Ausfallschritt):** Mit oder ohne Gewichte: Der hintere Fuss ist erhöht, z.B. auf einer Box, und der vordere Fuss steht stabil auf dem Boden. Das vordere Bein wird bis maximal 90 Grad gebeugt, wobei sich das hintere Knie dem Boden nähert. Danach kehrt man zur aufrechten Ausgangsposition mit gestrecktem vorderem Bein zurück.  
Beispiel: 12 Wiederholungen pro Seite, 3 Durchgänge.



**Single Leg Hip Thrust (Einbeiniges Hüftheben):** Die Schultern ruhen auf einer Box oder dem Sofa, ein Fuss bzw. die Ferse steht fest auf dem Boden, während das andere Bein im rechten Winkel nach oben gestreckt ist. Die Hüfte wird vom Boden gehoben bis zur auf dem Bild gezeigten Position. Danach senkt man die Hüfte wieder.  
Beispiel: 20 Wiederholungen pro Seite, 3 Durchgänge.

# Digitalisierung im Bergsport: Die Uto-Umweltgruppe sensibilisiert Mitglieder spielerisch zum Thema

*Text und Bilder: Pamela Ravasio*

Am Donnerstag, 11. April, fand der dritte Workshop des «Puzzle der Digitalisierung» für den Uto statt. In Zusammenarbeit mit den Zürcher «Freskern» und dem Zentrum Karl der Grosse nahmen zwölf Teilnehmer, davon fünf Uto-Mitglieder, an diesem Workshop rund um das Thema Nachhaltigkeit im digitalen Zeitalter teil.

schrottproblematik und die Auswirkungen der Digitalisierung auf das Klima. Mittels Karten und Illustrationen entsteht am Ende des Workshops eine «Collage», welche die verschiedenen Aspekte des Themas miteinander verbindet.

Das «Puzzle der Digitalisierung» wurde bereits von über 250 000 Menschen in 50 Ländern weltweit durchgeführt und «ist ein idealer Einstieg, um sich mit der komplexen Thematik der Nachhaltigkeit im digitalen Zeitalter auseinanderzusetzen», erklärt Pamela Ravasio, Initiatorin dieses und ähnlicher Workshops beim Uto, und Mitglied der Uto-Umweltgruppe.

«Der Workshop hat gezeigt, dass es viele konkrete und umsetzbare Möglichkeiten gibt, unseren digitalen Fussabdruck zu reduzieren.» Die Uto-Umweltgruppe plant, auch in Zukunft weitere Workshops zu Themen wie Biodiversität, Klima und Kreislaufwirtschaft anzubieten.

Das «Puzzle der Digitalisierung» ist ein interaktiver Workshop, der die ökologischen und sozialen Auswirkungen des digitalen Wandels beleuchtet. In einem spielerischen Prozess lernen die Teilnehmer die wichtigsten Herausforderungen kennen, wie z.B. den Ressourcenverbrauch von Rechenzentren, die Elektro-

## Bilder (v.l.n.r.)

1. Mehr als ein Puzzle: Der interaktive Workshop hat sich weltweit durchgesetzt.
2. Auch Uto-Mitglieder wollten mehr über die ökologischen und sozialen Auswirkungen des digitalen Wandels wissen.



# In Hütten statt Hotels übernachten – erlebnisreich und CO<sub>2</sub>-arm

Text: Christian Leuenberger

**Da der Alpenraum von den Auswirkungen der Klimaänderung besonders betroffen ist, hat der SAC 2022 eine Klimastrategie verabschiedet und sich zum Ziel gesetzt, bis im Jahr 2040 Netto-Null-CO<sub>2</sub>-Ausstoss zu erreichen. Der nachfolgende Beitrag soll aufzeigen, wo wir heute stehen und was wir tun können.**

Als Ausgangspunkt dient die CO<sub>2</sub>-Sektionsbilanz, die durch sieben SAC-Sektionen mit einer einheitlichen Methodik für das Stichjahr 2021 zustande kam. Die Sektionsbilanz Uto verdanken wir unseren Mitgliedern Katrin Vögeli und Astrid Skrypzak. Die Bilanzgrenze wurde so gewählt, dass nur Aktivitäten bilanziert werden, welche die Sektion direkt beeinflussen kann: SAC-Touren, Versammlungen/Anlässe, Geschäftsstelle/Immobilien und Druck/Versand. Die Bilanzierung dieser Aktivitäten erfolgte nach den international anerkannten Regeln, die zusätzlich zu den direkten CO<sub>2</sub>-Emissionen aus der Verbrennung von Öl, Diesel und Flüssiggas auch die indirekten aus der Bereitstellung der genutzten Energie, der Produktion von Lebensmitteln und dem Transport mit ÖV, Auto und Helikopter berücksichtigen. Die detaillierten Resultate sind auf der Homepage ersichtlich, einige Resultate werden nachfolgend erläutert:

## Bei 97 Prozent der Touren wird mit ÖV angereist

Die Sektion Uto verursacht total 105 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr. Davon entfallen ca. 85 Tonnen auf die SAC-Touren und davon wiederum ca. 50 Tonnen auf die Transporte. Die insgesamt 749 durchgeführten Touren fanden zu 97 Prozent mit dem ÖV statt. Im Vergleich mit den sechs anderen Sektionsbilanzen verursacht Uto mit 10 kg CO<sub>2</sub> pro Mitglied und Jahr unterdurchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emissionen und der ÖV-Anteil der Touren liegt deutlich über dem Schnitt. Es mag überraschen, dass die Touren trotz dem hohen ÖV-Anteil beim CO<sub>2</sub>-Ausstoss dominieren. Hier sind die Verursacher neben den Privatautos

vor allem die dieselbetriebenen Postautos, aber auch die Emissionen aus dem Unterhalt und der Herstellung der Fahrzeuge inkl. Bahn, die der SAC nicht beeinflussen kann. Immerhin haben die ÖV-Anbieter eigene Reduktionsprogramme (SBB: Halbierung bis 2030, danach Rest kompensieren, Postauto Schweiz: Ab 2030 klimaneutral im Betrieb, bis 2040 Umstellung auf alternative Antriebe) und reduzieren damit längerfristig den CO<sub>2</sub>-Ausstoss durch die Touren.

## Nur 5 kg CO<sub>2</sub> pro Übernachtung

Für die Uto-Hütten gibt es keine detaillierte CO<sub>2</sub>-Bilanz. Dank einer Pilotstudie des SAC für 9 Hütten im 2021 kann man jedoch abschätzen, dass die Uto-Hütten für ca. 100 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr verantwortlich sind bzw. ca. 5 kg CO<sub>2</sub> pro Übernachtung. Die Hauptverursacher sind etwa zu gleichen Anteilen die Hüttenversorgung (hauptsächlich Helikopterflüge), Verpflegung (hauptsächlich Getränke, Fleisch- und Milchprodukte) sowie die Energieversorgung (Kochgas und Notstromerzeugung). Wie ist dieses Resultat einzuschätzen? Der Vergleich mit einem Alpenhotel ergibt, dass ein Gast in einer Uto-Hütte über zwanzigmal weniger CO<sub>2</sub> verursacht als im Berghotel mit üblichem Standard (Heizung und Warmwasser, Wellnessangebot). Wie kann der verbleibende CO<sub>2</sub>-Ausstoss der Hütten reduziert werden? Die Umweltkommission möchte mit den Hütten gemeinsam nach weiteren Möglichkeiten auf dem Weg zu Netto Null suchen.

Die CO<sub>2</sub>-Bilanz der Sektion Uto findet ihr hier:



Chamanna Boval



Chamanna Tschierva



Chamanna Jenatsch



Die SAC Sektion Bernina freut sich auf Ihren Besuch in unseren Hütten. Geniessen Sie unvergessliche Wandererlebnisse!

Rifugio Saoseo



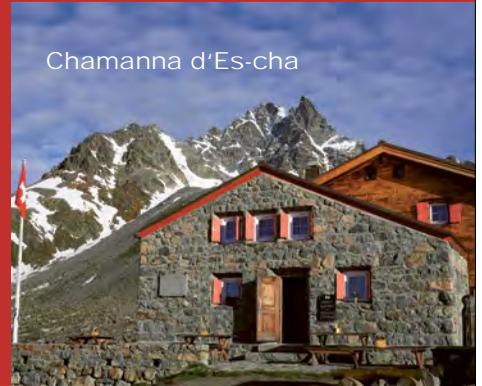
**Sektion Bernina**

**Club Alpin Svizzer CAS**  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpino Svizzero



[www.sac-bernina.ch](http://www.sac-bernina.ch)

Chamanna d'Es-cha



**BERGE - NATUR - KULTUR**

wandern entdecken geniessen begegnen



*Geführte Wanderreisen Sommer und Herbst 2024*



- BULGARIEN, Rila- & Piringebirge 14. - 21. Juli
- MONTENEGRO & ALBANIEN, unbekannte Pfade & einsame Orte 20. - 28. Juli
- NORDMONTENEGRO, schroffe Berge, Hochebenen, Canyons 27. Juli - 4. Aug.
- NORDMAZEDONIEN, Nationalparks am Ohrid- & Prespasee 31. Aug. - 8. Sept.
- KROATIEN, Süddalmatische Inseln 7.-15. Sept.
- MONTENEGRO, Naturparadies zwischen Skadarsee & Adria 15.- 22. Sept. / 6.-13. Okt.
- SERBIEN, Dreiländereck Bulgarien & Rumänien 28. Sept. - 5. Okt.
- MONTENEGRO SKADARSEE, wandern & mithelfen 13. - 20. Okt.

*Auf Anfrage Individualreisen für Familien & Privatgruppen*

[balkantour.ch](http://balkantour.ch) 032 511 06 07 [info@balkantour.ch](mailto:info@balkantour.ch)

# Inserieren im UTO MAGAZIN oder in unserem Newsletter?

Erreiche mit unseren Publikationen rund 12 000 berg- und sportbegeisterte Mitglieder der Sektion Uto. Der QR-Code führt dich zu den Mediadaten und Inseratepreisen 2024.



# Termine bis Ende September

## Regelmässige Treffen

- 6.7.2024** **Samstagstreiff**  
**20.7.2024** Ab 10 Uhr gemütliches Beisammensein im  
**3.8.2024** Restaurant Albisgütli. Keine Anmeldung  
**17.8.2024** erforderlich.  
**7.9.2024**  
**21.9.2024**

## Mittwochswanderungen

Die Ziele der Mittwochswanderungen sind jeweils ab Anmeldebeginn im Internet ersichtlich.

**10.7.2024** **Mittwochswanderung** Barbara Brändli

Wanderung nach Verhältnissen

Anmeldung via Website vom 1. bis 8. Juli oder telefonisch am Montag, 8.7., von 18 bis 19 Uhr (079 311 55 18 oder 044 363 88 63)

**14.8.2024** **Mittwochswanderung** Urs Wyss

Wanderung nach Verhältnissen

Anmeldung via Website vom 5. bis 12. August oder telefonisch am Montag, 12.8., von 18 bis 19 Uhr (079 421 42 79)

**11.9.2024** **Mittwochswanderung** Regina Schallberger

Wanderung nach Verhältnissen

Anmeldung via Website vom 2.9. bis 9.9. oder telefonisch am Montag, 9.9., von 18 bis 19 Uhr (044 822 44 56 oder 079 393 76 21)

## Seniorenreise

**6.9.2024** **Klewenalp** Fredy Hänni

Ziel der Seniorenreise ist die Klewenalp.

Das Programm: Fahrt mit dem Zug via Luzern nach Stans. Kaffeehalt; wahlweise ein Rundgang durch das historische Dorf. Busfahrt nach Beckenried und mit der Luftseilbahn hinauf zur Klewenalp (1 593 m). Nach einer etwa einstündigen Wanderung um den Klewenstock werden wir im Bergrestaurant Alpstubli zum Mittagessen erwartet. Serviert wird ein Menu mit und ohne Fleisch (Menuwahl bei der Anmeldung).

Nach dem Mittagessen bringt uns die Luftseilbahn wieder hinunter nach Beckenried. Dort nehmen wir das Schiff für die Überfahrt nach Brunnen und die Bahn für die Heimfahrt nach Zürich.

Die Teilnehmenden bezahlen Reise, Verpflegung und den «Tourenfünlifer».

Anmeldung vom 29.7. bis 19.8. über die SAC-Uto-Website (Touren und Kurse) oder telefonisch bei Fredy Hänni (079 507 05 10). Alle Angemeldeten erhalten ein detailliertes Reiseprogramm.

## Jahresschlussfest der Seniorinnen und Senioren

**30.11.2024**

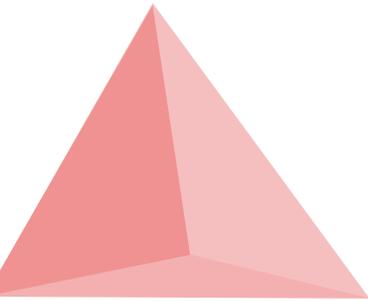
Das Jahresschlussfest findet wieder im Sagihuus in Regensdorf statt. Genauere Informationen im UTO MAGAZIN 4/2024.



### Aktuelle Informationen

Details zu den Touren und Veranstaltungen sind auf der Website verfügbar:

[sac-uto.ch](http://sac-uto.ch) › [aktivitaeten](#) › [touren und kurse](#)



# Meistertitel für Klingler und Meili

Text : Martin Rahn

Ein erster grosser nationaler Höhepunkt fand Ende Mai mit den Schweizer Boulder-Meisterschaften statt. Am gleichen Tag starteten auch die Zürcher Klettermeisterschaften, die in einem Sekundenkrimi zu einem Uto-Sieg führten.

## Schweizer-Meister-Titel für Klingler und Meili

Ende Mai fanden in Domat/Ems die Schweizer Boulder-Meisterschaften für die Elite und die U18 statt. Petra Klingler (Bonstetten) und Gilles Meili (Zürich), beide vom Uto, zeigten in Domat/Ems Topleistungen und wurden je in ihrer Kategorie Schweizer Boulder-Meister. Für Klingler

war dies bereits der elfte Meistertitel in ihrer Paradedisziplin. Meili konnte sich bei den Herren U18 als Fünfter für den Final qualifizieren. In diesem toppte er zwei Boulder und holte sich insgesamt vier Zonen. Mit dieser tollen Leistung wurde er Schweizer Boulder-Meister, knapp vor Davide Torroni und vor Daan van Bokhoven (Zürich), einem weiteren Uto-Athleten.

Beim ersten Start in der Kategorie U18 zeigt Gilles Meili (Zürich) eine starke Leistung und wird hinter Davide Torroni (Gordola) hervorragender Zweiter.

## Start der Zürcher Klettermeisterschaften – mit Sekundenkrimi

Die Zürcher Klettermeisterschaften bestehen aus einer Serie von drei Wettkämpfen. Sie bieten allen Kletterbegeisterten die Möglichkeit, sich einmal mit Kaderathletinnen und -athleten zu messen. Der Wettkampfmodus ist denn auch so, dass viel geklettert werden kann. Auch die Routenbauer verstanden es ausgezeichnet, gerade auch die jüngeren Kletterer durch anspruchsvolle, aber nicht zu schwierige Routen zu motivieren. In der Qualifikation wurden an diesem Wettkampf drei Routen geklettert, so dass die Athletinnen und Athleten viel klettern konnten. Nach den drei Routen lagen bei den Herren U16 Yanik Chassain (Bremgarten) vom Uto sowie Moreno Ghilardi (Sax)

## Die nächsten Termine:

- 12.–14. Juli:** Chamonix (FRA): Weltcup, Lead und Speed
- 17.–19. Juli:** Briançon (FRA): Weltcup Lead und Speed
- 5.–10. August:** Paris (FRA): Olympische Spiele, Lead/Bouldern und Speed
- 24. August:** Winterthur (SUI): Zürcher Klettermeisterschaften, Lead [U10 bis Elite]
- 24.8.–1.9.:** Villars (SUI): Europa-Meisterschaften, Lead/Bouldern/Speed

**Aktuelle Informationen zu allen Wettkämpfen finden sich auf der Website [regionalzentrum.ch](http://regionalzentrum.ch)**

gemeinsam an der Spitze des Klassenments. Im Finaldurchgang kletterten beide souverän bis zum Top, so dass schliesslich die Zeit über den Sieg entscheiden musste. Yanik kletterte die Wand in 4:30 Minuten, Moreno brauchte mit 4:31 eine winzige Sekunde länger und musste sich deshalb mit dem zweiten Rang begnügen. Dritter wurde mit Olivier Huisman ein weiterer Uto-Athlet.

### Olympiaqualifikationen

Im Mai und Anfang Juni fanden Qualifikationswettbewerbe für die Olympischen Spiele in Paris statt. Im ersten von zwei Wettkämpfen schlug sich der Burgdorfer Sascha Lehmann hervorragend und ist momentan auf Olympiakurs. Auch Petra Klingler zeigte beim ersten Wettkampf eine tolle Leistung im Boulderteil. Der Lead-Wettkampf verlief aber nicht optimal, so dass Petra im zweiten Wettkampf für eine erfolgreiche Qualifikation einen Exploit benötigt.



## KLETTERN IN DEN SOMMERFERIEN

Bist du draussen schon immer gerne auf Bäume und Mauern gekraxelt und möchtest herausfinden, wie du dich an einer richtigen, hohen Kletterwand schlägst? Dann hast du während der Sommerferien und mit dem Angebot von «Ferienplausch Zürich» die Gelegenheit, bei uns in einem von drei Kletterzentren das Klettern und Bouldern kennenzulernen!



Scanne den QR um direkt zum Angebot von «Ferienplausch Zürich» zu gelangen. Alle weiteren Kurse: [kletterzentrum.com/kurse](https://www.kletterzentrum.com/kurse)



# Einladung zum SAC Uto-Jahresfest 2024

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



## Wann?

1. November 2024, ab 17.30 Uhr

## Wo?

Lake Side Zürich – Grosser Saal

## Anmeldung

bis zum 21. Oktober über das  
Tourenportal des SAC Uto.



## Programm

### Apéro und Dinner

### Ein intensives Abenteuer von den Palmen zum «ewigen Eis»



Unsere Uto-Mitglieder Maja und Raphael berichten hautnah über ihr Abenteuer vom tiefsten bis zum höchsten Punkt der Schweiz: Brissago, 197 m – Dufourspitze, 4634 m in einem «GO».

### Wandern in den schönsten Regionen Europas

Unser Partner Eurotrek nimmt uns mit auf eine traumhafte Wanderreise in den Pyrenäen und erlaubt einen spannenden Einblick hinter die Kulissen.

**Verlosung** einer Wanderreise in Irland mit Eurotrek für 2 Personen

**Ausklang** mit DJ

## WIR SEHEN UNS BEIM UTO-FEST

Komm an das Jahresfest der SAC-Sektion Uto. Dort erfährst du wie Eurotrek Wanderreisen organisiert, träumst bei einem Vortrag von den Pyrenäen und mit etwas Glück gewinnst du eine Wanderreise in Irland für zwei Personen.

» Weitere Informationen findest  
du auf [www.eurotrek.ch/sac-uto](http://www.eurotrek.ch/sac-uto)



**Eurotrek**