

# UTO MAGAZIN

Nummer 1 | März – Mai 2026

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



**AKTUELL** Die Bergwelt verändert sich – so auch die Bedürfnisse unserer Mitglieder – ein Beispiel dafür ist die Uto-Tour «Waldbaden». **S. 8**

**AUS DEM VORSTAND** Die Sektion will und muss sich weiterentwickeln. Unser Präsident Christian Ruggaber berichtet, was dieses Jahr geplant ist. **S. 10–13**

**ALPINISMUS** Natur, Geselligkeit und Spass; warum man dafür nicht immer Skis dabei haben muss, lest ihr im Beitrag von Regula Wegmann. **S. 22–24**

# Winterzeit?

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Wintertouren  
auf [baechli-bergспорт.ch](https://www.baechli-bergспорт.ch)

Filiale Zürich-Oerlikon | Binzmühlestr. 80 | 8050 Zürich-Oerlikon  
Filiale Zürich-Wiedikon | Birmensdorferstrasse 55 | 8004 Zürich-Wiedikon  
Filiale Volketswil | Brunnenstr. 1 | 8604 Volketswil



Regula Wegmann

## Liebe Leserinnen und Leser

Ich tippe dieses Editorial nach einem überraschenden Winter-Comeback Mitte Februar. Während die Fasnacht eigentlich den Winter vertreiben soll, haut dieser endlich ordentlich Neuschnee in die Berge. Ob das mit dem Klimawandel zu tun hat, sei dahingestellt. Fakt ist: Er wirkt sich stark auf die Schweiz und besonders auf die Bergregionen aus. Dass der SAC seine «Spielwiese» schützen will, ist also mehr als logisch. Auch die Sektion Uto versucht gemeinsam mit der Uto-Umweltkommission, möglichst viel für den Umweltschutz zu tun. Auf Seite 26 lest ihr, warum wir auch auf disruptive Massnahmen wie CO<sub>2</sub>-Kompensation setzen sollen – und was dagegen spricht. Ein Thema, das sich bestens an den von der Sektion ins Leben gerufenen Uto-Clubabenden diskutieren lässt. Auf der Rückseite dieses Magazins stellen wir euch diese Idee vor.

Nicht alle waren bei der Suche nach Tiefschnee so erfolglos wie ich. Arndt Mielisch nahm Anfang Januar am Tiefschneekurs unter der Leitung von Inge Weitering teil und war begeistert (ab Seite 20). Dass es nicht immer perfekten Schnee braucht, sondern vor allem die richtige Gesellschaft, erzähle ich in meinem Beitrag «Freundschaften, Fun und Feuer – ein Wochenende in Mathon» ab Seite 22. Auch der Bericht von Neumitglied Evelyn Hediger (Seite 16) sowie der Beitrag von Gabriela Wittlinger (Seite 18) zeigen: Jede Tour wird in guter Gesellschaft zur unvergesslichen Erinnerung.

Für alle, die sich schon auf den Frühling einstimmen möchten, haben wir ebenfalls einiges in petto: etwa das Interview über Trailrunning auf Seite 30. Ann-Katrin hat ihren Bekannten Dennis Weiss zu seiner grossen Leidenschaft befragt. Wer es gemächlicher mag, sollte Lotte Elderhorsts Beitrag übers Waldbaden auf Seite 8 lesen.

Nun wünsche ich euch viel Spass bei der Lektüre!  
Regula Wegmann

*PS: Vergesst nicht, euch für die Generalversammlung am 21. Mai 2026 im Landesmuseum anzumelden (Infos auf Seite 5).*

# Inhalt



8 Mehr als Waldbaden



20 Tiefschneekurs mit Power



32 Zwischenstopp in der Zwischensaison

<b>UTO EDITORIAL</b>	3
<b>UTO AKTUELL</b>	
Kurz notiert	5–6
Lidernen – Bergheimat und Sehnsuchtsort	6–7
Mit allen Sinnen unterwegs – eine etwas andere SAC-Tour	8
<b>UTO VORSTAND</b>	
Es lebe die Geselligkeit!	10–13
<b>UTO HÜTTEN</b>	
Was machen unsere Hüttenwarte ohne ihre Hütten?	14
<b>UTO ALPINISMUS</b>	
Ein Neumitglied unterwegs mit den SeniorInnen	16
Unterwegs in den Eishöhlen des Morteratschgletschers	18
Sehen kann man nichts, spüren dafür alles	20
Freundschaften, Fun und Feuer – ein Wochenende in Mathon	22–24
<b>UTO UMWELT</b>	
Vom «Dürfen» zum «Müssen» – und was das mit unseren Hütten zu tun hat	26
<b>UTO SENIOREN/INNEN</b>	
Nachruf – Sepp Knuser	28
Jahresprogramm 2026	29
<b>UTO NEBEN DER SPUR</b>	
Eigene Grenzen ausloten, wo die Aussicht am schönsten ist	30
<b>UTO BEI FREUNDEN</b>	
SAC-Sektion Lindenberg – unsere Nachbarn im Göschenertal	32
<b>UTO KLETTERZENTRUM</b>	
Der Saisonstart steht vor der Tür	34

# Kurz notiert

## SAC Uto / Generalversammlung

Wie jeden Frühling steht auch dieses Jahr unsere GV an. Wir laden euch daher herzlich zur Generalversammlung 2026 der Sektion Uto ein – am Donnerstag, 21. Mai im Auditorium des Landesmuseums Zürich, wo wir dank der guten Kooperation mit dem Museum nun schon zum dritten Mal zusammenkommen.

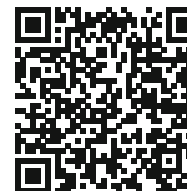
Neben statutarischen Geschäften und der Möglichkeit zur Mitsprache informieren wir euch über die neuesten Entwicklungen im Verein. Wie immer bietet der Anlass aber auch die Gelegenheit, andere Mitglieder kennenzulernen oder wiederzusehen, euch auszutauschen und gemeinsame Touren zu planen. Der anschliessende Apéro im Hof des Landesmuseums hat sich zu einem geselligen Anlass entwickelt. Wir freuen uns, so viele Mitglieder wie möglich zu sehen, um – hoffentlich an einem lauen Frühsommerabend – mit euch anzustossen.

### Wann und wo?

- Datum: Donnerstag, 21. Mai 2026
- Einlass: ab 18.00 Uhr
- Start: Die GV beginnt um 19.00 Uhr.
- Im Anschluss an die GV findet ein Apéro statt.
- Ort: Auditorium im Landesmuseum Zürich, Museumstrasse 2, 8001 Zürich

Alle Unterlagen zur GV 2026 werden bis zum 30. April 2026 auf der Website des SAC Uto publiziert.

### Hier geht's zur Anmeldung



## Entgletscherung – die Vermessung des Eises

Die Ausstellung «Entgletscherung – Die Vermessung des Eises» im extract im ETH-Hauptgebäude beleuchtet die wissenschaftliche und visuelle Erfassung von Gletschern – von historischen Messmethoden bis zu aktuellen glaziologischen Forschungen. Sie zeigt, wie eng Fotografie, Kartografie und Wissenschaft miteinander verbunden sind und welche zentrale Rolle die Vermessung des Eises heute im Kontext des Klimawandels spielt.



Kuratiert von Nicole Graf (Bildarchiv der ETH-Bibliothek) und Elias Hodel (Professur für Glaziologie, ETH Zürich). Ergänzend zur Ausstellung werden kostenlose Führungen angeboten, die nach Möglichkeit gemeinsam von beiden Kurator:innen durchgeführt werden und vertiefte Einblicke in die Inhalte, Hintergründe und Entstehung der Ausstellung geben.

Die Führungen dauern rund eine Stunde und sind auf maximal 15 Teilnehmende pro Termin beschränkt. Der Zeitpunkt ist flexibel und kann beispielsweise werktags zwischen 18 und 19 Uhr (Montag bis Freitag) stattfinden. Wer sich dafür interessiert, darf sich bei Nicole Graf melden: Tel. +41 44 632 80 81, E-Mail: [nicole.graf@library.ethz.ch](mailto:nicole.graf@library.ethz.ch).

Die Ausstellung ist kostenlos und täglich von Montag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

## Impressum

Ausgabe 1/2026  
(März 2026 – Mai 2026)

Das «UTO MAGAZIN» ist die Mitgliedszeitschrift 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 2/2026  
(Juni – August 2026)  
25. April 2026

**Herausgeberin**  
SAC-Sektion Uto  
Stampfenbachstr. 57, 8006 Zürich  
Telefon: 044 362 96 70  
[sekretariat@sac-uto.ch](mailto:sekretariat@sac-uto.ch)  
[www.sac-uto.ch](http://www.sac-uto.ch)

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

**Redaktion, Inserate**  
Regula Wegmann, microbee GmbH  
[redaktion@sac-uto.ch](mailto:redaktion@sac-uto.ch)

**Gestaltung**  
SOURCE Associates AG, Zürich

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

**Titelbild**  
In den Eishöhlen des Morteratschgletschers mit Tourenleiter Eugen Hofmann  
Bild: Selfie

## Update Integration im Uto

Ende Januar traf sich die Projektgruppe «Integration im SAC Uto» zur zehnten Sitzung im Clublokal. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie sich integrative Touren und Vereinsleben noch stärker beleben lassen. Dabei wurde deutlich: Es gibt schon viel Engagement – aber auch noch einiges zu tun.

Bei den Touren 2026 zeigte sich, dass die Angebote zwar stattfinden, die Anmeldungen – insbesondere von Menschen mit Beeinträchtigung – jedoch noch tief sind. Daraus entstand Einigkeit über den Bedarf an verstärkter Öffentlichkeitsarbeit. Diskutiert wurden Medienarbeit, Beiträge im UTO MAGAZIN, Kontakte zu kirchlichen und regionalen Medien, Behindertenverbänden sowie ein möglicher medialer Aufhänger rund um die Paralympics. Auch die Idee, Medienschaffende zu einer Tour einzuladen, wurde aufgenommen.

### Tourenleiter:innen, meldet euch!

Die Tourenausschreibungen wurden inhaltlich angepasst, um den integrativen Charakter klarer zu kommunizieren. Zudem soll die Verlinkung auf der SAC-Uto-Website verbessert und der Tourtyp «Integration» entfernt werden. Es wäre schön, wenn noch mehr Tourenleiter:innen integrative Touren anbieten würden. Bei Interesse können sich Tourenleitende gerne an Eugen Hofmann (*eugen.hofmann@sac-uto.ch*) wenden.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Kulturentwicklung im SAC Uto. Integration soll nicht nur projektbezogen bleiben, sondern strukturell verankert werden. Die Projektgruppe sieht ihre Rolle in der Umsetzung, während die Verantwortung für die Haltung bei der Sektion liegt.

### Spesenvergütung für Begleitpersonen

Weitere Themen waren ein verkürzter Fragebogen für Erstgespräche und Anpassungen der Projektseite. Positiv hervorgehoben wurde der Entscheid, dass Spesen für Begleitpersonen vergütet werden und Personen mit Beeinträchtigung sowie Begleitpersonen keinen Tourenbeitrag bezahlen.

Mehr zum Thema:



## Lidernen – Bergheimat und Sehnsuchtsort

Zum 80-Jahr-Jubiläum der Lidernenhütte SAC hat der in Rickenbach b. Schwyz ansässige Autor, Fotograf und Bildhauer Xaver Büeler ein Gesamtwerk zur Lidernen geschaffen. Bildgewaltig beschreibt er alle möglichen und unmöglichen Bergsportaktivitäten. Die Porträts bekannter Persönlichkeiten schenken den Lesenden einen vertieften Einblick in das Zentralschweizer Bergwunderland. Gastbeiträge zur Siedlungsgeschichte und zu den Wildtieren vervollständigen diese Lidernen-Monografie.

Im Handumdrehen bringt die Luftseilbahn Chäppelberg-Spilau Besuchende vom Riemenstaldner Tal auf die Lidernen. Die in wenigen Wanderminuten erreichbare Lidernenhütte SAC ist ein beliebtes Ausflugsziel und Ausgangspunkt für eine unglaubliche Fülle an Bergsportaktivitäten: Wandern, Klettern, Skitouren, Winterbergsteigen, Mountainbike, Hike & Fly, Trailrunning, SUP-Foiling, alpines Schwimmen – Xaver Büeler betreibt sie (fast) alle. Die besten und überraschendsten Tourenvorschläge sommers wie winters hat er in diesem Werk bildgewaltig festgehalten. In den detaillierten Texten inklusive Angaben zu Streckenlänge, Höhenmeter, Zeitbedarf und Schwierigkeit spielt der Autor seine Gebietskenntnis voll aus.



Die Lidernen ist Lebensraum, Bergheimat und Sehnsuchtsort vieler spannender Persönlichkeiten. Der Mann der Tat Franz Steinegger, der Urner Bergmensch Toni Fullin, die Älplerin Monika Gisler, die Wildhüter Pius Reichlin und Matthias Arnold und natürlich das Hüttenwartpaar Eliane Schiess und Christian Affolter – ihnen allen widmet Xaver Büeler ein einfühlsames Porträt. Mit Emil Zopfi, Raimund Rodewald und Christian Dischl kommen auch brillante Gastautoren zu Wort. Ihre Betrachtungen zum Pionier des Schweizer Extremkletterns Franz Anderrüthi, der Siedlungsgeschichte des Riemenstaldner Tals sowie den Wildtieren bescheren der Lidernen-Monografie eine ausserordentliche Themenvielfalt.

Initiiert hat das Buch zum 80-jährigen Jubiläum der Lidernenhütte SAC Hans Gisler, seines Zeichens amtierender Hüttenchef der SAC-Sektion Mythen, welche für dieses Buchprojekt das Patronat übernommen und Xaver Büeler mit Rat und Tat unterstützt hat.



#### Bilder

1. Hochalpines Feeling am Chaiserstock – praktisch vor der Haustür der Lidernenhütte
2. So sah das damals vor 80 Jahren aus. Im Buch finden sich viele historische Bilder.



### Der Autor

Xaver Büeler (\*1961, Schwyz) ist freischaffender Autor, Fotograf und Bildhauer. Nach seiner Tätigkeit als Wissenschaftler und Hochschulrektor widmete er sich ganz den naturnahen Sportarten. Er ist ganzjährig alpin unterwegs, von Klettern und Hochtouren bis zu Ski- und Eistouren. Als Erstbegeher prägte er zahlreiche Routen und kennt die Region Schwyz wie kaum ein anderer.

80 Seiten, 215 x 255 mm  
Flexcover  
Mit 300 Abbildungen  
Erscheinungsdatum: 12. März 2026

ISBN 978-3-03818-819-3

### DAS ANGEBOT

Uto-Mitglieder profitieren von 20% Rabatt auf das gesamte SAC-Shop-Angebot. Bei einer Bestellung ab CHF 60 gibt es das SAC-Plüschtier Rocky gratis dazu (auf 200 Bestellungen begrenzt).



# Mit allen Sinnen unterwegs – eine etwas andere SAC-Tour

Text und Fotos: Lotte Elderhorst, Martina Suter

Ein kühler Samstagmorgen in Gurntellen: grauer Himmel, tiefe Wolken, feuchte Luft. Doch statt gleich loszumarschieren, bleibt die Gruppe stehen. Unter hohen Bäumen laden die Tourenleiterinnen Martina und Lotte dazu ein, innezuhalten: Augen schliessen, den Boden spüren, die Gedanken symbolisch an einen Baum abgeben. Ein stiller Moment – ein ungewöhnlicher Auftakt für eine SAC-Tour.

Dann geht es los, entlang des rauschenden Fellibachs hinauf zur Treschhütte. Heute zählen nicht die rund 700 Höhenmeter, sondern das bewusste Gehen. Regentropfen glitzern im Moos, Erddüfte steigen auf, nasse Äste knacken leise. «Langsamer zu gehen fiel mir überraschend schwer», erzählt später eine Teilnehmerin. «Aber dann stellte sich Ruhe ein – und ein klarer Kopf.»

## Qi-Gong-Sequenz und Teezeremonie

Unterwegs vertiefen Achtsamkeitsübungen und eine Qi-Gong-Sequenz das bewusste Wahrnehmen. In Zweier-teams erkunden die Teilnehmenden eine Wiese mit allen Sinnen und tauschen ihre sehr unterschiedlichen Eindrücke aus. Am Nachmittag wartet eine Teezeremonie in einer Waldlichtung: Der Regen hört auf, die Sonne zeigt sich kurz, eine Kröte hüpfert vorbei. Trotz grauem Wetter ist die Stimmung gelöst – vielleicht gerade, weil es nicht um Leistung, sondern ums Loslassen geht.

## Powernap auf warmem Stein

Am Sonntag zeigt sich das Fellital von seiner schönsten Seite. Mit einer kurzen Übung reflektieren wir das äussere und innere Wetter, bevor wir bei Sonnenschein über die Pörtlilücke aufsteigen. Auf 2 505 Metern geniessen wir eine ausgedehnte Mittagspause: Powernap auf warmem Stein, stille Meditation, einfach Sein. Der Abstieg führt über den Spillausee zur Etlzhütte, wo der Kaffee besonders gut schmeckt, bevor uns das Alpentaxi nach Erstfeld bringt.

## Sinne für die kleinen Dinge

Was bleibt? Viele berichten, wie wohltuend das verlangsamte Tempo war und wie sich der «Tunnelblick» beim Wandern auflöste. Einzelne Details – ein Wassertropfen, ein Lichtreflex – wurden zum Ereignis. Achtsames Wandern zeigte sich als bereichernde Ergänzung zu klassischen SAC-Touren: weniger sportlicher Anspruch, mehr Präsenz, Gemeinschaft und Gelassenheit.

### Bilder

1. Die Gruppe geht bewusst ein Stück in absoluter Stille.
2. Etwas technisch darf die Wanderung dann auch mal sein.
3. Auf der Brücke Richtung Pörtlilücke.
4. Oben angekommen: glückliche Gesichter auf der Pörtlilücke.
5. Die Füsse bleiben trocken: Waldbaden hat nichts mit Schwimmen zu tun.



### SHINRIN YOKU

Shinrin Yoku (Waldbaden) ist eine in Japan entwickelte Achtsamkeitspraxis. Sie lädt dazu ein, mit allen Sinnen in die Natur einzutauchen – nicht als Sport, sondern zur Entspannung, Stressreduktion und Förderung der mentalen Gesundheit.

Die Tour wird am **5. und 6. September 2026** erneut angeboten:



# Geselligkeit – jene stille, heitere und verbindende Qualität, die das gemeinsame Unterwegssein in den Bergen so besonders macht

Text: Christian Ruggaber, Bilder: Camille Paci

Zu Beginn des Jahres war ich zu Besuch beim alljährlich stattfindenden Tiefschneekurs in Disentis – und der frisch gefallene Schnee war es auch. In diesem Winter überraschenderweise viel Schnee. Doch was mich dort vor allem empfing, war nicht Weiss, sondern Wärme: ein Eintauchen in jene Geselligkeit, die wir alle kennen, schätzen und im Alltag doch immer wieder leise vermissen und für uns wünschen. Vielleicht gerade deshalb, weil sie sich nicht planen lässt. Sie entsteht. Unverhofft. In kleinen Momenten, die uns überraschen und bereichern.

Es war berührend zu beobachten, mit welcher Freude, Offenheit und Hingabe unsere Tourenleiterinnen und Tourenleiter den Teilnehmenden begegneten. Menschen unterschiedlichster Hintergründe, Erfahrungen und Erwartungen, gemeinsam unterwegs im tief verschneiten Gelände – einmal im strahlenden Sonnenlicht, dann wieder im dichten Nebel. Und am Abend, beim gemeinsamen Essen, verdichteten sich die Erlebnisse zu Geschichten. Erzählungen von Linien im Schnee, von Entscheidungen, von Vertrauen und von Lachen. Zwei Wochen später sprachen wir in der Arbeitsgruppe Statuten just über diesen herzhaften Begriff der Geselligkeit – und darüber, dass sie vielleicht nicht bloss ein angenehmer Nebeneffekt, sondern ein grundlegender Zweck der Sektion Uto sei.

Ein Blick ins Rätoromanische hilft, diese Vielschichtigkeit zu fassen. Gleich vier Begriffe finden sich dort für Geselligkeit, und jeder beleuchtet einen anderen Aspekt: *cumpagnia* – das schlichte Beisammensein, die Begleitung, *sociabilitad* – Umgänglichkeit, das Aufeinander-Zugehen, *divertiment* – die Leichtigkeit der Unterhaltung, *sairada* – der gesellige Abend, wenn der Tag langsam ausklingt. Mein Abgleiten ins Romanische ist dabei nicht zufällig. Es ist Patricia von der Medelserhütte geschuldet, die dieser Tage

gemeinsam mit ihrer Tatta, ihrer Grossmutter, wieder Capuns für die kommende Wintersaison vorbereitet und mit ihrem Team das Romanisch pflegt.

Als Berggängerinnen und Berggänger sind wir immer wieder in wechselnden Konstellationen miteinander unterwegs. Wir teilen Wege, Pausen, Ausblicke und manchmal auch Unsicherheiten. Wir schätzen die Kameradschaft, das Erzählen, das Zuhören – und die besondere Bereicherung, unbekanntem Menschen erstmals oder bekannten wieder neu zu begegnen. Dabei beginnt vieles schon vor dem eigentlichen Aufstieg: Die gemeinsame Anreise, das Nebeneinandersitzen im Zug, das erste Gespräch, die geteilte Bergsehnsucht. Und sie endet nicht mit dem letzten Schritt im Tal, sondern findet ihren Nachhall in der Rückfahrt, im gemeinsamen Rückblick, im Lachen und im Abschied.

Dieser Raum für Geselligkeit überrascht immer wieder. Auf meiner Heimreise aus dem Tiefschneekurs, durch mehrmalige Zugwechsel, ergaben sich unerwartete Begegnungen. Ein Wiedersehen hier, ein kurzes Gespräch dort. «Tschüss» und «auf bald» auf dem Bahnsteig in Zürich wurden zu mehr als einer Floskel – sie wurden zur stillen Bestätigung eines gemeinsamen Erlebens. Einer jener kleinen, unverhofften Momente, die zeigen, dass Geselligkeit nicht laut sein muss, um zu wirken. Und dass sie auch in einer grossen Sektion immer wieder ihren Platz findet.

## Community Hikes

Im Sommer starten wir eine neue Serie von Community Hikes. Sie lädt dazu ein, der Geselligkeit auf unseren Hütten bewusst mehr Raum zu geben – jener stillen, heiteren

und verbindenden Qualität, die das gemeinsame Unterwegssein in den Bergen so besonders macht. Geplant sind drei offene Wanderungen, bei denen wir gemeinsam drei unserer Hütten besuchen.

Den Anfang macht ein Besuch bei Roman auf der Albert-Heim-Hütte. Der zweite Community Hike führt uns zu Petra auf die Voralphütte. Den Abschluss bildet der Besuch bei Patricia auf der Medelserhütte – drei Wege, drei Hütten, drei Gelegenheiten für Begegnung und gemeinsames Erleben.

Die Community Hikes sind offene Wanderungen, zu denen alle herzlich eingeladen sind, gemeinsam mit der Sektion aufzusteigen, unterwegs ins Gespräch zu kommen und einen geselligen Tag inmitten der Bergwelt zu verbringen. Von der Albert-Heim-Hütte und der Voralphütte steigen wir jeweils am Ende des Tages wieder ins Tal ab. Auf der Medelserhütte hingegen bleiben wir über Nacht und lassen die Sommersaison mit einem heiteren, gemeinsamen geselligen Hüttenabend ausklingen.

Alle Informationen zu den Community Hikes findet ihr auf unserer Website; die Ausschreibungen werden zudem in unserem Tourenprogramm publiziert. Wenn du Lust hast, uns bei der Organisation der Community Hikes zu unterstützen, freuen wir uns über dein Zeichen.

## Clubabende

Die Clubabende waren über lange Zeit ein fester Bestandteil des Vereinslebens des SAC Uto. Sie waren Begegnungsorte für die Mitglieder – oder, wie es Albert Heim 1913 formulierte, gedacht «für die Mitglieder der Sektion Uto des S. A. C. und ihre Familien und Eingeführte». Diese

Abende möchten wir wieder beleben: als Gelegenheit, uns mitten in der Stadt zu treffen, miteinander ins Gespräch zu kommen und unsere Gemeinschaft zu pflegen. Denn Geselligkeit ist kein Beiwerk, sondern ein elementarer Teil der Geschichte des Schweizer Alpen-Clubs und der Sektion Uto.

In seinem Vortrag vom 20.11.1913 widmete sich Albert Heim dem Uto, unserem Hausberg. Der Schluss dieses Vortrags ist eine jener stillen Trouvaillen, die sich im kulturellen Erbe des SAC Uto finden lassen – ein Gedanke, der bis heute nachhallt:

«... Aber wir wissen nicht, wie lange wir noch am Leben bleiben werden, und nicht, was alles für Schicksale noch vor unserem Erlöschen über den Uto und uns ergehen werden. Wir wissen auch, dass die Substanz und die Energie, die in uns – in uns und dem Uto – aufgespeichert ist, nicht verschwinden können, sondern die Wirkung unseres Da seins wird bleiben, wenn auch alles neue Formen annimmt. Denn das ist unser Trost, der Uto und wir sind ein Stück aus dem Weltall und wir gehören seinem Gangwerk an. Sicher ist, dass unser Patron Uto langsamer lebt als wir, und dass er uns überleben wird. Wir altern von innen heraus,



er altert nur von aussen nach innen. Er lebt sorgfältig, er raucht nicht und er trinkt nur das reine Wasser des Himmels. Der Uto wird uns alle überleben! Es ist möglich, dass sein Deckenschotterkäppchen – besonders jetzt, da wir, und unsere Nachfolger gewiss noch mehr, jeden Defekt sofort flicken – den Wetterstürmen noch ein oder gar einige Jahrtausende guten Stand hält. Er wird also gewiss noch vielen Generationen von Menschen eine herrliche Warte bleiben, von der aus sie in die Alpen schauen können. Sein elegant geformtes Haupt wird noch lange im Winter über den Nebel emporragen, so dass die Menschen dort die Sonnenstrahlen geniessen können. Gewiss war es vor 50 Jahren ein trefflicher Gedanke der Gründer der zürcherischen Sektion des S. A. C., sich zu nennen nach dieser herrlichen Alpenwarte, von wo ausblickend schon mancher Jüngling sich Bergsehnsucht und Bergfreude für das ganze Leben geholt hat. Der Uto hat es uns angetan. Dank und Heil dem Uto!» *\*Auszug aus Vortrag von Albert Heim, gehalten für Mitglieder des SAC Uto in der Aula des Hirschengraben Schulhauses am 20.11.1913.*

In diesem Sinne freuen wir uns, die Clubabende mit euch wieder zu beleben. Aktuell planen wir jeweils einen Clubabend im Winter, im Frühling, im Sommer und im Herbst zu organisieren, wozu die Planungen laufen. Weitere Informationen zu den Clubabenden findet ihr auf unserer Website, auf der Rückseite dieses Magazins oder jeweils im Newsletter des SAC Uto.

### Corporate Governance und Finanzen

In den vergangenen Monaten haben wir wichtige Grundlagen gelegt, um unsere Governance nachhaltig zu stärken. Im Finanzbereich wurde die Buchhaltung überarbeitet;

ab 2026 arbeiten wir zusätzlich mit Kostenstellen, um die Finanzen der Sektion effizienter und transparenter zu steuern. Zur weiteren Stärkung der Governance wurde in einem ersten Schritt ein digitaler Visierungsprozess eingeführt und direkt mit der Buchhaltung verknüpft. In den kommenden Monaten werden wir gemeinsam mit der Geschäftsprüfungskommission (GPK) sowie der Revisionsstelle die Governance weiter optimieren. Dabei berücksichtigen wir auch die Erkenntnisse und Empfehlungen aus der Untersuchung zur Kletter-WM und setzen diese gezielt um.

### Team der Geschäftsstelle ist vollständig

Das Team unserer Geschäftsstelle ist seit Oktober 2025 vollständig. Mit Mischa Wyss konnte die Stelle Buchhaltung/Finanzen mit einer sehr erfahrenen und dynamischen Fachperson besetzt werden, die uns in den vergangenen Wochen und Monaten bereits intensiv bei der Überarbeitung der Buchhaltung unterstützt hat.

In den letzten Wochen hat sich mit Judith (Organisation), Leta (Koordination) und Mischa (Finanzen) ein dynamisches, heiteres und schlagfertiges Team entwickelt, dessen Unterstützung für die Organisation unserer Sektion sich im Alltag zunehmend positiv bemerkbar macht.



### Generalversammlung SAC Uto

Am 21. Mai 2026 findet unsere Generalversammlung statt – komm vorbei, sei dabei, bring dich ein. Neben den statutarischen Geschäften informieren wir euch über laufende Projekte und aktuelle Entwicklungen in der Sektion. An diesen arbeiten zahlreiche engagierte Freiwillige mit dem Ziel, das grosse Potenzial unserer Sektion mit sieben Hütten und über 12 500 Mitgliedern weiterauszuschöpfen – sei es rund um die Hütten, im Tourenwesen oder in der Organisation der Sektion.

Alle Informationen zur Generalversammlung 2026 der Sektion Uto werden auf der Website der Sektion publiziert. Aus organisatorischen Gründen sind wir euch dankbar für eine Anmeldung über die Website der Sektion.

### Engagement

Das Potenzial unserer Sektion können wir nur dank des beherzten Einsatzes vieler Freiwilliger in Ämtern und Aufgaben ausschöpfen. Wenn sich immer wieder neue Interessierte – ganz unabhängig davon, ob jung oder älter – gemeinsam in Projekten für die Sektion engagieren, gelingt es uns, dieses grosse Potenzial zu nutzen und ein lebendiges sowie dynamisches Vereinsleben aufzu-

bauen. Bereits in unserer letzten Mitgliederumfrage haben sich über 52 Prozent der Befragten positiv zu einem freiwilligen Engagement in der Sektion geäussert. In den kommenden Wochen und Monaten arbeiten wir deshalb gezielt an unserer Organisation, damit wir sowohl das grosse Potenzial als auch die hohe Bereitschaft zum Engagement optimal für unsere Sektion nutzen können.

Wenn du dich in der Sektion engagieren möchtest, melde dich bei uns – wir freuen uns.

### SAC-Präsidentenforum

Am 7. März 2026 findet zum dritten Mal das SAC-Präsidentenforum statt, das auf Initiative des SAC Uto ins Leben gerufen wurde. Es bietet einen Raum für einen aktiven und kontinuierlichen Dialog zwischen den Präsidentinnen und Präsidenten der Sektionen sowie dem Zentralverband, denn ein aktiver und kontinuierlicher Dialog unter allen ist für die Zukunft des SAC wichtig.

Während des Forums wird zu zentralen Themen diskutiert und gearbeitet, Bedürfnisse und Erfahrungen ausgetauscht – stets mit dem Ziel, einen nachhaltigen Beitrag zur Weiterentwicklung des SAC zu leisten.

### Bilder

1. Nicht nur gemeinsam Gipfel erreichen ...
2. ... sondern auch gemeinsam essen und ...
3. ... lachen! Das soll in der Sektion alles möglich sein.



# Was machen unsere Hüttenwarte ohne ihre Hütten?

## Was tat Hüttenwartin Patricia Venzin, bevor die Camona da Medel am 12. Februar wieder für Skitourengeher öffnete?

Patricia Venzin: Am 14. Oktober haben wir die Hütte winterfest gemacht, die Läden zugeklappt und die Schlüssel gedreht. Nach zwei Wochen Ferien begann ich bereits mit meinem zweiten Job. Die Arbeit in der Fleischrocknerei ist für mich super, da ich von November bis Februar Zwischensaison habe und in der Fleischrocknerei wegen Weihnachten Hochbetrieb ist. Ab und zu musste ich immer wieder etwas für die Hütte erledigen oder bereits Vorbereitungen für die nächste Saison machen. – Es wurde mir also nie langweilig. Nun sind wir bereits wieder auf der Medelserhütte und freuen uns auf zahlreiche Skitourengeher:innen.

## Der Hüttenbetrieb auf der Capanna Cadlimo ruht wie gewöhnlich bis Juni 2026. Wo ist Hüttenwart Heinz Tschümperlin, wenn er nicht gerade in der Capanna Cadlimo seine Gäste bewirbt?

Heinz Tschümperlin: Im Winter bin ich viel als Bergführer unterwegs. Unter anderem jede Saison zwei bis vier Mal am Tödi. Man trifft mich vom Grossglockner bis zum Mont Blanc und vom Berner Oberland bis zur Dauphiné. Auch im Sommer bin ich oft in diesen Gebieten auf Hochtouren. Daneben führe ich Ausbildungskurse, Familienbergsteigen, leichte Klettereien und alpine Wanderungen. Ausserdem verbringe ich gerne Zeit mit meinen beiden erwachsenen Töchtern und meiner Partnerin Christine Schläpfer.



### Bilder

1. Heinz Tschümperlin und seine zwei Töchter
2. Heinz arbeitet während der Hütten-Zwischensaison als Bergführer.
3. Patricia geniesst ihre Ferien in Chamonix.



## Uto-Hütten

### Winter-Öffnungszeiten

**Albert-Heim-Hütte** Die Hütte ist seit 27. Februar 2026 wieder für die Tourensaison geöffnet. Bitte Übernachtungen im Winterraum anmelden.

**Capanna Cadlimo** Die Hütte ist von Ende Juni bis und mit Mitte Oktober durchgehend bewartet. Bei guten Bedingungen öffnet das Team die Hütte anschliessend auch noch an den Wochenenden.

**Domhütte** Die Hütte bleibt bis am 24. Juni 2026 unbewartet. Im Winterraum befinden sich neun einfache Schlafgelegenheiten. Kochutensilien sowie Schlafsäcke müssen selbstständig mitgebracht werden. Für Übernachtungen ist eine Reservation obligatorisch.

**Camona da Medel** Saisonstart für die Wintersaison war am 12. Februar 2026. Das Hütten-Team freut sich auf euren Besuch!

**Spannorthütte** Die Hütte ist voraussichtlich bis 2. Juni 2026 unbewartet. Der Ess- und Schlafraum «Schlossberg» sind von der Terrasse her für den Winterbetrieb offen, wo 9 Betten vorbereitet sind. Es gibt auf der Spannorthütte im Winterraum keine Koch- oder Heizgelegenheit. Eine Reservation ist zwingend notwendig, damit andere Gäste sehen, wie viele Plätze noch frei sind! Übernachtungstaxe CHF 15 pro Person + allfällige Getränke!

**Täschhütte** Seit Februar 2026 bewarten Rita Gasser und Hanspeter Schmid die Täschhütte. Für weitere Informationen und Reservationen stehen sie unter dem Hütten-Telefon: +41 27 967 39 13 zur Verfügung.

**Voralphütte** Achtung: Der Verbindungsweg zwischen Salbit- und Voralphütte ist wegen Steinschlags vorübergehend gesperrt. Ab dem 7. März 2026 heisst's wieder Ski anschnallen und los geht's in die neue Saison. Der Winterraum (18 Plätze) ist offen – aber bitte nur mit Reservation (online oder telefonisch).

# Ein Neumitglied unterwegs mit den Senior:innen

Autorin: Evelyn Hediger

**26. Dezember 2025, 4 Uhr morgens. Ich bin wach. Die Kinder schlafen noch, und die Weihnachtsgans rumort halb verdaut in meinen Eingeweiden. Nach dem Advents- und Festtagsmarathon mit stundenlangem Sesselkleben in Innenräumen ersehne ich mir dringend eine Outdoor-Aktivität. Ob wohl auf dem SAC-Tourenportal noch eine Wanderung zum Jahresende ausgeschrieben ist?**

Tatsächlich! Eine sUbiTO-Tour mit grünem Punkt leuchtet mir wie ein heller Morgenstern entgegen. Hastig überfliege ich den Beschrieb der Tour aufs Balmfluechöpfli. Bei den Stichwörtern «800 Höhenmeter, T4, 5 Stunden, Senioren» bin ich überzeugt: Easy! Schnell anmelden, bevor sich der grüne Punkt in einen roten verwandelt. Mit Jahrgang 1983 und einigermassen anständiger Fitness sollte das selbst für mich als Neumitglied und im Bereich ab T4 noch ziemlich unerfahren locker zu schaffen sein.

Bereits am selben Tag erhalte ich die E-Mail: «Deine Anmeldung ist jetzt definitiv.» Vorfreude! Erst jetzt lese ich den Beschrieb etwas genauer. Beim Satz «Wir steigen durch Wald und Felsen aufwärts zu den Mätü-Wändli auf ca. 1 080 m, die mit Knotenseil, Haltebügel und Kette entschärft sind» wird mir dann doch etwas mulmig.

## Erwartungsdruck am Gleis 15

Noch mulmiger wird es mir am 29. Dezember um 7.20 Uhr auf Gleis 15 beim Anblick meiner sportlichen, bestens ausgerüsteten Wanderkollegen. Ich selbst trage Secondhand-Stiefel und einen löchrigen Rucksack. Die ausgesprochen kurzweilige Anfahrt mit interessanten Gesprächen in sympathischer Gesellschaft macht mir jedoch wieder Mut, und ich freue mich zunehmend auf die gemeinsame Wanderung.

## Ruine Balm – ein historischer Auftakt

Die vielseitige und abwechslungsreiche Tour beginnt schon wenige Schritte nach dem Startpunkt mit dem ersten Highlight: Die im 11. Jahrhundert erbaute Grottenburg Balm thront andächtig 20 Meter über uns am Fuss des Juras. Nach einem kurzen Abstecher zur Kernburg über einen langgestreckten, teils gemauerten, teils in den Fels geschlagenen Aufgang über eine Felsrampe nehmen wir – eingehüllt im Nebel – den Anstieg zum Balmfluechöpfli unter die Füsse.

Ob wir heute noch die Sonne zu Gesicht bekommen? Sie sei jedenfalls bestellt, witzelt Eugen, doch mit der Logistik gebe es wohl noch Verzögerungen.

## Der Hornpfad – Kraxeln mit roten Bändeln

Die Route führt über rund 600 Höhenmeter ziemlich direkt durch die mit Felsen durchsetzte Südflanke hinauf zum Balmfluechöpfli. Der sogenannte Hornpfad ist auf



SwissTopo nicht eingezeichnet und wird auch BruKaTrail genannt. Kleine rote Stoffbändel, an Wurzeln oder Ästen angebracht, weisen uns den Weg.

Auf dem steilen Waldpfad rutscht das Laub unter meinen Sohlen weg. Ich hefte mich an Eugens Fersen und folge seinen Schritten – das gibt mir Sicherheit. Hinter mir der Rest der Gruppe. Ich bin beeindruckt, wie unbemüht und leichtfüssig diese sogenannte Seniorengruppe die zahlreichen Kraxelstellen meistert.

Auf halbem Weg werden wir mit den ersten Sonnenstrahlen belohnt. Wenig später legen wir eine erste Rast ein, mit Blick auf das Nebelmeer unter uns. Es folgen weitere einfache Kletterstellen, die ich unter Eugens Anleitung und dank Knotenseilen, Haltebügeln und Ketten erstaunlich gut meistere.

Nach dem Besuch des Herrenlochs, einer etwa 15 Meter langen Höhle, kündigt Eugen grinsend an: «Jetzt kommt das Dessert!» Ich denke mir nichts weiter dabei und folge ihm.

## Das «Dessert» – Höhenangst inklusive

Kurz darauf bin ich offenbar schon mitten im sogenannten Dessert, als mir dämmert: Ich befinde mich auf einem ausgesetzten Grat – ohne jegliche Haltevorrichtung – und auf allen Seiten geht es Hunderte Meter steil abwärts. Hatte ich eigentlich schon erwähnt, dass ich Höhenangst habe?

Ich klammere mich mit zittrigen Händen an den Felsen und will nur noch eines: diese Stelle so schnell wie möglich hinter mich bringen. Innehalten für ein Foto liegt definitiv nicht drin. Am Ende des kurzen Grats hält mir Eugen die Hand entgegen und gratuliert. Die Angst weicht dem Stolz.



Nur noch wenige Schritte bis zum Gipfel, wo uns eine geniale Sicht über das Nebelmeer bis zum Mont Blanc erwartet. Leichten Herzens und mit viel Sonne im Gesicht geniessen wir hier das wohlverdiente Picknick aus dem Rucksack.

## Eisiger Abstieg und unerwartete Begegnungen

Der Abstieg über die Nordflanke liegt im Schatten und ist vereist. Mit kleinen, vorsichtigen Schritten, rutschige Partien über herausragende Wurzeln und Steine möglichst umtänzelnd, steigen wir hinab ins Tal.

Zurück in der Nebelsuppe erreichen wir zwischen Sollmattboden und Sollmatt das zurzeit rund 100 Hektar grosse Gehege des Wisent-Projekts Thal. Schon bald entdecken wir im Wald das erste Tier. Allein steht es hinter einem Baumstrunk. Unbeeindruckt von unserer Anwesenheit nagt es an der Baumrinde und gräbt in der Erde. Etwas später treffen wir bei einer Futterstelle sogar auf den Rest der Herde, inklusive Jungtieren. Nachdem wir das Gehege verlassen haben, können wir die beeindruckenden Urwaldrinder in aller Ruhe bestaunen.

## Ein würdiger Abschluss

Auf der Heimfahrt stossen wir mit Rotwein auf Eugens gelungene 40. und letzte Tour im Jahr 2025 an. Für mich war es die erste Tour in Eugens Seniorengruppe – aber ganz bestimmt nicht die letzte!

### Bilder

1. Steil geht es dem blauen Himmel entgegen.
2. Auf dem Balmfluechöpfli
3. Ein bisschen Wild Wild West: Wisents vom Wisentprojekt Thal.



# Unterwegs in den Eishöhlen des Morteratschgletschers

Autorin: Gabriela Wittlinger

Minusgrade weit unter null, gefrorene Bärte – und ein Blick ins Innere eines schwindenden Giganten: Eine sUbiTO-Tour ins Engadin führte uns bei klirrender Kälte zu den faszinierenden Eishöhlen des Morteratschgletschers. Ein eindrückliches Erlebnis zwischen Naturwunder, Wissenschaft und Vergänglichkeit.

## Eine spontane Anmeldung aus Überzeugung

Als ich das Mail zu dieser sUbiTO-Tour sah, war für mich sofort klar: Diese Eishöhlen möchte ich sehen. Mein Vater war Glaziologe an der ETH, und ich habe viele Stunden auf Gletschern verbracht – doch noch nie war ich in einem Gletscher. Also meldete ich mich ohne Zögern an.

## Anreise ins eiskalte Engadin

Am 7. Januar 2026 starteten wir um 6.30 Uhr in Zürich: TL Eugen, acht SeniorInnen (bzw. sieben plus eine Alpinistin) und ich. Bereits die Zugfahrt über die Albula-Strecke mit der RhB ist ein Erlebnis für sich. In Pontresina zeigte das Thermometer minus 17 Grad (gefühlte -22), und auch beim Start in Morteratsch war es klirrend kalt. Die Sonne hatte es noch nicht über die Berggipfel geschafft. Der Wetterbericht versprach zwar einen strahlend schönen Tag – einfach eiskalt, wie das im Engadin eben so ist. Dick eingepackt marschierten wir zügig los. Mit von der Winterkälte gefrorenen Haaren und vereisten Bärten wurde uns trotz allem bald warm.

## Winterlandschaft und erste Sonnenstrahlen

Nach etwa einer halben Stunde auf dem Winterwanderweg beziehungsweise Gletscherlehrpfad erreichten wir die Sonne. Es war herrlich, die Wärme im Gesicht zu spüren. Der Blick auf den Gletscher, die mächtigen Gipfel der Berninagruppe, die verschneite Landschaft und die gefrorenen Bäche sind einmalig – die Kälte war vergessen. Beim letzten Bänkchen in der Sonne montierten wir Steigeisen beziehungsweise Grödel. Dann ging es richtig los.

## Höhlen im Eis – ein Blick ins Innere des Gletschers

Über schnee- und eisbedeckte Felsen sowie vereiste Bachläufe stiegen wir hinauf. Bald entdeckten wir die erste Höhle und setzten unsere Helme auf. Wir bestaunten die gewaltigen Eisformationen und machten unzählige Fotos.

Weiter ging es auf schmalen Pfaden zur zweiten Höhle – beziehungsweise zu einem Tunnel, den wir durchqueren konnten. Der Boden war mit Moränenmaterial bedeckt: Geröll, feinem Sand und gefrorenem Wasser. Den Sand hatte der Gletscher über Jahrtausende von den Felsen abgeschliffen.

Was wir bis dahin gesehen hatten, waren Höhlen im Toteis – Gletschereis, das nicht mehr mit dem aktiven Gletscher verbunden ist und daher nicht mehr fließt. Es entsteht durch das ungleichmässige Abschmelzen des sich zurückziehenden Gletschers.



### Bilder

1. Blick aus dem Tunnel im Toteis
2. Aufstieg zur ersten Grotte im Toteis
3. SAC Uto im Morteratschgletscher

## Im aktiven Gletscher – Eis wie Diamanten

Nun waren wir wieder voll in der Sonne, und es war erstaunlich angenehm – solange man in Bewegung blieb. Sobald man stillstand, kroch die Kälte sofort in Hände und Füsse.

Wir wanderten weiter zum aktiven Gletscher und konnten nochmals eine grosse Höhle betreten. In der Grotte lag ein mächtiger Haufen aus abgebrochenem Eis am Boden, der wie riesige Diamanten glitzerte. Eine unwirkliche Landschaft, schwer zu beschreiben, wenn man sie nicht selbst erlebt hat.

Was für eine Natur – und was für ein Glück, dass wir das noch bestaunen durften. Der Morteratschgletscher zieht sich derzeit um rund 50 Meter pro Jahr zurück.

## Kurzes Picknick, kalte Finger und katabatische Winde

Schliesslich meldete sich der Hunger. Eugen führte uns zu einem Aussichtspunkt mit zwei Bänken in der Sonne. Doch bei der Kälte dauerte das gemütliche Picknick nur etwa zehn Minuten: Sandwich und Schokolade waren bereits halb tiefgefroren.

Bevor wir durch die kalten Fallwinde (katabatische Winde), die vom Gletscher herabströmten, auskühlten, machten wir uns auf den Rückweg. Zum Glück lag dieser nun vollständig in der Sonne.



## 990 Franken Trinkgeld - ade merci!

Zurück in Morteratsch blieb noch Zeit für ein warmes – oder auch kaltes – Getränk im Restaurant. Dort übergaben wir Eugen auch unseren Touren-Fünfliber. Helen wollte zweimal fünf Franken, also zehn Franken, überweisen. Da sie ihre Brille nicht trug, schickte sie Eugen gleich 1000 Franken. So läuft das, wenn man eine grossartige Tour anbietet. 1000 Dank an Eugen für diese einmalige Tour. Wir waren eine tolle Gruppe, und alle waren tief beeindruckt. Mit RhB und SBB ging es zurück nach Zürich, wo wir um 18.30 Uhr ankamen – genau zwölf Stunden nach dem Start.

# «Sehen kann man nichts, spüren dafür alles»

## Beste Laune und gute Schwünge am Dieni-Tiefschneekurs mit Inge Weitering und 17 weiteren Tourenleitern

Text und Bilder: Arndt Mielisch

Es gibt Dinge, die sich in unserer Sektion seit Jahren bestens bewähren – dazu gehört zweifellos der «Tiefschneekurs für Anfänger bis Fortgeschrittene», der jeweils im Januar im Skigebiet Dieni auf der Bündner Seite der Gotthard-Arena stattfindet. 2026 wird dieser Klassiker bereits zum 20. Mal durchgeführt.

### Anfänger bis Fortgeschrittene – die Freude zählt

Anfänger bis Fortgeschrittene? Genau. Der gemeinsame Nenner ist hier nicht das Können, sondern die geteilte Freude am Tiefschnee. Entsprechend nimmt Tourenleiterin Inge Weitering, die den Kurs seit 2006 organisiert, alle mit, die eine rote Piste mit Parallelschwüngen sicher bewältigen und Lust auf Tiefschnee haben.

### Begegnungen und Gruppenbildung

So treffen sich an diesem Samstagmorgen 79 Tiefschneefans – 61 Kursteilnehmende und 18 Leiterinnen und Leiter – im Berghaus Ustria Planatsch. Darunter zahlreiche Wiederholungstäter, einige Neumitglieder und erstmals auch einzelne Mitglieder anderer SAC-Sektionen von Winterthur bis Genf. Diese bunte Mischung sorgt für eine besondere Dynamik und führt ganz nebenbei zu mancher neuen Bekanntschaft.

### Warm-up und erste Übungen

Nach Kaffee und Gipfeli zur Begrüssung teilen wir uns in Vierer- und Fünfergruppen auf, um an unserer Skitechnik zu feilen. Ein ausgiebiges Warm-up – mit Skigymnastik, Fangspielen in Skischuhen und je nach Gruppe auch strengeren Übungen – bereitet unsere Gelenke auf den Tag vor. Zunächst rufen wir uns auf der Piste die Grundlagen

des Alpinskifahrens in Erinnerung, bevor wir erste Ausflüge neben die Piste oder – je nach Gruppe – ganz abseits unternehmen.

### Tiefschnee unter allen Bedingungen

Petrus meint es heuer gut mit uns und beschert pünktlich zum Wochenende reichlich Neuschnee. Einen weiteren wertvollen Lehrbeitrag liefert eine dichte Wolke, die uns bald jegliche Sicht raubt. Zitat unseres Gruppenleiters Brian: «Bei schlechter Visibilität macht das Tiefschneefahren erst richtig Spass, denn man beginnt, den Schnee zu spüren.» Gesagt, getan: Plötzlich beugen sich die Knie, strecken sich die Beine reflexartig – alles, um bei unerwarteten Erhebungen und Mulden nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

### Kreative Lösungen bei Sturm

Als gegen 13.30 Uhr wegen heftiger Sturmböen alle Lifte schliessen, erinnern wir uns an die mahnenden Worte der Ausschreibung: «Der Kurs findet bei allen Witterungsbedingungen statt.» Zum Glück werden unsere Gruppenleiter kreativ: Einige üben Spitzkehren im Windschatten der Planatsch, andere bleiben am Mittagstisch, analysieren Skivideos und geben individuelle Rückmeldungen. Wieder andere lassen sich durch keinen Windstoss beeindrucken, ziehen die Felle auf, steigen aus eigener Kraft zur Kuppe und geniessen danach eine besondere Abfahrt.

### Gemeinsamer Abend und SAC-Werte

Mit Einbruch der Dunkelheit heisst es Zimmer beziehen und zum Aperitif antreten. Spätestens jetzt, mit 80 Kolleginnen und Kollegen auf engem Raum – inklusive unseres Präsidenten Christian Ruggaber – wird uns allen



#### Bilder

1. Juhui, es hat geschneit! Yvonne Gaissmaier motiviert ihre Gruppe zum Aufwärmen.
2. Das obligate Gruppenfoto aller Tourenleiter/innen zusammen mit Christian Ruggaber
3. Die legendäre Planatsch-Kantine

wieder wohlig warm. Nach einem gemütlichen Abendessen erinnert Christian an die Werte des SAC, darunter das gemeinsame Unterwegssein und das Einander-Helfen. Er betont, dass der Verein nur dank vieler freiwillig Engagierter erfolgreich wachsen konnte und dennoch für jedes Mitglied zugänglich geblieben ist. Einige suchen nach einem Bier bald das Bett, denn am nächsten Morgen treffen wir uns um 8.30 Uhr bereits wieder abfahrtsbereit.

### Intensives Training am zweiten Kurstag

Der zweite Kurstag startet mit nochmals tieferen Temperaturen, dafür hat sich der Wind gelegt und immer wieder zeigt sich die Sonne. Entsprechend intensiv wird gearbeitet, gefilmt und unsere Technik analysiert. Einige Gruppen ziehen Richtung Oberalppass, um unberührten Tiefschnee zu finden und eine kleine Tour zu unternehmen. Andere bleiben in Pistennähe und wagen ihre ersten, kontrollierten Tiefschnee-Schwünge direkt neben der präparierten Fläche.



### Müde Beine, glückliche Gesichter

Bestens gelaunt kurven wir gegen 16 Uhr zur Talstation und treten die Rückreise im Regioexpress nach Chur an – müde Beine, viele Eindrücke und einmal mehr die Gewissheit, dass sich dieser Kurs seinen festen Platz im Sektionsjahr mehr als verdient hat. Ein grosses Dankeschön an Inge und die 17 weiteren Kursleiterinnen und Kursleiter, die uns alle mit viel Engagement, individuell und in einer durchwegs lockeren, aufmunternden Atmosphäre angeleitet haben.





# Freundschaften, Fun und Feuer – ein Wochenende in Mathon

Autorin: Regula Wegmann

Dank der SAC-Sektion UTO lernt man nicht nur Gleichgesinnte kennen – hier entstehen echte Freundschaften, wenn man sich darauf einlässt. Ein perfektes Beispiel lieferte Uto-Mitglied Konstantin, der vom 22. bis 25. Januar 14 Freunde auf die Berglodge in Mathon am Fusse des Piz Beverin einlud – eine liebgelebte Tradition zu seinem Geburtstag.

Ich lernte Konstantin 2022 im Rahmen eines Foto-Wettbewerbs der Sektion Uto kennen. Ich organisierte den Event, Konstantin lieferte tolle Bilder. Seine Bergfotos waren in gleich mehreren Kategorien nominiert – kein Wunder, dass er auch an diesem Wochenende die Profi-Kamera dabei hatte.

## Anreise und erste Eindrücke

Wir trafen uns in der Hütte zu unterschiedlichen Zeiten: Einige schon am Donnerstag, die letzten am Samstagmorgen. Ich fuhr am Freitag von Zürich aus mit zwei von Konstantins Freunden: Philippe, ursprünglich aus dem Elsass, und Manuela aus Erlangen – beide leben schon lan-

ge in der Schweiz. Mit meinem vollgepackten Auto starteten wir Richtung Piz Beverin, und sofort sprudelten die Gespräche.

Der Schnee war spärlich, aber nur ich liess Skis und Felle zu Hause – dafür hatte ich meine Fellnase Theo dabei. Nach zwei Stunden Fahrt und einer halben Stunde Wanderung durch den Wald standen wir vor der Hütte, wo schon der dampfende Hottub und Tee sowie Bier auf uns warteten. Sofort wurde multilingual geschnattert: Französisch, Englisch, Deutsch, Spanisch – und natürlich Schwiizerdüütsch. Selbst ein bisschen Griechisch schlich sich ein, denn Konstantin kümmerte sich noch um einige familiäre Angelegenheiten in seiner Heimat.

## Perfekte Organisation – ausnahmsweise auch für Hunde

Konstantin hatte alles perfekt organisiert: Essen und Getränke wurden vom Vermieter Willy der Hütte per Skidoo hochgebracht, Holz für Ofen und Hottub war bereitgestellt, Infos im Vorfeld in der WhatsApp-Gruppe geteilt. Theo war ausnahmsweise auch willkommen – normalerweise gilt in der Hütte Hundeverbot.

## Ski, Hottub und Wumms

Am Samstag ging es für alle ausser mir auf die Ski. Die meisten wollten – angeführt von Konstantin – auf den Piz Beverin, eine kleine Gruppe erkundete einen niedrigeren Hügel. Ich hingegen nutzte die Zeit für ausgedehnte Spaziergänge und sorgte dafür, dass der Hottub bei ihrer Rückkehr perfekt temperiert war – eine Herkules-Aufgabe, da das Feuer den Zuber auf satte 45 Grad aufheizte! Zum Glück half der umliegende Schnee, die Temperatur wieder zu regulieren.

Apropos Schnee: Der war eher knapp, und trotzdem brach die Piz Beverin-Gruppe ihre Tour kurz vor dem Ziel ab, weil einige «Wumms-Geräusche» zu hören waren. Safety first! Und trotzdem: Alle fanden noch ein wenig verwehten Powder.

## Menschen, Gespräche und Multikulti

Was das Wochenende wirklich besonders machte, war die bunte Mischung an Menschen – und Gesprächen, die irgendwo zwischen Smalltalk und Lebensbeichte pendelten. Wir redeten über Jobs, Politik, Equipment, Beziehungen und Essen, landeten aber genauso bei persönlichen Schicksalen, Krankheiten und Kinks.

Da war Journalistin Camille, die am Sonntagabend nach Brienz aufbrach, um am nächsten Tag für die Tagesschau über die Heimkehr der Dorfbewohner zu berichten und mit der ich über die Zukunft der vierten Gewalt und das Verständnis von Demokratie diskutierte. Oder die Geschwister Simon und Helene aus dem Entlebuch, heute beide in Bern: er mit eigenem Architekturbüro (Simon: «Wir suchen übrigens

### Bilder

1. Auf dem Weg zum Piz Beverin
2. Schöne Aussichten und für einmal keine Steine in Sicht
3. Geburtstagskind und Organisator Konstantin
4. Der Hottub war quasi das Forum Mathonum – inklusive einiger Kochfrosch-Experimenten-Vibes.
5. Jenny überzeugte als talentierte Holzhackerin.



**Bild**  
Der Hottub ruft: Manuela und Jenny nach der Skitour.

noch zwei Architekten oder Hochbauzeichner.»), die Rechtsanwältin Helene, die engagiert bei einer NGO, sich für die Rechte von Flüchtlingen einsetzt – und nebenbei für den Sportegration Wanderungen für Menschen aus aller Welt organisiert.

Jenny wiederum tauschte an diesem Wochenende ihren Beraterjob testweise gegen eine Holzhackkarriere ein, während Johanna, Dozentin an der ETH, mit Stadtentwickler Christoph fachsimpelte.

Und dann war da auch noch Lucie, aufgewachsen in der Slowakei, die meinen diplomatischen Totalausfall («Ich war auch schon in Bukarest.») grosszügig weglächelte – und dabei so bündnerisch sprach, dass meine kleine Welt im Kopf kurz verwirrt war. Jede:r konnte einfach so sein, wie er oder sie ist. PS: Ich war tatsächlich im Sommer in der Hauptstadt der Slowakei Bratislava. Sehr schöne Stadt.

Wer Ruhe brauchte, zog sich zurück – aufs Sofa, ans Feuer, in die Küche oder zum Holzhacken. Ich selbst führte ein gefühlt stundenlanges Gespräch mit dem aus Madrid stammenden Fernando über Tiere, Vogelbeobachtung und nicht vorhandene Immobilien, während sich Johanna und Lucie dazu gesellten. Wer wollte, klinkte sich ins Hottub-Geschnatter ein oder schaute einfach still in die Landschaft. Beides absolut legitim.

**Komfortzone verlassen – neue Freundschaften gewinnen**

Es ist unglaublich erfrischend, aus der Komfortzone herauszutreten, neue Menschen kennenzulernen und ein Wochenende mit unbekanntem Leuten in den Bergen zu verbringen. Wir gehören alle einer gewissen «Bubble» an, die sich weder um Nationalität und Demografie schert, weil uns die Begeisterung für Berge und natürlich die Freundschaft mit Konstantin verbindet. Und wer weiss, vielleicht reicht uns auch die Verbindung mit dem SAC Uto, die uns neue Begegnungen und Freundschaften beschern kann.

**GET CONNECTED**

Wer Lust bekommt, die Uto-Community auch ausserhalb der offiziellen und oft ausgebuchten Touren kennenzulernen: Organisiert selbst eine Hütte, vernetzt euch über unseren Instagram- und Facebook-Kanal oder unsere Community-App Zulip – und wagt den Schritt, mit neuen Menschen unterwegs zu sein.



Schickt uns eure Geschichten, Fotos und Erlebnisse an [redaktion@sac-uto.ch](mailto:redaktion@sac-uto.ch).



Wie steht es um Ihre Nachfolge? Erfolg können wir steuern. Starten Sie jetzt.

**Denken Sie über die Nachfolgeregelung in Ihrem Unternehmen nach? Oder wollen Sie mit einem neuen Projekt noch einmal durchstarten?**

Unternehmensnachfolge und Firmenverkauf sind keine Selbstläufer. Sie brauchen eine professionelle Vorbereitung, eine aktive Vermarktung und eine erfolgreiche Verhandlung. Gehen Sie diesen Weg nicht allein. Profitieren Sie von unserem internationalen Käufernetzwerk und der Erfahrung aus über 260 abgeschlossenen Nachfolgelösungen.



Nutzen Sie unsere unverbindliche Erstberatung und planen Sie Ihre Unternehmensnachfolge richtig.

*A. Schubert*  
Andreas Schubert

Handeln Sie jetzt!



**TRANSACTION PARTNER**

Transaction Partner AG, Mühlebachstrasse 32, 8008 Zürich  
044 350 11 11, [as@transactionpartner.ch](mailto:as@transactionpartner.ch)



**Faszinierende Trekking- und Bergtouren in Pakistan**



[www.baltistanadventure.com](http://www.baltistanadventure.com)  
[info@baltistanadventure.com](mailto:info@baltistanadventure.com)

Entdecken Sie mit uns die verborgenen Täler und Schluchten, die wildesten Pässe, und die weitesten Hochebenen Baltistans und Hunzas, und lassen Sie sich von uns zu den höchsten Gipfeln des Karakorums begleiten!

**Säule 3a geht ganz leicht.**

Mit **frankly**, deiner digitalen Vorsorge.



Developed by  
**Zürcher Kantonalbank**

**frankly.**

**BERGE - NATUR - KULTUR Südosteuropa**



**Tourenprogramm Frühling 2026**

- 21.-29.3./ **Mediterranes Frühlingserwachen** Dalmatinische Inseln
- 05.-12.4./ **Ornithologische & landschaftliche Vielfalt** Montenegro und Albanien (Fachleitung)
- 11.- 19. 4./ **Nationalpark Vjosa & albanische Riviera** Südalbanien
- 18.- 26.4./ **Dalmatinische Inseln zwischen Split und Dubrovnik** Wanderreise Kroatien
- 03.-10.5. / **Blumenwandern** in Südmontenegro (Fachleitung)
- 10.- 17.5. / **Natur & Kultur Skadarsee und Adriaküste** Montenegro und Albanien (Fachleitung)
- 24.-31.5. / **Saumpfade zwischen See und Meer** Skadarsee, Küstengebirge & Bucht von Kotor, Montenegro
- 07.- 14.6 / **Kulturwanderreise Ohrid- und Prespasee** Albanien und Nordmazedonien
- 20.-28.6 / **Unbekannte Pfade und einsame Orte** Montenegro und Albanien

Individualreisen für Familien, Privatgruppen & Einzelpersonen  
Wir freuen uns auf Deinen Besuch

# Vom «Dürfen» zum «Müssen» – und was das mit unseren Hütten zu tun hat

**CO<sub>2</sub>-Kompensation ist umstritten – und dennoch aktueller denn je. Auch in der Sektion Uto stellt sich die Frage, wie mit unvermeidbaren Emissionen, etwa aus Helikopter-Versorgungsflügen, umgegangen werden soll. Zwei Hütten gehen bereits voran. Ein Blick auf Hintergründe, Chancen und Grenzen.**

Text: Regula Wegmann

Die Schweiz will ihre Treibhausgasemissionen bis 2030 im Vergleich zu 1990 halbieren. Ambitioniert. Gleichzeitig drohen dem Bund ab 2027 strukturelle Haushaltsdefizite von rund drei Milliarden Franken pro Jahr. Weil weder Steuern erhöht noch die Schuldenbremse gelockert werden sollen, wird nun der Rotstift angesetzt.

Mit dem sogenannten Entlastungspaket 27 will der Bundesrat jährlich mindestens 2,4 Milliarden Franken einsparen – davon mindestens 400 Millionen beim Klimaschutz. Hauptsächlich betroffen: das Gebäudeprogramm, also genau jener Bereich, der Gebäudesanierungen und den Ersatz fossiler Heizungen vorantreibt.

## Klimaziele sind kein Wunschkonzert

Das Ergebnis ist absehbar: Die Schweiz wird ihre Klimaziele 2030 voraussichtlich nicht erreichen. Das bestätigte vor ein paar Monaten auch die Verwaltung des Departments des Inneren. Reto Burkard, Vizechef des Bundesamts für Umwelt, sprach an einer Tagung offen davon, dass die Ziele «massiv» verfehlt würden. Klarer wurde das vom Bund bisher kaum je formuliert.

Und jetzt? Die Klimaziele sind kein Wunschkonzert, sondern Gesetz. Verfehlt die Schweiz ihr Ziel, muss der Bundesrat handeln. Nur: Darüber reden will er erst 2027 – also drei Jahre vor Ablauf der Frist. Reicht die Reduktion im Inland nicht, werden Emissionsminderungen im Ausland eingekauft und ans Schweizer Klimaziel angerechnet.

Aus «Wir dürfen kompensieren» wird damit ziemlich rasch ein «Wir müssen kompensieren». Denn den CO<sub>2</sub>-Ausstoss mal eben halbieren? Das klappt nicht auf die Schnelle.

## Pragmatismus statt Perfektion – auch in der Sektion Uto

Auch bei uns in der SAC-Sektion Uto ist Umweltschutz längst mehr als ein Schlagwort. Die Hüttenkommission und das Bauteam arbeiten gemeinsam mit Hüttenwarten und Tourenleitern daran, Hütten und Touren laufend klimafreundlicher zu gestalten. Die Umweltkommission besucht die Hütten mit dem Ziel, gemeinsam nach weiteren Möglichkeiten zur Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen zu suchen. Die CO<sub>2</sub>-Bilanz der Hauptindikatoren zeigt: Unsere Uto-Hütten haben bereits einen niedrigen Fussabdruck im Vergleich mit einer Übernachtung in einem Berghotel und nutzen beim Stromverbrauch nur vor Ort erzeugte erneuerbare Energie.

Aber bleiben wir ehrlich. Ganz ohne Helikopterflüge zu den Hütten geht es nicht. Material, Versorgung und Sicherheit lassen sich nicht herbeiwünschen. Zwei Hütten – die Albert-Heim-Hütte und die Medelserhütte – gehen deshalb bereits einen pragmatischen Weg: Sie kompensieren die CO<sub>2</sub>-Emissionen ihrer Heliflüge freiwillig und ohne grosses Aufheben.

Nachdem die Kompensation der Flüge von einer namhaften Helikopterfirma angeboten wird, musste sich auch die Umweltkommission mit diesem Thema befassen. Ihr Ziel ist es, auch die übrigen SAC-Uto-Hütten über die Fakten zum Angebot zu informieren.

## Kompensation: Wundermittel oder Feigenblatt?

CO<sub>2</sub>-Kompensation ist umstritten. Kritikerinnen und Kritiker warnen vor Schönrechnerei, fragwürdigen Projekten und fehlender Kontrolle. Tatsächlich zeigen Studien: Viele



### Bilder

1. Die Clean-up-Days stoppen zwar nicht den Klimawandel – halten aber unsere Berge sauber.
2. So sieht sie aus, die Pflanzenkohle. Aus der Schweiz für die Welt.



Kompensationsprojekte halten nicht, was sie versprechen. Neue Regeln unter dem Pariser Klimaabkommen sollen genau hier ansetzen und Doppelzählungen sowie minderwertige Zertifikate verhindern – ob das immer gelingt, bleibt offen.

Mitglied der Uto-Umweltkommission, Christian Leuenberger, plädiert dennoch für einen nüchternen Blick:

Sein Standpunkt: CO<sub>2</sub> soll überall dort reduziert werden, wo es möglich ist. Doch ein Rest bleibt fast immer. Diesen mit seriösen Projekten im In- oder Ausland zu kompensieren, sei sinnvoller, als nur zu kritisieren und abzuwarten.

## Ein konkretes Angebot – und eine bewusste Entscheidung

Für Hütten, die ihre Heliflüge kompensieren möchten, bietet Swiss Helicopter AG seit 2023 eine entsprechende Lösung an. Die Emissionen werden über Zertifikate ausgeglichen, die auf der Speicherung von Kohlenstoff in Pflanzenkohle beruhen – einer sogenannten Negativemissionstechnologie, die gemäss Studien geringe Risiken bezüglich der Wirksamkeit aufweist. Auch im Kanton Zürich gibt es bereits mehrere Produzenten von Pflanzenkohle (siehe Bild). Das Material gelangt dank weiterer positiver Eigenschaften (geringerer Einsatz an Kunstdünger, besseres Wasserrückhaltevermögen der behandelten Böden) zunehmend zum Einsatz in der Landwirtschaft und im Gartenbau. Die Kosten der Kompensation: im Schnitt rund 3,5 Prozent pro Transport. Kein Gamechanger im Budget, aber ein messbarer Beitrag. Weil das Thema kontrovers ist,

hat die Umweltkommission ein Faktenblatt erarbeitet, das Hüttenwartinnen und Hüttenwarten eine sachliche Entscheidungsgrundlage liefern soll – ohne Druck, ohne Moralkeule.

Perfekt wird es nicht. Weder national noch bei uns in den Bergen. Aber zwischen Nichtstun und blindem Aktionismus gibt es einen dritten Weg: informiert entscheiden, reduzieren wo möglich – und den unvermeidbaren Rest mit seriösen Projekten verantwortungsvoll kompensieren.

### Lust, dich rund um unsere Hütten zu engagieren?

Wir führen regelmässig rund um unsere Hütten Arbeitseinsätze durch: Vom Clean-up, über Wegbau bis zum Aufräumen von Weiden und Entfernen alter Wasserleitungen.

Hierfür suchen wir immer wieder helfende Hände. Besondere Vorkenntnisse brauchst du dafür nicht, nur Lust, mit anzupacken. Zugegeben: Oft ist die Arbeit anstrengend. Aber Spass macht es trotzdem – und du leistest einen wichtigen Beitrag für unsere Hütten und die Umgebung.

Bei Interesse, melde dich bei [astrid.skrypzak@sac-uto.ch](mailto:astrid.skrypzak@sac-uto.ch). Wir nehmen dich dann in unsere Freiwilligenliste auf und informieren dich über die nächsten Aktionen.



## Sepp Knuser

13. Februar 1926 – 6. Februar 2026

Text: Fredy Hänni

**Leider ist Sepp Knuser am Freitag, 6. Februar 2026, eine Woche vor seinem 100. Geburtstag, verstorben. Die SAC-Sektion Uto nimmt Abschied von einem langjährigen, geschätzten Mitglied und einer prägenden Persönlichkeit unserer Uto-Familie.**

Sepp war seit früher Jugend eng mit den Bergen verbunden. Wann immer es Familie und sein Beruf als Baumeister erlaubten, war er mit Freunden auf Tour unterwegs. Mit 62 Jahren, nach intensiven Berufsjahren, trat er der SAC-Sektion Uto bei – fest entschlossen, seine Bergleidenschaft nun voll auszuleben. Gerne erinnerte er sich an eindruckliche Skitouren mit dem Uto, an zahlreiche Skitourenwochen in Sils-Maria, Splügen und im Münstertal sowie an unvergessliche Gipfelbesteigungen und Sommertouren in alpinem Gelände, darunter Castor und Pollux, der Pizzo Campo Tencia, der Kleine Mythen oder der Federispitz.



Zählte Sepp die vielen Tourenleiter auf, mit denen er unterwegs gewesen war, blieben zuletzt oft nur noch Erinnerungen – nur wenige von ihnen weilen noch unter uns. Mit seinem hohen Alter hatte er viele seiner ehemaligen Weggefährten überlebt.

Auch als Sepp schon seit längerer Zeit keine Touren mehr unternehmen konnte, blieb seine Verbundenheit mit dem Uto ungebrochen. Den meisten Uto-Seniorinnen und -Senioren ist er bis heute bestens bekannt – als leidenschaftlicher und legendärer Risottokoch. Über viele Jahre krönte er das Senioren-Jahresschlussfest Ende November mit seinem nach persönlichem Rezept zubereiteten Risotto. Bis 2021 stand Sepp selbst an der Pfanne und prägte diese Anlässe mit seinem Engagement, seiner Herzlichkeit und seinem kulinarischen Können.

Lieber Sepp, wir danken dir von Herzen für alles, was du der Uto-Familie geschenkt hast – für deine Kameradschaft, deine Begeisterung für die Berge und die vielen gemeinsamen Momente. Wir werden dich in dankbarer Erinnerung behalten.

### Die SAC Uto-Familie



# Jahresprogramm 2026

Text: Regina Schallberger, Vorstandsmitglied Sektion Uto

## Geselliger Anlass

**11.5.2026 Spargel-Höck in Ramsen** Fredy Hänni

Am Montag, 11. Mai, treffen wir uns in Sättelis Spargelfarm in Wilen (bei Ramsen SH) zu einem «Spargel-Höck».

Wir erreichen die Spargelfarm nach einer abwechslungsreichen kurzen Wanderung oder direkt mit dem Bus ab Schaffhausen mit Ziel Ramsen SH. Die Wanderung startet in Murbach D und führt am Rauhenberg entlang via «Vor der Brugg» (bei Ramsen) nach Wilen. Länge 7 km; Auf- und Abstieg je 130 Höhenmeter; Wanderzeit etwa 1 h 45. Wer auf die Wanderung verzichten will oder muss, kann Ramsen mit dem Bus erreichen – und die Spargelfarm nach einem kurzen Spaziergang dem Bach «Biber» entlang.

Das Menü: weisse und grüne Spargeln, Sauce hollandaise, Kartoffeln und Schinken.

Preis: CHF 30 pro Person; mit Dessert (Erdbeeren mit Rahm) CHF 37; Menüpreis ohne Schinken: CHF 27

Heimreise: mit dem Bus ab Ramsen, wahlweise via Stein am Rhein oder Schaffhausen.

Anmeldungen ab 27. April bis 8. Mai über die Uto-Website (Touren und Kurse) oder direkt an Fredy Hänni, mit E-Mail ([alfred.haenni@bluewin.ch](mailto:alfred.haenni@bluewin.ch)) oder telefonisch über 079 507 05 10.

Alle Angemeldeten erhalten die weiteren Informationen mit einem separaten Tourenblatt.

Bitte bei der Anmeldung angeben: mit Wanderung / ohne Wanderung sowie Menü mit Schinken / ohne Schinken.

## Regelmässige Treffen

**7.3.2026 Samstags-Treff**

**21.3.2026** Ab 10 Uhr gemütliches Beisammensein im

**4.4.2026** Restaurant Albigüetli. Keine Anmeldung nötig.

**18.4.2026**

**2.5.2026**

**16.5.2026**

## Touren

**11.3.2026 Mittwochswanderung** Beatrice Weilemann

Wanderung nach Verhältnissen  
Anmeldung via Website vom 2. bis 9. März oder telefonisch am Montag, 9.3., von 18 bis 19 Uhr (079 412 40 14)

**8.4.2026 Mittwochswanderung** Fritz Stauffer

Wanderung nach Verhältnissen  
Anmeldung via Website vom 30.3. bis 6.4. oder telefonisch am Montag, 6.4., von 18 bis 19 Uhr (044 946 28 72)

**13.5.2026 Mittwochswanderung** Thomas Rüdüsühli

Wanderung nach Verhältnissen  
Anmeldung via Website vom 4. bis 11.5. oder telefonisch am Montag, 11.5., von 18 bis 19 Uhr (044 482 83 55)

## Exkursion

**11.6.2026 «Steinzeit»** Paul Doneda

«Steinzeit» beinhaltet: Führung durch Herrn Joller (ca. 1h30) – Geschichte der Steinklopfer – Baumaterial für die AHH – Durchwandern des Sentiero dei Cavatori – Pause machen an der Piazzetta degli Emigranti mitten im Wald – Plaudern beim Boccienspiel und erleben etwas Italianità – Salsiccia è un po di vino con i amici – Arrivederci!

Nein, es geht nicht weit nach Süden! Wir fahren mit der Bahn über Luzern nach Alpnach Dorf und mit dem Bus nach Alpnach Schoried. Es folgt eine Wanderung von ca. 1h15 zum Steinbruch «Guber» (320 Hm). Für den Abstieg vom Steinbruch rechnet man ca. 1h.

Anmeldung vom 1. Mai bis 1. Juni.

Kosten: Führung CHF 5, Essen und Bocciaturnier ca. CHF 15 (Getränke zahlt jeder selbst), SAC-Beitrag CHF 5.

# Eigene Grenzen ausloten, wo die Aussicht am schönsten ist

Text: Ann-Katrin Michel

Dennis aus Stäfa verbindet beim Trailrunning seine Leidenschaft für Wettkämpfe mit der Liebe zu den Bergen. Um viele Stunden laufen und mehrere Tausend Höhenmeter überwinden zu können, baut er nicht nur auf Ausdauer, sondern setzt vor allem auf seine mentale Stärke. Mit unserer Autorin Ann-Katrin Michel spricht er über sein Training und erklärt, wie man mit der richtigen Vorbereitung Trail-Luft schnuppern kann.



## Bilder

1. Ob privat auf einem Trailrun die Schweiz entdecken ...
2. ... oder sich von den Zuschauern an einem Rennen feiern lassen: Dennis geniesst die Abwechslung, die ihm sein Hobby bietet.

## Warum hast du die Wander- gegen die Trailrunningschuhe eingetauscht?

Ich habe im Sommer 2021 an einer Laufserie teilgenommen: der Zubi Trophy bzw. der Appenzeller Hügelchallenge. An fünf Abenden, nach der Arbeit, liefen alle Teilnehmenden Strecken mit einer Länge von 6 bis 8 km und mehreren Hundert Meter Höhenunterschied gelaufen. Die Sonnenuntergänge im Ziel mit dem Blick auf die Berge haben mich sehr gepackt, und ich wollte das unbedingt wieder erleben.

## Nach dem Gipfel folgt meist wieder der Weg ins Tal, und der wirkt von aussen bei Trailrunnern anspruchsvoller als das Wandern bergab, was mit müden Beinen vom Aufstieg schnell Mühe bereiten kann. Läufst du lieber hoch oder runter?

Für mich wird besonders im Bergabrennen das Spielerische beim Trailrunning deutlich. Man springt von links nach rechts und muss technisch sauber laufen, um Verletzungen zu vermeiden. Dabei vereint Trailrunning viele Bewegungsabläufe und macht es für mich so interessant.

## Wie hat sich das Trailrunning für dich seit der Zubi Trophy entwickelt?

Ich bin seitdem kontinuierlich gelaufen, auch nach Trainingsplan, und bin dann vergangenes Jahr, also vier Jahre seit der Trophy, bei meinem ersten langen Wettkampf über 60 km Distanz und mit 3 500 Höhenmetern erfolgreich durchs Ziel in Chamonix gekommen. Die Strecke war traumhaft, und der Lauf war sehr gut, aber gleichzeitig auch schmerzhaft. Dieses Jahr habe ich mir einen Wettkampf über 120 km und 8 500 Höhenmetern zum Ziel gesetzt.

## Das klingt nicht nur nach einer grossen körperlichen Anstrengung, sondern auch nach einer mentalen Herausforderung. Hast du dafür eine Strategie?

Die mentale Seite des Laufens hat für mich zwei Aspekte. Generell verarbeite ich viele Alltagsthemen beim Laufen. Ich denke, dass andere Menschen in der Art vielleicht Meditation oder Yoga praktizieren, um Abstand zu gewinnen oder den Stress runterzufahren. Für mich funktioniert das beim Laufen am besten. Der zweite Aspekt ist für mich die Arbeit an meiner Widerstandsfähigkeit, insbesondere gegen

Ermüdung. Nach acht Stunden, in denen man mit seinen Gedanken allein ist, einfach nicht aufzugeben, ist extrem anstrengend, aber auch sehr lohnend. Ich kann das für mich direkt in den Alltag und ins Berufliche mitnehmen.

## Bei dir scheint Trailrunning stark mit Wettkämpfen verknüpft zu sein. Ist das beim Trailrunning häufig so? Woher kommt bei dir der Drang danach, sich am Berg zu messen?

Trailrunning muss nicht mit Wettkämpfen verknüpft sein. Ich habe viele Arbeitskollegen und -kolleginnen, die einfach die Natur geniessen wollen, wobei Streckenlänge und Höhenmeter nicht im Zentrum stehen. Das bewusste Distanzieren vom Digitalen und das Erleben der Natur sind sicher ein Trend gerade bei Jüngeren. Für mich spielt der Leistungsaspekt beim Trailrunning eine relativ grosse Rolle. Ich spiele seit ungefähr 25 Jahren Tennis, und das hat mich sicher früh geprägt, Spass an der Herausforderung zu haben.

## Trailrunning wird nicht von allen mit Begeisterung betrachtet, sondern zum Teil mit Skepsis und Kritik, unter anderem aus Bedenken zur Sicherheit und den ökologischen Auswirkungen. Verletzungen und ungenügende Ausrüstung können zu Bergrettungsmassnahmen führen und Trailrunning-Events zu zurückgelassenem Abfall und Störungen der Natur. Wie erlebst du beim Training die Begegnungen und den Austausch mit anderen Wanderern auf den Wegen?

Ich habe bis jetzt nur positive Erfahrungen gemacht. Es wurde höchstens wohlwollendes Erstaunen geäussert, dass man rennt statt zu gehen.

## Wenn eine Person, die das liest, Trailrunning ausprobieren möchte, was empfiehlst du? Wie kann man sich im Vorfeld gegen Verletzungen schützen?

Eine generelle Fitness ist wichtig, um mit Spass einen Wanderweg entlangzurennen. Stabile Laufschuhe mit Profil, je nach Wetter eine kleine Jacke und eine Laufweste oder Ähnliches für Getränke und kleine Verpflegung sind ein guter Start. Man kann die Laufstrecken auch gut nach Hütten und Gondeln ausrichten, sodass im Notfall immer eine Möglichkeit zur Einkehr oder für den Talweg vorhanden ist. Bei einem Unfall können Smartwatches mit Sturzerkennung und Notruf sehr hilfreich sein. Wenn man nicht

allein laufen will, dann gibt es viele Laufclubs oder -treffs, denen man sich anschliessen kann.

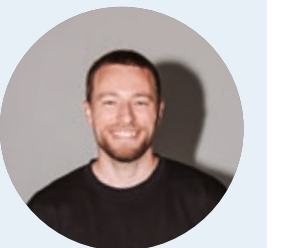
## Hast du zum Abschluss einen Streckentipp fürs Zürcher Umland?

Mein Favorit ist der Klöntaler See. Dort kann man vom Tal aus starten, es gibt ein schönes kurzes Waldsegment, man kann den See umrunden oder auch weiter auf einen der Gipfel. Dort ist wirklich für jedes Level etwas dabei und zum Abschluss lohnt sich ein Bad im See.



## Dennis Weiss (33)

Dennis Weiss ist Produktmanager bei On für Tennisartikel und Laufbekleidung. Seit vier Jahren ist er begeisterter Trailrunner und gemeinsam mit seiner Frau häufig in den Bergen im Glarnerland oder oberhalb des Walensees unterwegs.



# SAC-Sektion Lindenberg – unsere Nachbarn im Göschenertal

Autor: Francis Kuhlen, Präsident

Die SAC-Sektion Lindenberg wurde 1894 in Wohlen AG gegründet. Wir zählen heute etwa 940 Mitglieder. Unser Einzugsgebiet reicht vom Mutschellen bis zum Hallwilersee und von Sins bis Othmarsingen. Die Sektion ist eine der 6 Aargauer Sektionen und zählt von den 110 schweizerischen Sektionen zu den kleineren.

Unser sportliches Angebot umfasst jährlich über 120 Tourenvorschläge in den gängigen Disziplinen: Skitouren, Schneeschuhtouren, Hochtouren, Alpin- und Bergwanderungen und kulturelle Wanderungen. Ein Weiterbildungsangebot hält unsere Tourenleiterinnen und -leiter fit und auf der Höhe der neusten alpinen Erkenntnisse. Daneben bieten gesellige Anlässe und Clubabende Gelegenheit für den Austausch zwischen Jung und Alt und die Pflege der Kameradschaft. Vortragsabende erweitern den Blick nach fernen Ländern oder Unbekanntem in der Nähe.

Das Familienbergsteigen erfreut sich seit vielen Jahren grosser Beliebtheit. Und der Enthusiasmus setzt sich in der SAC-Jugend weiter. Beide verfügen über motivierte und begeisterte Leitungsteams. Nicht überraschend haben die Senioren die wohl grösste Beteiligung am Tourenbetrieb der Sektion.

Im Übrigen haben wir nicht auf Swiss Olympic und das BASPO gewartet: Im Lindenberger Vorstand sind unsere sportlichen Kolleginnen mir leichter Mehrheit vertreten.



## Unsere Hütte

Mit der Salbitzhütte im Göschenertal sind wir Nachbarn der Voralphütte der SAC-Sektion Uto. Seit 2010 verbindet uns zudem die Salbitzbrücke, die wir gemeinsam erbaut haben und damit eine wunderschöne Route zwischen den beiden Hütten eröffnen konnten. Unterhalten wird die Brücke von einem eigens gegründeten Verein, worin beide Sektionen vertreten sind.

Die Salbitzhütte auf 2 105 m ü. M. wurde 1931 erbaut und letztmals 1999 renoviert und ausgebaut. Mit ihren 61 Schlafplätzen bietet sie vor allem guten bis sehr guten Kletterern Unterkunft für herrliche Routen in festem Granit. Weit über unsere Landesgrenzen hinaus bekannt und geschätzt sind Südgrat (V-), Westgrat, die Südwandrouten mit Zwillingsturm sowie Villiger-Pfeiler. Die Hütte ist aber auch ein beliebtes Ziel bei Familien für Tageswanderungen, sodass wir in den letzten Jahren jährlich über 3 000 Übernachtungen zählen durften.

Die Hütte hat den grossen Vorteil, nicht von Steinschlag, Erdbeben, Lawinen und dem Abtauen des Permafrosts betroffen zu sein. Einer der grössten Nachteile der derzeitigen Raumaufteilung ist die, im Vergleich zur Anzahl der Schlafplätze, geringe Anzahl an Sitzplätzen in der Gaststube. Ausserdem ist es notwendig, die Küche und die Räume des Hüttenpersonals sowie die Erschliessung den heutigen Anforderungen anzupassen und zeitgemässe Trockentoiletten einzubauen.



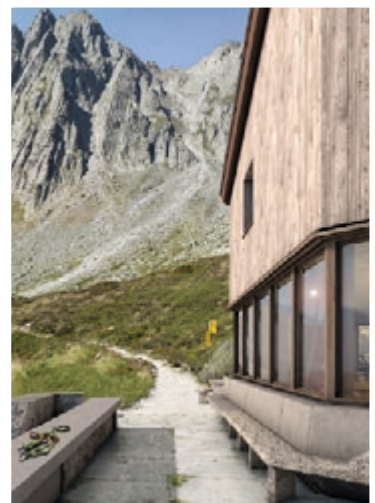
Anfang 2022 hat die Sektion Lindenberg beschlossen, die Sanierung der gesamten Hütte zu prüfen. Mit einem anonymen Projektwettbewerb im Einladungsverfahren wurde eine nachhaltige Entwicklung, beginnend bei der Planung bis hin zu Betrieb und Unterhalt der Hütte, angestrebt. Dabei gilt es, das Gleichgewicht der Anliegen von Natur und Architektur zu finden und mittels eines kostenoptimierten und klimagerechten Projekts, auf ökologischer, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene, die Salbitzhütte auch für die nächste Generation zu erhalten.

Als Sieger wurde KuF Architekten GmbH, Zürich, auserkoren. Die Projektverfasser schöpfen ihren Entwurf aus einer sehr präzisen Analyse der prägenden Landschaftselemente, des über mehrere Etappen gewachsenen Gebäudes und der heutigen Ansprüche an eine SAC-Hütte. Dabei wird die Erweiterung von 1966 von Jakob Eschenmoser zum konzeptbestimmenden Faktor: «Jakobs Mantel» ist Metapher und gleichzeitig überraschende wie auch selbstverständlich wirkende Hauptmassnahme der Transformation. Eine zusätzliche Raumschicht umhüllt und erweitert den polygonalen westlichen Anbau, akzentuiert und interpretiert damit auf feine Art das baukulturelle Erbe dieser in der SAC-Hüttenarchitektur bemerkenswerten Typologie.

Teil des geplanten Projekts ist die Integration einer Materialseilbahn und damit die elektrische Erschliessung aus dem Tal. Momentan befinden wir uns am Ende der Planungsphase, und im Februar erfolgt die Baueingabe. Geplant ist, das Projekt an der Präsidentenkonferenz vom Herbst 2026 zur Genehmigung zu präsentieren. Und damit stehen wir auch vor der Sicherstellung der Finanzierung durch Spenden, Zuweisungen und Sponsoring – eine Herausforderung vor der viele Sektionen stehen.

## Unsere Zusammenarbeit

Seit einigen Jahren pflegen Uto und Lindenberg eine erfreuliche Zusammenarbeit. Intensiv haben wir im Untersuchungsausschuss das Defizit der WM23 analysiert und aus den Lehren Lösungsvorschläge erarbeitet. Erfolgreich haben wir mit weiteren Sektionen einen Änderungsantrag zum Budget 2026 des Zentralvorstandes eingereicht und damit eine lebensbedrohliche Kürzung des SAC-Beitrags an das Alpine Museum ALPS abgewendet. Und wir Lindenbergler schätzen die Initiative des jährlich stattfindenden und von der Sektion Uto organisierten Präsidentenforums. Wir nehmen daran gerne teil, weil ein intensiver Austausch mit Präsidenten anderer Sektionen wertvoll und für eine nachhaltige Entwicklung des SAC zielführend ist.



### Bilder

1. Die Salbitzhütte im Göschenertal ist die Nachbarin der Voralphütte der SAC-Sektion Uto.
2. Die Hütte hat den grossen Vorteil, nicht von Steinschlag, Erdbeben, Lawinen und dem Abtauen des Permafrosts betroffen zu sein.
3. Zuletzt wurde sie 1999 renoviert, nun ist eine Totalsanierung und ein Umbau geplant.
4. So sieht das Siegerprojekt von innen aus ...
5. ... und so soll die Salbitzhütte schon bald von aussen strahlen.

# Der Saisonstart steht vor der Tür

Text: Martin Rahn

Die Winterpause im Sportklettern neigt sich dem Ende. Während noch im Eis geklettert wurde, fanden im Februar bereits erste regionale Wettkämpfe statt. Zu Beginn der Saison finden vor allem Boulder-Wettkämpfe statt.

## Saisonaufbau

Kaum war die Klettersaison 2025 zu Ende, begann noch vor Weihnachten das Aufbautraining für die Saison 2026. Beim Aufbau wird Wert auf den Kraftaufbau gelegt. Doch auch die Klettertechnik und das Spielerische dürfen nicht zu kurz kommen. Nach intensiven Trainingswochen freuen sich alle auf die Wettkämpfe, um sich mit den Athletinnen und mit den Athleten der anderen Kader zu vergleichen.

## Die nächsten Termine 2026:

<b>7. März:</b>	Ibach (SUI): Youth Climbing Cup, Bouldern [U13, U15, U17]
<b>21. März:</b>	Domat/Ems (SUI): Youth Climbing Cup, Bouldern [U13, U15, U17]
<b>28. März:</b>	Basel (SUI): Youth Climbing Cup und SM, Bouldern [U13, U15, U17]
<b>22.–24. Mai:</b>	Bern (SUI): Weltcup Bouldern
<b>30. Mai:</b>	Uster: Zürcher Klettermeisterschaften, Lead [alle Kategorien]
<b>12.–14. Juni:</b>	Sukoro (HUN): Jugend-Europameisterschaften Bouldern
<b>13. Juni:</b>	Zakopane (POL): Jugend-Europameisterschaften Speed
<b>21./22. August:</b>	Ostermundigen (SUI): Europacup Lead

## Schweizer Meisterschaften im März

Im März finden drei Boulder-Wettkämpfe für die Kategorien U13, U15 und U17 statt. Beim letzten der drei Wettbewerbe werden auch bereits die ersten Schweizer Meister in diesen Kategorien gekürt. In dieser Saison gibt es für die Elite und für die U19 keine Swiss Climbing Cups mehr. Ausgetragen werden nur noch die Schweizer Meisterschaften im Speed, im Bouldern und im Lead.

## Boulder-Weltcup in Bern

Auch dieses Jahr findet ein Boulder-Weltcup in der Schweiz statt und zwar Ende Mai in Bern. Dies ist eine Gelegenheit, die besten Athletinnen und Athleten der Welt aus nächster Nähe zu bestaunen. Im August findet zudem ein Lead-Europacup in Ostermundigen statt.

## Zürcher Klettermeisterschaften

Die Zürcher Klettermeisterschaften stehen auch dieses Jahr wieder allen Kletterbegeisterten offen. Es ist die Gelegenheit, sich einmal mit Kaderathletinnen und -athleten zu messen. Der erste Wettkampf dieser Serie findet Ende Mai in Uster statt.

**Aktuelle Informationen zu allen Wettkämpfen finden sich auf der Website des RZZ. Besuchen Sie auch die Facebook-Seite des Regionalzentrums.**

[regionalzentrum.ch](http://regionalzentrum.ch)

Links: Yanik Chassain  
Rechts: Gilles Meili  
Hoffentlich können sie an die tollen Leistungen des letzten Jahres anknüpfen.

## NEUES JAHR.

## NEUE ZIELE!

Egal ob du neu startest, dazulernen oder deine Technik verfeinern willst: Für jedes Niveau bieten wir passende Angebote.

Finde auf [kletterzentrum.com/kurse](http://kletterzentrum.com/kurse) dein neuestes Kletterziel.



# Die Uto-Clubabende kehren zurück

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



Die Clubabende waren über lange Zeit ein fester Bestandteil des Vereinslebens des SAC Uto. Sie waren Begegnungsorte für die Mitglieder – nun kommen sie zurück! Am 11. März 2026 findet bereits der erste Clubabend im traditionsreichen Lavaterhaus inmitten der Zürcher Altstadt statt.

Nach einem kurzen Einblick in die Sektion führt uns Günter Sch mudlach, der beherzte Initiator und Macher von «Skitouren guru» inmitten der aktuellen Wintersaison in die digitale Planung von Schnee- oder Skitouren ein. Dazu zeigt er auf, wie für 12 000 Touren des Alpenraums das Lawinenrisiko aus Informationen aus dem Lawinenlagebericht mit den Eigenschaften des Geländes berechnet wird. Zudem zeigt er in einem praktischen Teil auf, wie die Einbettung der Skitourenausswahl mit Skitouren guru in die Skitourenplanung gemäss dem Schema 3x3 angewendet wird – ein spannender vertiefter Einblick in die digitale Tourenplanung für alle winterbegeisterten Tourengänger.

Günter Sch mudlach (dipl. Elektroingenieur, ETH Zürich) widmet sich seit 2013 im Rahmen eines nicht endenden Sabbaticals der Entwicklung und dem Betrieb von Skitouren guru, und 2017 war er als Mitarbeiter am SLF (Schnee- und Lawinenforschung Davos) an der Ausarbeitung einer Gefahrenkarte für Skifahrerlawinen beteiligt.



**Datum:** 11. März 2026  
**Ort:** Lavaterhaus  
St. Peterhofstatt 6  
8001 Zürich  
**Einlass:** 18.00 Uhr  
**Beginn:** 18.30 Uhr

Der zweite Clubabend findet am 24. Juni 2026 statt.

**Zum Beitrag und zur Anmeldung:**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt  
(max. 85 Personen).

