

UTO MAGAZIN

Nummer 3 | Juli – September 2025

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



UTO AKTUELL An der diesjährigen Generalversammlung wurde vieles beschlossen und hitzig diskutiert.
S. 8 – 9

HÜTTEN Von der Klasse zum Kollektiv: das alpine Lernlabor mit Uto-Präsident Christian Ruggaber.
S. 16 – 17

UTO AUF TOUR Manchmal liegt das Glück so nah: Verenas erste T5-Wanderung auf den Gross Mythen.
S. 20 – 21

Pack den Sommer

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Sommertouren
auf baechli-bergsport.ch

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



Christian Ruggaber

Geschätzte Kolleginnen Geschätzte Kollegen

Die Sonne geht gerade über der Spannorthütte auf – und mit ihr startet auch bald die Sommersaison auf unseren Hütten. Im Rahmen einer Kurswoche war ich mit 10 Schülern zwei Tage lang bei der Hüttenversorgung mit dabei. Wir haben angepackt und bei den letzten Vorbereitungen geholfen.

Unsere Hütten sind nicht nur gemütliche Orte in den Bergen – sie haben auch das Zeug zum Klassenzimmer. Hier kann man Schülern die Bergwelt hautnah zeigen. Wie das aussehen kann? Einen Einblick gibt's im Bericht über das erste hochalpine Lernlabor auf der Medelserhütte – auf Seite 16.

Bevor wir nach vorne schauen, ein Rückblick. Rund 150 Mitglieder kamen zur diesjährigen Generalversammlung – eine starke Beteiligung, die zeigt: Unsere Sektion lebt vom Engagement und Interesse ihrer Mitglieder. Was besprochen und beschlossen wurde, könnt ihr im Rückblick auf Seite 8 nachlesen.

Zum Auftakt der Sommersaison lohnt sich ein Blick auf die Artikel auf Seite 10 «Führen am Berg» und Seite 28 «Höhenangst».

Gruppen in den Bergen zu führen, ist keine Kleinigkeit – unsere Tourenleiterinnen und Tourenleiter bringen dafür jede Menge Erfahrung, Aufmerksamkeit und Herzblut mit. Wichtig ist nicht nur eine gute Vorbereitung, sondern auch das Gespür für die Gruppe und die einzelnen Teilnehmer.

Manchmal taucht unterwegs plötzlich ein mulmiges Gefühl oder sogar Angst auf – das ist ganz normal und zeigt sich bei jedem anders. In solchen Momenten ist es entscheidend, dass alle aufmerksam bleiben, einander wahrnehmen und offen kommunizieren. Umsicht und ein defensives Vorgehen sind dabei die besten Begleiter.

So wünsche ich euch einen grossartigen Sommer – mit unvergesslichen Eindrücken und erlebnisreichen Touren. Und ich freue mich schon jetzt darauf, im Herbst von euren Abenteuern zu hören und zu lesen!

Mit kollegialen Grüßen,
Christian

Inhalt



16 Hütten — hochalpine Lernlabore



24 Mit Ski und Steigeisen über Himmelsleitern von Zermatt nach St. Niklaus



30 Der Berg ruft – den Rest nehmen wir mit

UTO EDITORIAL	3
UTO AKTUELL Kurz notiert	5
Rückblick auf die Generalversammlung 2025 der SAC-Sektion Uto	8
«Führen am Berg»: Haute Route Chamonix–Zermatt	10
UTO VORSTAND Die Sektion ist in Bewegung	12
UTO HÜTTEN Hütten – hochalpine Lernlabore	16
Drei Autorinnen, drei Hüttenwartinnen, eine Mission!	18
UTO JUGEND Sonnige Höhen – unser Skihochtourenlager im Oberaletschgebiet	19
UTO AUF TOUR sUbiTO-Tour Gross Mythen via Schafweg	20
Die etwas andere Tour: Sandstein, nichts als Sandstein	22
Tour du Ciel – Mit Ski und Steigeisen über Himmelsleitern von Zermatt nach St. Niklaus	24
Tourenleiter-Interview mit Julian Timmings	26
UTO NEBEN DER SPUR Höhenangst verlieren	28
UTO UMWELT Der Berg ruft – den Rest nehmen wir mit	30
UTO SENIOREN/INNEN Exkursion 2025 zum Museum der Schweizergarde	33
Termine bis Ende September	34
UTO KLETTERZENTRUM Zwei Uto-Siege zum Saisonauftakt	35

Kurz notiert

Uto-Hütten: Öffnungszeiten

Albert-Heim-Hütte

Die Albert-Heim-Hütte ist seit Juni bewartet.
www.albertheimhuetten.ch

Cadlimohütte

Die Cadlimohütte ist seit Ende Juni bewartet.
www.cadlimohuetten.ch

Domhütte

Die Domhütte hat Ende Juni in die Sommersaison gestartet und ist bewartet.
www.domhuetten.ch

Medelserhütte

Die Medelserhütte ist seit Juni bewartet.
www.medelserhuetten.ch

Spannorthütte

Die Spannorthütte ist seit Juni bewartet.
www.spannorthuetten.ch

Täschhütte

Die Täschhütte ist seit dem 20. März 2025 bewartet.
www.taeschhuetten.ch

Voralphütte

Die Voralphütte ist seit Mitte Juni bewartet.
www.voralphuetten.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 › 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 24. Juli, 28. August, 24. September 2025

Da der Bahnbetrieb auf den Uetliberg wegen Umbauarbeiten eingeschränkt ist, informiere dich bei der Anmeldung zum Neumitglieder-Anlass, wo und um welche Zeit ihr euch trefft.

Since train service to the Uetliberg is limited due to construction work, please check the meeting location and time when registering for the new members' event.

Anmelden auf DropTours



Uto-Fitnessstraining

Das Fitnessstraining findet in der **Sporthalle Kornhaus A** von **18.30 bis ca. 19.30 Uhr** statt.

Mehr Informationen

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

Impressum

Ausgabe 3/2025
(Juli – September 2025)

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

Für den Inhalt namentlich gekennzeich-
neter Beiträge sind die jeweiligen Autoren
und Autorinnen verantwortlich.

Redaktions- und Anzeigenschluss
Ausgabe 4/2025 (Oktober – Dezember)
25. August 2025

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: 9 200 Exemplare

Titelbild
Bergsommer in der Schweiz
mit Blick auf den Brienersee.

Reminder Reko-Touren

Seit Anfang Jahr gibt es in der Sektion Uto die Reko-Touren. Sie dienen dazu, neue oder wenig bekannte Touren gemeinsam zu erkunden, zu dokumentieren und für zukünftige Touren besser planbar zu machen.

Zweck der Reko-Touren

- Touren testen und analysieren (z. B. Schlüsselstellen, Zugänglichkeit, Zielgruppen, Verhältnisse)
- Erkenntnisse dokumentieren und teilen
- Qualität und Sicherheit unserer Touren verbessern

Bisher dokumentierte Reko-Touren

Mit einem Start während der Wintersaison haben wir zwei Touren abgeschlossen:

- 16.3.2025: Schneeprofilmessungen am Oberalppass
- 20.2.2025: Skitour Schilt

Mach mit – für bessere Touren und mehr Sicherheit!

Dein Beitrag ist gefragt!

Ob erfahren oder neu im Team:

- Fordere Reko-Touren an, wenn du unsichere Touren erkunden möchtest
- Biete Reko-Touren an, wenn du Erfahrung mitbringen und weitergeben willst.

Alle Infos, Anmeldung zum Reko-Mailer, Berichte und FAQ findest du auf der Homepage im Bereich «Informationen Tourenleitende».

Kontakt: reko-pilot@sac-uto.ch

Direkt zum Mailer: Verteiler Reko – An/Abmelden

Update aus dem Projekt «Integration im Uto» – wir kommen Schritt für Schritt voran!

Autorin: Regula Wegmann

Am 12. Mai fand die vierte Projektsitzung im Clublokal des SAC Uto statt. Schon bald werden die ersten integrativen Bergtouren angeboten.

Integration statt Inklusion

Nach eingehender Diskussion bleibt klar: Wir setzen auf Integration. Eine vollständig inklusive Tourenstruktur ist im aktuellen Rahmen nicht umsetzbar – aber wir gestalten unser Angebot so offen und zugänglich wie möglich.

14 Tourenvorschläge – und ein klares Ziel

Das Interesse ist da: 14 Tourenvorschläge sind eingegangen. Unser Plan: je zwei integrative Touren im Juli, August, September und Oktober 2025. So schaffen wir ein kontinuierliches Angebot über den Sommer und Herbst hinweg.

Schnuppertouren 2025 – erste Erlebnisse, gemeinsames Lernen

Für den Einstieg und erste Erfahrungen sind folgende Schnuppertouren vorgesehen:

- 21. Juli: Viamala-Schlucht mit Katharina Erfen
- Juli (Datum folgt): Tour mit Catherine Frei
- August: Touren mit Beate Wenger, Marcel Stasser sowie Peter Manser
- September: Touren mit Peter Manser, Beate Wenger sowie Marcel Stasser
- 18. Oktober: Wolfsschlucht mit Markus Hätti
- Oktober (Datum folgt): Mattstogg mit Eugen Hofmann

Wer begleitet wen? Klare Rollenverteilung

Begleitpersonen (freiwillige Berggänger:innen aus dem Uto) unterstützen bei Bedarf – sie sind nicht zu verwechseln mit professionellen Assistenzpersonen, die Teilnehmende mit Beeinträchtigung selbst mitbringen.

Rollstuhlfahrer:innen willkommen – wenn möglich

Ob eine Tour auch für Rollstuhlfahrer:innen geeignet ist, entscheiden die Tourenleitenden. Entsprechende Hinweise werden in den Ausschreibungen vermerkt.

Einheitlicher Info-Text für Ausschreibungen

Damit alle wissen, was «integrative Tour» bedeutet, wird künftig bei jeder Ausschreibung ein standardisierter Erklärungstext ergänzt. Infolyer sind bereits gedruckt und im Sekretariat erhältlich (siehe Seite 13).

Begleitpersonen-Pool im Aufbau

Dank eines erfolgreichen Aufrufs im UTO MAGAZIN haben sich bereits einige Personen gemeldet – drei davon sind Tourenleitende. Bei allen Schnuppertouren wird mindestens eine Begleitperson dabei sein – für Sicherheit, Unterstützung und Flexibilität.

Wir danken allen, die sich einbringen, Ideen liefern und Verantwortung übernehmen. Der Weg zur Integration im Bergsport ist herausfordernd – aber machbar.

Wie entstanden die SAC-Disziplinen?

Autorin: Regula Wegmann

Zehn verschiedene Bergsport-Disziplinen stehen in der Sektion Uto zur Auswahl – für die Jugend, Familien, die Aktiven wie auch für Seniorinnen und Senioren.

Wie sind sie entstanden, wer in der Sektion hat sie definiert? Wer war Pionier und wann kamen die Pionierinnen dazu? Eine Recherche der Redaktorin Regula Wegmann gibt Einblick in die Geschichte der Sektion Uto.

Der SAC wurde 1863 gegründet – ursprünglich mit dem Ziel, die Erforschung und Erschliessung der Alpen zu fördern. Damals ging es vorrangig um Hochalpinismus: Bergbesteigungen, Erstbegehungen und den Bau von Berghütten. Das sportliche Element spielte zunächst eine untergeordnete Rolle.

Entstehung der Disziplinen

Im Laufe der Zeit hat sich der SAC kontinuierlich weiterentwickelt, wobei neue Disziplinen hinzukamen – meist als Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen, technologische Fortschritte und veränderte Freizeitgewohnheiten.



Warum, wann und von wem die zehn Disziplinen begründet wurden, könnt ihr im Beitrag auf unserer Webseite lesen: [hier](#)



SAC-Schätze in der Zentralbibliothek Zürich

Regale voller Bergbücher von den ersten Berichten bis zum jüngsten Ratgeber, dazu Karten, Panoramen, Zeitschriften und Drucksachen: Die SAC-Zentralbibliothek in Zürich ist eine Fundgrube für Nostalgiker:innen sondergleichen.

Mit 32 gegen 31 Stimmen beschloss die 27. Abgeordnetenversammlung des SAC am 13. Oktober 1890, dass die neue SAC-Zentralbibliothek als Depositum nicht in die Stadtbibliothek Bern, sondern in die Stadtbibliothek Zürich aufgenommen werden soll. Dort ist die Büchersammlung seither im fünften Untergeschoss untergebracht, nur heisst die Bibliothek in Zürich heute Zentralbibliothek. Doch es gibt noch mehr in der Zentralbibliothek des SAC.

Da ist etwa die einmalige Sammlung von Panoramen, die auf den Plattformen www.e-manuscripta.ch und www.e-rara.ch online gestellt wurden. Umfassend ist auch die Sammlung alter Karten.

Und dann finden sich da schier unzählige kleine und grosse Kostbarkeiten wie die Kiste Sigrisiana. Alpiner Humor des alten Uto, das Fremdenbuch des S.A.C. für die Göschenalp, 1886–1890, oder die schön gestalteten Prospekte für Sektionsabende, so derjenige von der Sektion Uto für den Familienabend im Kaufleuten Zürich am 20. Januar 1934. Die Sammlung steht allen offen und ein Besuch ist das perfekte Schlechtwetterprogramm!

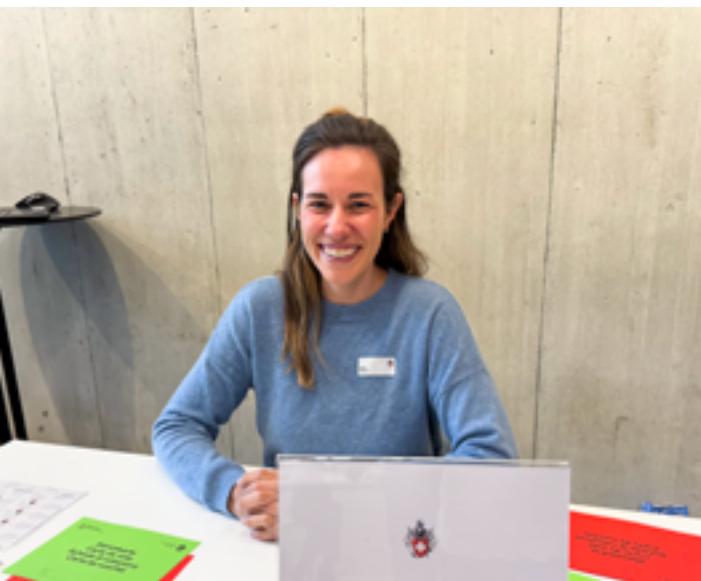
Rückblick auf die Generalversammlung 2025 der SAC-Sektion Uto

Autorin: Regula Wegmann

Am 22. Mai 2025 fand im stimmungsvollen Auditorium des Landesmuseums Zürich die Generalversammlung (GV) der SAC-Sektion Uto statt. Rund 150 Mitglieder fanden sich ein und sorgten für eine eindrucksvolle Präsenz – ein deutliches Zeichen für das anhaltende Engagement und Interesse an der Vereinsentwicklung.

Nach der Begrüssung durch Präsident Christian Ruggaber und der Vorstellung von Vorstand und GPK nahm die GV ihren geregelten Verlauf. Die Wahl der Protokollführer:innen und Stimmenzähler:innen erfolgte einstimmig. Aufgrund der grossen Teilnehmerzahl wurde erneut im Stil einer Landsgemeinde abgestimmt – mit Stimmkarten in Grün (Ja) und Rot (Nein).

Zahlreiche Geschäfte konnten effizient abgewickelt werden: Die Traktandenliste, das Protokoll der GV 2024, der Jahresbericht sowie die Jahresrechnung 2024 wurden ohne Gegenstimme genehmigt. Auch das Budget 2025 und die Finanzplanung bis 2028 fanden breite Zustimmung. Der Vorstand wurde entlastet, und die Mitgliederbeiträge für 2026 bleiben unverändert.



Neue Gesichter und verdiente Ehren

Mit Applaus wurde Regina Schallberger für ihre langjährige, vielseitige Tätigkeit – unter anderem als Tourenleiterin und Vorstandsmitglied – zum Ehrenmitglied ernannt.

Bei den Wahlen wurde Anja Rosenberg (Co-Leitung Alpinismus) neu in den Vorstand gewählt, wenn auch abwesend – per Videobotschaft begrüßte sie die Anwesenden. In der GPK wurden Peter Ekberg neu sowie Andreas Plattner und Catarina Burkhardt wiedergewählt.

Auch die Geschäftsstelle wurde vorgestellt: Das Team «Base Camp» rund um Leta Lisa Honegger, Judith Johnson und Helene Schuler wird künftig das operative Rückgrat der Sektion stärken.

Raum für Wandel: Geschäftsstelle und Statuten

Ein Projektkredit über CHF 80 000 für die Renovation der Geschäftsstelle an der Stampfenbachstrasse wurde genehmigt. Die Arbeiten sollen bis spätestens Anfang 2026 abgeschlossen sein. Neben Böden und Wänden werden auch Elektroinstallationen erneuert – ein Schritt hin zu einem lebendigeren Vereinszentrum.

Grösseren Diskussionsstoff bot die geplante Statutenanpassung im Zuge der neuen Sportförderungsverordnung von Swiss Olympic. Während der Vorstand eine umfassende Revision vorschlug, wurde ein Gegenantrag von Yvonne Müller angenommen: Es sollen nur die zwingenden Punkte (z. B. Ethikregeln, Gerichtsbarkeit) angepasst werden, während eine gemischte Arbeitsgruppe bis spätestens 2027 eine vollständige, breit abgestimmte Revision erarbeiten soll.



Hüttenprojekte

Auch bei den Hüttenprojekten bewegt sich einiges:

- Die Spannorthütte wurde mit dem bewilligten Kredit von CHF 80 000 erfolgreich renoviert.
- Das Umbauprojekt bei der Cadlimohütte verzögert sich aufgrund umfangreicher Brandschutzauflagen.
- Der Blick geht bereits voraus zur Albert-Heimhütte (2026) und Täschhütte (2027).

Blick voraus: Zentralfest 2027

Das traditionsreiche Zentralfest 2027 wird von der Sektion Uto organisiert – ein bedeutender Anlass mit Versammlungen, kulturellem Programm und Outdoor-Aktivitäten. Die GV genehmigte dafür einen Planungskredit von CHF 15 000.

Wer mithelfen will, das Zentralfest 2027 zu einem unvergesslichen Event zu machen, kann sich direkt beim Sekretariat melden (sekretariat@sac-uto.ch oder +41 44 362 96 70) melden oder über diesen QR-Code anmelden.



Abschied und Ausblick

Mit persönlichen Dankesworten verabschiedeten sich Leena Kleber (Buchhaltung), George Eisler (langjähriger Hüttenverwalter der Domhütte) und Elsbeth Probst



Bilder

1. Eine motivierte Selina Widmer am Empfang
2. Uto-Buchhalterin Leena Kleber wird vom Präsidenten Christian Ruggaber verabschiedet.
3. Unser engagiertes Uto-Mitglied Ueli Weilemann setzt sich für das Zentralfest ein.
4. Der Vorstand der Sektion Uto



(Co-Leitung Alpinismus) aus ihren Ämtern. Die GV 2026 ist bereits geplant – hoffentlich erneut mit so grosser Beteiligung und reger Diskussion.

Müdigkeit und Hunger machten sich langsam bemerkbar – es war auch schon 21.45 Uhr. Zum Glück wartete ein gemütlicher Apéro mit Bratwurst und Büürli von der Metzgerei Stierli auf die Teilnehmenden. Trotz der kühlen Temperaturen blieb es trocken, und die Stimmung war ausgelassen. Bier, Wein, Shorley und Wasser sorgten dafür, dass auch der Durst gestillt wurde – ein gelungener Abschluss eines ereignisreichen Abends. Ein grosser Dank gilt dem OK und allen Teilnehmenden.



«Führen am Berg»: Haute Route Chamonix–Zermatt

Autor: Daniel Andermatt
Bilder: alle Teilnehmenden

Bild

Steile Passagen gehören auch dazu: Die Haute Route nach Zermatt verlangt von den Teilnehmenden einiges ab.

Sie gilt als Königin unter den Skidurchquerungen: die Haute Route von Chamonix nach Zermatt. Über 100 Kilometer, knapp 8 000 Höhenmeter Aufstieg, sechs Tage auf Tour – durch Gletscherlandschaften, vorbei an ikonischen Gipfeln wie dem Grand Combin und dem Matterhorn. Doch hinter der Faszination steht eine anspruchsvolle logistische, technische und gruppendynamische Herausforderung.

Im Rahmen des Moduls «Führen am Berg» wurde das tragische Unglück von 2018 auf der Haute Route intensiv behandelt. Daraus entstand der Wunsch, die Tour mit Verantwortung, Umsicht und Respekt selbst zu planen und durchzuführen. Und so machten sich Dani und Katharina an die Vorbereitung – mit dem Ziel, die Tour möglichst direkt und abseits der üblichen Routenvarianten (wie über Verbier) zu gehen.

Nach sorgfältiger Planung, einer Vorbereitungstour bei widrigen Bedingungen und intensiver Gruppenarbeit starteten wir in Argentière – mit über 21 kg Ausrüstung auf dem Rücken und gespannter Vorfreude im Herzen. Jeder Tag brachte neue Erlebnisse: eine spontane Routenänderung am Col du Chardonnet, ein

galoppierender Wolf im Val Ferret, lange Gletscheranstiege und spektakuläre Abfahrten. Wir meisterten technische Passagen, kämpften mit Bindungsproblemen, genossen Hüttenkaffee, spielten Karten – und standen schliesslich auf dem Gipfel des Pigne d’Arolla, mit Blick auf das Ziel: Zermatt.

Dass alles so gut lief, war kein Zufall. Vielmehr war es das Ergebnis intensiver Vorbereitung, stetiger Anpassung unterwegs und einem Team, das Verantwortung gemeinsam trug.

Die vollständige Tourenstory mit Tagesberichten, Bildern und Reflexionen findest du auf: **hier**



BERGE - NATUR - KULTUR

Südosteuropa



Familiär und persönlich geführtes Reiseunternehmen mit montenegrinisch-schweizerischen Wurzeln

13. - 20. 7 / **Alpine Wanderwoche** Bulgarien (Rila- und Piringebirge)
19. - 27. 7 / 30. 8 - 7. 9 / Montenegro und Albanien

Unbekannte Pfade und einsame Orte

26. 7- 3. 8 / **Trekkingtour** Nordmontenegro
7. - 14. 9 / **Genusswandern** Südmontenegro
Skadarsee, Küstengebirge und Bucht von Kotor

13. - 21. 9 / Wanderreise Kroatien
Dalmatinische Inseln zwischen Split und Dubrovnik

28. 9 - 5. 10 / Serbien: **Wander- und Kulturreise**
im Dreiländereck Serbien-Bulgarien-Rumänien

4. - 12. 10 / **Bildungsreise**: Natur & Kultur in Montenegro und Albanien (speziell für Lehrpersonen)

12. - 19. 10 / **Wandern und Mithelfen** Südmontenegro

Individualreisen für Familien, Privatgruppen & Einzelpersonen

Wir freuen uns auf Deinen Besuch

balkantour.ch 032 511 06 07 info@balkantour.ch

Zürcher Kantonalbank

zoo!
ZÜRICH

20%
auf Tickets

Eure Bank für mehr
Töörööööö.

Mit über 400 Engagements machen wir mehr für alle. Beispiel beim Zoo Zürich.
zkb.ch/zoo

DER URNER HÜTTEN-PASS

Andermatt⁺

Für jeden Besuch in einer Urner Berghütte gibt's einen Stempel in deinen Hütten-Pass und die Chance, zu gewinnen. Mit dabei sind auch drei Uto-Hütten!



www.ander matt.swiss/huetten-pass

Die Sektion ist in Bewegung



Text: Christian Ruggaber, Präsident Sektion Uto

Die diesjährige Generalversammlung war in vielerlei Hinsicht erneut eine erfreuliche Überraschung: 150 Mitglieder sind dem Aufruf gefolgt und haben aktiv an der Gestaltung unserer Sektion teilgenommen. Es wurde engagiert debattiert, gemeinsam gelacht, mitgedacht, informiert, gewählt und aktiv mitgestaltet. In guter Tradition einer Landsgemeinde wurde schliesslich abgestimmt – ein starkes Zeichen für die gemeinsame, strategische Weiterentwicklung der Sektion Uto.

Die starke Beteiligung an der Generalversammlung zeigt deutlich: Unsere Sektion ist in Bewegung. Gleichzeitig stehen wir vor vielfältigen Herausforderungen, die wir nur gemeinsam meistern können. In unserer Sektion steckt grosses Potenzial – dieses gilt es im Sinne aller Mitglieder zu erkennen und zu entfalten. Das wird Zeit brauchen und nicht alles wird auf Anhieb gelingen. Doch wenn wir gemeinsam anpacken, können wir Schritt für Schritt das Beste aus unserer Gemeinschaft herausholen.

Die an der Generalversammlung beschlossene Renovation der Gewerberäume der Geschäftsstelle ist ein bedeutender Schritt: Sie schafft die Grundlage für ein stabiles «Base Camp», das die Koordination der mittlerweile über 12 500 Mitglieder starken Sektion Uto und ihrer vielfältigen Aktivitäten ermöglicht.

Gemeinsam mit dem Team des «Base Camps» werden wir in den kommenden Monaten Prozesse und Strukturen weiterentwickeln, damit sich die Geschäftsstelle zu einem echten Zentrum der Koordination entwickelt. So können wir das Potenzial in unseren drei strategischen Handlungsfeldern – Hütten, Alpinismus/Touren und Community – Schritt für Schritt freilegen und gezielt nutzen.

Hütten

Für das strategische Handlungsfeld «Hütten» hatten wir im vergangenen Jahr zwei zentrale Ziele 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.

Diese Zielsetzungen verfolgen wir konsequent weiter, um uns optimal für kommende Herausforderungen aufzustellen und das volle Potenzial unserer Hütten auszuschöpfen.

Ein erster wichtiger Schritt war die Neuorganisation des Ressorts Hütten: Neben dem Hüttenverwalter gibt es nun für jede Hütte eine bauverantwortliche Ansprechperson. Dadurch können wir den baulichen Unterhalt gezielter und strukturierter angehen.

Alpinismus/Touren

Für das Handlungsfeld Alpinismus/Touren folgen wir der gesetzten Zielsetzung weiter: Durch gezieltes Mobilisieren von Tourenleitern erreichen wir den Ausbau eines vielfältigen Tourenprogramms. Mit rund 1300 Touren pro Jahr bietet die Sektion bereits ein beeindruckend breites Programm. Dennoch möchten wir unser Angebot gezielt weiterentwickeln – und dafür neue Tourenleiterinnen und Tourenleiter gewinnen.

In einem ersten Schritt begleiten sie als Aspirant:innen erfahrene Tourenleiter auf Sektionstouren, um wertvolle Erfahrungen in der Planung, Organisation und Führung zu sammeln. Nach erfolgreicher Ausbildung übernehmen sie eigenständig Touren und tragen damit aktiv zur Vielfalt unseres Programms bei.

Aktuell entwickeln wir zudem ein Partnerprogramm für unsere Tourenleiter, das deren Ausrüstung mit Blick auf Sicherheit und Qualität unterstützt. Mit Norrøna konnten wir bereits den ersten Partner für dieses Programm gewinnen – wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit und sind gespannt, welche Wege wir gemeinsam beschreiten werden.

Community

Auch im Handlungsfeld Community folgen wir unseren Zielsetzungen weiter: 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 enorme Potenzial unserer Sektion voll ausschöpfen zu können, benötigen wir engagierte Unterstützung bei der Weiterentwicklung unserer Organisation und Projekte. Unsere Mitgliederumfrage hat gezeigt: Rund 60 Prozent unserer Mitglieder sind bereit, sich freiwillig für die Sektion zu engagieren – ein wertvol-

les Potenzial, das wir durch ein aktives Freiwilligen- und Mitgliedermanagement gezielt fördern wollen.

Aktuell arbeiten wir gemeinsam mit dem SAC an Verbesserungen des neuen SAC-Portals. Dieses wird künftig die technische Grundlage für ein nachhaltiges und professionelles Freiwilligenmanagement bilden. Sobald die Optimierungen umgesetzt sind, können wir unsere Aktivitäten intensivieren und den gezielten Aufbau unseres Freiwilligenmanagements vorantreiben.

Statuten, Geschäftsordnung, Good Governance und Ethikrichtlinien

Im Zuge der laufenden Reorganisation unserer Sektion werden wir in den kommenden Monaten unsere Statuten und Geschäftsordnungen überarbeiten. Dabei stehen zwei Themen besonders im Fokus: Good Governance sowie die an der Generalversammlung beschlossene Integration des Ethikstatuts und der Ethikcharta von Swiss Olympic.



Projekt «Integration im Uto»

Die ersten integrativen Touren werden bald auf DropTours aufgeschaltet, die Infolyer sind gedruckt und können im Sekretariat abgeholt werden.

Wenn ihr Menschen in eurem Umfeld kennt, die von diesem Angebot profitieren möchten, holt euch gerne einige Flyer im Sekretariat ab. So könnt ihr gezielt informieren und dazu beitragen, das Projekt bekannt zu machen. Für weitere Informationen oder Inputs schreibt an: eugen.hofmann@sac-uto.ch

Die Anfang des Jahres gegründete Projektgruppe «Integration im Uto» setzt sich dafür ein, Menschen mit körperlichen und/oder kognitiven Beeinträchtigungen eine möglichst barrierefreie Teilnahme am Tourenprogramm der Sektion Uto zu ermöglichen.

Im Bereich Good Governance nehmen wir insbesondere die Prozesse rund um Auftragsvergaben sowie die Abgrenzung zwischen ehrenamtlichen und mandatierten Tätigkeiten unter die Lupe und passen diese bei Bedarf an. Darüber hinaus optimieren wir unsere internen Abläufe, um die Sektion organisatorisch weiterzustrücken. Konkret betrifft dies die Visierung von Zahlungen, den Budgetierungsprozess sowie die Automatisierung der Buchhaltung.

Unser Ziel ist es, sicherzustellen, dass die Sektion Uto die Grundsätze von Good Governance nicht nur einhält, sondern diese bestmöglich lebt und weiterentwickelt. Im Bereich der statutarischen Anpassungen werden wir den Beschluss der Generalversammlung zur Änderung der Statuten umsetzen. Gleichzeitig prüfen wir, welche weiteren Anpassungen gegebenenfalls in nachgelagerten Dokumenten wie der Geschäftsordnung oder weiteren Organisationsreglementen erforderlich sind. Es ist bereits bekannt, dass diese Dokumente um Regelungen zu «Interessenkonflikten und Annahme von Geschenken» ergänzt werden müssen.

Über die kommenden Monate hinweg werden wir bis spätestens zur Generalversammlung 2027 mit der Arbeitsgruppe «Statuten» weitere notwendige Anpassungen der Statuten vorbereiten. Dabei werden Unklarheiten und notwendige Präzisierungen identifiziert und in einer breit abgestützten Vernehmlassung mit euch diskutiert. So können wir die Anpassungen spätestens an der GV 2027 gemeinsam verabschieden.

SAC Uto / Ethik-Statut Swiss Olympics

An der Generalversammlung 2025 hat sich der SAC Uto mit einer kleinen Statutenanpassung dem Ethik-Statut von Swiss Olympic verpflichtet und dies in seinen Statuten verankert. In der Einleitung zum Ethik-Statut wird Folgendes betont: Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und des Bundesamts für Sport (BASPO) formuliert die grundlegenden Werte für einen gesunden, respektvollen, fairen und nachhaltig erfolgreichen Sport. Diese Werte stimmen mit denen überein, die auch im SAC gelebt und bewahrt werden sollen.

Zusammen mit den entsprechenden Organisations- und Verfahrensreglementen bildet das Ethik-Statut die Grundlage für die Durchsetzung bei Verstössen gegen bestimmte Verhaltensvorschriften sowie zur Feststellung von Missständen im Schweizer Sport.

Im Ethik-Statut nimmt der Schutz der Persönlichkeit einen zentralen Stellenwert ein. Wir leben unseren Sport gemeinsam als Mitmenschen, verbunden durch Kolle-



gialität, Diskriminierung, Verletzung der psychischen, physischen oder sexuellen Integrität sowie die Vernachlässigung einer Fürsorgepflicht sind mögliche Tatbestände, die auftreten können und bei denen im Falle eines Missstands oder unangemessenen Verhaltens gehandelt werden muss.

Leider kommt es auch beim SAC Uto zu solchen Verfehlungen und Verletzungen. Wir müssen uns bewusst sein, dass sexuell konnotierte Ansprachen – also zum Beispiel anzügliche oder zweideutige Bemerkungen – oder unklare Berührungen im Miteinander auf Touren verletzend wirken können. Besonders abschätzige, anrühige Bemerkungen oder Kommentare können nicht nur verunsichern, sondern auch einschüchtern und verletzen. Solches Verhalten ist in unserer Gemeinschaft nicht zu tolerieren. Unsere Kollegialität verlangt Respekt gegenüber der Persönlichkeit aller Mitglieder und diesen Respekt gilt es zu leben und zu schützen.



Mehr Infos zum Ethik-Statut des Schweizer Sports



SAC Uto / Unabhängigkeit der GPK

An der Generalversammlung wurde die Unabhängigkeit der Geschäftsprüfungskommission (GPK) bei der Wahrnehmung ihrer Aufgabe als Ombudsstelle in Frage gestellt. Dem ist jedoch klar zu widersprechen, denn die Unabhängigkeit der GPK ist gewährleistet.

Dass eine Vertretung der GPK die Vorstandssitzungen begleitet und somit ihr Mandat direkt wahrnimmt, liegt im Interesse der Sektion. Dadurch kann die GPK einerseits die Arbeit des Vorstands unmittelbar verfolgen und andererseits bei Bedarf beratend tätig werden. Dies stellt kein Anzeichen dafür dar, die Unabhängigkeit der GPK anzuzweifeln.

Als Organ des SAC Uto nimmt die GPK Beschwerden entgegen und erfüllt durch diese Funktion die Rolle der Ombudsstelle der Sektion.

Mit der Verankerung des Ethik-Statuts von Swiss Olympic gilt es nun zu prüfen, inwiefern die Aufgaben der GPK als Ombudsstelle im Sinne der Wahrung dieses Ethik-Statuts angepasst werden müssen.

SAC Uto / Digital

Mit der zunehmenden Nutzung digitaler Anwendungen auf unseren Hütten ist neben einer verlässlichen Internetanbindung auch eine entsprechende Unterstützung aus dem Tal erforderlich, um bei allfälligen Störungen schnell reagieren und helfen zu können.

Noch in diesem Jahr werden alle Hütten mit neuen Internetanbindungen ausgestattet sein. Gleichzeitig wird im Digital-Team die technische Unterstützung für Infrastruktur und Anwendungen aufgebaut, um den reibungslosen Betrieb digitaler Applikationen auf den Hütten sicherzustellen.

SAC Uto / Jugend

Unser Ressort Jugend ist über die letzten Jahre stark gewachsen. Deshalb stellt sich das Ressort Jugend breiter auf und führt das Amt des Tourenbereichsleiters ein, um damit die Organisation des Ressorts zu stärken. Urs Christen und Oliver With werden die neuen Ämter Tourenbereichsleiter Winter resp. Tourenbereichsleiter Sommer in der Jugend übernehmen. Weitere bereits eingeführte Ämter in der Jugend werden aktuell von Binia von Ballmoos (Kommunikation) und Philipp Schlauri (Material) wahrgenommen. Diese wurde bereits vor ein bis zwei Jahren eingeführt. Zudem soll neu das Amt Tourenleiter Jugend aufgebaut werden, wofür aktuell Kandidaten gesucht werden.

SAC Uto / Alpine Rettung

Zusammen mit der Alpinen Rettung, dem KBVZ arbeitet der SAC Uto am Projekt «Rettungsstation Nordostschweiz», sodass die Alpine Rettung die ganze Schweiz mit ihren Rettungstaffeln abdecken kann. Insbesondere mit Aufbau von First Respondern – ehrenamtlichen Ersthelferinnen und Ersthelfern – kann die kritische Frist bis zum Eintreffen professioneller Rettungskräfte überbrückt werden.

Ziel ist es, bis Ende des Jahres sollen die organisatorischen Fragen zur Rettungsstation «Nordostschweiz» geklärt sein und bereits 1–3 Personen pro Sektion (Mitgliedersektionen KVBZ) zum Start, um Rettungsteams in den Sektionen aufzubauen, in ersten Schulungen ausgebildet sein. Der Aufbau der Rettungsstation ist ein langfristiges Projekt mit einem Zeithorizont über 5 Jahre. Es wird in engem Austausch und Zusammenarbeit mit der Alpinen Rettung Schweiz ARS und als Mitglied der Alpinen Rettung Ostschweiz ARO angegangen.

Hütten – hochalpine Lernlabore

Text und Bilder: Christian Ruggaber

Ende September 2024 durfte ich mit meiner Klasse das erste hochalpine Lernlabor auf der Medelserhütte durchführen – intensive und bereichernde Tage inmitten der Berge.

Gemeinsam mit meinen 20 Schülerinnen und Schülern haben wir nicht nur die Bergwelt erkundet, sondern auch das Leben in der Abgeschiedenheit erfahren – ohne Ablenkung, mit viel Raum für echte Begegnung und Zusammenarbeit, um als Team zusammenzuwachsen.

Mitten im Herbst machten wir uns zu Beginn der Woche auf den Weg – der Aufstieg begann. Mit Blick auf den Piz Medel wanderten wir entlang des Rein da Plattas ins Tal hinein, bis sich in Stavels Veders die traumhafte Fläche der Alp Sura öffnete. Dort wurden die Schülerinnen und Schüler von zwei verspielten Herdenschutzhunden begrüsst – ein freundiger Moment, den uns das Wetter leider nicht schenkte.

Miteinander durchhalten

Der Himmel zog sich immer weiter zu, Regen, Wind und Kälte nahmen zu – und für manche wurde der Aufstieg zu einer echten Herausforderung, ja sogar zu einer Grenzerfahrung. Die blauen Finger einer Schülerin, durchnässte Kleidung, frierende Körper, das wiederholte Absteigen, um anderen zu helfen, zerbrochene Stöcke – all das wurde zu einem Teil des gemeinsamen Erlebens. Was blieb, waren die Geschichten: das Durchhalten, das Miteinander, das Wachsen über sich selbst hinaus. Noch heute erzählen die Schülerinnen und Schüler von diesen Momenten – und davon, wie sehr sie sich selbst beeindrucken haben.

Alpiner Alltag erlebbar machen

Das Bergwetter begleitete uns beständig – und forderte uns über die gesamte Woche hinweg heraus. Es machte

den Schülerinnen und Schülern eindrücklich bewusst, dass sich das Leben in der Bergwelt nach den Gegebenheiten der Natur richtet. Spontanität war gefragt: Täglich passten wir unser Programm den wechselhaften Wetterbedingungen an. Ein besonderes Erlebnis war das alpine Klettern direkt hinter der Hütte, das erste Einblicke in die Technik und Anforderungen dieser Sportart vermittelte. Auch das Mitarbeiten auf der Hütte bot den Jugendlichen wertvolle Einblicke in den Alltag des alpinen Lebens und der Bewirtung einer Hütte – vom Kochen bis zum Aufräumen. Und sie packten tatkräftig mit an: An zwei Tagen kochten die Schülerinnen und Schüler traditionelle Bündner Spezialitäten – darunter Schuppa da nozzas dal

Partenz (Prättigauer Hochzeitssuppe), Krautpizokel, Plain in Pigna (ein Engadiner Kartoffelgericht), Pizzoccheri aus dem Puschlav und zum Abschluss Tatsch, ein klassisches Bündner Dessert.

Das unberechenbare Bergwetter

Am Mittwochmorgen brachen Adrian Ruez – Bergführer und guter Freund – und ich mit zwölf Schülerinnen und Schülern bei den ersten Sonnenstrahlen, die sich auf den vereisten Flächen spiegelten, zum Piz Medel auf. Für alle war es die erste Hochtour – ein besonderes, mit Spannung erwartetes Erlebnis. Den Einstieg in die Tour, eine gesicherte Stufe, meisterten alle mit grosser Konzentration und Umsicht. So konnte der Zustieg trotz vereister Passagen und dem verschlungenen Labyrinth des Gletschervorfeldes sicher und mit erstaunlicher Leichtigkeit fortgesetzt werden. Doch erneut machte uns das Bergwetter einen Strich durch die Rechnung: Der aufkommende Wind brachte eisige Kälte mit sich. Als Team entschieden die Schüler gemeinsam, umzukehren – ein verantwortungsvoller Schritt, der eindrücklich zeigte, wie wichtig es in den Bergen ist, füreinander da zu sein und Entscheidungen im Team zu tragen. Auch wenn der Gipfel des Piz Medel an diesem Tag ausser Reichweite blieb, erreichte jede und jeder einen ganz persönlichen Gipfel: Grenzen wurden ausgelotet, Vertrauen gestärkt und Erfahrungen gesammelt, die weit über diesen Tag hinauswirken werden. Es sind Erinnerungen, die bleiben – als Teil des eigenen Weges.

Aus einer Schulklasse wird ein Team

Genau das war das Ziel des Projekts «Hochalpines Lernlabor»: als Team Erfahrungen zu sammeln. Einander unterwegs am Berg zu unterstützen, gemeinsam zu kochen, mitanzupacken – füreinander da zu sein und als Gruppe zusammenzuwachsen. Dieses Miteinander, dieses Teilen von Erlebtem wurde gezielt durch Projekt- und Teamentwicklungsmethoden begleitet, um aus einer Schulklasse

ein echtes Team zu formen. Den wohl schönsten Ausdruck dafür fanden die Schülerinnen und Schüler selbst: Als wir am Freitagnachmittag auf dem Perron in Disentis Rast machten, sagte ein Schüler mit einem Blick zurück: «Am Montag ist jeder für sich zur Hütte aufgestiegen. Heute sind wir als Team abgestiegen.»

Mein herzlicher Dank gilt Verena und Jochen für ihre grosse Bereitschaft, ihr tatkräftiges Mitwirken und ihren spürbaren Beitrag zum Gelingen unseres ersten hochalpinen Lernlabors.

Diese Haltung war bei beiden jederzeit spürbar – und sie hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Schülerinnen und Schüler so wertvolle Erfahrungen vom Berg ins Tal tragen konnten.

Und diese echte Wirkung zeigte sich auch ganz konkret: Am Donnerstag waren sämtliche Schokoladenvorräte restlos aufgebraucht.

Projekt «AlpenLernen» und «Hochalpines Lernlabor»

Anmerkung: Das Projekt «Hochalpines Lernlabor» sowie das SAC-Projekt «AlpenLernen» richten sich an Schulklassen und ermöglichen gemeinsames Lernen und Erleben auf Schweizer Berghütten. Während das Projekt «AlpenLernen» auf der Albert-Heim-Hütte im Rahmen eines Angebots des SAC durchgeführt werden kann, bietet das «Hochalpine Lernlabor» die Möglichkeit, individuell gestaltet zu werden – angepasst an die jeweilige Schulklasse, deren Lernziele sowie die Gegebenheiten der Hütte. Beide Projekte laden dazu ein, Lernen in einem einzigartigen alpinen Umfeld neu zu denken und zu gestalten und für eine Woche, das Schulzimmer in die Berge zu verlegen.

Kontakt AlpenLernen:

Michelle Stirnimann,
michelle.stirnimann@sac-cas.ch

Kontakt Hochalpines Lernlabor:

Christian Ruggaber,
christian.ruggaber@sac-uto.ch



Drei Autorinnen, drei Hüttenwartinnen, eine Mission!



Text: Regula Wegmann

Die drei Autorinnen des UTO MAGAZINS, Ann-Katrin Michel, Lydia Weissenstein und Regula Wegmann, haben schon viele SAC-Hütten von innen und aussen gesehen, nun wollen sie Einblicke in die Leben der drei neuen Hüttenwartinnen Petra Betschart auf der Voralphütte, Selina Jöhl auf der Domhütte und Patricia Venzin auf der Medelserhütte erhalten und mit euch teilen.

Was bewog die drei jungen Frauen, ihr angenehmes Leben im Tal aufzugeben und in die raue Bergwelt aufzusteigen? Wie haben sie sich auf ihren neuen Job vorbereitet? Vor was haben sie Respekt oder gar Angst? Was sagen ihre Familien, Freunde oder Partner zu ihrem neuen Job? Auf diese und viele weiteren Fragen bekamen wir spannende und überraschende Antworten, als wir die drei Anfang Saisonöffnung besuchten.

Die ganze Geschichte
lest ihr hier:



Sonnige Höhen – unser Skihohtourenlager im Oberaletschgebiet



Text: Binia von Ballmoos, Bilder: Teilnehmende

Bei strahlendem Mai-Wetter startete die Uto-Jugend in eine intensive und erlebnisreiche Woche im Oberaletschgebiet. Ihr Zuhause auf Zeit: die Oberaletschhütte. Von dort aus erkundeten die Teilnehmenden täglich neue Gipfelziele – und sammelten bleibende Eindrücke auf und neben der Spur.

Der Weg zur Hütte hatte es in sich: ein rund 45-minütiger Klettersteig, den wir Tag für Tag überwinden mussten. Anfangs ein Abenteuer, gegen Ende der Woche eher eine Geduldsprobe. Doch oben angekommen, wartete stets die wohlverdiente Belohnung – eine knusprige Rösti, die uns den nervigen Aufstieg schnell vergessen liess.

Aufstieg zum Nesthorn –

mehr Höhenmeter als gedacht

Unsere erste grosse Tour führte uns auf das Nesthorn. Frühmorgens machten wir uns auf den Weg über den Beichgletscher. Am Skidepot zogen wir die Steigeisen an – bereit für den Gipfel. Was greifbar nah schien, entpuppte sich als eine Folge weiterer, kräftezehrender Aufschwünge. Der erste Tag war fordernd, aber ein gelungener Auftakt.

Regeneration auf dem Vorderen Geishorn

Am Mittwoch liessen wir es bewusst ruhiger angehen: Das Vordere Geishorn stand auf dem Programm. Eine kürzere Tour, die uns Zeit gab, neue Kraft für den kommenden Höhepunkt zu tanken – eine gute Entscheidung.

Königstour aufs Aletschhorn

Donnerstag – der Tag der Tage. Noch früher als sonst klingelte der Wecker. Über das eisige Gletscherstück ging es in den langen und anspruchsvollen Aufstieg zum Aletschhorn. Vom Skidepot aus folgten nochmals 500 Höhenmeter mit Steigeisen und Pickel. Der Weg war steil, fordernd, aber belohnend – der Gipfelerfolg ein echtes Highlight der Woche.



Magische Momente – über den Wolken

Neben den Touren waren es vor allem die Sonnenauf- und -untergänge, die uns täglich verzauberten. Die klare Sicht auf ein endloses Meer aus Gipfeln – unbezahlbar. Das Wetter war perfekt, die Stimmung ebenso.

Zurück in die Zivilisation

Am Freitag hiess es, Abschied nehmen. Nach einer letzten Nacht auf der Hütte stiegen wir ab – erschöpft, erfüllt und voller Erinnerungen an eine fantastische Woche hoch oben im Oberaletschgebiet.

sUbiTO-Tour Gross Mythen via Schafweg

Text: Verena

Bilder

1. Das Ziel: der Gross Mythen.
2. Aufstieg am Rotgrätli, vorne die Autorin
3. Der Schafweg auf den Gross Mythen geht zur Abwechslung auch mal runter.

Draussen schüttet es in Strömen und der Regen soll den ganzen Tag anhalten. Umso dankbarer blicke ich auf den gestrigen Tag zurück, auf die Tour auf den Gross Mythen via eine für mich neue T5-Route.

Von der stillen Bewunderin zur Mitwanderin

Schon länger zählte ich mich zur passiven Anhängerin der Touren von Eugen. Passiv deshalb, weil es irgendwie nie passte, um mitzugehen – ich jedoch etliche seiner Touren später auf eigene Faust unternahm.

Und nun erreicht mich das sUbiTO-Mail für die Senioren-Tour auf den Gross Mythen. Den Schafweg hatten wir privat schon in Betracht gezogen, jedoch noch nicht begangen. Das Wetter sieht gut aus, der Termin passt, aber es stellen sich Fragen wie: «Bin ich mit 58 schon eine Seniorin?» oder «Werde ich überhaupt mitgenommen, obwohl mich Eugen gar nicht kennt?» Ich melde mich trotzdem an und freue mich umso mehr, als am Abend die definitive Zusage eintrifft.

Aufbruch und erste Etappe

Zu siebt treffen wir uns ein paar Tage später im Zug und fahren ins Brunni. Und ich kann bereits feststellen, dass Eugen auch viele aktive «Follower» hat.

Wir gehen zügig bis zur Kehre 22 auf dem Normalweg auf den Gross Mythen. Die Kehren wurden im vergangenen Jahr frisch nummeriert – man kann die richtige Abzweigung also nicht verpassen.

Bevor wir nun in den eigentlichen Schafweg einsteigen, ermahnt uns der TL, immer genau in der Spur des Vorangehenden zu gehen, keine Lücken entstehen zu lassen und auch keine möglichen «Abkürzungen» zu nehmen. Nachdem die Schlussfrau bestimmt ist, verlassen

wir den Hauptweg, kraxeln eine felsige Runse hoch und folgen ab jetzt den ebenfalls frischen blauen Markierungen.

Über Grashänge und Seilpassagen

Kurz darauf gilt es, einen ersten steilen Grashang – die Grossplangg – zu queren. Ein Ausrutscher hier ist nicht ratsam. So höre ich zwar, dass einige in der Gruppe ein paar Gämssen sehen – ich konzentriere mich gerade lieber auf meine Füsse.

Weiter geht es, oft mit Drahtseilen und antiken Ketten versichert, in stetigem Abstieg zu einer hübsch gefassten Quelle, dem Nollenbrünneli, wo in der Nähe auch das Wandbuch versteckt ist. Auch wir tragen uns in das Büchlein ein, das schon seit einigen Jahren seinen Dienst erfüllt.

Der letzte Aufstieg und das Gipfelglück

Nun geht es querend und dann aufsteigend weiter – nicht mehr ganz so ausgesetzt, durch Gras und Geröll, auf guten Trittspuren. Bald ist von unten bereits immer wieder die Gipflagge sichtbar – allerdings leider nie fotogen aufgefaltet.

Durch die Mythenmatt steigen wir zügig auf und kommen zum Rot Grätli. Nun erwarten uns ein paar leichte Kletterzüge, bis wir dann knapp unterhalb des Gipfels ins erstaunte Gesicht einer Frau blicken, die uns vom Gipfelplateau aus beobachtet. Von oben sieht der Aufstieg tatsächlich etwas furchterregend aus.



Mittagspause mit Schweizer Fahne und frechen Dohlen

Wir machen eine längere Mittagspause und müssen Eugens Sandwich vor den frechen Bergdohlen retten. Er hat nämlich endlich die schön aufgefaltete Schweizerfahne über sich – und deshalb keine Zeit zum Essen.

Abstieg, Jubiläum und ein mysteriöser Fünfliber

Im Restaurant auf der Holzegg machen wir im Abstieg noch einen Zwischenstopp und stossen auf Eugens 25. Uto-Tour in diesem Jahr an. Wir machen auch ab, wer den Tourenbericht schreiben darf – und ich bin froh, dass sich niemand mit mir darum streiten mag. Und schliesslich kann auch das Geheimnis um den ominösen Uto-5-Liber (auch Tourenbeitrag Uto 5, Uto-5-lieber, Tourenfünfliber, Uto-lieber 5., Uto-Beitrag...) endlich gelüftet werden. Danke Eugen, dass du so viele von uns auf diese tolle und nicht ganz einfache Tour mitgenommen hast.



Die etwas andere Tour: Sandstein, nichts als Sandstein

Text: Stefan Kummer

Bilder: Eugen Hofmann

Ein wundervoller Frühlingstag lockt ins Bernbiet, und zwar in die geheimnisvolle Welt der Sandsteinmonumente rund um den Bantiger. Wir begegnen dem Harnischhuet, dem Sandsteinelefanten, der Burgruine Geristein, der fantastischen Aussicht auf die Berner Alpen und den Jura und was es mit den Fluehüsli und dem Fluebabi auf sich hat, wird an diesem Frühlingstag ebenfalls klar.

Bilder (v.l.n.r.)

1. Sandsteinelefant von Geristein
2. Auf der Chrüzflue
3. Burgruine Geristein

In Bolligen Lutzeren, vor den Toren Berns und am Rande des Emmentals beginnt unsere Wanderung. Bald schon verhindert ein rostiges Gitter den Zutritt zu einem ehemaligen Sandsteinbruch, dem Harnischhuet. Das riesige Felsloch entstand ab 1872 durch den Abbau von Sandstein, der u. a. zum Bau des Bundeshauses, der Kaserne und des Casinos in Bern verwendet wurde. Eine 100 Meter tiefe und bis zu 20 Meter hohe Kaverne entstand. Weil die Kaverne als bombensicher galt, sollte daraus im und nach dem Zweiten Weltkrieg ein Bundesratsbunker entstehen; ein vierstöckiges Hauptquartier für das Armeekommando. So weit kam es aber nie. Obschon einiges gebaut wurde, lösten sich wiederholt grosse Deckenteile und begruben Fahrzeuge unter sich. Das Projekt «Bundesratsbunker Harnischhuet» war gestorben.

Aber auch schon viel früher wurde der Berner Sandstein in zahlreichen Bauwerken der Berner Altstadt verwendet. Vor allem nach dem grossen Brand von 1405 wurde mit diesem Naturstein die Stadt wieder aufgebaut und damit auch die Brandgefahr minimiert.

Geheimnisvolle Monumente

Unweit vom Harnischhuet begrüsst uns ein sonderbares, geradezu bizarres Monument: eine Art Nachbildung eines Elefantenkopfs, mit typischer Schädelform und elegant gebogenem Rüssel: der Elefant von Geristein.

Fast könnte man meinen, das Monument sei von Menschenhand geschaffen. Geologen und Historiker streiten sich darüber, ob Steinmetze oder die erodierenden Kräfte von Wasser, Sand

und Wind zuständig seien für das Naturwunder von Geristein.

Auch die Burgruine selbst, die sich ein paar Minuten Fussmarsch oberhalb des Elefanten auf dem Sporn befindet, bietet Interessantes. Die Burg war der Stammsitz der Freiherren von Geristein und wurde im 11. Jahrhundert als einfache Holzburg errichtet. Später baute man sie zu einer steinernen Anlage um. Sie diente dem Schutz des Weges zwischen der Stadt Bern und dem Aargau. 1298 wurde sie von den Bernern zerstört und nicht wieder aufgebaut. Zu sehen sind heute noch ein Teil des imposanten Rundturms sowie Reste des Mauerwerks.

Vom Elefanten zum Fluebabi

Der weitere, stetige Aufstieg führt zum Bantiger (947 m) mit einem 197 Meter hohen Sendeturm der Swisscom und einer fantastischen Aussicht auf die bernischen Viertausender und den Jura. Ein paar Kilometer vom Geristein Elefanten entfernt gibt es eine zweite eindruckliche Sandsteinformation zu bewundern: das Fluebabi. Es handelt sich um einen seltsamen Felspfeiler, der etwas abseits vom Wanderweg an einer einsamen Stelle auf der schmalen, bewaldeten Krete aufragt. Der Pfeiler sitzt auf einem halbkugeligen Steinsockel und ist vielleicht fünf, sechs Meter hoch. Je nach Phantasie und Betrachtungswinkel wirkt er wie eine geheimnisvoll verhüllte Skulptur, ein Kopf ohne Gesicht. Auch da ist unklar, ob Erosion oder menschliche Hand am Werk war.

Dem Grat entlang nach Krauchthal

Unterwegs, meistens im Wald, begegnen wir den sogenannten Fluehüsli. Mächtig wölbt sich ein riesiges Felsdach aus Sandstein über die mit Holz verkleideten Behausungen. In eine davon, ein angenehmes Zuhause einer Familie, gibt eine Sendung von SRF (ding-dong – zeig mir dein Zuhause) Einblick in die spezielle Wohnung. Geformt wurde die Höhle bereits zu Urzeiten durch das Wasser des Aaregletschers und war immer schon Unterschlupf für Menschen.

Das kühle Blätterdach verhindert im Sommer den Blick auf die Sandsteinmonumente

Der weitere Abstieg folgt einem schönen Grat, zum Teil mit Ketten gesichert. Zu Ende ist unsere Wanderung in Krauchthal nur beinahe, denn Eugen wäre nicht Eugen, wenn nicht noch eine Flue, die Chrüzflue in der Nähe warten würde. Doch es lohnt sich, denn unterwegs können wir uns ein paar eindruckliche, aber stillgelegte Sandsteinbrüche ansehen und oben eine tolle Aussicht auf Krauchthal und den Bantiger geniessen. Und zum Schluss wartet – wie immer – der Hirschen!

Versteckt vom kühlen Blätterdach

Diese Tour ist vor allem im Frühling und im Spätherbst geeignet, da sonst das Blätterdach der Bäume teilweise die Sandsteinmonumente verdeckt. Dafür verspricht die Wanderung an heissen Sommertagen dank Wald und Wildbächen eine kühle Abwechslung.

Tour du Ciel – Mit Ski und Steigeisen über Himmelsleitern von Zermatt nach St. Niklaus

Text: Alexander Ernst

Unter Führung von Julian «Kiwi» Timmings haben wir in sechs anspruchsvoll-schönen Etappen zwischen dem Mattertal und dem Val d'Anniviers hohe Gipfel erklommen, ausgesetzte Grate überschritten, steile Passübergänge gemeistert – und rassige Abfahrten genossen.

Bilder (v.l.n.r.)

1. Abendstimmung am Matterhorn; Blick von der Schönbielhütte auf den Zmuttgrat (Foto: S. Rensch)
2. Konzentriert über den schmalen Grat Arête du Blanc de Moming; im Hintergrund das Obergabelhorn (Foto: P. Thorens)
3. Nach dem Aufstieg zum Bishorn die Abfahrt über den Turtmannletscher. Orientierungshalt für die richtige Abfahrtsroute zum Brunneggletscher und weiter zur Turtmannhütte. (Foto: C. Winkelmann)

1. Etappe: Start in Zermatt – Aufstieg zur Schönbielhütte

Vorbei an rollkofferziehenden Tourist:innen steuern wir direkt auf die Talstation am Dorfende zu. Mit einem Ticket «Schwarzsee einfach» verlassen wir den Zauberberg-Ort. Oben erwartet uns das Matterhorn – wolkenfrei, majestätisch, beinahe senkrecht. Von der Bergstation fahren wir zur Stafelalp ab und steigen anschliessend zu Fuss und später mit Ski auf durchweichtem Schnee entlang der Moräne des Zmuttgletschers. Nach einem kurzen, steilen Kraxelstück erreichen wir über den Sommerweg die Schönbielhütte, stets im Blick: die gewaltigen Nordwände von Matterhorn und Dent d'Hérens.

2. Etappe: Durch die 4 000er-Arena zur Cabane du Mountet

Am Morgen fahren wir rund 200 Höhenmeter auf dem Sommerweg ab, bevor wir in steilen Spitzkehren östlich des Blausatz zum Hohwänggletscher aufsteigen. Über diesen geht's weiter zum Skidepot des Mont Durand (3 713 m), den wir zu Fuss besteigen. Die Abfahrt zum Col Durand und weiter unterhalb der Dent Blanche ist lang, der Schnee verharscht, die Sonne brennt gnadenlos. Die letzten knapp 300 Höhenmeter hinauf zur Cabane du Mountet fordern nochmals alles. Oben angekommen, geniessen wir den Blick auf eine Gletscherarena der Superlative: Dent Blanche, Zinalrothorn und Obergabelhorn dominieren die Szenerie.

3. Etappe: Die Königsetappe über den Arête du Blanc de Moming

Wir folgen der Skiroute nordostwärts und steigen zum Einstieg des Arête du Blanc de Moming. Die Überschreitung dieses Grats ist spektakulär: schmal, ausgesetzt, technisch anspruchsvoll. Konzentration ist gefragt – und wird mit einem der Höhepunkte der Tour belohnt.

Gegen Mittag schnallen wir die Ski wieder an und fahren rund 1 000 Höhenmeter entlang des Glacier de Moming durch eindruckliche Eisbrüche ab. Es folgt ein anstrengender Anstieg über den Col de Milon (Steigeisen nötig). Danach führt eine kurze Nordabfahrt ins Becken auf 2 800 m.

Am Grat zwischen Val de Zinal und dem Turtmannletscher thront die Cabane de Tracuit mit ihrer modernen Fensterfront. Der Himmel zieht zu, die Temperatur sinkt, der finale Aufstieg von rund 500 Höhenmetern verlangt nochmals alles. Gegen 16.45 Uhr erreichen wir die Hütte – erschöpft, aber glücklich, mit einem kühlen Bier in der Hand und Blick auf Bishorn, Weisshorn und Zinalrothorn.

4. Etappe: Ein 4 000er – Gipfelglück am Bishorn

Bei wolkenlosem Himmel folgen wir der Spur über den Turtmannletscher hinauf zum Skidepot des Bishorns (4 153 m). Die letzten Meter



bis zum Gipfel steigen wir zu Fuss. Der Blick vom Gipfel ist atemberaubend: Weisshorn-Nordgrat, Mischabelkette, Monte Rosa und die Berner Alpen im Norden.

Die Abfahrt führt über den Bruneggletscher mit einem kurzen Gegenanstieg. Ab rund 2 670 m erreichen wir den Eingang eines sehr steilen Couloirs südwestlich vom Güssi – Helm auf, höchste Konzentration und durch. Die letzte halbe Stunde bis zur Turtmannhütte tragen wir die Ski.

Auf der Sonnenterrasse erwartet uns Brigitte, das «Murmeltier» der Hütte, mit Rösti, Speck, Käse und Spiegelei. Im Blick zurück: Bishorn, Diablons, und die dunkle Wand des Barrhorns.

5. Etappe: Happy Friday auf dem Bruneggorn

Nach dem Frühstück geht es direkt ins Güssi. Ein Harscheisen und ein Pickel fliegen talwärts – Sebastian steigt beherzt hinterher, direkt und schnurstracks wieder hoch. «Happy Friday». Mit Steigeisen klettern wir das Güssi hinauf, queren nördlich des Felsriegels zum Bruneggletscher, der zunehmend steiler wird. Auf rund 3 650 m deponieren wir die Ski und steigen zu Fuss die steile Südostflanke hinauf zum Bruneggorn (3 831 m). Der Panoramablick ist einmalig.

Die Abfahrt folgt dem Aufstieg, das Couloir vom Vortag lassen wir rechts liegen. Zurück an der Hütte sind wir pünktlich zum zweiten Rösti-Empfang bei Brigitte. Ein Steinadler dreht seine Kreise über der Terrasse – perfekter Abschluss eines alpinen Tages.

6. Etappe: Abschied über das Jungtaljoch

Am letzten Tag steigen wir mit Ski bis zum Fuss der Pipjilicke, dann zu Fuss über Firn und Fels auf den Grat und weiter bis zur Lücke. Eine steile Abfahrt bringt uns zum Holusteigletscher, wo wir wieder anfallen. In einem grossen Bogen erreichen wir den Fuss des Jungtaljochs – Steigeisen an, weiter geht's.

Julian sichert mit Fixseil den extrem steilen Abstieg auf der Nordostseite. Nach dem Übergang fahren wir auf dem Junggletscher ab, steigen nochmals auf zum Wasuhorn und geniessen eine letzte, 1 000 Höhenmeter lange Abfahrt durchs Jungtal – bis der Schnee endgültig endet.

Gegen 13.30 Uhr erreichen wir Jungen, wo uns die kleine Seilbahn die letzten Höhenmeter nach St. Niklaus abnimmt.

Alpinismus auf höchstem Niveau

Die Tour du Ciel ist eine hochalpine Skidurchquerung für erfahrene Alpinisten. Sie kombiniert steile Aufstiege, technische Grate, schwindelerregende Abfahrten und atemberaubende Panoramen. Die durchgehend guten Wetterverhältnisse und der grossartige Teamgeist machten diese Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Danke, Julian, für die sichere Führung – und allen Teilnehmenden für diese eindruckliche Tour.

Tourenleiter Julian Timmings: Vom Tanz zur Tour – ein Leben zwischen Bühne und Berg

Text: Arndt Mielisch

Er gehört zu unseren Entdeckern, ist stets auf der Suche nach neuen Routen mit dem gewissen Adrenalinkick. Julian wuchs in Wellington mit Musik und Tanz sowie den neuseeländischen Pfadfindern auf. Nach der Schule lernte er an der Academy of Arts in Melbourne Gesang sowie klassischen und modernen Tanz und stand auf den Bühnen Australiens, Neuseelands und bald Europas. Zwischen Engagements in Luzern und Zürich entdeckte er den Bergsport für sich und entwickelte ihn zu seiner zweiten Leidenschaft. Bald stieg er mit vollem Elan ein: 2017/18 erwarb er nacheinander die Diplome Tourenleiter Klettern, Sommer I und II sowie Winter I und II. Seitdem bietet Julian den Uto-Mitgliedern regelmässig Alpinklettern, Hoch- und Skitouren an.

Julian, wie bist du nach Europa gekommen?

1996 folgte ich meiner damaligen Freundin von North Queensland nach Berlin – ich muss sehr verliebt gewesen sein! Aber auch künstlerisch reizte mich Europa, der Kontinent, in dem Kultur besonders gepflegt wird. Besonders Berlin und Wien. Meine ersten zehn Jahre in Europa war ich allerdings nie wirklich sesshaft: Ich war auf Projektbasis unterwegs, auf allen möglichen Bühnen.

Und irgendwann bist du in der Schweiz hängengeblieben?

Zwischen 2004 und 2006 führten mich Projekte ans Tanzhaus Zürich, ans Stadttheater Luzern sowie an die Theater Freiburg und Heidelberg. In dieser Zeit entdeckte ich die Berge – und lernte auch meine heutige Frau kennen. So begann ein neuer Abschnitt meines Lebens.

Und der Einstieg in den SAC Uto?

Der kam ganz natürlich. Ich wollte die Schweizer Berge kennenlernen und wusste: Wenn ich in den Bergen unterwegs sein will, muss ich Teil einer Gemeinschaft werden. Der SAC Uto schien mir der ideale Einstieg und so meldete



ich mich ab 2008 zu allen möglichen Touren an. Ich war ehrgeizig: Wenn ich nicht mitgenommen wurde, fragte ich direkt beim Tourenleiter nach dem Grund. Und hatte so gute Chancen, das nächste Mal dabei sein zu können.

2017 und 2018 hast du gleich mehrere Tourenleiter-Diplome abgeschlossen. War das von Anfang an dein Ziel?

Ich war motiviert, ja – aber es ging mir nie nur um die Diplome. Ich wollte einfach raus, lernen, verstehen, wie man Gruppen sicher durch die Berge führt. Und natürlich: Ich wollte selbst Touren anbieten.

Seit 2015 lebst du mit deiner Frau in Davos. Zuvor warst du noch fünf Jahre in Hongkong. Ein weiteres Abenteuer?

Meine Frau bekam 2010 eine berufliche Chance in Hongkong – und ich suchte mir dort eine Herausforderung. Ich fand eine Stelle als Outdoor-Leiter! Nun arbeitete ich mit Jugendlichen, ging mit ihnen wandern, klettern, zelten und übte Überlebenstechniken. Damit endete meine künstlerische Laufbahn, aber ich konnte mich ganz auf das Organisieren von Touren und die Komposition von Gruppen konzentrieren – im Prinzip ist es das, was ich jetzt beim SAC Uto anbiete.

Heute bist du ein hervorragender Skifahrer – das war aber nicht immer so, oder?

Nein! Meine Frau nahm mich nach Davos mit. Ich erinnere mich noch genau an meine erste



Abfahrt vom Jakobshorn – eine schwarze Piste. Ich behauptete, ich könne Skifahren, weil ich als kleines Kind mit meiner Familie Ski gefahren war. Ich landete sofort auf der Nase. Das war der Startschuss und ich wusste: Jetzt muss ich richtig lernen.

Du scheinst jede Menge Mut zu Neuem mitzubringen.

Definitiv. Und ich wusste, ich muss üben, üben, üben. Ich hatte aber auch Glück: Ich traf auf viele Menschen, die mich unterstützt haben. Besonders Michael Beglinger vom SAC Uto hat mich inspiriert – mit seinem Wissen, seiner Begeisterung und seiner Ausdauer. In Davos lernte ich dann einen angehenden Skilehrer und Bergführer-Aspiranten kennen, mit dem ich auf unzählige und oftmals schwierige Touren ging.

Bei deinen Ausschreibungen liest man oft: «Gute Skifahrer, gute Ausdauer» – suchst du gezielt anspruchsvolle Touren aus?

Nicht unbedingt. Ich bin einfach gerne mit erfahrenen Alpinistinnen und Alpinisten unterwegs. Das bringt mehr Flexibilität – etwa bei Wetterumschwüngen – und ein stärkeres Gruppengedühl. Vor allem aber senkt es das Risiko. Wenn alle wissen, was sie tun, sind wir sicherer unterwegs.

Wie stellst du deine Gruppen zusammen?

Das ist immer ein bisschen wie eine Lotterie – und es fällt mir schwer, jemandem abzusagen. Aber ich achte auf eine gute Mischung: technisches Verständnis, Teamgeist, ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis, ähnliche Altersgruppen. Ich versuche, Erfahrene mit weniger Erfahrenen zu kombinieren – das bringt Dynamik.

Geht es dir um das Können oder um die Einstellung deiner Teilnehmer?

Beides. Wenn ich in den Bergen unterwegs bin, haben die Berge das Sagen. Es ist sehr wichtig, auf sie zu hören. Wir müssen sie respektieren und uns ihnen anpassen. Man muss immer bereit sein, aus jeder Situation zu lernen. Zu jedem Zeitpunkt muss es mindestens einen Punkt geben, von dem aus alle Teilnehmer wieder nach Hause kommen können.

Insbesondere bei Skitouren ist eine klare und präzise Kommunikation notwendig. Weicht beispielsweise jemand von der vorgegebenen Spur ab (macht einen Schwung mehr), kann dies eine Lawine auslösen. So etwas ist schon einmal passiert – wir hatten viel Glück und kamen mit dem Verlust zweier Skistöcke davon.

Ansonsten bin ich sehr froh, dass alle Touren bisher ohne besondere Zwischenfälle und weitgehend unfallfrei verlaufen sind.

Bewegst du dich heute auch noch auf der Bühne?

Ich gebe gelegentlich Tanzkurse, trete aber nicht mehr als Performer auf. Ab und zu arbeite ich mit dem Internationalen Schlittschuh Club Davos zusammen, was mir immer grossen Spass macht. Musik und Tanz bleiben in meinem Herzen, wenn auch an zweiter Stelle in Davos. Es ist für mich jetzt etwas, das ich zum Vergnügen machen kann.

Bilder

1. Julian ist im Tiefschnee von St. Antönien zu Hause.
2. Unterwegs am Hasenflüeli mit Stefan Bihr, Armin Busekros und Oriane Spinnler (v.l.n.r.)

Julian Timmings

SAC-Mitglied: seit 2008
Hobbys: Kochen, Yoga, Schwimmen, Cross-Training (Überlebenstraining).

«Die Wohnung zu putzen ist für mich auch entspannend, aber gilt das als Hobby?»



Höhenangst verlernen

Text: Regula Wegmann

Ein Sturz beim Klettern – drei Zähne weniger und ein Schreck fürs Leben. So endete vor rund 15 Jahren mein damaliges Hobby, das ich zwar nie gut konnte, aber sehr gerne mochte. Rückblickend war es die bereits vorhandene Höhenangst, die zum Unfall führte.

Solche und ähnliche Geschichten wie meine sind keine Einzelfälle. Höhenangst trifft Menschen unabhängig von Erfahrung, Können oder Alter. Sie kann sich schleichend entwickeln – oder plötzlich da sein. Mal als leichtes Unwohlsein, mal als lähmende Panik. Was viele nicht wissen: Sie ist erstaunlich weit verbreitet – und erstaunlich gut behandelbar.

Wie viele sind betroffen?

Laut Studien leiden etwa 3 bis 5 Prozent der Bevölkerung unter klinisch relevanter Höhenangst. In der Schweiz wären das rund 400 000 Personen. Doch die Dunkelziffer dürfte höher sein. Viele Betroffene umgehen die Höhe konsequent – und wissen vielleicht gar nicht, wie stark ihre Höhenangst ist. Wer die Hänge meidet, steht auch nicht zitternd am Gipfelgrat. Gerade im alpinen Umfeld ist das Thema auffällig unterrepräsentiert. Dabei kennt fast jeder jemanden, der sich unwohl fühlt auf schmalen Bergwegen, offenen Geländekanten oder luftigen Klettersteigen. Oft wird die Angst als «nicht so schlimm» abgetan – bis sie zur echten Belastung wird.

Was ist Höhenangst eigentlich?

Höhenangst – oder Akrophobie – ist die übersteigerte Angst vor Höhe oder Tiefe. Sie äussert sich durch Schwindel, Herzrasen, Schweissausbrüche, Flucht oder Bewegungsstarre. Ausgelöst wird sie nicht nur durch tatsächliche Situationen, sondern oft schon durch Vorstellungen, Bilder oder Sorgen, was alles Schlimmes passieren könnte. Der Blick von einem

Balkon, ein Drohnenvideo in der Tagesschau, ein Wandbild mit Abgrund – all das kann Symptome hervorrufen.

In der Psychologie wird zwischen verschiedenen Ausprägungen unterschieden. Die Angst kann sich auf das Verlieren des Gleichgewichts beziehen, auf das Gefühl, «angesogen» zu werden, oder auf die Vorstellung, absichtlich oder ungewollt in die Tiefe zu stürzen und sich dabei verletzen oder gar sterben zu können. Sie tritt oft auch in Kombination mit Sturzangst auf – einer Form der Angst, die vor allem Kletternde betrifft.

Sturzangst beim Klettern – ein Sonderfall?

Sturzangst ist die übermässige Angst vor dem Fallen beim Klettern – auch dann, wenn objektiv keine grosse Gefahr besteht. Betroffene vertrauen dem Sicherungssystem nicht, vermeiden es, über Haken zu klettern, oder geraten bereits bei kurzen Stürzen in Panik. Dabei ist Sportklettern – besonders in der Halle oder im gut eingerichteten Klettergarten – eine der sichersten Bergsportarten. Laut einer Studie der SUVA liegt die Unfallquote bei nur 0,07 Prozent. Zum Vergleich: Beim Skifahren verunfallen über 1 Prozent aller Aktiven jährlich – das Risiko ist rund 15-mal höher.

Obwohl die Höhenangst eine irrationale Angst ist, sind die Körpersymptome wie Herzrasen oder Atemnot real. Alleine die Vorstellung, über einem Haken zu hängen, genügt oft, um massive körperliche Symptome auszulösen. Und genau hier setzt die Therapie an.



Bilder

1. Wieder mal auf einem Gipfel stehen – mit etwas Training kann man die Höhenangst verlieren.
2. Exponierte Stellen sind der Graus eines jeden Höhenangst-Betroffenen.
Fotos: Marc Siegle

Angst verlernen – geht das wirklich?

Ja, und zwar mit hoher Erfolgsquote. Der Goldstandard in der Behandlung ist die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – auch bekannt als Expositions- oder Konfrontationstherapie. Das Prinzip: gezielte, bewusste Konfrontation mit der angstauslösenden Situation – immer in einem kontrollierten und sicheren Rahmen.

Dabei wird gelernt, dass die befürchtete Katastrophe nicht eintritt. Das Gehirn legt eine neue Spur im Gedächtnis an – ein sogenanntes Extinktionslernen. Mit jeder Wiederholung wird diese Spur stärker. Die Angst verliert ihre Macht.

Die Konfrontation kann schrittweise (graduell) erfolgen – etwa vom Balkon zum Aussichtsturm, dann zum Grat. Wichtig ist das wiederholte, kontrollierte Erleben.

Für schwer Betroffene gibt es auch sogenannte Konfrontationen «in sensu» – also in der Vorstellung. Diese Imaginationsübungen helfen beim Einstieg und können gezielt mit Atem-, Körper- oder Mentaltechniken kombiniert werden. Weitere Infos findet ihr auf: www.hoehencoach.ch

sUbiTO-Tour mit Höhenangst-Training

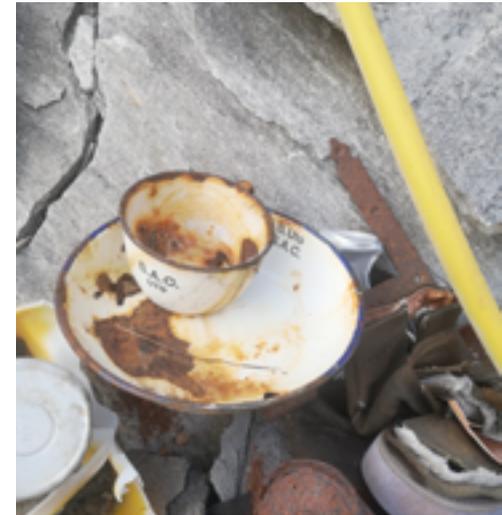
Um Betroffene konkret zu unterstützen, planen die Tourenleiter Emily Kruse und Oliver Hoff zusammen mit dem Höhencoach David Elsasser eine sUbiTO-Tour, in der ein spezielles Höhenangst-Training angeboten wird: Am 16. August 2025 soll auf dem Planggenstock eine geführte Tour für Menschen mit Höhenangst stattfinden. David Elsasser war früher selbst von der Höhenangst betroffen und begleitet heute als Höhencoach andere Betroffene dabei, diese erfolgreich zu überwinden. Zudem ist er an der Ausbildung zum Tourenleiter bei der Sektion Uto.

Das primäre Ziel ist nicht das Erreichen des Gipfels, sondern der individuelle Fortschritt. Jeder Teilnehmende bestimmt sein Tempo. Wer will, kann sich bereits im Vorfeld mit Übungen vorbereiten – und nach dem Training mit eigenen kleinen Schritten weitermachen.



Die Anmeldung erfolgt über den sUbiTO-Newsletter, über den ihr zeitnah informiert werdet. Bist du noch kein sUbiTO-Newsletter-Abonnent?

Dann melde dich hier an:



Bilder
An den Clean-up-Days räumen Uto-Mitglieder gemeinsam die Berge auf.

Der Berg ruft – den Rest nehmen wir mit

Text: Pamela Ravasio

Wer in den Bergen unterwegs ist, sucht Erholung, Abenteuer, Ruhe – und oft auch ein Stück Wildnis. Doch diese Wildnis ist empfindlicher, als sie scheint. Was wir in den Rucksack packen, ist dabei ebenso entscheidend, wie das, was wir wieder mit hinunternehmen. Gerade Tourenleitende tragen besondere Verantwortung: Nicht nur durch ihre Vorbildfunktion, sondern auch, weil das Verhalten einer Gruppe entscheidenden Einfluss auf die Umwelt haben kann.

«Ich sehe das nicht – also ist es nicht da»? Einer der häufigsten Fehlschlüsse ist die Annahme, dass sich in der Natur alles irgendwann von selbst erledigt. Natürlich verrottet eine Bananenschale irgendwann – aber eben nicht innerhalb von Tagen. In der Zwischenzeit liegt sie da, stört, lockt Tiere an – oder wird von Sonne und Wind konserviert und verteilt.

Auch das Argument «Die Natur ist gross genug» greift zu kurz. Gerade weil viele Alpenregionen sensibel und gleichzeitig beliebt sind, kommt es

auf das Verhalten jedes Einzelnen an. Besonders geschützte Zonen, Wildruhezonen oder Biotope sind auf minimale Störungen angewiesen.

«Nur ein Taschentuch»? – Unterschied Stadt vs. Berg: Warum der gleiche Abfall nicht gleich wirkt

Ob Bananenschale, Feuchttuch oder Apfelmühschale – was in der Stadt nach ein paar Tagen verschwindet, bleibt in alpiner Umgebung oft monatelang, wenn nicht jahrelang liegen. Die Bedingungen sind anders: dünne Böden, tiefere Temperaturen, weniger Mikroorganismen.

In Städten übernehmen Mikroorganismen, Regenwürmer und Wärme den Zersetzungsprozess. In den Bergen fehlen diese Helfer oft – oder sie arbeiten extrem langsam. Ein vermeintlich «biologisch abbaubares» Taschentuch, das in Zürich nach zwei Monaten verschwindet, liegt auf 2 500 Metern oft noch nach einem halben Jahr herum, und kann hier bis zu fünf Jahre brauchen, bis es vollständig verrottet.

Eine Orangenschale bis zu zwei Jahre – Feuchttücher oft noch deutlich länger. Essensreste locken zudem Tiere an – was deren Verhalten und Gesundheit verändern kann.

Und: Die vermeintlich «versteckte» Bananenschale unter dem Stein wird vom nächsten Föhnsturm erfasst und weit verteilt. Was wir liegenlassen, bleibt nicht liegen – sondern verteilt sich, sichtbar oder unsichtbar, in der Landschaft. Und während wir beim nächsten Besuch vielleicht einen anderen Weg wählen, bleibt der Abfall für andere bestehen.

Hinzu kommt: Menschliche Fäkalien können Krankheitserreger enthalten, die über Regenwasser in Bäche und Quellen gelangen – und so ins Trinkwasser. Besonders kritisch ist das in der Nähe von Hütten, Biwakplätzen oder Klettergärten. Was als individuelles Bedürfnis beginnt, wird rasch zum kollektiven Problem.

Verantwortung beginnt bei jeder Tour

Die wichtigste Regel: Alles, was mit hinaufkommt, muss auch wieder mit hinunter. Das gilt für Abfall ebenso wie für Toilettenpapier, Hygieneartikel oder Essensreste. Was für einige eine Überwindung bedeutet – wie das Mitnehmen gebrauchten Papiers – ist andernorts längst selbstverständlich. In den USA etwa sind auf bestimmten Routen «Poop Bags» Pflicht.

Was wie lange bleibt – und was du tun kannst

Objekt	Zersetzungsdauer in den Bergen	Problem	Besser so
Bananenschale	1–2 Jahre	Lockt Tiere an, verschandelt Landschaft	In der Brotbox wieder mitnehmen
Taschentuch (Papier)	1–5 Jahre	Bleibt sichtbar, zersetzt sich kaum	In Beutel sammeln, mit nach Hause nehmen
Feuchttuch	Jahrzehnte	Enthält Plastik, zerfällt zu Mikroplastik	Gar nicht erst mitnehmen
Apfelmühschale, Nusschalen	Monate bis Jahre	Tiere gewöhnen sich an Menschennahrung	Reste einpacken oder zu Hause essen
Alufolie, PET-Flasche	100–500 Jahre	Kein Abbau, verbleibt als Müll in der Natur	Wiederverwendbare Alternativen
Fäkalien (ohne Papier)	Wochen bis Monate (je nach Höhe)	Krankheitskeime, Geruchsbelästigung, Erosion in beliebten Spots	Mind. 70 m Abstand, vergraben, Papier mitnehmen
Toilettenpapier	5+ Jahre, bleibt sichtbar	Schandfleck, Wind verteilt es, Tiere wühlen es auf	In Beutel verpacken, zu Hause entsorgen

Quelle: SAC

In der Schweiz ist es (noch) freiwillig – was die Verantwortung umso grösser macht.

Gerade Tourenleitende nehmen hier eine Schlüsselrolle ein. Sie geben nicht nur Route und Tempo vor, sondern auch die Haltung. Ein kurzer Hinweis vor der Tour, ein Vorbild beim Picknick, ein Beutel fürs Altpapier – all das setzt Standards. Gruppen lernen oft stillschweigend mit – umso wichtiger, dass das Richtige vorgelebt wird.

Kleine Gesten, grosse Wirkung:

Praktische Tipps Schon bei der Planung:

- Lebensmittel möglichst unverpackt oder umgepackt mitnehmen.
- Auf wiederverwendbare Alternativen setzen: Trinkflasche, Brotbox, Stofftaschentücher.
- Eine kleine Notfallausrüstung mitnehmen: Schaufel, wiederverschliessbarer Beutel, biologisch abbaubares Seifenpapier.

Während der Tour:

- Keine Essensreste zurücklassen – auch keine Nusschalen oder Apfelkerne.
- Die Gruppe einbeziehen: z. B. durch einen freiwilligen «Abfallposten» oder gemeinsames Aufräumen beim Picknick.
- Unauffällig und ohne moralischen Zeigefinger: Informieren statt belehren.

Und wenn es doch mal pressiert?

Dann gilt:

- Abstand halten – mindestens 70 Meter zu Wasserläufen, Wegen und Lagern.
- Ein Loch graben – etwa 30 cm tief, zum Beispiel mit einer kleinen Klappschaufel.
- Nicht offen liegen lassen – das ist weder schön noch hygienisch.
- Papier wieder mitnehmen – in einem separaten, wiederverschliessbaren Beutel.
- In felsigem Gelände: Auf Poobags zurückgreifen – die sind auch in der Schweiz erhältlich.

Wer sich vor dem Mitnehmen ekelt, sollte daran denken: Noch unangenehmer ist es, wenn jemand anderes den Fund macht.

Verantwortung ist keine Last – sondern Teil des Erlebnisses

Bergsport lebt vom Respekt – vor der Natur, dem Wetter, der eigenen Leistungsgrenze. Und eben auch vor der Landschaft selbst. Es braucht nicht viel: etwas Vorbereitung, etwas Bewusstsein – und die Bereitschaft, Verantwortung als selbstverständlichen Teil des Erlebnisses zu begreifen.

Denn wer die Berge liebt, hinterlässt sie so, wie er sie vorfinden möchte: wild, schön – und möglichst unberührt.

Auf einen Blick: Verhaltenstipps für Touren in sensibler Umgebung

Vorbereitung	Unterwegs	Notfälle
Abfallarme Verpflegung wählen	Alles wieder mitnehmen – wirklich alles	Genügend Abstand zu Wasser und Wegen halten
Wiederverwendbare Behälter nutzen	Keine Essensreste hinterlassen	Loch graben oder «Poobag» nutzen
Schaufel und Beutel für Notfälle einpacken	Gruppe sensibilisieren und involvieren	Papier ebenfalls wieder mitnehmen
Biologisch abbaubare Seife einpacken	Vorbild sein als Leitungsperson	

Uto-Seniorinnen/-Senioren: Exkursion 2025 zum Museum der Schweizergarde

Text und Fotos: Edi Böni

Die alljährliche Exkursion der SAC-Uto-SeniorInnen führte uns dieses Jahr ins Wallis – genauer gesagt ins Museum der Päpstlichen Schweizergarde in Naters. Was auf den ersten Blick vielleicht etwas bieder anmutete, entpuppte sich als äusserst spannende und unterhaltsame Reise.

Passend zum Thema überschlugen sich just an diesem Tag die Ereignisse im Vatikan: Das Bild des kürzlich verstorbenen Papstes Franziskus war noch im Prunksaal des Museums zu sehen – vermutlich waren wir die letzten Besucher, die dieses Porträt dort bestaunen konnten. Nur wenige Stunden später wurde es durch dasjenige seines Nachfolgers, Leo XIV., ersetzt.

Der Weg zum Museum

Das Gardemuseum befindet sich in der imposanten Festung Naters, oberhalb von Brig, und ist schon von Weitem durch die Petersdom-Kulisse am Eingang der ehemaligen Artillerieanlage (seit 2002 deklassifiziert) sichtbar. Die Anreise erfolgte mit der Bahn nach Brig, gefolgt von einem Fussmarsch durch Naters und den Kreuzweg hinauf zur Festung. Organisiert wurde der Ausflug von Paul Doneda, der als Museumsführer den ehemaligen Gardisten Martino Karlen gewinnen konnte – ein Glücksgriff, wie sich zeigen sollte.

Spannende Einblicke in die Welt der Schweizergarde

Nach einer kurzen Einführung in die Festungsanlage, in der sich auch eine militärhistorische Ausstellung befindet,

führte uns Martino Karlen durch dunkle Stollen zu den beiden rund 50 Meter langen Kavernen des Museums. Dort erwartete uns eine Fülle an Exponaten und Informationstafeln zur Geschichte und Bedeutung der Schweizergarde.

Martino fesselte uns mit seinem Wissen, seinem Engagement und vielen Anekdoten – unter anderem über den legendären roten Porsche, der einst im Vatikan unterwegs war und nun im Museum steht. Wie dieses Gefährt allerdings durch die engen Gänge und Stahltüren in die Kaverne gelangte, bleibt ein gut gehütetes Geheimnis.

Abschluss im Prunksaal

Der Rundgang endete im beeindruckenden Prunksaal – einem versteckten Juwel inmitten des Felsens, der nur im Rahmen von Führungen zugänglich ist. Dort genossen wir einen Apéro, während Martino uns die kunstvollen Wandgemälde erläuterte. Besonders erwähnenswert war die karikaturhafte Darstellung des «Sacco di Roma» (1527), in der prominente Unterstützer der Schweizergarde mit ihren Gesichtern verewigt wurden – jeweils nach einer Spende von etwa 500 Franken zur Finanzierung des Museums.

Rückweg und Abschluss

Im Anschluss machten wir uns direkt auf den Rückweg nach Brig, wo ein kurzer Stadtrundgang Erinnerungen an die verheerende Unwetterkatastrophe von 1993 wachrief. Begleitet von sommerlich warmem Frühlingswetter war dieser Tag für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein rundum gelungenes Erlebnis.

Ein herzlicher Dank an Paul für die hervorragende Organisation!

Alle Fotos der Exkursion findet ihr hier:



Termine bis Ende September

Exkursion

5.9.2025 **Zu den Giessbachfällen** Fredy Hänni

Die Seniorenreise 2025 führt uns zu den Giessbachfällen am Brienersee.

Das Programm: Fahrt mit dem Zug via Bern nach Interlaken Ost. Dort steigen wir aufs Schiff um, das uns ans andere Ende des Brienersees bringt, nach Giessbach. Eine kurze Fahrt mit der historischen Standseilbahn und schon sind wir beim Grandhotel Giessbach, wo wir zum Mittagessen erwartet werden.

Anschliessend bleibt Zeit für einen Rundgang durch die Hotelanlage und zu den Giessbachfällen, bevor es auf den zweiten Teil der Reise geht – heimwärts. Zu Fuss oder

wahlweise mit der Seilbahn erreichen wir die Schiffände, und dort das Schiff nach Brienz. Hier steigen wir in die Zentralbahn um. Die bringt uns über den Brünig nach Luzern für die Weiterfahrt zurück nach Hause. Die Teilnehmenden bezahlen Reise, Verpflegung und den «Tourenfünlüber».

Anmeldung vom 4.8. bis zum 25.8. über die SAC-Uto-Website «Touren und Kurse», oder telefonisch bei Fredy Hänni (079 507 05 10).

Alle Teilnehmenden erhalten ein detailliertes Reiseprogramm.

Touren

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

9.7.2025 **Mittwochswanderung** Fredy Lengacher

Wanderung nach Verhältnissen

Anmeldung via Website vom 30. Juni bis 7. Juli oder telefonisch am Montag, 7.7., von 18 bis 19 Uhr (076 325 17 55).

13.8.2025 **Mittwochswanderung** Fredy Hänni

Wanderung nach Verhältnissen

Anmeldung via Website vom 4. bis 11. August oder telefonisch am Montag, 11.8., von 18 bis 19 Uhr (079 507 05 10).

10.9.2025 **Mittwochswanderung** Fritz Stauffer

Wanderung nach Verhältnissen

Anmeldung via Website vom 1. bis 8. September oder telefonisch am Montag, 8.9., von 18 bis 19 Uhr (044 946 28 72).

Regelmässige Treffen

5.7.2025 **Samstags-Treff**
19.7.2025 Ab 10 Uhr gemütliches Beisammensein im
2.8.2025 Restaurant Albigüetli. Keine Anmeldung
16.8.2025 erforderlich.
6.9.2025
20.9.2025

Jahresschlussfest der Seniorinnen und Senioren

29.11.2025 **Jahresschlussfest**

Das Jahresschlussfest findet wieder im Sagihuus in Regensdorf statt. Genauere Informationen im UTO MAGAZIN 4/2025.

Zwei Uto-Siege zum Saisonauftakt

Text: Martin Rahn

Mitte Mai startete die Elite und die U19 in Lausanne in die nationale Sportklettersaison. An diesem Boulder-Wettbewerb brillierten zwei Uto-Athleten mit Siegen, Louis Guignard (Zürich) bei den Herren Elite und Gilles Meili (Zürich) bei den Herren U19.

Start der Zürcher Klettermeisterschaften

Die Zürcher Klettermeisterschaften (ZKM) bestehen dieses Jahr aus vier Wettkämpfen. Bei den ZKM steht neben dem Wettkampf vor allem auch die Freude am Klettern im Zentrum. Die Wettkämpfe stehen allen Uto-Mitgliedern zur Teilnahme offen. Gestartet wurde im Mai in Uster mit einem Lead-Wettbewerb. Zahlreiche Uto-Athletinnen und -Athleten konnten sich dabei für die Finals qualifizieren. Sowohl in der Kategorie Herren U15 als auch bei den Herren U13 gab es mit Marcel Robichon-Netterfield (Endingen) und mit Maël Joller (Stallikon) tolle zweite Plätze.

Auftakt nach Mass für Guignard und Meili

Der Start in die nationale Wettkampfsaison gelang Louis Guignard und Gilles Meili mit Siegen beim ersten Swiss Climbing Cup in Lausanne hervorragend. Guignard holte sich in der Qualifikation bei den Herren Elite alle Zonen und zwei Tops. Im Final war er dann der Einzige, der alle vier Boulder toppen konnte und holte sich einen verdienten Sieg.

Die Herren U19 mussten in der Qualifikation extrem komplexe Boulderprobleme lösen. Meili konnte sich mit 3 Zonen und einem Top auf dem zweiten Zwischenrang für den Final qualifizieren. Im Final erreichte er als einziger Athlet drei von vier Tops und holte sich damit den Sieg.

Speed-Weltrekord durch Samuel Watson

Anfang Mai verbesserte Samuel Watson (USA) in Bali (IND) seinen eigenen Weltrekord auf unglaubliche 4,64 Sekunden für die 15 Meter hohe Normwand. Den Schweizer Rekord der Herren hält zur Zeit Gilles Meili mit 5,85 Sekunden.

Bei den Herren U13 zeigte Maël Joller (Stallikon) beim ersten Wettkampf der ZKM eine starke Leistung und erreichte den tollen zweiten Rang.

Die nächsten Termine 2025:

4.–5. Juli: Ostermundigen (SUI): Europacup Lead
28.7.–3.8. Helsinki (FIN): Jugendweltmeisterschaften, Lead, Bouldern, Speed
16. August: Biel (SUI): Swiss Climbing Cup, Lead [Elite und U19]
23. August: Wädenswil (SUI): SM Speed [alle Kategorien]

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

regionalzentrum.ch

wirz TRAVEL REISETIPPS

Flussfahrt Frankreich – Lyon und das Burgund



Kommen Sie mit auf eine unvergessliche Flussreise durch das Herz Frankreichs – eine Region, die wie keine andere für feine Küche, edle Tropfen und gelebte Lebensfreude steht. An Bord der eleganten MS Amadeus Provence geniessen Sie höchsten Komfort, während wir entlang der Rhône die Weinregionen des Burgunds und der Provence erkunden. Freuen Sie sich auf exklusive Erlebnisse wie Weinverkostungen in traditionsreichen Châteaux, Spaziergänge durch historische Städte wie Avignon und Lyon und feinste französische Küche – nicht nur an Land, sondern auch an Bord.

Reisedaten:
9. bis 18.
September 2025

Mehr Infos:



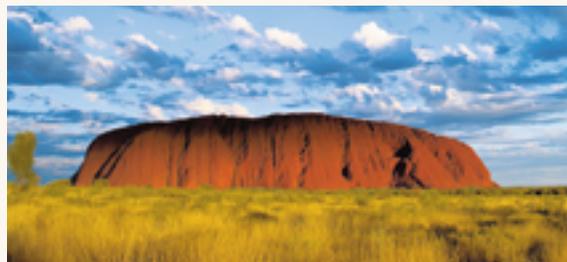
Bestellen
Sie unseren
Reisekatalog
041 666 57 57

wirz travel
REISEN MIT STIL™

Wirz Travel AG
Bitzighoferstrasse 16
6060 Sarnen/Switzerland
Telefon 041 666 57 57
sarnen@wirztravel.ch
wirztravel.ch

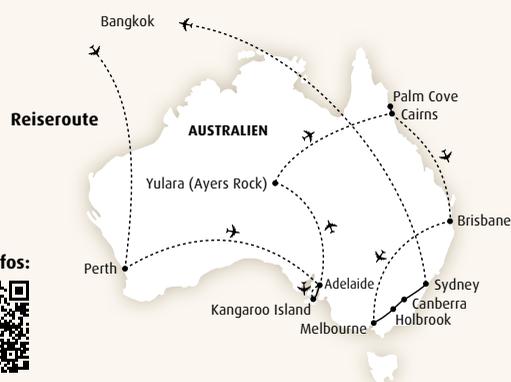


Australien – Entdeckungsreise ans andere Ende der Welt



Auf dieser sorgfältig kuratierten Australien-Reise erleben Sie die atemberaubende Vielfalt des Kontinents – von den lebendigen Metropolen Sydney und Melbourne über die weiten Outback-Landschaften bis hin zu tropischen Paradiesen wie dem Great Barrier Reef. Genussmomente kommen auch hier nicht zu kurz: Besuche in renommierten Weingütern, Dinner unter freiem Himmel in spektakulärer Naturkulisse und ausgewählte Hotels. Ob ein geführter Spaziergang durch die Kulturgeschichte der Aborigines, eine exklusive Katamaranfahrt zum Great Barrier Riff oder ein Sonnenuntergang am legendären Uluru – diese Reise verbindet faszinierende Naturerlebnisse mit kulinarischem Hochgenuss und herzlichen Begegnungen.

Reisedaten: 10. November bis 4. Dezember 2025



Mehr Infos:

