DER UTO

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

Mitgliederzeitschrift der Sektion Uto Nr. 5/2020 September/Oktober

UTO SEKTION
Das Ressort Jugend baut um
Seite 11

UTO GV
GV 2020: Briefliche Abstimmung
Heftmitte

UTO WISSEN
Barfuss auf den Beverin?
Seite 20

FÜR SCHÖNE ECKEN
UND HARTE KANTEN

Bergabenteuer beginnen bei uns. Beratung durch begeisterte Bergsportler, faire Preise und erstklassiger Service für deine Ausrüstung. **Wir leben Bergsport.**

Filiale Zürich
Binzmühlestr. 80
8050 Zürich-Oerlikon
044 317 20 02
baechli-bergsport.ch

BÄCHLI
BERGSPORT

EDITORIAL 4

UTO TERMINE 5

UTO VORSTAND 7

– Mitteilung: Generalversammlung 2020 7

UTO AKTUELL 8

– Tourenbericht Hochtour Krönten, 12./13. Juni 2020 8
– Tourenbericht: Schnupperkurs Hochtouren für Einsteiger 10

UTO SEKTION 11

– Die Jugend der Sektion Uto baut um 11
– Porträt: Timo Stüdeli 12
– Porträt: Merlin Forster 13
– Kleine Gewohnheiten für unterwegs (II): Kauf weniger, wähle sorgfältig, ermögliche Langlebigkeit 14

UTO GV

– Briefliche Abstimmung

UTO TOURENTIPP

– Sommerlicher Herbstgenuss mit Sonnenuntergang auf dem Pilone

UTO HÜTTEN 16

– Ein wilder Herbst 16

UTO SENIORINNEN UND SENIOREN 17

UTO WISSEN 20

– Barfuss auf den Beverin? 20
– Campieren und Biwakieren – was ist erlaubt? 22
– Heidelbeere: die Delikatesse mit Urkraft 24
– Buchtipp: «Lost in the Alps» 25

UTO MUTATIONEN 26

UTO REGIONALZENTRUM 29

– Es wird wieder geklettert … 29

IMPRESSUM 30

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist Herbst. Der Sommer war dieses Jahr anders. Viele Veranstaltungen waren abgesagt. Die SAC Uto-Generalversammlung, die am 10. September stattfinden sollte, kann nun definitiv nicht physisch stattfinden. Wir bitten unsere Mitglieder deshalb, brieflich abzustimmen. Bitte lest dazu die Mitteilung unseres Präsidenten Ueli Hintermeister auf Seite 7 und die Abstimmungsunterlagen in der Mitte dieses Heftes.

Das Uto-Jahresfest, das am 21. November geplant war, müssen wir leider schweren Herzens absagen. Wir hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder feiern können. Für das traditionelle Risotto-Essen der Seniorinnen und Senioren wird die Bekanntgabe der ab September geltenden Bestimmungen abgewartet. Der definitive Entscheid wird unter anderem auf unserer SAC Uto-Website unter «Senioren» publiziert.

Von unseren rege besuchten Sektionstouren berichten Urs Gisler und Katharina Erfen. Urs Gisler beschreibt eine von ihm geleitete Hochtourenwoche mit bildhaften Vergleichen (Metaphern) aus der Business-Welt. Tourenleiter-Aspirantin Katharina erzählt uns aus erster Hand von ihren ersten Erfahrungen als Mit-Leiterin bei einem Schnupperkurs Hochtouren. Aus dem Onsernonetal trägt sie gleich noch eine Perle der Tessiner Alpen als Tourentipp bei. Die Umwelttipps werden in dieser Ausgabe auf Seite 14 mit Tipps von Isabelle Schindler für einen ressourcenschonenden Outdoormaterial-Einkauf ergänzt.

Das Ressort Jugend baut um. Die Zukunft wird anders. Wir freuen uns auf den neuen Jugendchef und Vertreter der Jugend in der Alpinkommission Timo Stüdeli und auf Merlin Forster, der für das Vorstandsamt kandidiert. Ihre Porträts findet Ihr auf Seite 12 und 13.

Unser Sektionsleben gleicht einer Ernte aus vielen vergangenen Vorjahren und den Vorarbeiten unzähliger Mitwirkender. Herzlichen Dank allen.

Genussvoll: Das Team der Medelserhütte lädt zu einem herbstliche Abendmenü mit Sonnenuntergang ein. Wild ist dieser Herbst – etwas zum Geniessen. In «UTO Wissen» lest Ihr über den Genuss der Heidelbeeren. Sie sind gereift und bald bereit, gepflückt zu werden. Hedwig Plöchl schreibt darüber, welche Kraft in der Heidelbeere steckt. Ein Buchtipp verführt Fotografier- und Wanderfreudige. Fürs Wandern sollten jedoch auch die Füsse möglichst lange gesund bleiben: Barfuss?

Viel Spass beim Lesen und Wandern während die Blätter sich färben,
wünscht Euch

Bernadette Bisculm
Redaktion DER UTO

Hinweise

Generalversammlung (GV) 2020

Die GV wird nicht physisch stattfinden, sondern durch eine briefliche Abstimmung ersetzt. Die Abstimmungskarte ist in der Mitte dieser Ausgabe, DER UTO Nr. 5/2020. Zur Abstimmung wird die Karte ausgefüllt und unterschrieben bis am 10. September 2020 (Poststempel) ins Sekretariat gesandt oder eingescannt bis zu diesem Datum an sekreatariat@sac-uto.ch gemailt. Die Informationen zu den Traktanden wurden in DER UTO 3/2020 publiziert (siehe www.sac-uto.ch/de/sektion/publikationen/archiv/).

Absage Uto-Jahresfest 2020

Das Uto-Jahresfest, das am 21. November 2020 hätte stattfinden sollen, wird dieses Jahr aufgrund der COVID-19-Pandemie abgesagt. Uns liegt sowohl Eure Gesundheit wie auch ein schönes Fest am Herzen. Da ein festliches Beisammensein unter gegebenen Umständen (Risiko, Schutzmassnahmen) nicht ermöglicht werden kann, haben wir uns schweren Herzens dazu entschlossen, die Feier abzusagen.

Wir danken für Euer Verständnis. Bleibt gesund!

Verlängerung Uto-Hütten-Challenge

Die Uto-Hütten-Challenge wurde wegen der Pandemie um ein Jahr verlängert (siehe www.sac-uto.ch > Neues aus der Sektion).

Nächste Termine

10. September
Generalversammlung (GV) 2020 der Sektion UTO: Briefliche Abstimmung

14. November
SAC-Präsidentenkonferenz

Zwei Stockwerke Glück mit Dachterrasse.

Wir bringen Sie nach Hause!
Die nahe Bank.

zkb.ch/zuhause

150 JAHRE
Zürcher Kantonalbank

Uto-
Hütten-
Challenge
«Über 7 Hütten
musst du geh'n»
Sieben Hütten der SAC-Sektion Uto warten auf dich.
Nimm jetzt an der Uto-Hütten-Challenge teil und gewinne gluschtige
Preise: www.sac-uto.ch/uto-huetten-challenge
Verlängerung bis 21.10.2021
Sektion Uto
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Mitteilung: Generalversammlung 2020

Liebe Uto-Mitglieder

Das Coronavirus prägt unser Leben in diesem Jahr sehr stark, und leider ist natürlich auch unser Verein und seine Aktivitäten davon betroffen.

Unsere für den 14. Mai 2020 vorgesehene Generalversammlung (GV) musste bekanntlich abgesagt werden, und der Vorstand hat den 10. September 2020 als neues Durchführungsdatum festgelegt. Die aktuellen Bestimmungen des Bundes würden zwar eine solche Versammlung in der bei uns üblichen Grössenordnung zulassen. Dies aber natürlich nur unter gewissen Auflagen und Einschränkungen. So müssten bei der Bestuhlung des Saals die aktuell gültigen Mindestabstände gewährleistet sein, und der übliche Apéro mit dem von vielen geschätzten und wertvollen persönlichen Austausch wäre nicht möglich. Nicht zuletzt müssen wir davon ausgehen, dass es vielen unserer Mitglieder und regelmässigen GV-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer nicht wohl wäre, sich mit einer grösseren Zahl anderer Menschen in einen Saal zu setzen, was einige vom Besuch der GV abhalten dürfte. Durch die aufgrund der Mindestabstände nötige Bestuhlung könnten wir ausserdem nur eine wesentlich kleinere Anzahl Plätze anbieten, was unter Umständen dazu führen könnte, dass wir Leute abweisen müssten, was besonders problematisch wäre.

Aus diesem Grund hat der Vorstand beschlossen, die GV nicht physisch durchzuführen, sondern durch eine briefliche Abstimmung zu ersetzen. Ihr findet die Abstimmungskarte in der Mitte dieser Ausgabe, DER UTO Nr. 5/2020. Wir bitten Euch, die Karte auszufüllen, zu unterschreiben und **bis am 10. September 2020** (Poststempel) ins Sekretariat zu senden oder einzuscannen und bis zu diesem Datum an sekretariat@sac-uto.ch zu mailen. Wer die Karte persönlich im Sekretariat abgeben möchte, beachte bitte das unter www.sac-uto.ch/de/kontakt/kontaktadressen/ publizierte Corona-Schutzkonzept.

Die Informationen zu den Traktanden wurden in DER UTO 3/2020 publiziert. Wer diesen nicht mehr zu Hause hat, findet die PDF-Version auf unserer Webseite unter www.sac-uto.ch/de/sektion/publikationen/archiv/. Für allfällige Fragen stehen wir Euch gern zur Verfügung.

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung an dieser brieflichen Abstimmung und danken Euch für Euer Verständnis, dass wir diesen Weg gewählt haben. Insbesondere hoffen wir natürlich, dass wir im Jahr 2021 unsere GV wieder in der gewohnten Weise werden durchführen können.

Euer Präsident
Ueli Hintermeister

Tourenbericht Hochtour Krönten, 12./13. Juni 2020

Text: Urs Gisler
Fotos: Eugen Hofmann

Nach zwölf Wochen Home-Office hatten sich Business- und Privatleben bei vielen stark vermischt. Gut möglich, dass das auch im folgenden Bericht spürbar ist. Passender hätte die Gipfelwahl für die erste Tour nach dem «Corona-Lockdown» jedenfalls nicht sein können: Unser Ziel war der Krönten (lat. Corona).

Im Hub Engelberg bestiegen wir den Shuttle, der uns zur Final Destination Wasserfallen brachte. Dort begann unsere Journey mit insgesamt zehn Stakeholders, Juniors und Seniors, Men- und Womenpower, volle Diversität also und mit den besten Skills ausgerüstet. Der Benchmark war klar: Vor dem Dinner die Location, die Spannort-Hütte, erreichen. Wir nahmen es easy, beim Stäfeli legten wir einen Break ein und genehmigten uns ein Refreshment für den nachfolgenden, steilen Sprint. Wir erreichten die Lodge relaxed und «on time». Das Check-In performte gut. Der Hüttenmanager wies uns den alten Massenschlag zu, den die letztjährige Renovation vor dem End of Lifecycle bewahrte. Das andere Team bekam die begehrten neuen Zimmer, doch wir verhielten uns agil und zeigten unseren Goodwill. Nach dem Essen planten wir das Set-up für den Folgetag, um unsere Vision zu verwirklichen. Wir konnten den Meteo-Forecast downloaden, machten ein Briefing, bauten noch die letzten Inputs unserer Peers ein und legten uns bald zur Ruhe. Erstaunlicherweise verzichteten unsere Ladies auf ein Selfie mit dem gleichzeitig anwesenden Mister Schweiz 2009, aber leider auch auf eines mit unseren smarten drei Seilführern.

Der Alarm weckte uns um 03.40, eine Stunde später begann der Event. Das Mindset war klar ausgerichtet auf die Ökonomie der Kräfte. Sorglos erreichten wir den ersten Milestone, die Schlossberglücke. Wir rüsteten um, machten Quality-Check an Steigeisen und Gstältli und bestimmten die Leader, die uns auf den nachfolgenden kritischen Pfad führten.

Nach dem steilen Downhill runter auf den Schlossbergfirn konnten wir einige Minuten

Gipfelfoto auf dem Krönten

die Tracks unserer Mitbewerber nutzen. Bald begann unser Task: Proaktiv mussten wir unsere eigene Spur stapfen. Und das wurde ein riesiger Challenge. Wir setzten auf die normative Kraft des Faktischen, trotz dem tiefen Schnee und dem nun dichten Nebel. Letzterer zwang uns zu einer Extrameile, aber nach diesem Incident erreichten wir aufgrund der eingesetzten Gadgets den Key-Point hinauf zum Schneehüenderstock ohne weitere Troubles. Die zögerlichen Sonnenstrahlen wirkten wie ein Booster für uns, wir fühlten uns voll im Flow. Den Lawinenhang traversierten wir safe und compliant, sodass wir den Touchpoint Kröntenlücke erreichten, wo nun auch die ersten Aspiranten des Kröntenhütte-Access auftauchten. Da sie uns den Vortritt liessen, war halt wieder nachhaltiges Spuren angesagt, Business as usual also, doch diesmal mit einer Jobrotation. Unser Zeitmanagement geriet etwas in Delay, statt einer Stunde benötigten wir fast zwei Stunden bis an den Fuss des Summits. Der Maintower des Krönten war eingeschneit, und die Analyse vor Ort zeigte: Ein Durchstieg durch den Riss ist ein No-Go. Hängende Eiszapfen verhinderten diesen. So machten wir einen Workaround und bestiegen den Gipfel in Best Practice und unsere Tools effizient einsetzend von der Nordseite her. Ein echter Issue, doch ein kurzer Effort, und wir waren on the Top. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreichten den Peak und der Spirit sein Highlight.

Die Sicht war leider zero, so machten wir uns nach dem Sicherheits-Audit ans Abseilen. Das war ein Quick-win und sehr effizient. An einer geeigneten Stelle auf dem Westgrat hielten wir einen ad-hoc Lunchbreak und ein kurzes Replanning ab. Mit einem kurzen Call gaben wir dem Taxifahrer ein Update. In einem ansehnlichen Pace erreichten wir über den nun markierten Slot die Kröntenhütte. Der Hüttenkaffee war nice-to-have und stärkte uns für den Final Countdown zum Bodenberg. Genau zur Deadline erreichten wir den Carrier, der uns on time und on budget nach Erstfeld hinunterbrachte.

Der viele Schnee und der zügige Wind kosteten viele Ressourcen, wodurch die Hardware der Teilnehmenden am Ende ausgepowert war. Doch mit dieser Uto-Tour haben wir einen effizienten Beitrag zur Work-Life-Balance geleistet!

Schneestapfen ist angesagt

Einsteiger und Tourenleitende unserer Sektion auf dem Weg zur Bächlitalhütte

Tourenbericht: Schnupperkurs Hochtouren für Einsteiger

Text und Foto: Katharina Erfen

Zum ersten Mal hatte ich als Aspirantin für Hochtouren die Möglichkeit, den Schnupperkurs mit drei weiteren Tourenleitenden beziehungsweise Aspiranten mitzuleiten.

Nach einem Vorbereitungsabend im Uto-Clublokal am Stampfenbachplatz in Zürich, an dem sich Teilnehmende und Leitende das erste Mal beschnuppern sowie die wichtigsten Fragen zu Material und Knoten klären konnten, fuhren wir pünktlich um 7.04 Uhr am Samstag mit dem Zug in Richtung Meiringen. Bereits im Zug wurden Knoten wiederholt. Auf dem Grimselpass angekommen stiegen wir zur Bächlitalhütte hinauf. Der etwa zweistündige Weg wurde für Übungen genutzt: Gehen im weglosen Gelände, auf Schneefeldern sowie Rutschübungen mit und ohne Pickel.

Tourenplanung, Routenwahl und ein Blick für Spalten

In der Hütte angekommen wurde nach einer kurzen Mittagspause das «Gstältli» mit Material sowie der Helm angezogen, um für den Aufstieg zum Gletscher vorbereitet zu sein. Das u-förmige Bächlital wird zum Gletscher hin recht steil und geröllig. In der Gruppe besprachen wir den bestmöglichen Aufstiegsweg, damit die Teilnehmenden ein Gefühl für Gelände und Tourenplanung bekommen. Um das steile Schneefeld zu überwinden, zogen alle die Steigeisen an. Auf 2500 m angekommen hatten wir Zeit, das Anseilen und die Seilverkürzung zu üben. Mit sechs Seilschaften liefen wir über den Bächligletscher. Hierbei war uns Leitenden wichtig, dass die Teilnehmenden einen Blick für mögliche Spalten bekommen.

An einer geeigneten Stelle bildeten wir zwei Gruppen, um jeweils die Firnverankerung mit Eisschrauben sowie die T-Verankerung für den österreichischen Flaschenzug zu üben. Nach einem langen Tag marschierten wir zurück in die Hütte, um uns dort von den netten Hüttenwarten verwöhnen und dem jungem Kater die gewünschten Streicheleinheiten zukommen zu lassen.

Üben, üben, üben

Der nächste Morgen stand im Zeichen von drei Übungen: Selbstaufstieg, Abseilen und der österreichische Flaschenzug. Die drei Gruppen rotierten jeweils nach einer Stunde zur nächsten Station, sodass alle genügend Zeit hatten, die Übungen selbst durchzuführen. Der Vorteil davon war, dass die Teilnehmenden jeweils eine/n Expert/in zu einem Thema hatten, der/die gezielt auf Fragen zu dem jeweiligen Bereich Antworten geben konnte. Nach einem ausgie-

bigen Mittagessen auf der Hütte zogen wir langsam los in Richtung Grimselpass. Auf dem Bächlisboden hielten wir nochmals inne, um drei Themenschwerpunkte zu wiederholen, die von den Teilnehmenden ausgewählt wurden: Gehen am kurzen Seil, T-Verankerung sowie Seilverkürzung. Anschliessend nahmen wir – mehr joggend als gehend – den Abstieg zur Bushaltestelle in Angriff. Zum Glück konnten wir den Bus noch rechtzeitig aufhalten, sodass wir nach Plan um 20 Uhr zurück in Zürich waren.

Unser positives Fazit

Zusammenfassend kann ich im Namen der Leitenden und der Teilnehmenden ein positives Fazit aus dem Kurs ziehen: Die theoretische Einführung und Erklärung mit praktischen Übungen haben die Erwartungen der Teilnehmenden voll erfüllt. Damit das Gelernte auch einmal auf einer «richtigen» Hochtour angewendet werden konnte, wurde drei Wochen später eine Schnupperhochtour für die Absolventinnen und Absolventen aller Kurse im Keschgebiet durchgeführt.

Die Jugend der Sektion Uto baut um

Text: Emanuel (Timo) Stüdeli, Ressort Jugend

Das Ressort Jugend der Sektion Uto bauen wir auf verschiedenen Ebenen um. Ziel ist es, das Angebot der Jugendorganisation (JO) sowohl für die Jungen als auch die Leiterinnen und Leiter attraktiv zu gestalten.

Im Hallentraining werden wir zukünftig statt einer grossen Gruppe drei stabile, kleinere Gruppen von 6–8 Teilnehmer/innen bilden, die während des ganzen Semesters von den gleichen 2–3 Leitenden betreut werden. Dies dient dazu, zwischen Leitenden und Teilnehmer/innen einen stärken Bezug zu schaffen, und ermöglicht ein aufbauendes Training mit individueller Förderung. Ab nächstem Frühling gibt es zudem neu ein Hallentraining Outdoorweekend, bei dem fleissige Hallenkletterer/innen erste Erfahrungen am Fels sammeln oder diese anwenden und erweitern können. Dieses wird von denselben Leitpersonen begleitet, welche die Kinder bereits aus dem Hallentraining kennen.

Das Tourenprogramm 2021 soll aufbauend und attraktiv gestaltet werden, möglichst abgestimmt auf die Bedürfnisse der Jungen. Ausbildungs- und Einführungstouren sowie testweise eine lose zusammenhängende, aufbauende Tourenserie, welche immer von denselben Leitpersonen betreut wird, sollen Unerfahrenen den Einstieg in die Bergwelt erleichtern. Anspruchsvollere Touren für die Geübten dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Mit unserer neuen Instagram-Seite ist die JO endlich auch im Zeitalter von Social Media angekommen. Du folgst ihr noch nicht? Unter sac_jo_uto findest du sie ganz einfach. Wir arbeiten zudem an weiteren Möglichkeiten, um den Auftritt der JO zu verbessern.

Bist du zwischen 10 und 22 Jahre alt und hast Freude am Bergsport? Bist du gerne aktiv in der Natur unterwegs? Hast du Lust auf Abenteuer und bist du motiviert, Neues zu lernen? Dann schau doch mal bei uns in der JO vorbei, wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Die Ämter werden neu besetzt

Jugendchef und Vertreter der Jugend in der Alpinkommission ist neu Timo Stüdeli, er übernimmt diese Aufgabe von Oliver With. Für das Vorstandsamt kandidiert Merlin Forster, damit kann dieser zurzeit vakante Posten nach dem Abgang von Margret Brückner neu besetzt werden. Chantal Gautschi bleibt Jugend und Sport (J&S)-Coach.

Porträt: Timo Stüdeli

Mein Geburtsname lautet Emanuel, aber im SAC nennen mich alle nur Timo. Damit hätten wir die erste und wichtigste Frage mal geklärt. Wie es dazu gekommen ist? Wenn du zur JO gehörst, hast du vielleicht Glück, und ich werde es dir während eines heimeligen Hüttenabends oder einer endlosen Gletschertraverse erzählen.

Vor fünf Jahren hat mich mein Onkel zum ersten Mal auf eine Bergtour mitgenommen, seither lassen mich die Berge nicht mehr los. Schon bald meldete ich mich für meine erste JO-Uto-Tour an und fand dabei eine ausgezeichnete Gruppe von Freundinnen und Freunden, mit welchen ich heute regelmässiger den je in den Bergen unterwegs bin und auch anderweitig allerlei Unfug treibe. Einer dieser Freunde ist Merlin, er kandidiert für den Vorstandsposten der JO und wird mich als JO-Chef unterstützen, merci!

In den Bergen suche ich zwischendurch gerne die Herausforderung abseits der oft begangenen Normalrouten, dort wo man seine Ruhe hat und vielleicht auch mal einen zweiten Pickel zur Hand nehmen muss. Gleichzeitig bereitet es mir aber auch unheimlich grosse Freude, mein Wissen und meine Begeisterung für die Berge anderen Personen weiterzugeben, sei es an meine Familie oder eine Gruppe JOler. Neben meinen eigenen Touren konnte ich diesbezüglich bei mehreren J+S-Kursen und während 10 Monaten als Gebirgsspezialist in Andermatt wertvolle Erfahrungen sammeln. Weitere Kurse werden mit Sicherheit folgen, denn ausgelernt hat man nie!

Nun freue ich mich auf die neue und anspruchsvolle Aufgabe des JO-Chefs. Die Zeit, als ich selbst als JOler mit auf Touren ging, liegt nicht lange zurück und ist mir noch gut in Erinnerung. Davon kann ich hoffentlich sowohl im direkten Umgang mit den Jugendlichen als auch in meinen anderen Aufgabenbereichen profitieren.

Timo Stüdeli und Merlin Forster

Porträt: Merlin Forster

Mein Name ist Merlin Forster, ich bin 25 Jahre alt und wohne in Oberrieden. Die ersten Klettererfahrungen habe ich bereits als Kind mit meiner Familie gemacht, bin aber in meinen «jungen Jahren» noch lieber Skirennen gefahren. Doch die Faszination für die Berge und die Natur hatte ich bereits da gefunden.

Mit 14 Jahren, als sich langsam rausstellte, dass aus mir kein Skirennfahrer wird, wurde ich Mitglied in der Jugend des SAC Uto. Da fand ich schnell zu meiner Begeisterung zum Bergsport, ich nahm an Touren aller Art teil und besuchte auch immer das wöchentliche Hallentraining.

Als ich mich langsam der Altersobergrenze in der JO näherte, machte ich 2015 meinen ersten Leiterkurs im Bergsteigen. Im darauffolgenden Winter besuchte ich die Gebirgsspezialisten Rekrutenschule und liess mich da unter anderem auch zum Skitourenleiter ausbilden. Seit nun fünf Jahren gehe ich als Leiter ins Sommerlager mit, leite jeweils ein bis zwei Touren pro Jahr und bin auch immer wieder im Hallentraining anzutreffen.

Die Jugend des SAC Uto kenne ich also sowohl von der Teilnehmer-Seite wie auch von der Leiter-Seite noch sehr gut. Ich würde mich freuen, wenn ich die JO künftig im Vorstand des SAC Uto vertreten darf und mit meinem guten Freund, dem neuen JO-Chef Timo, ein wenig frischen Wind in die JO bringen kann.

Kleine Gewohnheiten für unterwegs (II): Kauf weniger, wähle sorgfältig, ermögliche Langlebigkeit

Text: Pamela Ravasio, Umweltgruppe SAC Uto
Foto: Isabelle Schindler

Wie viele begeisterte Bergsportler verfügt auch UTO-Mitglied Isabelle Schindler über ein Arsenal an hochwertiger Funktionsbekleidung. Trotzdem kaufte sie sich noch eine zusätzliche Hardshell-Jacke. Das darauffolgende Aha-Erlebnis beim Blick in den Kleiderschrank zündete den Funken zur Gründung des ersten Secondhandladens exklusiv für Outdoormaterial in der Schweiz. Denn ein guter Anteil der Bergklamotten hing schon länger unbenutzt, fast neu, im Schrank. Und hat damit pro getragenes Mal einen riesigen Umweltfussabdruck. Dem will Isabelle nun mit ihrem Secondhand Outdoorladen «2nd Peak», getrieben von viel Einsicht, Energie und einer Portion Pragmatismus, entgegenwirken.

Für mich ist Isabelle die ideale Gesprächspartnerin, um Tipps für die UTO-Leserinnen und -Leser zum Thema «kleine Gewohnheiten» in Bezug auf Outdoorbekleidung abzuholen.

Was ist Deine Motivation für einen ressourcenschonenden Umgang bei Outdoorbekleidung?

Während meiner Kindheit war sparsamer Umgang mit Ressourcen notwendig, irgendwie selbstverständlich. Mein Vater hat schon früh seine Faszination für die Berge mit mir geteilt. Ich freue mich, dass nun mit meinem Secondhandladen die beiden Themen wieder zusammenkommen: Die Bergbegeisterung wie der ressourcenschonende Umgang, die Verlängerung der Lebensdauer von Outdoorbekleidung.

Wie können wir beim Ausrüstungseinkauf zu mehr Nachhaltigkeit beitragen?

Materialeinkauf ist eine sehr persönliche Sache. Und doch – viel Aufwand braucht es nicht:

1. **Eigene Gewohnheiten und Präferenzen kennen.**
   Hat sich das eigene Kleiderkonzept bewährt: dabeibleiben, sich zu nichts komplett Neuem überreden lassen. Jemand mit einer Präferenz für dünne Windstopper wird wohl mit einem Fleece auf Tour nicht glücklich und umgekehrt. Der Fleece verstaubt dann wohl im Kleiderschrank.

2. **Dem eigenen Farbschema treu bleiben.**
   Die Ausrüstung zeigt unsere Farbpräferenzen, daher: möglichst bei diesen Farbgruppen bleiben. Je nach Geschmack sind dies Naturtöne, warme bunte Farben oder kalte bunte Farben. So passt dann alles «personalisiert» zusammen.

Isabelle Schindler

3. **Spontan-, Belohnungs- und Frustkäufe: Muss es wirklich ein neues Stück für die Berggarderobe sein?**
   Wie viele Bergbegeisterte gehe auch ich gerne in Outdoorläden. Speziell nach einem Tag, der nicht so gut gelaufen ist. Dumm ist nur: Wir wissen aus der Forschung, dass Einkaufen ein Endorphin-Hoch auslöst: Wir erfahren kurzfristige Glücksgefühle. Im «Rausch» kauft man sich schnell – online oder im Laden – auch mal «etwas Anderes»: eine «coole» Farbe zum Beispiel. Nur halten die Glücksgefühle leider nicht lange an.

4. **Fehlkauf-Falle «Sale»**
   Bei besonders günstigen Schnäppchen ist die Gefahr noch grösser, etwas zu kaufen, das man nicht kennt, nicht braucht, farblich oder von der Grösse her nicht ideal ist. 50 % günstiger ist immer noch 50 % zu viel für etwas, das unbenutzt bleibt.

Daher mein Tipp, ein nächstes Mal – egal wie toll das Schnäppchen – vor dem Griff zum Portemonnaie kurz innezuhalten und zu überlegen: «Wie wäre es mit einer immateriellen Belohnung, zum Beispiel einem guten Nachtessen, einer Massage oder der Buchung des Bergführers für die Traumtour?» Die Vorfreude hält viel länger an, und Erlebnisse, die Erinnerungen erzeugen, werden nie zum Staubfänger. Gleichzeitig wird auch das lokale Kleingewerbe unterstützt. Perfekt!

Herzlichen Dank Isa für Deine Zeit, und die tollen Ratschläge.

Ein wilder Herbst

Text: Verena Kuhle und Jochen Schirmann, Medelserhütte
Foto: Michel Schmidlin

Der Sommer hat gezeigt, dass Corona nur wenige davon abhält, in die Berge zu gehen. Warum sollte sich das im Herbst ändern?

Nach anfänglichen Bedenken, wie die Saison wohl starten wird, haben wir gemerkt, dass die Berglust bei unseren Gästen stärker ist als die Angst vor Nähe zu anderen Menschen auf der Hütte. Wir freuen uns, dass die Stimmung auf der Medelserhütte so ist, wie wir es vor Corona auf Hütten erlebt haben: Es finden Gespräche statt zwischen den Gästegruppen, man tauscht sich aus, man teilt Erfahrungen, sogar das Essen. Manchmal könnte man sogar vergessen, dass es einen Grund gibt, warum in der Regel nur jedes zweite Bett belegt wird. Für die Gäste ist das eindeutig ein Vorteil – mehr Platz für jede/n Besucher/in. Zwar ist damit für uns als Team der Aufwand nicht automatisch geringer, aber wir nehmen uns nun häufiger Zeit für unsere Gäste.

Ausserdem erlaubt uns die reduzierte Anzahl Übernachtungsgäste mehr Spielraum in der Küche. – bei uns gibt es keinen Wochenplan für die Abendmenüs. Zur Zeit können wir täglich neu entscheiden, welches Gericht zur angemeldeten Gästegruppe passt.

Fernab der Lichter der Stadt:
Der Sternenhimmel über der Medelserhütte

Der Sommer auf der Medelserhütte

Bereits mit mehr Gästen als erwartet sind wir im Juni gestartet. Die Ferienzeit im Juli erlaubte vielen Gästen, uns auch unter der Woche zu besuchen. Wir freuen uns, dass das Angebot des Greina Alta Trekking regelmässig gebucht wird und auch die anderen Übergänge zu unseren Nachbarhütten nahezu täglich begangen werden. Fern der Hitze des Unterlands lässt es sich in den Bündner Bergen wunderbar aushalten. Die Momente geniessen auch unsere Gäste auf der Terrasse.

Neue Klettermöglichkeiten

Das Gebiet um die Medelserhütte bietet viel Potenzial. Es sind nicht nur die Wege durch die naturbelassenen Schaf- und Rinderalpen oder die Touren auf den Piz Medel und Co. Seitdem wir im Juni auf der Medelserhütte angekommen sind, verfolgen wir die Idee, neue Kletterrouten in den Felsen der Umgebung einzurichten.

Bereits am Tag des Saisonstarts wurde eine neue Route an der Südostkante des Fil Liung eingerichtet. Diese bietet nun auch einen alternativen Zugang auf den Piz Medel im Sommer. Weitere 300 Bohrhaken sind bestellt und sollen bis Ende der Saison neue Kletterrouten ermöglichen. Dadurch sollen zu dem bereits bestehenden Klettergarten neue Klettermöglichkeiten im Umfeld der Hütte entstehen. Auf der Homepage oder via Social Media werden dazu Neuigkeiten publiziert. Testet die neuen Routen!

Es wird ein wilder Herbst

Herbstzeit ist Wildzeit. Das lassen wir uns auf der Medelserhütte nicht entgehen. Wildpfeffer und -braten werden die Speisekarte ergänzen. Geniesst dieses herbstliche Abendmenü und den Sonnenuntergang dazu auf der Medelserhütte. Die Saison dauert noch, bis der erste Schnee in den Bündner Bergen fällt. Kommt vorbei!

Coronavirus-Pandemie (Covid-19)

Über die Auswirkungen der Coronavirus-Pandemie auf unsere Sektionsaktivitäten (Touren, Kurse, Anlässe und Hüttenbetrieb) informiert unsere Webseite www.sac-uto.ch, unter «Sektion» und «Neues aus der Sektion».

Veranstaltungen und Tourenprogramm der Uto-Senioren

Jass am Freitag

Jeden Freitag ab 14.00 Uhr im Restaurant «Gmüetliberg». Keine Anmeldung erforderlich.

Samstags-Treff

Termine: 5.9. und 19.9. sowie 3.10. und 17.10.
Ab 10.00 Uhr zwangloses Beisammensein im Restaurant «Gmüetliberg». Keine Anmeldung erforderlich.

Tourenprogramm

Mittwochswanderungen

Termin 9.9.: Felix Derrer
Wanderung nach Verhältnissen
Telefonische Anmeldung am Montag, 7.9., von 18.00 bis 19.00 Uhr (044 364 45 05).
Die Anmeldung über Internet ist vom 31.8. bis 7.9. möglich.

Termin 14.10.: Fredy Lengacher
Wanderung nach Verhältnissen
Telefonische Anmeldung am Montag, 12.10., von 18.00 bis 19.00 (056 624 17 55).
Die Anmeldung über Internet ist vom 5.10. bis 12.10. möglich.

Änderungen/Ergänzungen zum JP
Siehe Angaben in unserer Webseite www.sac-uto.ch, unter «Senioren» und «Tourensuche».

Ausblick ins Jahresprogramm 2021

Tourenwoche in Sils-Maria

16.–23.1.2021
Die traditionelle und vielseitige Tourenwoche im Oberengadin, mit Winterwanderungen, einfachen und anspruchsvolleren Schneeschuhtouren wird im nächsten UTO ausgeschrieben. Interessierte merken sich schon jetzt den Termin vor. Für Fragen steht Trudi Weiss (044 910 46 39) gerne zur Verfügung.

Anlässe

Zur Erinnerung: Seniorenreise nach Chur

Freitag, 4. September
Die Seniorenreise nach Chur ist im letzten UTO (Ausgabe 4/2020) ausgeschrieben worden. Das detaillierte Programm ist auch im Internet (www.sac-uto.ch) unter «Senioren» und «Gesellige Anlässe» beschrieben.

Anmeldungen bitte bis spätestens am 1. September schriftlich oder per E-Mail an Peter Moser.

Alle Angemeldeten erhalten separat weitergehende Informationen.

«Risottoessen»

Jahresschlussfest der Uto-Seniorinnen und -Senioren

Am 7. November 2020 steht unser «Risottoessen» auf dem Programm.

Können wir diesen traditionellen Anlass der Uto-Seniorinnen und -Senioren trotz Covid-19 auch in diesem Jahr durchführen, und wenn ja, unter welchen Bedingungen und mit welchen Einschränkungen?

Diese Frage konnte bei Redaktionsschluss der vorliegenden Ausgabe von DER UTO nicht abschliessend beantwortet werden. Grund sind die Hygiene- und Schutzbestimmungen für Veranstaltungen. Diese

gelten bis Ende August. Spätestens bis dann sollen die ab September geltenden Regeln für Veranstaltungen bekannt sein. Dann werden wir mehr wissen, auch ob die gegenwärtige Abstandsregel von 1,5 Meter von Person zu Person weiterhin gilt oder gelockert wird. Wir wollen die Bekanntgabe der ab September geltenden Bestimmungen abwarten und dann über die Durchführung unseres «Risottoessen» entscheiden.

Unseren Entscheid werden wir auf der Uto-Webseite (www.sac.uto.ch), unter «Senioren» und «Veranstaltungen», publizieren – sowie die detaillierte Ausschreibung des Anlasses (mit Programm und Anmeldedaten), wenn der Entscheid positiv ausfällt. Wer nicht über einen Internet-Anschluss verfügt und in den letzten zwei Jahren beim «Risottoessen» dabei war, wird die Information auf separatem Weg erhalten.

Der Seniorenvorstand

BAR-FUSSANATOMISCHE SCHUHE

Für alle Einsätze: wohltuend, gesund, superleicht!

Extrem griffige Amphibien-, Zehen-, und Wanderschuhe

Fuss-Anatomische Business-, Freizeit- und Alltag-Schuhe

Füsse stärken!
Reflexzonen aktivieren!
Laufen ohne Rückenschläge!

Breitestes Sortiment der Schweiz

AVENTURA TRAVEL.ch

AVENTURA TRAVELSHOP

AUSRÜSTUNG • REISEN • WANDERN • WILDNIS

USTER

TEL.: 044 940 17 01

INFO@AVENTURA-TRAVEL.CH

Barfuss auf den Beverin?

Text und Foto: Bernadette Bisculm

Als ich vor einigen Jahren vom Beverin abstieg, beeindruckte mich ein Wanderer, der mich barfuss leichtfüssig und schnell überholte. «Autsch, das tut doch weh!», dachte ich und beneidete ihn gleichzeitig um seine Fähigkeit, auf diesem steinigen Untergrund schmerzlos ohne Schuhe gehen zu können. Barfuss bewege ich mich in den Bergen bis heute nicht. Doch habe ich mich dem Barfusslaufen angenähert – in Barfuss-Schuhen. Ein persönlicher Erfahrungsbericht.

Mit Schmerzen von der Fussohle über die Waden und Hüfte bis zum unteren Rücken fing alles an. Die Verspannungen zogen sich von meinen Füssen bis hinter meine Ohren. Der Physiotherapeut sprach von Faszien, meine Ärztin wie der Orthopäde von Spreizfüssen. Berg- und Skischuhe wie auch vorne enger werdende Frauenschuhe wie Tanzschuhe seien somit gar nicht gut für meine Füsse. Diese Freizeitaktivitäten wollte ich jedoch weder reduzieren noch aufgeben. Was tun?

Einlagen wurden meine Begleiter

Trotz Therapie und Training kam ich nicht darum herum, mir Einlagen in die Schuhe zu besorgen, um wieder schmerzfrei gehen

Barfusswanderer auf dem Beverin

zu können. Rückgängig machen könne ich Spreizfüsse nicht. Ich solle weiterhin meine Fussmuskeln trainieren, Faszien mit Blackrolls bearbeiten, weniger auf Asphalt und mehr barfuss gehen, teilte mir der Orthopäde mit.

Barfuss, aber wo und wie?

Nur: Wo soll ich barfuss gehen? In meinem Alltag fand ich, ausser in der eigenen Wohnung, kaum Gelegenheiten dazu. Ich las von Barfuss-Schuhen und liess mich bei Aventura Travel in Uster beraten. Mit den Wander-Barfussschuhen, die ich dort erstand, konnte ich mich nun endlich dem Barfussgehen annähern. Meine Füsse sollten sich jedoch zuerst an das neue Gehen gewöhnen, bis sich meine Fussmuskeln, Bänder und Faszien daran anpassten, empfahl mir die Barfuss-Spezialistin. Zuerst spazierte ich nur 30 Minuten lang umher. Heute wandere ich auf dem Uetliberg oder steige auf einen Gipfel wie den Gonzen oder den Beverin am liebsten in meinen Barfuss-Schuhen. Meine Füsse freut's und mich auch.

Fivefingers für glückliche Füsse

Meine «Vibram-Fivefingers» sind oben aus Textil, unten mit einer dickeren Vibram-Schicht besohlt. So taten mir von Anfang an weder Steinchen noch Steine weh. Das Beste dabei ist, dass sich das Gehen wie eine leichte, stetige Fussmassage anfühlt und ich dabei gleichzeitig meine Fussmuskeln trainiere. Ich gebe zu, ich ziehe lieber meine Barfuss-Schuhe über, als dass ich mit Blackrolls trainiere oder Trockenübungen absolviere. Das Einfädeln der zweimal fünf Zehen in die «Fivefingers» ist reine Übungssache, so etwa wie das Schnürsenkel-Binden.

Barfuss-Schuhe: Ja, aber nicht immer

Über Wiesen, Stock und Stein wandere ich auf trockenen Böden am liebsten mit meinen Barfuss-Schuhen. Für Hochtouren, Bergwanderungen bei nassem Untergrund oder Jogging trage ich dafür jedoch geeignetere Schuhe. Etwas Abwechslung auf

langen Wanderungen tut den Füssen auf alle Fälle gut: Barfuss-Schuhe sind leicht, die leichtesten nur grad 280 g schwer, und somit ideal als Zweitschuhe mitzunehmen.

Meine Empfehlung: Barfuss-Schuhe sind eine Wohltat. Sie dienen als ideale Ergänzung, sei es, um sich beim Gehen eine Fussmassage zu gönnen, Faszien zu trainieren, Fussmuskeln aufzubauen oder um Beschwerden zu reduzieren. Ich will so lange wie möglich ohne gesundheitliche Probleme gehen können. Dasselbe wünsche ich allen meinen Mitmenschen auch.

Weitere Informationen

https://barfussschweiz.ch

Biwak

Campieren und Biwakieren – was ist erlaubt?

Text und Foto: SAC

In den Bergen unter freiem Himmel zu übernachten, ist ein besonderes Naturerlebnis. Die Sterne über dir funkeln durch die klare Nachtluft. Damit du genauso friedlich aufwachst, wie du einschläfst, ist es wichtig, dass du ein paar Punkte beachtest.

Wenn du dich am Morgen danach aus einem trockenen Schlafsack schälst, hast du schon einiges richtig gemacht: etwa dein Nachtlager nicht in einem Feuchtgebiet oder unmittelbar neben einem Gebirgsbach, der über Nacht angeschwollen ist, aufgeschlagen. Damit auch der Rest deines Abenteuers gelingt, ist es wichtig, dass du dich rücksichtsvoll verhältst, sensible Lebensräume meidest und dich an die geltenden rechtlichen Bestimmungen hältst. Weitere Informationen findest du weiter unten oder in unserem Merkblatt.

«Ein Notbiwak ist grundsätzlich erlaubt.»

Geltende rechtliche Bestimmungen

Die rechtliche Lage in der Schweiz ist nicht einheitlich. Grundsätzlich sind gemäss Zivilgesetzbuch Wald und Weide jedermann zugänglich. Je nach Kanton oder

Gemeinde können jedoch Einschränkungen gelten. Zudem ist freies Campieren in gewissen Schutzgebieten ausdrücklich verboten oder aufgrund von Betretungsverboten nicht möglich. Dazu gehören der Schweizerische Nationalpark, die eidgenössischen Jagdbanngebiete, viele Naturschutzgebiete und die Wildruhezonen (während der Schutzzeit). Ansonsten ist eine einzelne Übernachtung einer kleinen Anzahl Personen im Gebirge oberhalb der Waldgrenze aber meist unproblematisch – wenn sie rücksichtsvoll erfolgt.

Schutzgebiete und sensible Lebensräume

Überlege dir vorab gut, wo du übernachten willst, und nimm dabei Rücksicht auf die Natur. Suche dazu auf der Landeskarte möglichst unproblematische Lebensräume. Meide Auen- und Feuchtgebiete, da sie oft seltene Pflanzen beheimaten. Aus ökologischer Sicht sind Standorte oberhalb der Waldgrenze meist unbedenklich. Informiere dich zur eigenen Sicherheit über die Wetterlage und berücksichtige bei der Standortplanung auch mögliche Naturgefahren, wie Steinschlag, Lawinen, Hochwasser und Gewitter. Besonders gefährlich ist das Campieren auf Kuppen oder Graten bei Gewitterlage. Auch birgt das freie Campieren an Fliessgewässern grössere Gefahr, da Bäche oder Flüsse aufgrund von starken Regenfällen oder dem Betrieb von Wasserkraftanlagen plötzlich anschwellen können. Halte im Zweifelsfall einen Sicherheitsabstand zum Fliessgewässer ein. Die folgende Darstellung hilft dir bei der idealen Standortwahl.

Rücksichtsvolles Verhalten – so einfach geht es

1. **Wahl des Biwakplatzes**
Kontrolliere vor Ort, ob dein geplanter Standort wirklich keinen sensiblen Lebensraum beeinträchtigt oder erhöhten Naturgefahren (Blitz, Steinschlag, Lawinen, Hochwasser) ausgesetzt ist.

2. **Vermeide Störungen**
Vermeide grössere Aktivitäten und Lärm, vor allem in der Dämmerung, weil zu dieser Zeit viele Wildtiere aktiv sind. Beachte auch, dass besonders im Frühsommer, während der Brutzeit bodenbrütender Vögel wie Steinrötel, Steinhuhn oder Schneehuhn, im Umfeld von Felsblöcken und strukturreichen Zwergstrauch- und Rasenflächen ein gewisses Störungspotenzial vorhanden ist.

3. **Essen und Abwasch**
Lass keine Esswaren oder Essensreste frei rumliegen. Erledige den Abwasch mit biologisch leicht abbaubaren Spülmittel, ohne dass das Abwasser direkt ins Gewässer gelangt.

4. **Feuer machen**
Benutze bestehende Feuerstellen, denn jede neue Feuerstelle zerstört die Vegetation und den Boden für Jahre. Vermeide Feuerschäden und beachte unbedingt die Waldbrandgefahr.

5. **Wenn du mal musst**
Wähle für deine Notdurft einen Platz abseits von Gewässern, benütze normales Toilettenpapier (Papiertaschentücher und Feuchttücher verrotten viel langsamer) und vergrabe die Exkremente oder decke sie zu. Aufgrund von Waldbrandgefahr sollte das Toilettenpapier nicht verbrannt werden. Idealerweise nimmst du es mit dem anderen Abfall mit.

6. **Hinterlasse nichts ausser deine Fussspuren**
Lass keine Abfälle zurück, dazu zählen auch Essensreste.

Quelle: sac-cas.ch > Campieren und Biwakieren

Heidelbeere

Heidelbeere: die Delikatesse mit Urkraft

Text und Foto: Hedwig Plöchl

Heidelbeeren, Blaubeeren oder Heubeeren genannt, schmecken nicht nur gut, sie stecken auch voller wertvoller Inhaltsstoffe, die richtig gesund sind. Deshalb werden der Heidelbeere die Eigenschaften eines sogenannten «Superfood» zugeschrieben.

Standort

Heidelbeeren finden wir vor allem in Nadelwäldern, Eichenmischwäldern, auf Hochmooren, Moorheiden und Zwergstrauchheiden. Ihre Wuchshöhe beträgt 20 bis 80 cm. Ihre Hauptblütezeit ist im Mai, in höheren Lagen bis Juli. Die Erntezeit reicht von Anfang Juli bis September/Oktober in den Bergen.

Merkmale

Die Triebe der Heidelbeere sind kantig und grün, die eiförmigen Blätter kurz gestielt und der Blattrand leicht gezahnt. Sie blühen mit rosaroten Glöckchen. Die Früchte sind aussen und innen dunkelblau bis tief violett, hell bereift und unten abgeblattet. Im Herbst verfärben sich die Blätter der Heidelbeere häufig gelbrot. Achtung: es besteht Verwechslungsgefahr mit der Rauschbeere. Die hat aber ein weisses Fruchtfleisch.

Rezept

Es ist ein wunderbarer Genuss, bei einer Wanderung auf Heidelbeeren zu stossen und sie vom Strauch weg zu geniessen. Sie eignen sich hervorragend für Desserts, Müsli, Kuchen, Glace, Konfitüre oder als Deko für Salate.

Heidelbeer-Risotto für 4 Personen

1 Zwiebel fein gehackt in Butter andünsten, 250 g Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten. 2 Nelken, mit 4 dl Weisswein aufgiessen, einkochen und nach und nach 6 dl heisse Gemüsebouillon dazugiessen, sodass der Reis immer knapp bedeckt ist. Nach ca. 10 Minuten 200 g Heidelbeeren und 50 g fein gehackte Steinpilze darunter rühren, weitere 10 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. 1 El Butter und 2 Esslöffel Reibkäse darunter rühren. Zum Garnieren noch ca. 50 g Heidelbeeren einrechnen.

Wirkung

Die Heidelbeere enthält Gerbstoffe, Alkaloide, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Mangan und Chrom.

Aufgrund der Gerbstoffe und der leicht antibakteriellen Wirkung werden die Blätter und Früchte auch schulmedizinisch bei

Durchfallerkrankungen eingesetzt. Ausserdem ist die Pflanze hilfreich bei Kreislaufbeschwerden und verbessert das Sehen in der Nacht. In der Volksmedizin wird die Heidelbeere auch zur Unterstützung bei Diabetes empfohlen.

Die wilden Heidelbeeren sind besonders reich an Ballaststoffen und fördern die Entschlackung. Die rot-violette Farbe der Beeren weist auf einen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Pflanzenfarbstoffen hin, die hervorragende Radikalfänger sind. Die Heidelbeere wirkt somit immunstärkend und unterstützt den Körper bei der Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Vorsicht ist bei der Langzeitverwendung der Blätter geboten.

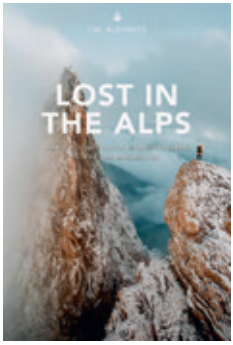
Buchtipp: «Lost in the Alps»

Wanderungen durch atemberaubende Schweizer Bergwelten

Atemberaubende Bilder, unglaubliche Aussichten, phänomenale Orte – das erwartet uns in diesem Buch. Das Autorenkollektiv «The Alpinists», bekannt durch spektakuläre Fotos auf Instagram, inspiriert dazu, in traumhafte Bergwelten einzutauchen. Das zirka 250-seitige Buch ist nicht nur ein Schau- und Lesegenuss, sondern regt auch zu eigenen Unternehmungen an. Karten, Backgroundinformationen und Tipps rund ums Wandern ergänzen die fantastischen Bilder. Jedes Mitglied des Autorenkollektivs präsentiert sich selbst, einige seiner Lieblingswanderungen und Geschichten dazu. Die Fotografen geben Tipps zum Fotografieren und Finden der besten Fotospots. Dabei ist auch der umweltfreundliche und nachhaltige Umgang mit der Bergwelt ein Thema.

Zu den Autoren

«The Alpinists» sind elf Freunde, die sich für Fotografie, Reisen und Abenteuer begeistern. Diese Schweizer Gruppe ist stetig gewachsen und hat sich inzwischen zur grössten Schweizer Community für Outdoor-Fotografie entwickelt. Sie erreicht auf Social-Media-Kanälen rund 1 Million Menschen. Ihr Ziel ist es, junge Leute zu inspirieren, mehr nach draussen zu gehen und die Natur zu entdecken. Das Kollektiv setzt sich mit seinen Projekten für sanften Tourismus ein.



The Alpinists: Lost in the Alps, erscheint voraussichtlich im September 2020, AT-Verlag, Aarau
Preis: CHF 39.90

Es wird wieder geklettert …

Text: Martin Rahn

Im Juli fanden wieder erste internationale Kletterwettkämpfe im Rahmen der österreichischen Sommerserie statt. Erfolgreich mit dabei war auch Petra Klingler. Die ersten nationalen Wettkämpfe sind für Mitte September geplant. Ob sie stattfinden können, hängt vom weiteren Verlauf der Pandemie ab.

Die österreichische Sommerserie wurde für das österreichische Nationalteam ins Leben gerufen. Zum Start wurden auch einige Athletinnen und Athleten aus der Schweiz eingeladen, so auch Petra Klingler. Die Wettkämpfe finden unter speziellen Corona-Auflagen statt. So bringt jede Athletin und jeder Athlet sein eigenes Putzwerkzeug mit und muss für die Reinigung der Griffe selber schauen.

Die ersten beiden Boulder-Wettkämpfe fanden in Innsbruck statt. Petra konnte in hochstehenden Wettkämpfen zeigen, dass sie in den letzten Wochen gut trainierte. So wurde sie beim ersten Wettkampf Dritte hinter Johanna Färber und Eva Maria Hammelmüller.

Im zweiten Wettkampf zeigten Johanna und Petra einen Kopf-an-Kopf-Wettkampf. Am Schluss gewann Johanna ganz knapp vor Petra. Im zweiten Speed-Wettkampf konnte sich Petra mit einem dritten Rang ebenfalls in Szene setzen.

Nationale Wettkämpfe in Villeneuve geplant

National ist geplant, die Wettkämpfe gegen September wieder aufzunehmen. In Villeneuve sollen einerseits die Schweizer Speed-Meisterschaften für die Kategorien U12, U14 und U16 sowie die Schweizer Lead-Meisterschaften für die Elite und die U18 stattfinden. Die Athletinnen und Athleten des Regionalzentrums Zürich sind auf alle Fälle wieder im Training und bereiten sich auf diese Wettkämpfe vor.

Zürcher Klettermeisterschaften

Nachdem der erste von drei Wettkämpfen abgesagt werden musste, sollen nun am 19. September die Zürcher Klettermeisterschaften mit einem Lead-Wettkampf im 6a-plus in Winterthur starten.

Aktuelle Informationen zu allen Wettkämpfen finden sich auf der Website des RZZ [www.regionalzentrum.ch]. Besuchen sie auch die Facebook-Seite des Regionalzentrums.

Foto: KVOE/ANDREAS AUFSCHNAITER

Die nächsten Termine (Stand 1.8.2020)

12.9.2020:	Villeneuve (SUI): Youth Climbing Cup, Speed SM [U12, U14, U16]
12.9.2020:	Villeneuve (SUI): Swiss Climbing Cup, Lead SM [Elite und U18]
16.-18.9.2020:	Augsburg (GER): European Youth Cup, Lead
19.9.2020:	Winterthur (SUI): Zürcher Klettermeisterschaften Lead [U10 bis Elite]
26.9.2020:	St. Gallen (SUI): Swiss Climbing Cup, Speed SM [Elite und U18]
3.10.2020:	Biel (SUI): Youth Climbing Cup, Boulder SM [U12, U14, U16]
7.-11.10.2020:	Seoul (KOR): World-Cup, Lead, Bouldern, Speed
22.-28.10.2020:	Perm (RUS): Jugend-Europameisterschaften, L-B-S
31.10.2020:	Genf (SUI): Youth Climbing Cup, Lead-SM [U12, U14, U16]
20.-29.11.2020:	Moskau (RUS): Europa-Meisterschaften, L-B-S-C
21.11.2020:	Zürich (SUI): Zürcher Klettermeisterschaften Bouldern [U10 bis Elite]
23.7.-8.8.2021:	Tokyo (JPN): Olympia, Kombinationswettkampf

Impressum

SSN 1424–0033, 99. Jahrgang,
Heft 5/2020 (September/Oktober 2020)

«DER UTO» ist die Mitgliederzeitschrift der SAC-Sektion Uto. Sie erscheint bis Ende 2020 alle zwei Monate.

Titelbild
Ausblick von der Täschhütte: Pfulwe, Nordend, Dufourspitze, Spitzflue (v.l.n.r.)
Foto: Bernadette Bisculm

Herausgeberin
SAC-Sektion Uto, www.sac-uto.ch

Sekretariat
Jill Oppliger
Stampfenbachstr. 57, 8006 Zürich
Telefon: 044 362 96 70
E-Mail: sekretariat@sac-uto.ch

IBAN Nr. Postkonto:
IBAN CH67 0900 0000 8000 3951 7,
Schweizer Alpenclub SAC-Sektion Uto Zürich

Mitgliederdienst
Stampfenbachstr. 57, 8006 Zürich
Telefon: 044 362 96 70
E-Mail: mitgliederdienst@sac-uto.ch
Bitte keine eingeschriebenen Briefe (gilt auch für Kündigungen)

Redaktion/Inserate DER UTO
Bernadette Bisculm
E-Mail: redaktion@sac-uto.ch
Für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge sind die jeweiligen Autor/innen verantwortlich.

Red.-Schluss DER UTO 6/2020: 1.10.2020

Druck + Versand
Papier: 100 % Recycling, PAPYRUS
Druckerei: Staffel Medien AG
Binzstrasse 9, 8045 Zürich

Auflage: 7'600 Exemplare

KLETTERZENTRUM GASWERK SCHLIEREN | GREIFENSEE | WÄDENSWIL

DAS NÄCHSTE LEVEL

Die Grundkenntnisse sitzen – was nun?

Wir haben für diesen Herbst wieder ein breites Angebot für fortgeschrittene Kletterinnen und Kletterer zusammengestellt.

In den Technikkursen kannst du an deinen Bewegungen feilen, in «Get Strong» spezifisches Krafttraining lernen, dich vertieft mit dem Bouldern auseinandersetzen oder nochmals deine Sicherungskenntnisse an neuen oder alten Geräten perfektionieren.

Allez!

info@kletterzentrum.com Tel: +41 44 755 44 33 www.kletterzentrum.com/kurse

Fotos: Vladek Zumr

AZB

CH–8006 Zürich
PP Journal

Post CH AG

Retouren an:
Schweizer Alpenclub
Sektion Uto
Stampfenbachstrasse 57
CH–8006 Zürich

100.- Frühbucherrabatt auf alle Skisets

Ski & Bindung & Fell nach Wahl — gültig bis 31. Oktober 2020

Foto: Erik Westberg

WWW.RUEDI-BERGSPORT.CH Birmensdorferstr. 55 | 8004 Zürich | Tel. +41 (0)44 241 58 52

Der Laghetto Salei im herbstlichen Gewand, im Hintergrund das Locarnese

Sommerlicher Herbstgenuss mit Sonnenaufgang auf dem Pilone

Text und Fotos: Katharina Erfen

Wenn sich in der Deutschschweiz so langsam der Herbst einspielt, lockt das Tessin mit einem letzten sommerlichen Genuss. Oberhalb von Vergeletto im wilden Onsernonetal wartet eine wahrhafte Perle der Alpenwelt darauf, entdeckt zu werden: der Laghetto Salei.

Die kurvenreiche Anreise durch das Onsernonetal ist sehr eindrücklich. Dieses grüne, wilde und abgelegene Tal lädt dazu ein, ein zweites Mal für eine längere Zeit dort zu bleiben. Die Zeit scheint hier oben stehen geblieben zu sein. Um zum See und anschliessend an die Grenze zu Italien auf den Pilone (2192 m) zu gelangen, steigt man von Vergeletto (960 m) in die kleine Seilbahn und fährt auf die Alpe Salei. Oder aber man überwindet die 800 Höhenmeter durch Lärchen- und Buchenwälder zu Fuss.

Sonnenuntergang am Laghetto di Salei

Da wir den ganzen Tag in Ponte Brolla klettern gewesen waren, entscheiden wir uns, die Seilbahn zu nehmen, um noch vor Sonnenuntergang am See anzukommen.

Wir werden mit einem herzlichen «Benvenuti» empfangen, bevor wir in die historische Kabine einsteigen. Von der Bergstation aus führt ein kurzer Weg zur Capanna Salei (1777 m). Zum See (1923 m) steigt der Weg leicht an. Dafür erhalten wir einen grandiosen Blick auf das Locarnese bis zum Lago Maggiore.

Biwak oder Capanna?

Wir haben uns fürs Biwakieren entschieden. So müssen wir nun zuallererst Schlaf- und Kochplatz einrichten. Nach dem feinen Abendessen schlüpfen wir in den Schlafsack, da es Anfang Oktober auf über 1900 m doch etwas kühl wird. Fasziniert vom klaren Blick auf die Milchstrasse mit unzähligen Sternschnuppen fallen uns die Augen langsam zu.

Sonnenaufgang auf dem Pilone

Als ob die innere Uhr es gewusst hätte, erwachen wir vor Sonnenaufgang. Nur schnell aus dem Schlafsack hüpfen, Schuhe anziehen, Kamera um den Hals und den heissen Tee im Gepäck verstauen, dann geht's auf zum Pilone. Vom Passo del Bùsan schlängelt sich der Weg leicht am Grat entlang zum Pilone. Rechtzeitig, bevor die ersten Sonnenstrahlen gen Osten die Berge kitzeln, erreichen wir den Gipfel, über den die Grenze zu Italien verläuft.

Aufsteigender Mond über dem Locarnese

Die Tief- und Weitblicke über Italien, ins Wallis und zu den Bündner Dolomiten sind fantastisch. Aus der Ferne hören wir röhrende Hirsche, es ist Brunftzeit. Nach der kühlen Nacht im Schlafsack erwärmt nun die Sonne unsere Körper.

Auf dem gleichen Weg kehren wir zurück zum See und freuen uns auf das bereits sehnsüchtig erwartete Frühstück. Als wir alles verstaut haben, gehen wir zur Gondelbahn, um wieder zurück in unser Klettergebiet zu gelangen.

Diese technisch leichte Wanderung eignet sich hervorragend im Herbst, ob mit oder ohne Klettereinlage.

Lohnenswert ist die Wanderung auf jeden Fall!

Sonnenaufgang auf dem Pilone

Informationen

Tourentyp	Wanderung (Wa)
Schwierigkeitsgrad:	T2+
Aufstieg/Abstieg:	+460/-460 Hm
Marschzeit:	2,30 h
Distanz:	6,3 km

Anreise ÖV:
Vergeletto, Funivia Salei zur Seilbahnstation Salei (Betriebszeiten beachten)

Verpflegungs-/Übernachtungsmöglichkeit:
Capanna Alpe di Salei, www.alpesalei.ch

Weitere Informationen:
www.valle-onsernone.info

Kartenausschnitt Katharina Erfen

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

Abstimmungsformular für die Generalversammlung
vom 10. September 2020

Briefliche Abstimmung

Einsendeschluss: 10. September 2020

Abstimmungsformular zur Generalversammlung 2020

Liebe Mitglieder des SAC Uto

Im aktuellen Kontext der Corona-Situation können wir dieses Jahr unter anderem wegen den geltenden Abstandsregeln nicht wie gewohnt eine Präsenz-GV durchführen. Die Platzzahl im Saal ist dazu leider unzureichend.

Basierend auf den entsprechenden Verordnungen des Bundesrates hat sich der Sektionsvorstand deshalb entschlossen, die Präsenz-GV durch eine schriftliche Abstimmung zu ersetzen.

Die Traktanden zur GV 2020 sind im DER UTO 3/2020 publiziert und erläutert worden, und wir bitten euch, die Details zu den zur Abstimmung kommenden Sachgeschäften dort einzusehen. DER UTO 3/2020 ist in elektronischer Form (PDF) auch auf unserer Homepage einsehbar.

Wir bitten euch deshalb, dieses Formular auszufüllen und bis zum **10. September 2020** per Post oder per E-Mail (sekretariat@sac-uto.ch) an unser Sekretariat zu retournieren. Bei Familienmitgliedschaft bitte für jedes abstimmende Mitglied eine Kopie erstellen.

Traktandum gemäss Publikation in DER UTO 3/2020	Ja	Nein	Enthaltung
4. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 16. Mai 2019			
5. Genehmigung der Jahresberichte 2019			
6. Genehmigung der Jahresrechnung 2019 und des Gewinnverwendungsvorschlags			
8. Entlastung des Vorstands			
9. Beschlussfassung über die Höhe der Mitgliederbeiträge für 2021			
11. Nachwahlen GPK			
12.3 Albert-Heim-Hütte: Genehmigung Projektabrechnung (mit Abstimmung)			
12.4 Albert-Heim-Hütte: Kreditantrag für «Clean-Up»-Aktion (mit Abstimmung)			
13. Genehmigung des Budgets 2020 und der Finanzplanung 2021 bis 2023			

Absender

Name/Vorname: _____

Mitgliedernummer: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Herzlichen Dank für Eure Teilnahme an dieser Abstimmung. Zur eigenen Sicherheit ist es von Vorteil, diese Karte mit der Unterschrift in ein separates Couvert zu stecken und die Unterlagen so zu versenden.

Bitte
ausreichend
frankieren

Schweizer Alpenclub
Sektion Uto
Stampfenbachstrasse 57
CH-8006 Zürich