

Schlussspurt, nur noch 100 Meter bis zum Gipfel. Ich lege Tempo zu. Ich biege um einen Felsblock - eine rote Tafel - Steigbeschränkung 3 m/min (Zone 3!). Was soll das? Gereizt ignoriere ich das unverächtliche Verbot in Gottes freier (?) Natur und speede weiter. Links taucht ein rotes Pausenverbotsschild auf mit einem durchgestrichenen Znülibrot - 10 Meter weiter links (natürlich) grinst mich ein Halteverbot an mit einer durchgestrichenen Thermosflasche. Verdutzt bleibe ich stehen und unterdrücke meine oralen Lüste. Aber oh je - ein Berggendarm in grünlich roströtlicher Uniform hebt den Mahnfinger. Streng hält er mir den leuchtend roten Strafzettel unter die Nase: „Nächstes Mal gibt's Bergsteigerlizenzenzug. Wanderstöcke und Steigeisen können eingezogen werden.“ Ich fühle mich ärger als ein armes Sünderlein. Demütig verzichte ich auf den Gipfel der Freiheit, kehre in mich und um und tue Busse. Nur insgeheim gäht in mir: „Frei sein wie die Väter waren...“. Das war doch mal - oder etwa nicht? Und - „Wenn der Alpenfirn sich rötet, betet freie Schweizer, betet.“ Da bleibt wohl wirklich nur noch beten - ich sinke auf die Knie ...

Ein Blitz zuckt! Schweissgebadet wache ich auf. Gut, dass Alp - Träume nur Schäume sind. Gut, dass niemand uns die Freiheit in den Bergen wegnehmen kann.

Darum: steigen wir auf die Berge solange es noch erlaubt ist. Ansonsten drängten sich 715 Jahre nach Tell flankierende Massnahmen auf: wir müssten uns die Freiheit denken - die Freiheit, die wir meinten.



Alexander Biderbost, Vortragschef

Clubvorschau

Nachfolgend bei der Redaktion eingegangene Hinweise auf Leckerbissen aus unserem Sektionsprogramm. Diese Vorschau ist nicht vollständig. Im Faltbüchlein oder auf www.sachoherrohn.ch kann das vollständige Programm mit weiteren Informationen zu den Touren nachgelesen werden.

01. Juli 2006 **Grosser Chärpf** (2794 m), T5

Schöne Eintagestour auf einen guten Glarner Aussichtsberg: über Mettmen-Alp zur Leglerhütte (2273 m) und nach kurzer Rast durch die Chärpfpforte auf den Gipfel (T5), TL: Andreas Hensel. Anmeldefrist: 16.6.06

8./9. Juli 2006 **Haldensteiner Calanda** (2805 m), T3

Samstag, 8. Juli 2006: Fahrt mit der SBB nach Chur und mit dem Bus nach Haldenstein Dorf. Abfahrt Wädenswil: 9:32 / Ankunft in Haldenstein: 11:01 Aufstieg von Haldenstein (572 m) zur Calandahütte (2073 m), ca. 4-5 Std. Nachtessen und Uebernachten in der Calandahütte

Sonntag, 9. Juli 2006: Aufstieg Haldensteiner Calanda (2805 m), 2-2½ Std. Abstieg: Je nach Verhältnissen habe wir zwei Möglichkeiten, wieder hinunter zur Calandahütte und weiter nach Haldenstein, ca. 4-5 Std. Rückfahrt Haldenstein ab 15:35 / Wädenswil an 17:27 (Ausweichvariante: 16:35 / 18:27) Abstieg nach Vättis (943 m), ca. 4-5 Std. Rückfahrt ab Vättis 16:44 / Wädenswil an 18:27 (oder 17:44 / 19:27) Anmeldung: bis spätestens Freitag, 16. Juni 2006, (T3) TL: Georg Albisser

22. bis 27. Juli 2006 **Karwendel und Wilder Kaiser (Österreich)**, T4/5

Ab Innsbruck-Hall auf die Bettelwurfhütte; am nächsten Tag Aufstieg zum Bettelwurf (2726 m) über Klettersteig, Speckarspitze (2517 m), Nächtigung im Hallwangerhaus. Am nächsten Tag event. Birkarspitze oder Ödkarspitze (2795 m), vorraussichtlich eine harte und vor allem lange Tour. Wir wechseln das Revier zum benachbarten Wilden Kaiser wo wir noch 2 Tage Zeit haben über diverse Klettersteige die eindruckliche schroffe Landschaft kennen zu lernen (T4/5), TL: Andreas Hensel, Anmeldefrist: 2.7.06

Mo/Di 24./25. Juli 2006, **Federispitz**, T3

Sieh - das Gute liegt so nah! 2-Tages Bergwanderung über der Linthebene. Bei schönem Wetter Superaussicht vom Federispitz. Von unser Hütte sehen wir aufs nächtliche Züriseebecken. TL Willi Streuli 076 384 27 57, willi@orienteering.ch, Anmelden bis 8.7.06

12.-14. August 2006 **Berg/Hochtour Bergell/Bernina Südseite**, T3/4

(ACHTUNG: Datumänderung 12.-13.-14.Aug.06.) Am Samstag reisen wir nach Maloya an und steigen zur Forno Hütte auf ca. 4 Std. Sonntag Sella del Forno-Val Bona-Alpe dell Oro Rif.Longoni ca. 7 Std. Montag Passo Tremoggia-(bei günstige Werhältnisse Pizzo Tremoggia 3441 m.)-Vadr.dal Tremoggia-Val Fex-Sils Maria. Ca.8 Std. Anforderung: T4-T5. Max. 8 Teiln., TL.Franco Poletti, gf.poletti@bluewin.ch Tel.044-785 02 80, Anmelden bis: 8.7.06

Mo 21. - Do 24. August 2006 **Weitwanderung Simplon**, T2/3

Weitwanderung im Simplongebiet mit leichten Rucksäcken. Wir starten im Saastal und wandern bis ins Binntal. Max. 8 Teilnehmer. TL Willi Streuli 076 384 27 57, Anmelden bis 2.8.06, willi@orienteering.ch

...Fortsetzung Tourenvorschau

9/10. Sept. 2006 Das Kletterweekend für Familien ist um eine Woche verschoben. Es findet nun eine Woche später, am 9./10. Sept 06 statt. Ort: Sidelenhütte Anforderung: 1 1/2 bis 2 Std. Hüttenanstieg. Anm. schriftlich oder per mail an Doris und Jürg möglichst früh, bis 13. Aug. (Teilnehmerzahl beschränkt) TL: Doris Rellstab Speerstr. 56, 8820 Wädenswil, tel: 044 780 35 92, fax: 044 780 35 13 email: info@rellstab-obst.ch

Vorschau

Tourenwochen 2007

Folgende Tourenwochen sind bereits geplant Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt. Anmeldungen können bereits jetzt bei den betreffenden Tourenleitern erfolgen.

3. - 10.3.2007

Senioren-Skitourenwoche Ybrig-Mythen

(max. 15 TN), Leitung: Claude Andres

11.-17.3.2007

Skitourenwoche Val Maira im Piemont It

ca. 80 km südlich Turin, Unterkunft im Hotel mit HP, Kosten: ca. CHF 800.--, Schwierigkeit: ZS- ziemlich schwierig, Leitung M. Kirsch mit Bergführer F. Zürcher

17.-24.3.2007

Skitourenwoche mit Franco Poletti

15.-21.4.2007

Skitourenwoche Rifugio Prarayer, Valpellina It

Südseite Dent d'Herens, Kosten: ca. CHF 800.--, Schwierigkeit: ZS+ ziemlich schwierig, Leitung A. Walder mit Bergführer F. Zürcher

15.-22.7.2007

Kletter- und Hochtourenwoche

Schwierigkeit: S, 5+, Leitung A. Walder

Tourenberichte

Tourenbericht Senioren-Skitourenwoche Mathon, 4. - 11.3.2006

Tour 4: Mittwoch, 8.3.06, Tarantschun, Abbruch auf 2400 m, infolge Schneesturm, 400/900 Hm

Tagwache wie immer, Frühstück wie immer zu früh und Abfahrt Richtung Wergenstein um 9 Uhr. Ulf bricht sich volle 3 Fingernägel, beim Versuch, seine Hecktüre zu öffnen. Schliesslich geht es aber und mit 4 Autos verschieben wir uns auf einen Parkplatz vor Wergenstein. Das Wort „Verschieben“ nimmt Claude zu wörtlich und braucht 2 Anläufe, bis er auf der Hauptstrasse oben ist.

Schliesslich marschieren wir los, wie immer in 2 Gruppen und zwar Richtung Alp Dumagns auf 1812 m. Links oben auf dem Grat von „Zons“ auf ca. 2150 m einige dunkle Punkte. Dies löst folgenden Dialog aus: Agnes: Sind das Skifahrer da oben? Walter: Nein dies sind nur Steine! Lisbeth nach einer geraumen Weile: Nein, dies sind doch Tiere. Walter: Ja, jetzt sehe ich auch 2 Kühe! Schliesslich einigen wir uns auf Gemsen (ehemals Gämsen!) oder Steinböcke und zwar sind es ca. 15 Tiere.

Wir rasten auf der Alp. Franz, Lisbeth und Karl gehen nicht mehr weiter. Wir anderen in 2 Gruppen weiter Richtung Alp Tumpriv. Aber bereits nach ca. 600 m kehrt die Gruppe Ulf um. Das Wetter hat sich wie immer in den letzten Tagen verschlechtert und es gibt kaum Aussichten nach einer Besserung. Ausserdem findet Walter die Lawinensituation an den folgenden Stellen nicht ganz koscher.

Also fährt die Gruppe Ulf bei recht guten Bedingungen ab und nimmt unterwegs die 3 Abtrünnigen mit. An dieser Stelle fabriziert Peter einen kleinen Sturz dem beim ersten Aufstehen ein Zweiter folgt und als Krönung bleibt noch der Skistock in der Bindung hängen. Aber wir brauchen ja solche Aktionen, damit es uns nicht langweilig wird. (....) Bericht: *Walter Keller. Für den vollständigen Bericht: www.sachoherrohn.ch*

Skitourenwoche Grossglockner vom 26.3. bis 1.4.2006

Freitag, Grossglockner, 3798 müM, höchster Berg Österreichs

Mit reduzierter Gruppe wird der Grossglockner bei strömendem Regen um halb sechs in Angriff genommen. Einzelne laufen ohne Stirnlampe, man sieht das Elend dadurch nicht so deutlich. Bei der Lucknerhütte verabschiedet sich Hans, er wollte sowieso nur zur Stüdelhütte aufsteigen. Alle werden schnell ihren überflüssigen Ballast los und Hans fährt mit einem grösseren Rucksack zurück als er aufgestiegen ist. Die Wolken hängen tief in den Felsen. Franz spurt durch den 20 cm tiefen Neuschnee. Auf dem Kampl deponieren wir unsere Schis und steigen zu Fuss zur Adlersruhe auf. Dank den optimalen Verhältnissen und den Fixseilen können wir ohne Steigeisen aufsteigen. In der Adlersruhe ist ein Raum im Erdgeschoss offen und wir können im Windschatten eine Pause machen. Unterdessen ist die Sonne zum Vorschein gekommen. Die letzten 300 Höhenmeter machen wir angeseilt. Das Gelände ist sehr ausgesetzt und Franz muss viel Schnee aus den Felsen wegräumen. Um 13.00 Uhr sind alle auf dem Gipfel und geniessen die Aussicht. Der Abstieg geht schnell und die Abfahrt über den Gletscher ist in bestem Pulverschnee. Zurück im Lucknerhaus gibt es den letzten wohlverdienten Kaiserschmarrn.

Alles in allem eine Tourenwoche mit tollen Mitgliedern und mit Franz als Bergführer der Extraklasse. Viel Leistung, viel Spass und gutes Essen, was will Frau noch mehr (Michi schon, nämlich grössere Portionen). Bericht: *Hans Lamp und Michi Kirsch. Für den vollständigen Bericht: www.sachoherrohn.ch*

Skitouren in der Silvretta am 8.-9. April

Bei optimaler Wettervorhersage fuhren 7 Hohe Röhnler nach Partennen im vorarlbergerischen Montafon. Mit Seilbahn und anschliessender Busfahrt durch den Stollen erreichten wir Tafamunt. Sonnenschein pur, Schnee mehr als genug, das war die Ausgangslage zum Tourenwochenende. Programm 1. Tag Aufstieg Litznersattel – Verhupfspitz, Abfahrt über Verhupfgletscher, Seilerrinne, Aufstieg Saarbrücknerhütte. Durch die optimalen Verhältnisse war dies das Schmankerl Nr. 1 Rassiger Aufstieg, herrliche Fernsicht, Pulver in der Abfahrt! Programm 2. Tag Aufstieg Seelücke kleines Seehorn, Abfahrt über Seegletscher, Aufstieg Plattenjoch, Abfahrt bis nach Gaschurn 1'500 HM. Am morgen hat das Wetter eingetrübt, Föhnlage war angesagt.

...Fortsetzung Tourenberichte S.3

...Fortsetzung Tourenberichte

Für mich ein Indiz, das es noch gut wird. Diese Gegend ist bekannt, das bei Föhnlagen das Wetter recht gut ist. So war es auch, zuerst etwas schlechte Sicht, der steile Aufstieg auf die kleinen Seehörner war für unsere Truppe kein Problem. Mit grosser Freude erfuhren wir per Tel. dass es in Richterswil regnete. Herrlicher Pulver bei der Abfahrt, aber leider etwas schlechte Sicht brachte uns zum Gletscherboden. Ein kurzer Gegenanstieg auf das Plattenjoch, das Wetter hat sich gewendet, es wurde immer besser und bei herrlichem Sonnenschein war die Abfahrt durch das Garneratal ein Hochgenuss. Schmankerl Nr. 2 Gute Stimmung und ein Riesenschnitzel in der Schattenburg Feldkirch schloss dieses Wochenende ab!

Ingo



Silvrettahorn 9.-10. April 2005

3 Joler, sowie 3 Leiter treffen sich um 6:40Uhr in Wädenswil am Bahnhof. In zwei PW's brechen wir nach Klosters Monbiel auf. Nach kurzem Warten trifft hier auch das Alpen-Taxi ein und fährt uns ca. 4Kilometer durch das frisch verschneite Tal. Die Ski's werden angeschnallt (JO Skitour ohne Snowboarder...) und schon geht es los. Zuerst durch das Tal, mit wenig Steigung. Die Sonne brennt heiss, der Himmel ist strahlend blau. Munter wird geschärpelt, Erinnerungen, Neuigkeiten und Erfahrungen werden ausgetauscht. Nach kurzem Rast geht es steiler den Berg auf. Der Schnee ist noch gefroren, die Harscheisen werden montiert. In ziemlich langsamen Tempo steigen wir höher. Nach einem langen Halt, mit Essen, Schneeballschlacht und Gelächter nehmen wir noch die letzten Meter Berg auf und dann die kurze Abfahrt zur Silvrettahütte in Angriff. Vor der Hütte wird schon die Sonne genossen. Auch wir setzen uns dazu, geniessen die warme Sonne und trinken etwas Kühles. Die einen von uns machen im Zimmer noch ein kurzes Nickerchen, die andern lassen sich von der Sonne noch ganz verbraten...Um 18:30 Uhr erwartet uns ein feines Nachtessen. Nach der Tourenbesprechung vom Sonntag geht es mit dem Wissen ins Bett, dass morgen um 6:00Uhr das Morgenessen bereit ist. Um 5:00Uhr liegen alle wach, da ein „Fägnäscht“ einer anderen Gruppe das Gefühl hat, er habe seinen Rucksack noch nicht vollständig gepackt...Um 5:45 stehen auch wir auf, essen das Frühstück und marschieren gegen 7:00Uhr los, Richtung Silvrettahorn. Der Himmel ist bewölkt, der Gletscher ist verschneit, wir entscheiden uns, nicht anzuseilen. Wir liegen gut in der Zeit und schon bald erreichen wir den steilen Gipfelhang. Die Besteigung zieht sich in die Länge, es wird Konzentration gefordert und ohne Harscheisen geht überhaupt nichts, da der Hang

steinhart gefroren ist. Unter einem schützenden Felsvorsprung wechseln wir von den Ski's zu den Steigeisen und von den Stöcken zum Pickel, seilen uns an und nehmen die letzten Meter in Angriff. Auf dem Gipfel ist es windig und kalt. Nach einem Gipfelfoto und kurzem Genuss der Aussicht begeben wir uns an den Abstieg. Hier kreuzen wir eine Gruppe aus ca. 20 Personen. Nach

dem Wechsel zurück zu den Ski's und einer kurzen Mittagspause geht es weiter zum nächsten Gipfel, dem Egghorn. Ich verzichte auf den Gipfel und warte kurz unterhalb, bis die anderen retour sind und eine herrliche Abfahrt beginnt. Das Wetter macht grandios mit, jetzt haben wir schon wieder Sonnenschein und einen beinahe wolkenloser Himmel. Die Abfahrt muss genossen werden, denn nachher kommt

der unangenehmste Teil der Tour: das ganze Tal, bis nach Monbiel müssen wir hinaus „stöckeln“. So erreichen wir, alle etwas müde, das Auto und machen uns auf die Heimreise. Es war eine schöne, abwechslungsreiche Tour.

Pia Ulrich

Tourenwoche im Bergell, 22. bis 28. April 2006

Nach einigen Telefonaten war nun endlich klar, dass wir getrennt in die Rotondohütte anreisen. Nein, die Rotondohütte ist nicht im Bergell. Aufgrund der Schneeverhältnisse hat Hermann entschieden, nicht ins Bergell zu gehen.

Hermann und Reto kämpften sich somit am Samstag unter „saunösen“ Verhältnissen zur Hütte hoch. Cécile und Dani kamen aufs Nachtessen nach. Ohne Mittagessen und keinen einzigen Halt auf den Skis kamen sie pünktlich zur Suppe in die übervolle Hütte. Am Sonntag entschieden wir uns für den Pizzo Rotondo. Der alpine Gipfelaufstieg und die kleine Abseilstelle auf den Passo dei Sabbioni liessen den Pizzo Lucendro ausscheiden. Die frühe Abfahrt auf dem Gerengletscher – ein Traum – liessen uns die darauf folgenden Traversen ertragen. Den neckischen Auf- und Abstieg meisterten wir sicher unter Hermanns Führung und mit Hilfe seines Seiles, welches er als Besitzer zur Verfügung stellte, jedoch keinen Meter tragen wollte. Dies war der Deal. Er ist schliesslich beinahe so alt wie die restliche Gruppe zusammen ... nicht ganz. Aber fast doppelt so alt wie jede/r andere. Mit seinem steten Rhythmus, der langjährigen Erfahrung und der guten Kondition merkte man dies jedoch nicht, oder zumindest selten. Der Hüttenwart, Stellvertretung für die verletzte Hüttenwartin, bekochte uns mit Schinken im Teig und verschiedenen Salaten. Wir staunten! Dani hatte keine Zeit dazu, weil er den Aufenthalt am Tisch voll nutzen musste, um die fünf geschöpften Mahl-

...Fortsetzung Tourenberichte

zeiten zu vertilgen. Wir staunten!

Am Montag beschlossen wir über den Leckipass aufs Grosse Muthorn aufzusteigen und anschliessend übers Gerental nach Oberwald auszufahren. Geniale Abfahrten und wunderbare Aussichten begleiteten uns nebst einem Traum vom Strand. (Einzelheiten werden nicht bekannt gegeben!)

Wer bereits einmal mit Hermann auf einer Tour war weiss, dass so manches geplant, berechnet und notiert wird. Wir kamen nach diesen Berechnungen zwei Stunden zu früh in Oberwald an, woraus man nicht schliessen kann, dass Hermann falsch kalkuliert hat, sondern die Verhältnisse überaus gut waren. Es war schöner als ein Tag am Strand!

Céciles Felle hatten sich bereits einige Male schon ungeplant von ihren Skis verabschiedet. Kleber musste beschafft werden, aber woher? Nach unendlich vielen Telefonaten waren wir gespannt auf die Frau, welche Hermann unbedingt sehen wollte, mit oder ohne Kleber. Nach so manchem Bier (!), einigen Walliser-Platten und liebevollen Küssen nahmen wir den schweissgebadeten Aufstieg auf den Grimsel in Angriff. Dort erwartete uns die ersehnte Dusche und anderes Nass, welches vor dem Haus genüsslich konsumiert wurde.

Unser Enthusiasmus scheint hinsichtlich des stockdicken Nebels und der daraus nieselnden feinen Tropfen fast ein bisschen gebrochen. Wären da am Wegesrand nicht die ersten Vorboten des Frühlings, wir würden uns auf einer Radiowanderung durch das Nebeltal fühlen. Im falschen Film, auf Neudeutsch!

Zielsicher peilt unser Leithase im dicken Nebel dem Gipfelziel entgegen. Während des ersten Rastes zücken wir die Karte und bestimmen unseren Standort. Wir staunen nicht nur über die absolut richtige Position auf dem Weg zu unserem Gipfel, sondern erfreuen uns auch über die wilde Felslandschaft die sich vor unseren Augen aus dem Nebel heraus kristallisiert.

Aha, und das war also unser Tagesziel. Netter Hügel! „Hey Jungs, habt ihr die Spuren da drüben gesehen! Wo kommen die denn her? Zück mal deinen Feldstecher, ich will wissen wo diese Spuren herkommen“. Hermann lässt unsere Spurensuche kalt, er weiss welche Wege heute zum Ziel und zurück führen. Das Abenteuerfeuer der Jungen beginnt zu lodern. Wouw, das müssen „Lokals“ gewesen sein, die da runter gefahren sind.....hmm! Um uns von der Begierde, ebenfalls nervenkitzelnde Abfahrten zu unternehmen, loszusprechen, reden wir über teure Anzüge von Bernie's und Herren Globus und dem Vorzug eine

Frau zu sein, die als Chamäleon im Ballkleid wie auch im Homedress eine nette Figur abgibt.

Am Sirwoltesattel angekommen, stehen wir einmal mehr vor der Entscheidung: rechter oder linker Gipfel? Diesmal beugt sich Hermann dem jugendlichen Abenteuerfieber. Das Gipfelziel ist neu definiert und wir gehen eine um 180° korrigierte Etappe an. Hermann weiss wohl hier schon: „Die müssen sich ihre Sporen noch abverdienen. Hier an diesem Hügel werden sie sich einen Denktzettel einholen. Aber sollen sie nur mal gehen.“

Oder ist er sich dieser Sache insgeheim doch sicher. Immerhin führt ein erprobter Neosalpinx die Truppe an. Nachdem wir im ziemlich steilen Gelände zwei grenzwertige Spitzkehren absolvieren müssen, beschliesst Reto die Skis von den Schuhen zu schnallen und den Gipfel im Fussmarsch zu ersteigen. Für Abenteurer ein durchaus lohnenswerter Gipfel, für „ich-mache-sehr-gerne-ganz-gemütliche-Skitouren“

Alpinisten ist der Simpler Weixstadel od. Sirwoltehorn eher nicht empfehlenswert. Wir erleben einen heiden Spass auf unserem Gipfel und versuchen mit Hilfe der Karte, die Berge rund um uns herum zu

benennen. Aja, da ist auch der Monte Leone. Der vollständige Bericht unter www.sachoherrohn.ch

benennen. Aja, da ist auch der Monte Leone. Der vollständige Bericht unter www.sachoherrohn.ch

Berninarundtour vom 28.4. bis 1.5.2006

Die Mutigen werden belohnt. Nach einer nassen ersten Skitour am Freitag am Piz Lagrev und den ungünstigen Wetterprognosen für das Wochenende konnten wir die drei Skihochtouren, aufgrund der ausgezeichneten Wetter- und Schneebedingungen, wie geplant durchführen. Blacky, unser Tourenleiter, ist ganz einfach der bessere Meteorologe als Thomas Bucheli vom Schweizer Fernsehen. Bravo und herzlichen Dank!

Claude

JO Tour Mattstock (-> Schlieren) 15.5.06

Aufgrund der Schnee- und Wetterverhältnisse waren weder Mattstock noch andere Outdoor Klettertouren ratsam, und die Prognose sollte für einmal recht behalten. Um trotzdem dem Sofa zu entfliehen und unsere Glieder zu strecken entschlossen wir uns für Schlieren, an diesem Sonntag gespenstisch leer. Ob wohl die nächtlichen FCZ-Meisterfeiern ihre Spuren hinterlassen haben? Uns jedenfalls gefiel es prächtig, praktisch alle Routen und Boulder für uns alleine zu haben. Es wurde wacker geklettert was das Zeug hielt, wobei besonders die Kleinsten nicht zu bremsen waren. (Kommentar um 15.00, nach über 5 Stunden in der Halle: "Was, gömmer scho ...?"). Herzlichen Dank an alle fürs mitmachen, und Franz fürs Mitorganisieren.

Lori



Während der Berninarundtour auf dem Gipfel des Chapütschin



Skitourenwoche im Tirol. Dabei sind auch unsere beiden attraktiven Vorstandsamen Christine und Erika. Am Abend in der Pension sitzen die beiden zusammen mit dem ebenfalls attraktiven Bergführer Franz (mit Schnauz und Mundharmonika!!)

Franz wird ans Telefon gerufen (wer zum Teufel...) und eine ebenfalls attraktive Polizeitruppe, die sich zwecks Ausbildung ebenfalls in der Pension befindet, nutzt die Gunst der Stunde und freundet sich mit „unseren“ beiden Damen an. Natürlich wird dies auch attraktiv begossen, denn es geht ja schliesslich um ein völkerverbindendes Element.

Franz kehrt vom Plaudern zurück und findet die vorliegende, neue Situation zu seinen Ungunsten nun völlig unattraktiv, was ihn zu ein, zwei, drei oder noch mehr „Obstlern“ verleitet. Immerhin wird der Kummer über diese abtrünnigen Frauenzimmer dadurch etwas gedämpft.

Andererseits büsst er diese Obstler-Aktion am anderen Morgen bitter und muss völlig unattraktiv ohne Morgenessen die attraktive Skitour antreten!?!)

In der Hütte macht Jürg mit seinen Freunden das lustige Bohnen und Ernte-Spiel „BOHNanza“. Ob es tatsächlich mit diesem Spiel zusammenhängt, oder ob noch andere dunkle und unergründliche Sachen Wirkung zeigten, jedenfalls erklärte Jürg auf den Touren jedermann den Gaskrieg und zwar mit so brutaler Gewalt, dass er praktisch mittels Turbo nach oben zischte. Es liegt auf der Hand, dass dies sehr wenig zur Erheiterung der direkt nachfolgenden Teilnehmern beitrug. Sie konnten ja nur mit einem Skistock agieren, weil sie mit der anderen Hand die Nase zuhalten mussten!!

Die verletzte Maya macht zur Freude der Tourenteilnehmer einen „Shuttle-Bus-Betrieb“ und holt am Schluss der Tour Skis und Stöcke auf der Asphaltstrasse 2 km vor der Pension. Die wackeren Tourengänger indessen marschieren diese lächerlichen 2 km alle mit den Skischuhen zu Fuss. Alle ??? Einer fehlt doch!! Mini wird vermisst, wo ist er bloss? Alle suchen ihn. Doch als alle oben in der Pension ankommen, ist Mini wie durch ein Wunder auch schon da. Des Rätsels Lösung : Mini ist keinesfalls so schnell zu Fuss! Er hat sich bloss im Bus unbemerkt hinter die Skiladung verkrochen und so den unangenehmen Marsch erspart!



*Kathrin Schnellmann und Louis Deuber:
Von zwei Hohröhlern auf rollendem Stand in den heiligen
Ehestand gerollt ...!*

*a.d.R:
Von Redaktorin zu Redaktorin:
herzlichste Gratulation euch beiden !!!*

Jemand muss schliesslich ja auch noch den beliebten Tourenbericht schreiben. Nun ist es so, dass sich in vielen Fällen nicht alle sofort auf diese Arbeit stürzen und so muss Erika alle Überzeugungskunst bis hin zur Bezirzerei aufwenden, bis Hans Lamp sich endlich bereit erklärt, diesen zu schreiben. Erika wiederum verspricht, ihm alle Eckdaten wie z.B. Höhenquoten, Aufstiegszeiten und anderen Unsinn zu liefern. Ihr Kommentar : „Ich delegiere nicht nur, ich bin auch hilfsbereit! Will sonst noch jemand etwas von mir?“

Touren mit Claude Andres. Wohlorganisiert treffen sich die diversen Chauffeure mit ihren zugeteilten Insassen bei der Raststätte Fuchsberg zwecks Apell. Jedermann begrüsst freudig jedermann und nachdem Vollzähligkeit ermittelt wird, fährt der Tourenleiter zügig los mit seinem Auto. Die anderen folgen gemächlich und bemerken dabei noch eine einsame Figur auf dem Parkplatz! Geri wurde in der Eile einfach vergessen vom Tourenleiter. Man kann sich ja nicht ständig um alle Kleinigkeiten kümmern, oder!?! Also zwingt er sich in ein bereits gefülltes Auto und man fährt nun los in Richtung Bünden.

Auf dem Autobahnabschnitt gegen Pfäffikon bemerkt man allerdings auf der Gegenfahrbahn ein Auto mit wild gestikulierenden Insassen. Es ist Tourenleiter Claude, der gelegentlich in den Rückspiegel schaut und dabei im Fond seines Wagens eine grosse Leere entdeckte. Der etwas phlegmatische und offenbar noch etwas schläfrige Kamerad Bucher hat glatt übersehen, dass auf dem Nebensitz niemand war. Ab der Raststätte Glarnerland war dann die Ordnung wieder hergestellt. So lernt man immerhin diverse Raststätten kennen!

Der Horoklaspared

Portrait

Die JO ist das Standbein für die Zukunft eines Klubs. Darum wird es Zeit, wieder einmal einen aus ihren Reihen zu portraituren. Diesmal sprachen wir mit Samuel Marty, genannt Sämi, ein wahres Klettertalent, wie wir immer wieder feststellen.



Wo und mit wem wohnst du?

Ich wohne zusammen mit meinen Eltern und meinen zwei jüngeren Brüdern in Richterswil.

Wie alt bist du?

Ich bin 17 Jahre alt.

Seit wann bist du im SAC?

Seit Herbst 2004.

Was zieht dich in die Berge?

Nebst den landschaftlichen Reizen erhole ich mich in den Bergen.

Dein Engagement im SAC ist als...

Als aktives Mitglied nehme ich regelmässig am Dienstag und Donnerstag an den Klettertrainings teil. Auf der einen oder andern JO-Tour am Wochenende bin ich auch anzutreffen.

Deine Motivation dazu....

Ich möchte gerne meine Leistung im Klettern erhöhen. Die Gemeinschaft mit den andern JO-lern ist mit wichtig.

Eine unvergessliche Tour oder Reise...

Die Besteigung des Piz Palü im letzten Sommer. Bei perfektem Wetter, ein wenig Neuschnee und fast alleine genossen wir eine unvergessliche Tour.

Ein besonderes Erlebnis während einer Tour, einer Reise...

Ein besonderes Erlebnis bleibt die Übernachtung in der Marco e Rosa Hütte auf 3600 müM. Für diese Nacht wurden wir in den renovationsbedürftigen Teil der Hütte untergebracht. Als es Nacht wurde und ein stürmischer Wind aufkam zog der Wind spürbar durch die Hütte und ich konnte zuschauen wie sich die Eiszapfen über meinem Bett bewegten.

Welche Freizeitaktivitäten machst du neben dem Alpinismus sonst noch gerne?

Neben dem Bergsport gehe ich ab und zu biken und jeden zweiten Samstag leite ich die Jungschar in Wädenswil mit. Nebenbei lese ich gerne, am liebsten Bücher die ein Leben einer Person beschreiben

Persönliche Zukunftspläne, ein nächstes Ziel...

Mein nächstes Ziel ist das erfolgreiche Bestehen der LAP als Schreiner.

Ein Bergziel: Es wäre schön, einmal auf 4000 müM zu stehen.

Was arbeitest du?

Ich bin Schreinerlehrling im 2. Lehrjahr

Dein Tag beginnt mit....

erwartungsvollem Aufstehen.

Dein Tag endet mit

ausrechnen wie lange ich noch schlafen kann.

Die Redaktion

Infos aus dem Vorstand

Ende März bewilligte die Clubversammlung die Kosten für den Aufbau einer neuen **Homepage**. Es ist vorgesehen, dass die neue Homepage am 1. Dezember 2006 im Netz aufgeschaltet wird. Die Toureingabe für das Jahr 2007 wird von den Tourenleitern, nach einer vorgängigen Schulung, bereits online erfolgen. Die neue Homepage wird von und für die Hohröhler/innen informativ und attraktiv sein.

Dieser benutzerfreundliche Auftritt nach Aussen wird das Image unseres Vereins verändern. In der heutigen Zeit informieren sich Interessierte im Internet über einen Verein.

Wie bei anderen Vereinen sind auch in unserem Verein mehr als die Hälfte der Hohröhlerinnen und Hohröhler in Alter von 50 +. Im mittleren und jüngeren Alterssegment zählt unser Verein weniger Mitglieder.

Ein Verein lebt aber vom **Nachwuchs**. Dies bewog den Vorstand, Aktivitäten zu planen, um den SAC Hoher Rohn im Dorfleben präsenter werden zu lassen. Kürzlich wurde mit 21 Kindern ein Schnupperklettern durchgeführt.

An der Gewerbeausstellung vom 21. – 24. September 2006 in Richterswil will unser Verein sich vorstellen und eine Kletterwand betreiben. Dafür wurde eine Projektgruppe gegründet. Für die Begleitung und zur Gewährleistung der Sicherheit suchen Hans Vetsch und Erika Frick Helfer und Helferinnen. (siehe auch Seite 7)

Dem Vorstand war diese Repräsentationsveranstaltung so wichtig, dass sogar die Vorstandstour verschoben wurde.

Eine Beteiligung am Ferienpass mit Tageskletterangebote (im Rahmen eines Ferienlagers zu Hause) für Schüler und Schülerinnen aus Wädenswil und Richterswil, sieht der Vorstand als weitere Möglichkeit für die Nachwuchsförderung.

Wenn ihr diese Hohröhn-Post lest, ist der Neumitglieder-Apéro vom 7. Juni 2006 bereits durchgeführt. Diese Tradition, um Neumitglieder willkommen zu heissen und über die Clubaktivitäten zu informieren, wird sehr geschätzt. Ingo Rothböck organisiert diesen Anlass mit Unterstützung des Vorstands.

Doris Schwarzenbach, Aktuarin

M u t a t i o n e n

Neueintritte 2. Quartal 2006



Silvia Mathis
Jg. 89, Wädenswil



Chris Gysin
Jg. 96, Richterswil

AUSTRITT

Antoinette Lüchinger,
Rapperswil-Jona

B i b l i o t h e k

Bibliothek: folgende Führer bzw. Verzeichnisse sind neu eingetroffen

- Kletterführer Tessin
- Alpinwandern Zentralschweiz
- Wanderziel Hütte
- Hütten der Schweizer Alpen
- Bergsport Winter

G e w e r b e a u s s t e l l u n g 2 0 0 6 R i c h t e r s w i l



Das Gewerbe stellt aus. Der SAC Hoher Rohn auch.

Der SAC Hoher Rohn wird an der diesjährigen **Gewerbeausstellung in Richterswil** eine Kletterwand betreiben. Ziel ist, sich aktiv und attraktiv einer breiten Bevölkerung vorzustellen und zu zeigen, dass es einen Alpenclub in der Nähe gibt. Unser Bekanntheitsgrad soll allgemein steigen, und im Speziellen im Sinne unserer Nachwuchsförderung.

Eine Plattform dazu ist die Gewerbeausstellung Richti, welche vom **21. bis 24. September 2006** stattfindet. Dieses Jahr stellen auch wir uns vor, mit einer Kletterwand, die Junge und Erfahrene anziehen soll.

Die Kletterwand wird am Donnerstag, Freitag und Sonntag Nachmittags, und am Samstag ganztags betrieben. Clubmitglieder betreuen die grossen und kleinen Kletterer kompetent, seilen an und sichern. Es werden kleine Kletterwettkämpfe stattfinden.

Neben der Kletterwand wird sich unsere Sektion auch andersweitig präsentieren. Bilder von Bergen, Touren, Menschen unseres Clubs werden auf einer Präsentationswand gezeigt.

Idealerweise sind immer 6 Sichernde im Einsatz. Ein bis zwei Clubmitglieder werden ausserdem anwesend sein, um bei Interesse Auskünfte zu geben und Fragen von Interessenten zu beantworten.

Ziel sind nicht Schnellanmeldungen. Wir möchten unseren Bekanntheitsgrad steigern und echtes Interesse in der Bevölkerung wecken, mit dem Fernziel, aktive und junge Mitglieder zu gewinnen.

Aufruf: Wer hat Lust und Zeit und Spass, sich an der Gewerbeausstellung im Namen unserer Sektion für die Betreuung der Kletterwand und/oder als Auskunftsperson zu engagieren? **Bitte meldet euch bei Erika Frick:** 044 784 81 41, frick.samstagen@bluewin.ch
Vorstand und Club freuen sich und zählen auf eure tatkräftige Unterstützung.

Übrigens: Auf der Homepage www.richti06.ch kann man alles über die Veranstaltung einsehen. Der Veranstalter rechnet mit 1000 Besuchern pro Tag.



Impressum:

Erscheint 4 mal jährlich
Herausgeber SAC Hoher Rohn
Auflage: 550 Stück

Redaktion/Druck/Versand: Maya Albrecht
Layout/Satz/Lektorat: Maya Albrecht, Christine Meier
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe (3/2006):
Wädenswiler Chilbisonntag, 27. August 2006



Auch in diesem Jahr geht die Arbeit rund um unsere beiden Bergellerhütten nicht aus.

Vor allem sind es – wie bereits erwähnt – die beiden Passübergänge, an welchen wir uns zu schaffen machen. Wenn die Vorbereitungen so laufen wie vorgesehen und das Wetter mitspielt, wird ein Teil dieser Arbeiten rund um den Hüttenhock abgewickelt. Dabei braucht es Hohröhnlern, welche kräftig sind, sich im Fels gut bewegen können und mit der Seilhandhabung vertraut sind. Wir haben gottlob etliche dieser Gattung in unserer Sektion und wir hoffen natürlich auf deren Unterstützung.

Der Hüttenhock selbst in der Sciorahütte ist eine gute Sache für alle Hohröhnlern, welche die Hütte entweder noch nie (!) oder dann schon lange nicht mehr gesehen haben. Karl Rusterholz hat wie immer alles sorgfältig vorbereitet und freut sich auf eine gute Beteiligung. Mitte August bis Mitte September werden an Wochenenden im Rahmen der Aktion „Jahr der Hütten“ von unserer Sektion geführte Cacciabella - Passüberquerungen angeboten, d.h. die Leute welche sich anmelden, werden in einer Hütte übernachten, am andern Tag die Passwanderung (T4) vornehmen und dabei von Kameraden aus unserer Sektion an den neuralgischen Stellen begleitet werden. Sie können dann auch noch in der anderen Hütte übernachten.

Schliesslich wird im November auf dem Etzel an einem Samstag die Hüttencheftagung der Ostschweizer Sektionen durchgeführt, wobei unsere Sektion die Tagung organisiert und z.Z. auch sponsert.

So haben wir auch dieses Jahr in unserem, wie immer kurzen Bergsommer, wieder allerhand Aktivitäten vor und freuen uns, wenn alles gelingt und vor allem wenn die Hüttenwanderer wieder einen sicheren Cacciabella – Erlebnisweg“ antreffen!



Walter Keller

Fortsetzung „Live aus Paklenica“ von Seite 11

Der Abstieg vom Gipfel auf dem Wanderweg ist ein Spiessrutenlauf kombiniert mit einer Gratwanderung, da die Kalkformationen messerscharf sind und die kleinste Unkonzentriertheit verheerende Folgen mit sich bringen würde. Alternativ kann auch direkt in die Schlucht abgestiegen werden. Der entsprechende Weg führt zuerst markiert und später mit Steinmännchen gekennzeichnet zu einem ganz neu eingerichteten Klettersteig. Nach dem ersten Mal auf diesem Weg wussten wir auch, dass er bis unten durchgängig ist!

Spätestens gegen 15.00 Uhr melden Hände und Füsse das Ende der Kraftreserven an (Kopf und Magen meldeten vorab Durst und Gluscht) und wir begeben uns zurück nach Starigrad in die Gelateria. Leider gibt es in der ersten Woche nur Haselnuss- und Zitronenglace, vor dem Auffahrts-Wochenende ist hier touristisch zu wenig los. Anschliessend kühlen wir uns im Meer ab (max. 18 Grad, einige Seeigel, Kiesstrand) und lassen uns an der bis 30 Grad warmen Luft bei herrlichem Sonnenschein trocknen.

Zurück im Hotel gibt es ein Bier und dann werden bis 19.30 Uhr die Beine hoch gelagert. Das Nachtessen können wir mit zwei Ausnahmen auf der Terrasse im T-Shirt geniessen. Bei Halbpension gibt es hier „à la carte“ und „à la carte“ bedeutet das, was der Kellner uns erzählt.

Spätestens um 22.00 Uhr sind wir im Bett und lesen bis uns die Augen zu fallen.

Wir haben in 10 Tagen etwa 75 Seillängen zwischen 4b und 6a+ geklettert, waren vier Mal auf dem Gipfel des Anica Kuk und haben ausserdem die Tropfsteinhöhle Manita Pec besucht. Sven hat seinen ersten richtigen Schlingenstand mit ungehindertem Blick bis zum Wandfuss nach einem Quergang in 200 m Höhe als tief greifendes Erlebnis überstanden und Ste hat seine Gipshand nur etwa 100 Mal verflucht.

Michi Kirsch

S e n i o r e n

Wanderwoche der SAC – Senioren in der Toskana 21. – 28. Mai

Am Sonntagmorgen versammelte sich eine stattliche Schar von wanderfreudigen SAC-Seniorinnen und Senioren mit Angehörigen und Freunden am Bahnhof Wädenswil zur Fahrt in die Toskana. Mit unserem Chauffeur Sepp Haas und seiner Begleiterin Rita waren wir 37. Bei grauem Regenwetter erfolgte unsere Abfahrt und ebenso nass und trüb empfing uns nach einer Woche die Alpennordseite wieder! Dazwischen aber bescherte uns Petrus in der Toskana herrliches Wanderwetter mit viel Sonnenschein.

Wer unsern Organisator Paul Huggel kennt, weiss, dass er unterwegs vieles aus Kultur und Kunst vermittelt. Ein längerer Halt in Lucca reichte für einen interessanten Stadtrundgang.

Unser Hotel in Casino di Terra, auf einem Hügel gelegen, mit herrlicher Sicht in die noch grüne Landschaft, ein grosser Swimmingpool und eine liebevoll gepflegte Gartenanlage entsprachen voll den Versprechungen von Paul. Besonders freuten wir uns jeden Abend auch auf das äusserst reichhaltige Antipasta-Bufferet.

Die Einlauftour mit dem einheimischen Wanderführer Jean Claude Pucci wurde gekrönt mit einem leckeren Imbiss mit Erzeugnissen aus der Gegend. Jean Claude begleitete uns an allen sechs Wandertagen und wusste kompetent und interessant über lokale Besonderheiten zu informieren. Der Abschluss des ersten Wandertages war noch eine Stadtführung in der hübschen Stadt Volterra. Am zweiten Wandertag war das Ziel die Pisanerberge. Da durfte natürlich am Abend ein Besuch in Pisa nicht fehlen.

Jeder Wandertag hatte sein besonderes Gepräge. Nebst den Wanderungen durch die mediterranen Wälder erfreute uns auch die üppige und vielfältige Flora. Dass die Toskana reiche Kunstschatze besitzt, ist überall bekannt. Es gibt aber auch etwas weniger bekannte Naturphänomene, wie z.B. die geothermische Landschaft in den Colline Metallifere, wo der Erde entströmende Gase und Dämpfe gefasst werden und in gewaltigen Rohrsystemen zu thermischen Kraftwerken geführt werden. Wir sahen entlang unserer Wanderwege blubbernde Schlammputzen, zischende Dampfsäulen mit übelriechenden Gasen, heisse Bachläufe und natürlich auch die weniger schönen Kühltürme.

Ein weiteres besonderes Erlebnis war auch eine Führung durch eine unterirdische Mine, welche schon von den Etruskern bis zum heutigen Tage ausgebeutet wurde. So lernten wir die verschiedenen Erze kennen. Es folgte dann noch der steile Aufstieg auf die Ruine von San Silvestro, die ganz aus weissem Marmor besteht und in deren Mauern auch die Erze verhüttet wurden und die Handwerker wohnten.

Am Ruhetag stand die Insel Elba auf dem Programm. Mit einer sehr originellen Seilbahn fuhren wir alle auf den Gipfel des Monte Capanna (1019 m), dem höchsten Berg der Insel. Mit einem überwältigenden Blick auf den ganzen Archipel mit den weiteren 6 Inseln und sogar bis Korsika. Die Mehrheit der unentwegten Wanderer verzichtete sogar auf die Talfahrt mit der Bahn und nahm den sehr alpinen Abstieg unter die Füsse. Tolle Tiefblicke auf türkisfarbene Badebuchten und wilde Bergnester waren reicher Lohn.

Die letzte Wanderung, als Königsetappe bezeichnet, forderte mit 6½ Stunden reiner Wanderzeit dann die Tourenwanderer echt heraus. Immerhin waren 21 von uns dabei. Als Alternative war ein Besuch in San Gimignano vorgesehen, jenes touristische Städtchen mit den vielen berühmten Geschlechtertürmen.

Gesund, wohlbehalten und bereichert durften wir diese prächtige und erlebnisreiche Wanderwoche abschliessen. Die sehr gute Vorbereitung von Paul, die Beweglichkeit von Sepp, das ideale Wetter und nicht zuletzt der gute Gruppenegeist trugen bei zum guten Gelingen dieser Wanderwoche.

Doris Schwendimann

Hinweis

Der Anmeldeschluss für die Sommer-Tourenwoche ist abgelaufen. 14 TeilnehmerInnen haben sich angemeldet. Das Hotel in Ausserberg ist reserviert und verspricht einen guten Aufenthalt. Ich möchte mit euch im „Welt-Kultur-Erbe-Aletsch“ die südlichen Täler am Bietschhorn, die zum Teil sehr einsam gelegen sind und Tagesetappen von 600 – 1200 Höhenmeter beinhalten, erwandern. Nähere Angaben erhalten die Angemeldeten im Laufe des Sommers.

Bis dahin mit „Walliser-Suonen-Safran-Grüssen“

Dieter Kirsch

Notiz

Mit Beginn des Jahres 2007 wird ein neues Obmann-Team die Leitung der Senioren-Gruppe übernehmen. René Brugnoli schlägt als Nachfolger Paul Huggel vor und erhält die Unterstützung vom Vorstand. Zu wählen ist Paul dann definitiv an der GV 2007. Das Amt des Tourenkoordinators „Sommer“ geht von Frank Erzinger an Fritz Keller über. Rico Rubli und Claude Andres werden freundlicherweise weiterhin als Aktuar / CFO bzw. Tourenkoordinator „Winter“ agieren.

Wir sind überzeugt, dass das neue Team den eingeschlagenen Kurs halten oder noch verbessern wird und wünschen jetzt schon „gute Fahrt“!

Habt ihr es schon bemerkt, liebe Seniorinnen und Senioren.....?

Es ist Sommer.....der Regen wird wärmer!!!

Euer Obmann-Team

Seite der Jungen

Geleitetes SAC-Bouldertraining Dienstags im *rüümli*

Bouldern, das ist Klettern in einem mit Klettergriffen ausgekleideten Raum mit Sprungmatte ohne Seil bis max. 3 Meter Höhe. Einen solchen Raum gibt es ganz nah, im Giessen, in Wädenswil: das *rüümli*. Und das beste daran: der SAC organisiert ein wöchentliches geleitetes Bouldertraining für die JO im *rüümli*.

Es wird also an jedem Dienstag Abend gebouldert bis die Arme dick und die Beine müde sind. Bouldern ist ein sehr geselliger Sport, weil man ja nicht immer durch eine Seillänge voneinander getrennt ist, wie das beim herkömmlichen Klettern der Fall ist. Beim Bouldern kann man viel beim Zuschauen der anderen lernen, Tipps austauschen, Routen austüfteln und es gemeinsam lustig haben. Und ganz nebenbei ist es ein super Kraft-Ausdauertraining für die beginnende Outdoor Klettersaison.

Gebouldert wird im *rüümli* also Dienstags, in zwei Gruppen nacheinander, abgestuft nach Altersstufen:

- KIBE (von Jahrgang 96 bis 92) 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr
- JO (ab Jahrgang 91) 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr



Diese Aufteilung ist neu. Früher haben alle zusammen geklettert. Das Boulderrüümli war dann manchmal zu voll. Weil die Gruppen aufgrund der Aufteilung jetzt kleiner werden, kommst du mehr zum Klettern. Die Leiter können das Training damit besser an deine Altersgruppe und dein Können anpassen. Die Betreuung ist intensiv, mit einem Schwerpunktthema, damit das Training auch effektiv ist. Und damit das Training auch was bringt, solltest du möglichst jede Woche mitmachen.

Aber keine Angst: Das Training ist nicht stier. Für Fun ist gesorgt.

Outdoortraining im Sommer

Im Sommer, wenn es draussen schön warm ist, werden wir ab und zu anstatt im *rüümli* auch draussen trainieren, zum Beispiel auf der Burgruine Wädenswil. In diesem Fall werden KIBE und JO zusammen trainieren. Das Training wird dann voraussichtlich für alle um 19.00 Uhr beginnen und bis ca. 21.00 Uhr dauern. Über den Treffpunkt und die genauen Zeiten werdet ihr am Vortag über einen Telefonalarm informiert.



Und jetzt die Frage an dich: Bist du schon für das regelmässige Boulder-Training am Dienstag im *rüümli* angemeldet? Wenn nicht:

Melde dich doch an und komm mit den anderen JOs ins gemeinsame Training!!! Ruf einfach Erika an: 044 784 81 41. Wenn du mal nicht kommen kannst, meldest du dich einfach beim Leiter ab.

Wir freuen uns auf tolle, bunte, spannende, lehrreiche Boulders mit dir!

das *rüümli*-Boulder-Leiter-Team



Live aus Paklenica

Das altbewährte Dream-Team Mini und Michi sind wieder mal zusammen unterwegs gewesen. Wer die beiden kennt, weiss, dass das Kulinarium dazugehört wie das Seil im Gepäck. Verstärkt wurden die beiden durch die Jounsters Gips-hand-Ste und Foto-Sven. Doch lest selbst, was Kroatien nebst Fels noch zu bieten hat.

Klettern in Kroatien

Wie jedes Jahr zieht es Mini und mich(i) nach dem Hallentraining in Schlieren im Frühjahr in den Süden. Dieses Jahr



Die Alpen bröckeln auf die A2..... freie Sicht aufs Mittelmeer!!!

stand Kroatien auf dem Programm. Wir haben uns für einen zweiwöchigen Aufenthalt entschieden. In der zweiten Woche werden wir durch Sven und Ste verstärkt. Ste konnte leider nicht früher, sein bester Freund hat rücksichtslos am mittleren Wochenende geheiratet. Eine Woche vor den Ferien hat er sich dann noch den Daumen um 180 Grad verdrehen lassen und musste deshalb mit Gips an der Hand aufs Klettern verzichten. Sven machte seine erste Freiluft-Kletter-Kulinarium-Woche mit.

Unser Klettergebiet liegt im Nationalpark Velika Paklenica, einer Schlucht des berühmten Velebit-Gebirges (Karl-May-Verfilmungen) an der Küste Dalmatiens. Die Kletterfelsen sind maximal 350 Meter hoch und enden auf ca. 700 m. Je nach Tageszeit wählt man die Seite der Schlucht so aus, dass man im Schatten klettern kann, an der Sonne ist es norma-

lerweise zu heiss. Die ersten Routen wurden schon Ende 19. Jahrhundert „eingerrichtet“, einzelne Haken stammen wohl noch aus dieser Zeit! Im Allgemeinen sind die Routen aber gut mit Bohrhaken eingerichtet. Leider haben sie die Standhaken meistens nicht verbunden und auch nicht zum Abseilen eingerichtet. Zudem sind die Hakenabstände für die Bezeichnung „modern“ eher grosszügig und man wünscht sich einfach nie zu stürzen! Die Kalkformationen sind sehr bizarr und warten teilweise mit äusserst spektakulären Wasserrinnen zum Klettern auf.

Um dem unglaublich anstrengenden Ferienstress vorzubeugen, haben wir uns einen Standard-Tagesablauf angewöhnt:

07.30 Uhr Frühstück mit Müsli, Joghurt, Brot und Konfi, was das Buffet halt alles hergibt. Anstelle des löslichen Kaffee bestellen wir immer einen Capuccino.

08.15 Uhr Einkaufen von Sandwich, Tomaten, Bananen und Getränken im „Market“ vis à vis für die langen Tage in den Felswänden. Nach einigen Tagen können wir unsere Bestellung schon fast auf Kroatisch abgeben.

08.30 Uhr Eintritt in den Nationalpark lösen und das Auto so nah wie möglich an den Einstiegen der Kletterrouten parkieren, wer läuft schon gerne weit!? An den Wochentagen ist das auch kein Problem, wir sind fast alleine unterwegs. Am Wochenende sind unglaublich viele Kroaten und Slowenen am klettern.

So ab 09.00 Uhr sind wir am klettern und schon die allererste 5a-Seillänge unserer Ferien führt uns in Versuchung, umgehend alles Klettermaterial zu verschenken und dafür eine Angelrute zu kaufen. Die Bewertung der Routen ist teilweise äusserst streng und dazu auch noch völlig unbeständig! So haben wir 4c-Seillängen nur mit Problemen gemeistert während wir an anderer Stelle eine 5c locker bezwungen haben.

Um 13.00 Uhr, nach vier oder fünf Seillängen Aufstieg (unglaublich viel, oder?) und einigen Längen abseilen, gibt es dann die Sandwichs. Ergänzt haben wir die Nahrung mit Schweizer Schokolade, sofern sie die sommerlichen Temperaturen in festem Zustand überlebt hat. Bei den Routen in der Nordwand des Anica Kuk essen wir erst auf dem Gipfel (nach 12, 13 Seillängen) und geniessen dies speziell, da unsere Verpflegung und die Wanderschuhe für den Abstieg von Gips-hand-Ste raufgetragen wurden. Zudem ist die Aussicht aufs nahe Meer und die kroatische Inselwelt von hier oben überwältigend.



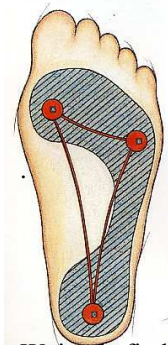
So en Chääs Ste,... es rägnet ja gar nöd !

Forstsetzung auf Seite 8

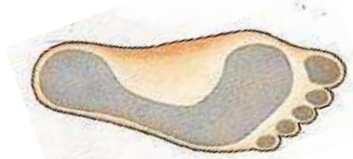
Service . . Service . . Service

Kennst du deine Füße und was machst du für Sie ?

Ein Leben lang läufst du auf deinen Füßen, einem technischen Wunderwerk geeignet zum Laufen, Klettern, Schwimmen und sogar zum Halten von Gegenständen. Die technische Zivilisation hat es mitgebracht, dass vor allem unsere Füße durch Mindergebrauch, Überlastung, falsches Schuhwerk sowie extremen Sport mit extremen Schuhen oftmals geschädigt werden. Die Schädigung der Füße führt manchmal zu grossen Schmerzen beim Sport oder sogar im Alltag und betrifft nicht selten neben dem Fuss auch noch andere Körperpartien wie Knie, Rücken/Wirbelsäule und Nacken.

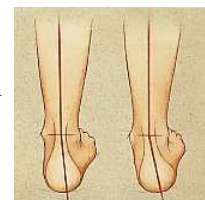
**Der gesunde Fuss**

Ein gesunder Fuss hat nur drei Auflagepunkte. Eine Wölbung verläuft vom Großzehenballen zur Ferse, eine weitere Wölbung verläuft vom Kleinzehenballen zur Ferse. Schliesslich liegt noch zwischen dem Großzehenballen und dem Kleinzehenballen eine dritte kleine Wölbung und der Abdruck sieht etwa so aus wie die Abbildung unten.



Weiter befindet sich beim gesunden Fuss die Achse des Fersenbeines nicht in gerader Verlängerung zur Unterschenkelachse, sondern weist einen leicht nach aussen offenen Knick von etwa 5 Grad auf. (Der gesunde Fuss ist also ein leichter Knickfuss.) Die wenigsten Fussfehler sind angeboren, die meisten werden erst erworben.

Links im Bild ein gesunder Fuss. Rechts ein nicht mehr gesunder Knickfuss.

**Was kannst Du tun ?**

Interessiere dich für deine Füße und trage Sorge zu ihnen. Die meisten erworbenen Fussfehler können mit passendem und richtigem Schuhwerk, viel Gehen, täglicher Gymnastik und immer häufigem Barfussgehen weitgehend behoben werden. Wenn immer möglich sind diese Massnahmen passiven korrigierenden Schuheinlagen vorzuziehen. Als Zwischenlösung bieten sich verschiedene angepasste und unterstützende Fussbetten an.

Was können wir Dir bieten

- Kontrolle des Fussabdrucks bzw. erkennen des Fusstyps und eventueller Fehlstellungen
- Analyse des dynamischen Bewegungsablaufs auf dem Laufband mit Videoanalyse
- Herstellung von dynamischen angepassten Fussbetten
- Richtige und passende Schuhe für Berg- Ski- und Laufsport
- Informationen über effektive Fussgymnastik
- Verschiedene raffinierte Trainingsgeräte für Füße und Körperstatik

Und natürlich der ersten Barfuss – Schuh“ Fivfingers“:

Für neue Bewegungsfreiheit und schonendes verletzungsfreies Barfussgehen. Die Vibram-Sohle entspricht einer Nachbildung der Fusssohle und das gehen ist wunderbar einfach.



Mit den besten Wünschen zu einer schönen und beschwerdefreien Sommersaison und tragt Sorge zu euren Füßen

Hans Vetsch, Bergführer, Sportis AG

Unsere Erfahrung

Ihr Plus

SAC Rabatt!

Ihr Fachgeschäft für
Berg Ski Lauf

Tel. 01 784 60 55
inklusive exklusive Fachberatung

sportis@sportis.ch