

KLUBNACHRICHTEN NR. 121 MAI / JUNI 99

Impressum:

Redaktion+Inserenten: Schnyder Gustav, Frywiesstr, 7, 8854 Siebnen
Tel. 055/ 440 20 47 e-mail: g.schnyder@datacomm.ch

Adressänderungen: Lehmann Urs, Blessmülistr. 12, 8733 Eschenbach
Tel. 055/ 282 50 88
e-mail: lehmannur@post.ch

Druck + Versand: Bamert Druck, Kantonsstr. 54, 8854 Galgenen
055/ 440 78 22

Präsident: Romer Fredi, Bürglenweg 5, 8854 Galgenen
Tel. 055/ 440 43 69 e-mail: aromer@pop.agri.ch

Internetadresse: <http://www.sac-Zindelspitz.ch>

Titelbild: Gr. Bockmattliturm, Reto Hermann

Erscheint 6x jährlich. **Nächster Redaktionsschluss 28. Mai 1999**
für die Ausgabe Nr. 122 Juli / August 1999

QUARTALSHOCK 6. MAI 1999

DIAVORTRAG SKITOURENWOCHE BIVIO

Bivio gilt als die Perle am Julierpass. Auch seine Skitourenziele in der näheren Umgebung sind ein wahres Paradies im Skitourenland Schweiz. Unsere Sektion erlebte in diesem Gebiet eine tolle Tourenwoche. Darum laden wir alle ein, diese Welt auf Dias für eine kurze Zeit zu erleben.

Referenten: Brun Max, Kuster Fred

Donnerstag 4. März 1999, um 20 Uhr im Rest. Mühlebach, Altendorf

Auf eine rege Beteiligung freuen sich
die Referenten und der Vorstand

VORANZEIGEN

QUARTALSHOCK

2. Sept. 1999

ZINDLETÄ

16. OKTOBER 1999

STECKBRIEF

WINTERTOURENLEITERIN

NAME: Müller Nauer

VORNAME: Cornelia

BERUF: technische Produktmanagerin
(gelernte Maschinenzehnerin,
Handelsschule)

ZIVILSTAND: verheiratet

WOHNORT: Willerzell

HOBBIES: Skitouren, Tauchen, Segeln, Velofahren, Lesen

DEINE STÄRKEN /SCHWÄCHEN

sind je nach Mond- und Wetterphase ganz verschieden ! Interessierte erhalten Auskunft bei Martin und meinen Bergkolleginnen und Kollegen

STERNZEICHEN:

Schützin

WAS BEWOG DICH DAZU, IN UNSERER SEKTION TOUREN ZU LEITEN ?

Seit vielen Jahren leite ich Skitouren bei der SAC Jugend und wurde daher angefragt, ob ich nicht auch beim SAC leiten würde.

WAS MOTIVIERT DICH IN DIE BERGE ZU GEHEN ?

Die Stille, Schönheit und Freiheit der Bergwelt. Die Gedanken schweifen zu lassen während des Aufstiegs.

WELCHE TOUREN MACHST DU AM LIEBSTEN ?

Skitouren mit möglichst langen Pulverschnee- Abfahrten.

WELCHE TOUREN LEITEST DU IN UNSERER SEKTION ?

Skitouren

WAS ERWARTEST DU VON DEN TEILNEHMERN ?

Begeisterung und Freude an der Bergwelt und entsprechend körperliche Verfassung gemäss Tourenausschreibung.

WIE BIST DU ZU SKITOUREN GEKOMMEN ?

Infolge eines Zeitungsberichtes über ein Skitourenlager der JO- Zindelspitz im Jahre 1980

DEINE EINDRÜCKLICHSTE BERGFABRT ?

Ist bei jeder Tour eindrücklich, -der Super-Pulverschnee, - die Gletscherwelt, -das schlechte Wetter etc.

AKTUELLES AUS DEM VORSTAND

Todesfälle. Schon wieder muss ich die Mitglieder der Sektion Zindelspitz von drei Todesfällen in Kenntnis setzen.

Oskar Herzog, 1925 – 1998. Die Nachricht über den Tod von Oskar Herzog traf wenige Tage vor der letzten Generalversammlung ein. Er trat im Jahre 1952 in unsere Sektion ein. Er war bei uns als Tourenleiter in der Sektion wie auch in der Seniorengruppe aktiv. Er war ein überaus vielseitiger Alpinist und leitete Skitouren, Klettertouren und auch Hochtouren. Es wird von ihm gesagt, dass er jede Bergtour mindestens dreimal durchlebte. Zuerst wurde auf der Karte minutiös geplant, dann real erlebt und zum Schluss im Tagebuch festgehalten. Mit Oskar Herzog verlor die Sektion Zindelspitz einen liebenswerten und stets hilfsbereiten Kollegen.

Karl Spengler, 1932 – 1999. Nach kurzer Krankheit verstarb unser Klubkollege Karl Spengler im Alter von 67 Jahren. Erst anlässlich der letzten Generalversammlung wurde er für 40 – jährige Mitgliedschaft geehrt. Auch er leitete in jüngeren Jahren Sektionstouren und war in den letzten Jahren ein eifriger Teilnehmer an den Seniorentouren. Ein ruhiger und besonnener Mensch, der aber gerade deshalb grosse Achtung unter seinen Kolleginnen und Kollegen genoss, hat uns verlassen.

Ehrenmitglied Gustav Weidel, 1912 – 1999. Am 17. März verstarb nach einem kurzen Spitalaufenthalt unser Ehrenmitglied Gusti Weidel im Alter von 87 Jahren. Er trat im Jahre 1971 in unsere Sektion ein. Also war er eher ein Spätberufener. Gusti war ein grosser Naturliebhaber und genoss deshalb vor allem Wander- und Bergtouren. Er war aber auch ein begeisterter Skitourenfahrer. Er engagierte sich stark in der damals neu gegründeten Seniorengruppe und wurde dort anlässlich der Generalversammlung im Jahre 1980 zum Seniorenobmann gewählt. Er behielt dieses Amt 9 Jahre inne und baute das Programm sukzessive aus. Unter seiner Amtszeit konnte das Tourenangebot in der Seniorengruppe fast verdoppelt werden. Im Vorstand war Gusti Weidel kein Mann der

grossen und langen Worte, aber was er sagte, hatte Gewicht und wurde voll respektiert. Als Anerkennung seiner unbestrittenen grossen Leistungen verlieh ihm die Sektion Zindelspitz im Jahre 1989 die Ehrenmitgliedschaft. Mit ihm verliert die Sektion Zindelspitz einen stillen und fleissigen Schaffer, welcher wirklich nur das Wohl der Sektionsmitglieder, vor allem dasjenige der Seniorinnen und Senioren in den Vordergrund stellte. Viele Kameradinnen und Kameraden der Sektion Zindelspitz nahmen am 24. März in Altendorf Abschied von Gusti Weidel.

Allen Familien, Angehörigen und Freunden unserer drei verstorbenen Klubmitglieder entbiete ich im Namen der ganzen Sektion Zindelspitz unsere herzliche Anteilnahme. Ich bitte unsere Mitglieder unseren Verstorbenen ein ehrendes Andenken zu bewahren.

Alp- und Forststrassen im Wägital. Aus der Lokalpresse war vor wenigen Wochen zu entnehmen, dass gegen die geplante Alperschliessungsstrasse auf die Alp Hohfläsch verschiedene Einsprachen eingegangen sind, darunter ist auch eine solche Einsprache des SAC. Diese Schlagzeile aus den Zeitungen entspricht den Tatsachen und ich möchte nachfolgend den genauen Sachverhalt schildern und die Beweggründe unserer Einsprache erklären.

Seit rund 25 Jahren spricht man im Wägital vom sogenannten Integralprojekt. Darunter versteht man die Entwässerung der ganzjährig bewirtschafteten Liegenschaften, die Sanierung und Sicherung der Bäche sowie die Erschliessung der Liegenschaften mit Strassen. Soweit es sich um ganzjährig bewohnte und bewirtschaftete Heimwesen handelt, ist dieses Vorhaben praktisch abgeschlossen. Es wurde nun daran gegangen, auch die Alpen mit Strassen zu erschliessen. Derzeit wird die Strasse zur Alp Schwarzenegg gebaut, obwohl diese Alp mit einer Seilbahn versehen ist. Ebenfalls im Bau begriffen ist die Strasse vom Seeende zur Alp Aberen. Dem Vorstand der Sektion Zindelspitz wurde nun bekannt, dass in den nächsten Jahren verschiedene Erschliessungsstrassen erstellt werden sollen, so zur Alp Hohfläsch, eine Verbindung vom Rohr über Eggstofel – Tannstofel bis hin zum Seeende usw. Das ganze wird nur immer etappenweise, in einer regelrechten "Salamitaktik" geplant und im Amtsblatt ausgeschrieben. Solche einzelne Erschliessungen sind an sich meistens nicht sehr einschneidend, aber betrachtet man die ganze Erschliessungstätigkeit im Wägital, nimmt das erschreckende Ausmass an. Nicht genug damit, denn kaum sind die Strassen im Bau, werden Gesuche für Alpwirtschaften (Schwarzenegg) gestellt und meistens auch bewilligt. Im weiteren ist schon längst bekannt, dass Fahrverbote auf diesen Strassen nicht durchgesetzt oder gehandhet werden. Verbunden mit diesen Strassen gehören Lärmimmissionen, Zunahme der Unruhe und Verschmutzungen, alles Wirkungen, die dem Ziel der Erhaltung "besonders schöner und wertvoller Landschaften" gemäss kantonalem Richtplan zuwider laufen. Schliesslich müsste auch noch die wirtschaftliche Notwendigkeit beurteilt werden, wenn man bedenkt, dass diese Strasse zur Hohfläsch über 1 Mio Franken kosten solle, vom jährlichen Unterhalt ganz zu schweigen. Und ganz zum Schluss muss eine derart hohe Investition auch aus landwirtschaftspolitischen Gründen als eine Fehlplanung bezeichnet werden.

Sowohl in den Statuten des Schweizer Alpen – Clubs (SAC), wie auch in den Statuten der Sektion Zindelspitz ist klar stipuliert, dass sich der SAC aktiv für den Schutz der Gebirgswelt einsetzt, durch Information, Oeffentlichkeitsarbeit, Vernehmlassungen oder auch gegebenenfalls durch Interventionen. In mehreren Sitzungen hat sich der Vorstand mit diesem Problem befasst und ist schliesslich zum Schluss gekommen, gegen dieses Strassenprojekt Einsprache zu erheben. Die Federführung dazu hatte der Zentralvorstand, denn nur der gesamtschweizerische SAC ist einspracheberechtigt. Er macht dies, wenn die örtliche SAC –Sektion dahinter steht, und das war in diesem Falle gewährleistet. In unserer Einsprache fordern wir, dass:

- mögliche Alternativen (Renovation der Materialeilbahn) zu prüfen sind

- eine Gesamtübersicht der Vorhaben im Wägital zu erstellen sei

Das Wägital ist immer noch eine zusammenhängende und harmonische Landschaft. Deshalb ist sie auch im kantonalen Richtplan als "besonders schöne und wertvolle Landschaft" verzeichnet. Solche grössere ungestörte Landschaften sind sowohl im Kanton Schwyz wie auch im schweizerischen Alpenraum selten geworden. Dafür müssen wir Sorge tragen und deshalb haben wir uns entschlossen, diese Einsprache zu deponieren. Wir hoffen, dass damit der weiteren Beeinträchtigung oder gar Zerstörung dieses schönen Hochtales Einhalt geboten wird.

Fredi Romer, Präsident

WINTERTOURENPROGRAMM DER SEKTION

1./ 2. Mai 1999

Scopi 3190m

Der Scopi ist bekannt als schöner Aussichtspunkt und rassisger Ski berg. Verbunden mit einem langen, aber landschaftlich schönen An stieg versuchen wir mit einer Rundtour das Optimale an diesem Wo chenende herauszuholen. Anspruchsvoll.

Leitung:

Gustav Schnyder, Frywiesstr. 7, 8854 Siebnen
Tel. P 055/ 440 20 47 e-mail g.schnyder@datacomm.ch

Anmeldung:

Mit Postkarte oder E-mail an den Leiter bis Donnerstag, 29. April 1999 mit Angabe, ob private Barryvox und Schaufel sowie freie Au toplätze vorhanden sind.

Treffpunkt::

Am Samstag, 1. Mai 1999 um 6.00 Uhr beim Bahnhof Lachen

Programm:

SA: Fahrt nach Acquacalda im Bleniotal und Aufstieg zum Passo di Gana Negra 2463 m und zum Gipfel P. di Cadreigh 2505 m (2,5h). Abfahrt zur Boverinahütte.
SO: Aufstieg über den Pass Casatscha und Gl. Casatscha zum Sattel 3075m und über den Nordgrat zum Gipfel (4h). Abfahrt zur Luk manierpassstrasse und zurück zum Ausgangspunkt.

LK: 266 Valle Leventina / 256Disentis

Ausrüstung:

komplette Skitourenausrüstung inkl. Harsteisen, Steigeisen

Verpflegung:

Halbpension in der Hütte, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.

Auskunft:

Über die Durchführung der Tour erteilt Tel. 055/1600 (Sport) am Freitag, 30. April 1999 ab 19 Uhr Auskunft.

6. Mai 1999

Quartalshock Rest. Mühlebach 20 Uhr gemäss Publikation S. 1

9. Mai 1999

Lochberg 3074m

Mittelschwierige Skitour im Göschener Tal. Die Mühen des Aufstieges werden mit einer rassistigen Abfahrt belohnt.

- Leitung: Fredi Züger, Gugelbergstrasse 18, 8853 Lachen
Tel. P 055/442 44 89, G 055/280 26 81
- Anmeldung: Mit Postkarte an den Leiter bis Donnerstag, 6. Mai 1999 mit Angabe, ob private Barryvox und Schaufel sowie freie Autoplätze vorhanden sind.
- Treffpunkt: Am Sonntag, 9. Mai 1999 um 04.00 Uhr beim Bahnhof Lachen und um 04.10 Uhr beim Restaurant Schützenhaus in Pfäffikon
- Programm: Fahrt mit dem Auto zum Göscheneralpsee und Aufstieg zum Gipfel in ca. 4h. Abfahrt auf derselben Route.

LK: 255 Sustenpass

- Ausrüstung: komplette Skitourenausrüstung inkl. Harsteisen
- Verpflegung: Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
- Auskunft: Über die Durchführung der Tour erteilt Tel. 055/1600 (Sport) am Samstag, 8. Mai 1999, ab 19.00 Uhr Auskunft.

13. – 16. Mai 1999 Gross Wannenhorn 3906m / Finsteraarhorn 4274m / Vorder Galmihorn 3517m

Das verlängerte Auffahrtswochenende nutzen wir für anspruchsvolle und rassistige Skihochtouren rund um die Finsteraarhornhütte. Ein Saisonabschluss mit bekannten und weniger bekannten Gipfeln, in jedem Fall aber mit äusserst lohnenden Abfahrten.

- Leitung: Ueli Fleischmann, Churerstrasse 80, 8808 Pfäffikon,
Tel. P 055/410 53 37, G 01/847 14 30, e-mail: umann@active.ch
- Anmeldung: mit Postkarte oder E-mail an den Leiter bis **Samstag, 8. Mai 1999** mit Angabe, ob private Barryvox und Schaufel sowie freie Autoplätze vorhanden sind.
- Treffpunkt: Am Donnerstag, 13. Mai 1999 um 5.00 Uhr beim Restaurant Schützenhaus in Pfäffikon
- Programm: DO: Fahrt nach Interlaken und mit der Bahn aufs Jungfrauojoch.
Abfahrt und Aufstieg zur Finsteraarhornhütte (4h).
FR-SA: Gross Wannenhorn, Finsteraarhorn
SO: Vorder Galmihorn und Abfahrt ins Goms

Die Aufstiegszeiten betragen 4-6h.

- Ausrüstung: komplette Skitourenausrüstung inkl. Harsteisen, Pickel, Steigeisen, Anseilgurt, Seil, Halbtaxabo.
- Verpflegung: Halbpension in der Hütte. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
- Auskunft: Über die Durchführung der Tour erteilt Tel. 055/1600 (Sport) am Mittwoch, 12. Mai 1999 ab 19.00 Uhr Auskunft.

SOMMERTOURENPROGRAMM DER SEKTION

Do 13. Mai 1999 Familienbergsteigen Egerkinger Platte

Dieser Familientag (Auffahrt) steht ganz im Zeichen unserer kleinsten mit ihren Eltern, Bekannten, Gotti oder Götti. Die gut 45° geneigte, 160 m hohe Platte zählt zu den schönsten Plattenklettereien des Juras. Das Klettergebiet bietet auch für die Kleinsten gute Möglichkeiten zum spielen und darum sind alle Familienmitglieder mit Kindern vom Kinderwagen bis 10 – 14 Jahre (oder auch älter) eingeladen, diesen Anlass mitzugestalten.

- Leitung: Stefan Stocker, Postfach, 8853 Lachen. 055/462 31 30
e-mail: stefan@rocup.com und weitere Leiter(Innen)
- Programm: Fahrt mit Autos von Lachen nach Egerkingen (Oberbuchsitzen) und Klettern mit Spiel und Spass im Solothurner Jura. Kein nennenswerter Anstieg zum Kletterfelsen.
Wir treffen spätestens um 17.30 Uhr wieder in Lachen ein.
- Ausrüstung: Helm (Kinder Velohelm!), Regenschutz, gute Schuhe. Zum Klettern reichen auch Turnschuhe. Kletterausrüstung wo vorhanden (Karabiner, Schlingen, Gstättli, VP etc.)
- Kosten: Ausser allfälligen Autospesen ist dieser Anlass kostenlos.
- Verpflegung: Aus dem Rucksack. Grillmöglichkeiten sind vorhanden.
- Anmeldung: Mit Postkarte oder E-Mail an Stefan Stocker, Postfach, 8853 Lachen. 055/462 31 30 e-mail: stefan@rocup.com bis Dienstag, 11. Mai 1999.
- Treffpunkt: Am Donnerstag, 13. Mai um 7.30 Uhr beim Bahnhof in Lachen.
- Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Mittwoch, 12. Mai ab 19.00 Uhr Auskunft.

Di 25. Mai 1999 Material- und Chnöpf Abig

Der diesjährige Ausbildungsstart findet in diesem Jahr auf zwei Stufen statt. Einer ersten Zielgruppe soll Basiswissen vermittelt werden. Dies beinhaltet Knotenlehre, Anseilen im Fels und Eis und Sicherungstechniken. Zu diesem Teil sind hauptsächlich Anfänger und Gelegenheitsbergsteiger eingeladen. Einer zweiten Gruppe wollen wir Material- und neue Technikenkenntnisse vermitteln. Dies beinhaltet Bau einer Seilbahn (Kinder- und Familienbergsteigen) mit eigener Ausrüstung. Diverse Varianten von Flaschenzügen und Klettersteigtechniken mit verschiedenen Arten von Seilrollen, sowie auch improvisiert. Es ist jeder Person frei, zu entscheiden, welcher Teil Sie besucht.

- Leitung: Stefan Stocker, Postfach, 8853 Lachen. 055/462 31 30
e-mail: stefan@rocup.com und weitere Leiter(Innen)
- Anmeldung: Ist nicht erforderlich. Es besteht die Gelegenheit, sich direkt für das folgende Kletterwochenende anzumelden.
- Treffpunkt: Am Dienstag, 25. Mai 1999 um 19.30 Uhr in der Turnhalle der Kantonschule in Pfäffikon.
- Ausrüstung: einige Reepschnurstücke, Karabiner, Anseilgurt und wenn vorhanden weiteres Klettermaterial. Für Fortgeschrittene komplette Kletterausrüstung, was das Material betrifft, um die eigenen Möglichkeiten (Defizite im Material) zu erkennen.
- Besonderes: Wenn möglich für die Halle Turnschuhe anziehen oder mitnehmen.

29./30. Mai 1999 Kletter-Ausbildungswochenende mit Geologie

Der Urner Granit war schon immer etwas Besonderes unter den Kletterfinken. Dies ist auch der Grund, warum wir den Kletterkurs im Göscheneralptal plaziert haben. Im Gotthardmassiv stehen wir aber auch mitten im Thema Geologie. So werden wir doch zwischen durch zur Abwechslung auch etwas über die Entstehung dieses Gebirgszugs erfahren.

- Leitung: Benno Kälin, Sonnmatt 9, 8854 Siebnen 055/440 61 58
e-mail:benno@brautmode-hochzeit.ch
Elmar Schnellmann, Peterliwiese 6, 8855 Wangen 055/440 47 07
Koller Emil, Nördlingerhof 2b, 8854 Galgenen 055/440 49 51
- Programm: Sa/So: Anfahrt ins Göscheneralptal und Aufstieg zur Bergseehütte. Kletterausbildung an den Felsen und Wänden der Umgebung. Dies beinhaltet die komplette Sicherungskette kombiniert mit Training von Bewegungsabläufen und Theorie verschiedener Themen wie Materialkunde, oder eben halt auch über das Gestein usw.

LK: 1231 Ursenen

- Ausrüstung: Kompl. Kletterausrüstung inkl. Seil wo vorhanden. Was man unter einer Kletterausrüstung versteht, wird am vorgängigen Knotenkurs informiert.
- Verpflegung: Nacht- und Morgenessen in der Bergseehütte. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
- Anmeldung: Mit Postkarte oder E-Mail an Benno Kälin bis am Mittwoch, 26. Mai.
- Treffpunkt: Am Samstag, 29. Mai um 7.30 Uhr beim Rest. Schützenhaus in Pfäffikon
- Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Freitag 28. Mai ab 19.00 Uhr Auskunft.

5./6. Juni 1999 Rettungskurs

Dieses Wochenende ist für Aus- und Weiterbildung unserer Rettungskolonnen reserviert. Für unsere Rettungstruppe ist dies schon richtig Tradition. Der Rettungschef bittet die Mitglieder der Rettungskolonnen um die Freihaltung dieses Datums. Eine separate Einladung wird folgen.

12./13. Juni 1999 Klettertour Kreuzberge

Vom Gipfel des Mutschen erscheint die Kette der Kreuzberge als langer Kamm von Felsformationen besonderer Art. An diesen Felsgipfeln I bis VIII gibt es unzählige Klettertouren mit leichtem bis schwierigem Charakter. Viele Routen sind in den letzten Jahren saniert worden.

- Leitung: Benno Kälin, Sonnmatt 9, 8854 Siebnen 055/440 61 58 e-mail: benno@brautmode-hochzeit.ch
- Programm: Sa: Fahrt mit Autos nach Sax (Nasseel) und Aufstieg zur Roslenalp in ca. 2h zu den Kreuzbergen. Anschliessend werden wir an den luftigen Alpsteinrouten klettern. Es ist alles an Routen zwischen dem III. und VI. Grad vorhanden. Am Abend werden wir gleich unterhalb auf der Roslenalp in der heimeligen Privathütte übernachten.
So: Wieder klettern wir an den längeren Routen der hinteren Kreuzbergen. Am Nachmittag Aufbruch und zurück zu den Autos und Heimfahrt.

LK: 1115 Säntis

- Ausrüstung: Kompl. Kletterausrüstung inkl. Seil wo vorhanden.
- Verpflegung: Nacht- und Morgenessen in der Roslenalp wird organisiert. Vielleicht wird dann auch noch ein Koch gesucht. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.

Anmeldung: Mit Postkarte oder E-Mail an Benno Kälin bis am Mittwoch, 9. Juni.
Treffpunkt: Am Samstag, 12. Juni um 7 Uhr beim Bahnhof in Siebnen.
Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Freitag, 11. Juni ab 19.00 Uhr Auskunft.

13. Juni 1999

Bergtour Brienzer Rothorn

Wer kennt diesen Berg nicht. Die Rede ist vom Brienzer Rothorn im Berner Oberland. Mittelschwierige Bergtour auf diesen Gipfel.

Leitung: Fredi Kälin, Rosenhof 5, 8808 Pfäffikon 055/420 24 20
Fax: 055/420 24 24, e-mail: fkaelin@bluewin.ch

Programm: Fahrt mit dem Auto nach Lungern, mit der Brünigbahn auf den Brünigpass. Bergwanderung ca. 5 Std. zum Brienzer Rothorn und zurück nach Schönbüel und mit der Seilbahn talwärts nach Lungern.

LK: 1189 Sörenberg / 1209 Brienzen

Ausrüstung: Bergwanderausrüstung, ½-Preis Abo

Verpflegung: Zwischenverpflegung aus dem Rucksack oder dem Bergrestaurant

Anmeldung: Mit Postkarte, telefonisch oder per E-Mail bis Donnerstag, 10. Juni sowie Angabe über freie Autoplatze.

Treffpunkt: Am Sonntag, 13. Juni um 05.40 Uhr beim Rest. Schützenhaus Pfäffikon

Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055 / 1600 Rubrik Sport am Samstag, 12. Juni 1999 ab 19.00 Uhr Auskunft.

19./20. Juni 1999 Hochtour Doldenhorn

Zum Beginn der Hochtourensaison wagen wir uns an einen Gipfel im Berner Oberland, hoch über Kandersteg. Keine technische Schwierigkeiten, jedoch ziemlich lange Tour im Firn. Nach Hans Grossen "Die 100 schönsten Touren im Berner Oberland": *"Die ebenmässige, formschöne Gestalt des Doldenhorns reizt jeden Betrachter zu einer Besteigung..... Die Begehung dieses Normalanstieges eignet sich für eine Bekanntschaft mit dem Hochgebirge."*

Leitung: Elmar Schnellmann, Peterliwiese 6, 8855 Wangen 055/440 47 07

Programm: Sa:Fahrt mit dem Zug nach Kandersteg und Aufstieg zur Doldenhornhütte (ca. 2.5h)

So:Aufstieg über die Nordwestflanke über den Spitzen Stein zum Gipfel (4 bis 6h), Abstieg über die Aufstiegsroute nach Kandersteg.

LK: 1248 Mürren

- Ausrüstung: Komplette Hochtourenausrüstung, inkl. Pickel, Gschüttli, Steigeisen.
- Verpflegung: Halbpension in der Hütte, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
- Anmeldung: Mit Postkarte an den Leiter bis Mittwoch, 16. Juni 1999. Bitte Angabe bei Anmeldung, ob Halbtax oder GA vorhanden ist.
- Treffpunkt: Am Samstag, 19. Juni um 8.00 Uhr beim Bahnhof in Pfäffikon. Abfahrt des Zugs um 8.19 Uhr.
- Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Freitag, 18. Juni ab 19.00 Uhr Auskunft.
- Bemerkungen: Ab Pfäffikon wird ein Kollektivbillet gelöst. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Freitag 25.Juni 99Mondschein Abendwanderung Tanzboden

Und das alles in unserer nächsten Nähe. Einmalige Sonnenuntergangswanderung über die saftigen Alpweiden mit gemütlichem Beisammensein im Bergbeizli. Anschliessend fast Vollmondwanderung nach Hause.

- Leitung: Felix Vogt, Ochsenbodenweg 5, 8855 Nuolen 055/440 23 10
- Programm: Fahrt nach Rieden und Aufstieg zum Tanzboden in ca 1.5h. Anschliessend geniessen wir die Rundschau von diesem Aussichtspunkt ins Obertoggenburg und Linthebene.
- Ausrüstung: Bergtourenausrüstung mit Regenschutz und guter Stirn- oder Taschenlampe.
- Verpflegung: Aus dem Rucksack oder im Rest. Tanzboden.
- Anmeldung: ist keine erforderlich.
- Treffpunkt: am Freitagabend um 19.00 Uhr beim Bahnhof in Siebnen oder um 19.30 Uhr beim Dorfplatz in Rieden SG.
- Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Freitag-Nachmittag ab 16.00 Uhr Auskunft.

26./27. Juni 1999 Klettersteigwochenende Titlis / Tälli

Mit dem neu erstellten Klettersteig an der Titlis Südwand hinab zum Wendengletscher ergibt sich zusammen mit dem Tälli Klettersteig eine lohnende Rundtour. Mittelschwierig bis anspruchsvoll.

- Leitung: Schnyder Gustav, Frywiesstr. 7, 8854 Siebnen, Tel. 055 / 440 20 47
e-mail: g.schnyder@datacomm.ch
- Programm: Sa: Fahrt nach Engelberg und Fahrt mit der Titlisbahn zum Ausgangspunkt des Klettersteiges. Abstieg zum Wendengletscher und Aufstieg zur Tällihütte (ca. 6h).
So: Aufstieg Klettersteig Tälli zum Gipfel und Abstieg zur Engstlenalp. Weiter mit Bahnen zurück nach Engelberg (6-7h).
- LK: 255 Sustenpass
- Ausrüstung: Gstädtli, 2 Schlingen mit 2 Klettersteigkarabiner oder 2 Karabiner mit Schnellverschluss, Helm wo vorhanden Seil.
- Verpflegung: Nacht- und Morgenessen in der Hütte. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
- Anmeldung: Mit Postkarte oder E-mail an den Leiter bis Donnerstag, 24. Juni mit Angabe über Seil und freie Autoplatze.
- Treffpunkt: Am Samstag, 26. Juni um 7 Uhr beim Bahnhof in Lachen und um 7.15 beim Rest. Schützenhaus in Pfäffikon.
- Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Freitag, 25. Juni ab 19 Uhr Auskunft.
- Besonderes: Halbtax mitnehmen.

27. Juni 1999

Bergtour Schwalmis 2245m

Einfache Rundtour mit prächtiger Blumenwiese auf dem Arvengrat. Auf dem Gipfel geniessen wir den imposanten Tiefblick auf den Vierwaldstättersee und den Rundblick auf die Zentralschweizer Gipfel.

- Leitung: Roberto Rüegg, Wiesenstrasse. 17, 8640 Rapperswil 055 /210 21 46
- Programm: Fahrt mit den Autos nach Beckenried und mit der Kabinenbahn zur Klewenalp. Aufstieg via Mälchgaden - Arvengrat auf den Schwalmis.
- LK: 1171 Beckenried
- Ausrüstung: Bergschuhe, Regenschutz
- Verpflegung: Aus dem Rucksack

- Anmeldung: Mit Postkarte an den Leiter bis Donnerstag, 24. Juni mit Angabe über freie Autoplatze.
- Treffpunkt: Am Sonntag, 27. Juni um 6.45 Uhr beim Rest. Schützenhaus in Pfäffikon
- Auskunft: Über die Durchführung erteilt Tel. 055/1600 Rubrik Sport am Samstag, 26. Juni ab 18.00 Uhr Auskunft.
- Bemerkungen: Halbtax-Abo mitnehmen.

Hochtourenwoche Unterwallis

Sonntag 11. Juli - Samstag 17. Juli 1999

Bei der Alpenfaltung fielen die Höhen der Gipfel unserer Tourenwoche nicht über die 4000 Marke aus wie die berühmten Nachbarn. Dennoch erwartet uns im Dreieck der Vignette - Dix- und Charionhütte viele sehr lohnende majestätische Gipfel im Bereich zwischen 3'600m und 3'900 m und stehen den grossen in allen Belangen um nichts nach. Geeignet für Mitglieder die leichte bis mittelschwierige Touren bevorzugen, aber auch für den Anfänger eine gute Gelegenheit das Hochgebirge kennenzulernen.

Leitung: Schnyder Gustav, Frywiesstr. 7, 8854 Siebnen P:Tel. 055/440 20 47 / G: 055/450 20 90 , e-mail: g.schnyder@datacomm.ch

Gresch Erhard, Büöngli 3, 8862 Schübelbach Tel. 055/440 58 64

Anmeldung: Mit Postkarte oder E-mail an einen der beiden Leiter bis spätestens **18. Juni 1999.**

Kosten: Die Kosten betragen ca. Fr. 500.— pro Person. Inbegriffen sind die Fahrt sowie die Übernachtungen mit HP in den Hütten.

Programm: So: Fahrt mit SBB und Postauto nach Arolla und Aufstieg zur Vignetteshütte.
 Mo - Mi: Touren in der Umgebung der Vignetteshütte nach Wunsch und Verhältnissen wie Mont Collon 3'637m, L'Eveque 3'716.3m. Mittwoch über Pigne d'Arolla 3'796m zur Charionhütte.
 Do - Fr: Touren in der Umgebung der Charionhütte wie Mont Blanc de Cheilon 3'869.8m, La Ruinette 3'875m.
 Sa: Abstieg nach Mauvoisin und Heimfahrt.

LK: 1346 Chanrion, 1347 Matterhorn

Anforderungen: Obwohl es technisch einfache Gletschertouren mit einigen leichten Kletterstellen sind, wird eine gute Kondition für 4 - 6 Std. im Aufstieg vorausgesetzt.

Details: Nach Eingang der Anmeldungen erhalten alle Teilnehmer/ innen
nähere Infos wie Treffpunkt, Ausrüstung usw...

Und nicht vergessen: Jeden Dienstagabend ist wieder Klettertraining auf der Galerie zwischen Weesen und Amden.

Jeden Dienstagabend während des ganzen Sommers bei schönem Wetter treffen sich wieder regelmässig Kletterer vom SAC Zindelspitz und SAC Jugend auf der oberen Galerie oberhalb Weesen. Es finden sich immer Seilpartner. Ab und zu sind wir auch mal auf dem Bike anzutreffen oder organisieren einen Berglauf im Wägital.

Info bei einem der regelmässigen Dienstags- Sportkletterer oder Tel. 055/440 61 58

Vorschau

18.-24. Juli 1999 Bergtourenwoche Stubai- und Oetztaler Alpen

Mit der Bahn gehts nach Innsbruck. Weiter mit dem Bus zum Start im Stubaital. Dann gehts entlang dem Grenzgebiet teils in Oesterreich und teils im Südtirol (Italien). Wir werden via Obergurgl - Similaun - Kurzras - Weisskugel bis zum Gepatsch Stausee im Kautal unterwegs sein. In einer Woche werden wir dieses ganze Gebiet durchwandern. Mit dem Bus gehts dann nach Landeck und anschliessend mit der Bahn wieder nach Hause.

Leitung: Berg Josso, Etzelstr. 107, 8808 Pfäffikon Tel. u. Fax: 055/ 410 21 50

Unterkunft: Berghütten, Berggasthäuser mit Halbpension.

Kosten: ca. 650.- Fr. Über Detailinfos kann man sich beim Leiter informieren.

Die detaillierte Ausschreibung erfolgt im Juli-August Heft.

Kurzberichte der letzten Sektionstouren

24. Jan. 1999 **Brisi** (B. Kälin)
16 Teilnehmer. Bei schönstem Winterwetter trafen die Teilnehmer gute Schneesverhältnisse an.

24. Jan. 1999 **Schneeschuhtour** (G. Schnyder)
9 Teilnehmer. Bei viel Sonnenschein und guten Schneesverhältnissen wurde diese Tour zu einem Erlebnis der besonderen Art. Die Bestei-

gung des fast unscheinbaren Gipfels Kleiner Mutzenstein im Wägital krönte diesen Tag.

Und dann, ja dann begann der Jahrhundertwinter 1999 zu wirken. Er deckte den Alpenraum mit immensen Schneemassen zu, legte ganze Talschaften lahm, und verheerende Lawinen führten zu grossem Leid. Für unser Wintertourenprogramm bedeutete dies, dass in der Folge sieben Skitouren und die Skitourenwoche "Urner Haute Route" nicht durchgeführt werden konnten. Das Lawinenbulletin hatte sich in dieser Zeit nur noch zwischen den Gefahrenstufen "Grosse Gefahr" und "Sehr grosse Gefahr" eingependelt. Da waren die geplanten Skitouren absolut fehl am Platz und nicht durchführbar.

13./14. März 1999 Piz Segnas/Piz Sardona/Piz Dolf (B. Kälin)
14 Teilnehmer. Von Flims aus wurden am Samstag Piz Segnas und Piz Sardona bestiegen. Dann wurde zur Sardonahütte abgefahren. Am Sonntag wurde der Piz Dolf bestiegen und nach Flims abgefahren. Zwei Tage mit stahlblauem Himmel und wunderbaren Tourenverhältnissen, sprich Sulzschnee, Sulzschnee und nochmals Sulzschnee.

19.-21. März 1999 Skitouren um Bergün (F. Romer)
13 Teilnehmer. Am Freitag wurde der Igl Compass 3016m bestiegen. Das Wetter war anfangs schön, wurde dann aber zunehmend stürmisch und neblig. Schneefall setzte ein, und es war kalt. Am Samstag führte die Tour auf den K2 2845m. Es war kalt, wurde aber sonnig. Die Abfahrt erfolgte bei bestem Pulverschnee, da es in der Nacht zuvor geschneit hatte. Am Sonntag nahmen die Teilnehmer den Piz Salteras 3111m in Angriff. Nach anfänglicher Bewölkung nahm auch an diesem Tag später die Sonne das Zepter in die Hand. Die Schneeverhältnisse liessen auch diesmal nichts zu wünschen übrig: "Oben Pulver, unten Sulz" hätte wohl der Verkehrsverein gemeldet.

TOURENPROGRAMM DER SENIOREN

Donnerstag **Weesen - Quinten**
6.Mai 1999 traditionelle Frühlingswanderung entlang dem Walensee am Fusse der Churfürsten

Leitung: Knobel Ursula, Seestrasse 26, 8853 Lachen
Telefon 055/ 442 15 25

Treffpunkt: 0815 Uhr Parkplatz eingangs Dorf Weesen bzw Post Weesen
Anreise mit öffentl. Verkehrsmittel:

Zürich	ab 0710 Uhr
Pfäffikon	ab 0740 Uhr
Lachen	ab 0723 Uhr
Siebnen	ab 0728 Uhr
Ziegelbrücke AWA bis Post Weesen	ab 0804 Uhr

mit Privatautos in gegenseitiger Absprache

Programm: ab Weesen leichte Wanderung nach Betlis-Seerenbach Wasserfall-Seerenwald-Platten-Steinlauri nach Quinten Dorf, etwa 3 Std.
Variante mit 350 Meter Aufstieg für die Marschtüchtigen:
Bergwanderung Quinten 434 m-Garadur 829 m-Walenstadt mit 395 Meter Aufstieg. Rückfahrt ab Walenstadt bzw Quinten mit dem Schiff nach Weesen: Walenstadt ab 1540 Uhr, Quinten ab 1620 Uhr
Für „Ausflügler“ besteht die Möglichkeit mit dem Schiff von Murg nach Quinten zu gelangen.

LK: 1134 Walenstadt

Ausrüstung: gute Wanderschuhe, Bergstöcke, Regenschutz

Verpflegung: aus dem Rucksack bzw. Rest.“Seehus“ Quinten

Auskunft / am Vorabend 1800-1900 Uhr beim TL mit Angabe betreffend Mittags-Anmeldung: verpflegung im „Seehus“

6. Mai 1999 Quartalshock Rest. Mühlebach 20 Uhr gemäss Publikation S. 1

Dienstag Skitour nach Absprache
11.Mai 1999 bei guten Schneeverhältnissen für gute Tourenfahrer

Koordination: Janetschek Winfried, Aeussere Bahnhofstrasse 7, 8854 Siebnen
Telefon 055/ 440 23 09
Hüppin Leo, Zopfstrasse 8, 8855 Wangen
Telefon 055/ 440 24 84

Freitag Seniorenhock St.Meinrad
14.Mai 1999 gesellige Zusammenkunft für alle Senioren / innen

Leitung: Niedermann Franz, Hofmatt 11, 8808 Pfäffikon
Telefon 055/ 410 16 32

Treffpunkt: für „Wanderlustige“ 0930 Bahnhof Einsiedeln:
Rapperswil ab 0859 Uhr Pfäffikon ab 0904 Uhr
beziehungsweise ab 1130 Uhr Restaurant St.Meinrad Etzelpass

Auskunft: für die Wanderung am Vorabend 1800 - 1900 Uhr beim TL

Dienstag Skitour nach Absprache
18.Mai 1999 bei guten Schneeverhältnissen für gute Tourenfahrer

Koordination: Janetschek Winfried, Aeussere Bahnhofstrasse 7, 8854 Siebnen
Telefon 055/ 440 23 09
Hüppin Leo, Zopfstrasse 8, 8855 Wangen
Telefon 055/ 440 24 84

Donnerstag **Eglisau - Buchberg**
20.Mai 1999 leichte Wanderung im Zürcher Unterland dem Rhein entlang

Leitung: Hensel Dieter, Schulhausstrasse 4, 8835 Feusisberg
Telefon 01/ 784 49 67

Treffpunkt: 1010 Uhr Bahnhof Eglisau
Anreise mit öffentl.Verkehrsmittel:
Pfäffikon ab 0849 Uhr Rapperswil ab 0859 Uhr
mit S.5 über Rapperswil-Uster-Zürich ohne Umsteigen bis Eglisau!!!
mit Privatautos in gegenseitiger Absprache, P in der Nähe Bahnhof.

Programm: vom Bahnhof Eglisau über die Rheinbrücke zum Städtchen Eglisau -
Galgenbuck-Eggberg-Honegg-Hurbig-Buchberg, etwa 2 Std. Mittags-
rast
in Buchberg und weiter über Rüdlingen-Ziegelhütte-Tössegg zurück
nach Eglisau, etwa 2 1/2 Std

Ausrüstung: Wanderschuhe, Regenschutz

Verpflegung: aus dem Rucksack bzw Restaurant Rebe Buchberg (Fische!)

Anmeldung: am Vorabend 1800-1900 Uhr beim TL mit Angabe betreffend Mittag-
essen im Restaurant „Rebe“ Buchberg

Dienstag **Material - und Knotenabend**
25.Mai 1999 mit der Sektion gemäss Publikation Seite 8

Donnerstag **Ibergereg 1404 m**
27.Mai 1999 Bergwanderung bei schönem Wetter und trockenen Wegen

Leitung: Beeler Maria, Ilgenstrasse 19, 8853 Lachen
Telefon 055/ 442 15 26

Treffpunkt: 0715 Uhr „Schützenhaus“ Pfäffikon
0800 Uhr Oberiberg beim Posthotel (Skilift Roggenstock)
Anreisen mit Privatautos in gegenseitiger Absprache, Koordination
nötigenfalls durch Tourenleiterin

Programm: von Oberiberg 1087m-Nüseeben-Spätzeren-(Gschwändstock 1616
m)-Butziflue 1506 m-Burstblätz-Furggelen 1526m-Schindleneggen-
Brünnelstock 1594m-Ibergereg 1406m-alter Schwyzerweg-

Nüseeben-Oberiberg, gesamte Wanderzeit etwa 5 1/2 Std, Aufstiege
etwa 600 Höhenmeter

Ausrüstung: gute Wanderausrüstung, hohe Schuhe, Regenschutz, Bergstöcke

Verpflegung: aus dem Rucksack

Auskunft: am Vorabend 1800-1900 Uhr beim TL

Dienstag
8.Juni 1999

Skitour nach Absprache
bei günstigen Schneebedingungen für gute Tourenfahrer

Koordination: Siewerdt Hansjörg, Bahnhofstrasse 70, 8305 Dietlikon
Telefon 01/ 833 40 58

Donnerstag
10.Juni 1999

Gaggio (Tessin) 2267 m
leichte-mittlere Bergtour mit offener Aussicht zum Sopra Ceneri

Leitung: Schutzbach Roger, Monteggio, 6998 Termine TI
Telefon 091/ 608 25 79

Treffpunkt: 0851 Uhr Bahnhof Bellinzona
Anreise mit öffentl.Verkehrsmittel:
Zürich ab 0633 Uhr Rapperswil ab 0604 Uhr
Pfäffikon ab 0609 Uhr Arth Goldau ab 0716 Uhr
Bellinzona an 0851 Uhr
Achtung, Fahrplanänderungen ab 30.Mai 1999 vorbehalten!!!

Programm: Auto Bellinzona Via Canceliere Molo ab 0905 Uhr
Monte Carasso Posta an 0911 Uhr
mit Seilbahn zur Alpsiedlung Mornera 1347m. Aufstieg zur
Cap.Albagnio UTOE 1870m, etwa 2 Std -Gaggio 2267m, etwa 1 1/2
Std, HD 920 Meter. Abstieg über Aufstiegsroute zurück nach Morne-
ra, 2 1/2 Std und mit
Seilbahn bzw Postauto nach Bellinzona, Marschzeit total 6 Std

LK 1313 Bellinzona

Ausrüstung: Bergausrüstung mit guten Schuhen, Regenschutz, Bergstöcke,
1/2-Preis Abonnement

Verpflegung: aus dem Rucksack

Kosten: für Bahn, Postauto und Luftseilbahn mit 1/2-Preis Abo etwa Fr.70.-

Anmeldung: telefonisch oder mit Postkarte bis Montag, 7.Juni 99 an den TL

Auskunft: am Vortag ab 1700 Uhr Telefon 055/ 1600 Rubrik Sport

**Donnerstag
17.Juni 1999**

Domleschg
leichte Wanderung (am 11.März 99 ausgefallen)

Leitung: Meier Guido, Rainstrasse 17, 8712 Stäfa
Telefon 01/ 926 79 60

Treffpunkt: 0940 Uhr Bahnhof Rothenbrunnen
Anreise mit öffentl.Verkehrsmittel:
Zürich ab 0733 Uhr Pfäffikon ab 0740 Uhr
Lachen ab 0723 Uhr
Ziegelbrücke ab 0758 Uhr
Chur an 0914 Uhr
Rothenbrunn. an 0939 Uhr
Anreisen mit Privatautos in gegenseitiger Absprache, P in der Nähe
des Bahnhofes

Programm: ab Rothenbrunnen mit Postauto 0940 Uhr nach Tomils Curschiglias.
1000 Uhr Abmarsch zur Wanderung im Domleschg, vorbei an vielen
Burgen, Burgruinen und prächtigen Dörfern. Nach 2 Std Rast bei
Feuerstelle, wo Mitgebrachtes grilliert und der Hunger gestillt werden
kann. Nach der Rast zum Tagesziel Thusis.

Ausrüstung: Wanderausrüstung, Regenschutz, 1/2-Preis Abo

Verpflegung: aus dem Rucksack zum Grillieren oder Restaurant möglich

Anmeldung: am Vorabend 1800 - 1900 Uhr beim TL

**Donnerstag
24.Juni 1999**

Palfries - Berschis
anspruchsvollere Bergwanderung, welche Ausdauer verlangt

Leitung: Meier Dominik, Föhnloch 5, 8862 Schübelbach
Telefon 055 440 22 15

Treffpunkt: 0700 Uhr Bahnhof Lachen

Programm: mit Privatautos über Sargans nach Trübbach und mit Postauto
Trübbach - Oberschan - Seilbahn Kurhaus Alvier 975 m
Aufstieg Labria - Palfries 1680m - HD 705 m, 2 1/2 Std
Abstieg Palfries-Malun-Cavortsch-Berschis 444m, HD 1236 m,
3 1/2 Std, total 5-6 Std

LK: 1135 Buchs /1155 Sargans

Ausrüstung: gute Bergschuhe, Regenschutz, Bergstöcke, 1/2-Preis Abo

Verpflegung: aus dem Rucksack und in Berggasthäuser

Anmeldung: am Vorabend 1800-2000 Uhr beim TL

Freitag
25.Juni 1999

Mondschein-Abendwanderung Tanzboden
mit Sektion gemäss Publikation Seite 11

Sonntag
27.Juni 1999

Schwalmis
mit Sektion gemäss Publikation Seite 13

Donnerstag
1.Juli 1999

Seebodenalp - Rigi 1797 m
mittlere Bergwanderung

Leitung: De Brot Richard, Tägernastrasse 43, 8645 Jona
Telefon 055 212 32 67

Treffpunkt: 0730 Uhr Rest.Schützenhaus Pfäffikon

Programm: Anreise mit Autos nach Küssnacht zur Talstation der Luftseilbahn
Küssnacht-Seebodenalp, Bergfahrt mit Seilbahn zur Seebodenalp,
Aufstieg Seebodenalp 1027m-Holderen-Fruttl-Rigi Staffel-Rigi Kulm,
HD 770 Meter, etwa 3 Std Abstieg über Staffelhöhe-Chänzeli-
Altruedisegg zur Seebodenalp und Talfahrt mit Seilbahn zurück nach
Küssnacht.

Variante für nicht mehr Berggewohnte: Spaziergang und Aufenthalt
auf Seebodenalp

Ausrüstung: Bergwandrausrüstung, Bergstöcke, Regenschutz, 1/2-Preis Abo

Verpflegung: Zwischenverpflegung aus dem Rucksack bzw. in Berggasthaus

Anmeldung: bis am 30.Juni an TL, Auskunft am Vortag ab 1800 Uhr Tel 055/
1600 Rubrik Sport.

Wander- und Tourenwoche 1999 Adelboden **Samstag 14. August - Samstag 21. August 1999**

Leitung: Siewerdt Hansjörg, Bahnhofstrasse 70, 8305 Dietlikon
Telefon 01 833 40 58
De Brot Richard, Tägernastrasse 43, 8645 Jona
Telefon 01 833 40 58

Unterkunft: **** Grand Hotel Regina Adelboden

Kosten: für HP, DZ, OZ etc. etwa Fr. 600.- / Person

Anmeldung: schriftlich bis spätestens am 30. Juni 1999

an Hansjörg Siewerdt, Seniorentourenchef

Die Wanderwoche eignet sich auch für Sektionsangehörige, welche eine gemütliche Ferienwoche „gemeinsam statt einsam“ im Berner Oberland verbringen möchten. Nach Anmeldeschluss erhält jeder Teilnehmer / in weitere detaillierte Informationen. Jüngere Sektionsangehörige sind herzlich willkommen!!!

Rundum gesund und fit!!!

Gesundheit ist ein Stück Lebenskunst und das wertvollste Gut, um es möglichst lange zu erhalten! Die Gesundheit liegt allen am Herzen. Die meisten können sehr genau entscheiden, wann sie gesund und wann sie krank sind. Fragt man aber nach, was denn erfüllt sein muss, um gesund zu sein, fallen die Beschreibungen sehr unterschiedlich aus. Für die einen ist Gesundheit das Fehlen von Schmerzen und körperlichen Beschwerden, andere sehen Gesundheit als persönliches Wohlbefinden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Gesundheit als Idealzustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.

Die medizinische Prävention beinhaltet die Bekämpfung bzw Vermeidung von Risikofaktoren. Es geht darum, Krankheiten zu verhindern, indem Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Uebergewicht, zu hohe Cholesterinkonzentration im Blut erkannt und möglichst ausgeschaltet werden. Bewegungsmangel gilt als einer der meistgenannten Risikofaktoren in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Im Zentrum des Interesses stehen die Kräfte, welche gesund machen oder gesund erhalten. Als Beispiele können gesundes Selbstvertrauen, gesunde Ernährung, gesunde Umwelt, körperliche Fitness im Sinne von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit genannt werden.

Regelmässige sportliche Aktivität hat in mehrfacher Hinsicht gesundheitsfördernden Charakter. Zudem zeigt sich, dass sportlich aktive Menschen insgesamt einen gesünderen Lebensstil pflegen und zum Beispiel weniger rauchen oder sich bewusster ernähren. Das wichtigste an der Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivierung ist das Sammeln positiver Erfahrungen und Spass an der Bewegung. Denn nur wer langfristig von jung auf sportlich aktiv ist, fördert dadurch seine Gesundheit.

Gesundheit, Fitness und Lebensfreude sind keine Gaben, die man ohne eigenes Zutun erhält. Machen wir uns mit dem Gedanken vertraut, ein Gesundheitsprogramm für uns selbst zu entdecken, den eigenen Lebensstil kritisch zu beurteilen und Gewohnheiten, soweit sie unserer Gesundheit nicht förderlich sind, konsequent zu meiden. Der Fitness- und Freizeitsport soll in erster Linie die Lust an der Bewegung unterstützen und auf das Leistungsvermögen Rücksicht nehmen.

Uebergewicht, Haltungsschäden und ein gefährdetes Herz-Kreislauf-System sind die Kehrseite unserer Wohlstandsgesellschaft. Der Herzinfarkt ist zum Beispiel Preis für die Bewegungsarmut in unserer hochtechnisierten, automobilisierten und automatisierten Zeit.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen und damit etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun. Gesundheitswirksame Sportarten sind zum Beispiel Jogging, Walking, Wandern, Bergwandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik.

Gesunde Ernährung und genügend Bewegung ergänzen sich in ihrer positiven Wirkung optimal. Deshalb sollte man für sein persönliches Wohlbefinden das eine und auch das andere tun. Unser Körper braucht die regelmässige tägliche körperliche Leistung, um gesund zu bleiben. Durch Spiel und Sport bleiben Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten. Herz und Kreislauf brauchen Bewegung. Bewegungsmangel schadet nicht nur dem Bewegungsapparat, sondern erhöht die Gefahr krankhafter Veränderungen in den Herzkranzgefässen und kann durch einen erhöhten Blutdruck zu einer übermässigen Belastung des Kreislaufs führen. Zahlreiche Risikofaktoren treiben das Herzinfarkttrisiko nachweislich in die Höhe. Risikofaktoren sind nicht schicksalsgegeben, in vielen Fällen lassen sich falsche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten feststellen. Vorhandene Risiken ausschalten oder behandeln lautet deshalb das an sich einfache Rezept für ein herzgesundes Leben.

Die bekannten Hauptrisikofaktoren Arteriosklerose, Zigarettenrauchen, erhöhter Blutdruck, erhöhtes Cholesterin, Uebergewicht und Bewegungsmangel füllen mehr als die Hälfte des Mosaiks aller Krankheitseinflüsse aus.

Um unsere Gesundheit müssen wir uns primär selbst kümmern. Und vor allem, es ist nie zu spät, damit zu beginnen, die Weichen zu einem gesünderen Lebensstil zu stellen.

Hansjörg Siewerd

Seniorentourenchef

BIBLIOTHEK

Neu erschienene Titel

- Skitourenführer Zentralschweiz / Tessin
- Skitourenführer Berner Alpen Ost
