

Sektion Stockhorn
Schweizer Alpen-Club SAC

Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Nr. 5/2023
September/Oktober



Das Stockhorn

Schluss mit Komfortzone.

Für deine nächste Route nur das beste Material: Verlass dich auf hochwertige Qualität, professionelle Beratung und einen einzigartigen Service. Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch



Filiale Thun | Gewerbestr. 6 | 3600 Thun


B'ACHLI
BERGSPORT

Herausgeberin	SAC Sektion Stockhorn, 3612 Steffisburg	www.sacstockhorn.ch
Präsident	Urs Braunschweiger praesident@sacstockhorn.ch	031 772 01 60 079 729 20 80
Redaktion	Evelyne Wenger redaktion@sacstockhorn.ch	079 245 19 44
Inserate	Erika Bodmer inserate@sacstockhorn.ch	031 772 01 60 079 456 40 11
Adressänderungen	Erika Bodmer mutationen@sacstockhorn.ch	031 772 01 60 079 456 40 11
Druck	Gerber Druck AG, Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg info@gerberdruck.ch	033 439 30 40

Die Clubnachrichten erscheinen sechsmal jährlich.
Zu den Empfängern gehören alle Mitglieder, Inserenten und diverse SAC-Sektionen.

Inhalt

Vorwort	4	Informationen zu Touren und Anlässen	17
Informationen aus dem Vorstand	5	Kurs: Ausbildung Fels – Gletscher	12
Clubversammlung vom 29. September	6	Kurs: Berg – Alpinwandern	29

Tourenberichte

FaBe: Klettern bei den Gastlosen	7	Wanderung Niederhorn	25
Tourenbericht Uebleberg	8	Bergwanderung Alpe Nimi	26
Wasserfälle Lauterbrunnental	9	Wanderung Gasterental	27
Biketour Langnau – Bärau	10	Wanderung Grindelwald First – Bussalp	28
E-Biketour Berner Oberland – Wallis	11	Wanderung Foggenhorn	30

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe Nr. 6/2023 ist am 30. September 2023



Ein Bild aus dem Sommerkurs auf dem Sustenpass. Die Gruppe mit dem Bergführer Lukas Mani steigt am Sonntagmorgen (Anwendungstour) von Umpol auf dem Rest des Steilimigletschers zur Steilimi auf. Gehen am kurzen Seil auch in steilerem Gelände, zweckmässiges Sichern im felsigen Gelände war das Thema. Von der Steinlimi aus sind wir aufgestiegen zum Vorder Tierberg. Es war ein toller Abschluss dieses Kurswochenendes.

Foto: Lukas Mani (Bergführer)

Vorwort

«Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen»

(Guy de Maupassant, französischer Schriftsteller)

Liebe Leserinnen und Leser

Immer wieder staune ich, dass schon wieder Herbst ist... es war doch erst Frühling oder Sommer...

Und jetzt ist schon wieder Redaktionsschluss für die neue Ausgabe unseres Clubheftes... habe ich doch vor kurzer Zeit «das Stockhorn 4–2023» gestaltet. Heute seht ihr die aktuelle Ausgabe «September/Okttober Nr. 5–2023». Meine Tage vergehen viel zu schnell. Und ich bin überzeugt, dass es vielen Personen (aller Altersklassen) so geht wie mir.

Manchmal frage ich mich, wer sich neben Beruf, Familie, Freizeitgestaltung, Verpflichtungen, etc noch für die Freiwilligenarbeit in den Vereinen engagieren kann? Zeit zu haben ist schon eine Rarität. Dies merkten wir vor allem in unseren Ferien, als wir mit dem Rucksack unterwegs waren und die freie Zeit genossen.

In der Schweiz gibt es Schätzungen zufolge zwischen 150 000 und 200 000 Vereine.

Auch der SAC schreibt auf seiner Internetseite, dass die Freiwilligenarbeit das Herzstück des SAC ist. Ganze Generationen von Freiwilligen setzen viel Zeit und Energie für den SAC ein, damit Gleichgesinnte zusammenkommen.

Da werden unvergessliche Bergerlebnisse geteilt und generationenübergreifend Wissen weitergegeben. Eindrücklich, wie viele Mitglieder sich bei 131 SAC Sektionen-, und Untersektionen beziehungsweise Ortsgruppen engagieren.

Auch in unserer SAC Sektion Stockhorn, welche seit dem 1. Januar 1967 besteht, engagieren sich viele Mitglieder in der Freiwilligenarbeit. Besten Dank für eure wertvolle Arbeit!

Evelyne Wenger

Kari und Wala lassen ihre SAC-Bergkollegen grüssen



Kari und Wala lesen sehr gerne das Stockhorn Heft und können so am Clubleben teilnehmen. Sie freuen sich über jeden Besuch.

Chantal Wiedmer

Informationen aus dem Vorstand

Herzlich Willkommen im SAC Stockhorn

Die Mutationen unserer neuen Mitglieder, Austritte und Übertritte aus anderen Sektionen werden im nächsten Heft 06–23 publiziert.

Abschied

Am 2. Juni 2023 verstarb unser langjähriges Mitglied

Werner Erb

in seinem 82. Lebensjahr.

Werner war nie laut, er war nicht der Mann der Plötzlichkeiten. Vielmehr fiel er durch seine ruhige, positive Wesensart auf.

Er nahm immer mit grossem Interesse am Vereinsleben teil und in seinen guten Jahren machte er, zusammen mit Erika, bei fast allen Veteranen-Touren mit.

Dann holte ihn das grosse Vergessen ein und er musste sich zurückziehen. Einige Jahre noch war er Teil dieser Welt, bis er endgültig einschlafen durfte.

Wir alle, die ihn kannten, werden ihn als aufrichtigen und liebenswerten Mann in guter Erinnerung behalten.



Ruth Oesch

«Erinnerungen, die unser Herz berühren, gehen niemals verloren.»

Anträge an die Hauptversammlung

Gemäss Statuten Art. 6 Abs II müssen Anträge von Mitgliedern an die HV bis spätestens 60 Tage vor der HV (das heisst bis zum **28. September 2023**) schriftlich und begründet beim Vorstand eingereicht werden.

So können die Anträge vom Vorstand vorgängig behandelt und für die HV traktandiert werden. Besten Dank.

Der Vorstand

Hauptversammlung 2023

Die Hauptversammlung findet am Freitag, 24. November in der HPS (Scheidgasse 19, 3612 Steffisburg) statt. Beginn um 19.30 Uhr

Clubversammlung vom 29. September 2023

**Achtung:
neuer Ort!**

Vortrag von Ruedi und Esther Hadorn

Wo: **Stiftung Höchhus
Höchhusweg 17, 3612 Stefsburg Beginn: 20.15 Uhr**
Leitung: A. K. Hadorn

E-Mail: annkathrin68@bluewin.ch / Tel. 079 687 78 92
Keine Anmeldung erforderlich

Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen



Vortrag von Ruedi und Esther Hadorn

Neuseeland – Südinsel

**Die härteste Wanderung
Neuseeland - Südinsel**

**Der Dusky Track im Fiordland Nationalpark
Der Dusky Track im Fiordland Nationalpark**

Weitab der Zivilisation. Eine herausfordernde Wanderung in elf Tagen in einem Gebiet mit 10 bis 12 Meter Niederschlag pro Jahr. Im Schnellboot über den Lake Hauroko zum Start. Zu Fuss durch den Regenwald mit Farnen, Farnpalmen, moosbedeckten Bäumen, über und durch Bäche und Flüsse, trockene, schlammige und wasserführende Pfade, offene Grasflächen, vorbei an Seen bis zum Dusky Sound und dann zurück zum Lake Manapouri.

FaBe-Tour: Zu Gast bei den Gastlosen zum Klettern

Früh ging es los, aber schon um diese Zeit waren viele Autos Vorort. Dafür herrschten dann noch angenehme Temperaturen für den Aufstieg zum imposanten Felsen. Dabei mussten wir feststellen, dass man sich auch mit dem SAC verlaufen kann, was beruhigend ist :) Oben im Sektor Toto angekommen, hatten wir den Felsen dann für uns und konnten uns an den Kalkrinnen und Platten austoben, bis die Sonne eine Pause im Schatten unter den Bäumen verordnete.

Mit von der Partie war der exzellente Wasserservice der Nachwuchs-Bergsteiger, welche uns mit frischem Quellwasser belieferten für ein kleines Entgelt.

Nach verschiedenen Mehrseilern und spannenden Projekten zogen dann die Wolken auf und es wurde Zeit für uns, den gemütlichen Tag ausklingen zu lassen.

Text und Foto: Silke



Inserate.....

Inserate.....

Herzlichen Dank!

Inserate.....

Liebe Clubkameradinnen und Clubkameraden

Wir bitten euch, bei euren nächsten Besorgungen oder anderweitigen Investitionen unsere Inserenten, wenn möglich, zu berücksichtigen. Besten Dank.

Evelyne Wenger



SAC Sektion Stockhorn

Freie Werbefläche

Tourenbericht Uebleberg vom 24. Mai 2023



Nebelverhangen präsentierten sich die Hänge rund um Frutigen bei unserer Ankunft. Im von Einheimischen gut besuchten Restaurant Kreuz stärkten wir uns für den Tag. Dem stark verbauten Leimbach folgten wir steil bergauf. Im Dorfhaltewald hüllte uns der Nebel ein, ja es fielen sogar schon Regentropfen. Die hatten wir so früh nicht geplant! Nur dank der guten Ortskenntnis von Ursula fanden wir die blühenden Narzissen auf der steilen Wiese am Uebleberg. Die zarten Gebilde wirkten in dieser Szenerie fast mystisch. Trotz garstiger Bedingungen setzten wir unsere Wanderung bergan fort. Im Nebel tauchte das majestätische Algebäude der Tussweide auf. Und weiter gings, aber wohin denn? Auf dem grasigen Grat tauchte plötzlich ein Mann vor uns auf, der tatsächlich hier auf uns wartete. Somit war Ursulas Überraschung perfekt. Rüedu führte uns auf einem schmalen Pfad zu seiner einfachen, aber gemütlich eingerichteten Sennhütte. Im Trockenem genossen wir Kaffee,

Baumnussgüezi von Ursula sowie das reichhaltige Fruchtebrot von Sylvia. Ursula und Rosa hatten Rüedu auf der Rekotour kennengelernt. Es schien ihm grosse Freude zu bereiten, uns zu bewirten und seine Welt näher zu bringen, zumal der grösste Anteil der Gruppe weiblichen Geschlechts war!

Leider besserte sich das Wetter nicht und vom schönen Panorama konnten wir nur träumen. Auf dem Rückweg folgten dem vom Gastgeber empfohlenen, erstaunlich trockenen Weidepfad steil nach unten. Im Gsangwald tauchten wir ins Zwergenland ein. Die fantasievoll gestalteten kleinen Waldmänner und Tierchen waren zum Teil gut versteckt im Wurzelwerk des Bergwaldes. Kurz vor Frutigen sahen wir auf der Gegenseite doch noch von der Sonne beschienene Felder auftauchen, was für ein versöhnlicher Abschluss dieser amüsanten Wanderung.

Bericht: Isabelle

Fotos: Roger



Wasserfälle Lauterbrunnental: Wanderung vom 7. Juni 2023



Tourenleiter: Felix; Teilnehmende: Edith, Esther, Rosa, Roger, Rolf

Wir trafen uns um 7.15 Uhr schon beinahe traditionsgemäss bei Kaffee und Gipfeli. Mit Bahn und Bus fuhren wir via Interlaken nach Stechelberg-Rütti. Hier bewunderten wir die Bergwände mit imposanten Wasserfällen und die beeindruckenden Flüge der Fallschirmspringer und Gleitflieger.

Mit Stöcken ausgerüstet, begann unsere Wanderung auf dem Bergweg. Im Schwendiwald entledigten wir uns der wärmenden Jacken. Im kühlen Bergwald überquerten wir Bergbäche und erfreuten uns an der imposanten Blumenvielfalt, die natürlich immer wieder fotografisch festgehalten wurde. Bei einer wunderbaren Aussicht in der tollen Natur genossen wir unseren Mittagsimbiss. Anschliessend stiegen wir am Hotel Tschingelhorn vorbei auf einem angenehmen Bergweg hoch zum Hotel Obersteinberg auf (1'778 m ü.M.).

Welche Überraschung dort: Ruth erwartete uns bereits bei Kaffee und Kuchen.

Welch wundervolle Aussicht: Auf drei Seiten ragen Drei- und Viertausender auf, zwischen

Jungfrau und Gspaltenhorn ergiessen sich Gletscher über steile Felswände, Schmelzwasser stiebt in tosenden Wasserfällen über Felskanten und vereinigt sich zu einem schäumenden Bergbach. Verständlich, dass ein Teil des Tals von ProNatura als Naturschutzgebiet gepflegt wird.

Beim abwechslungsreichen Abstieg erfreuten wir uns wiederum an der Blumenvielfalt. Bei der Weggabelung «Bergwerk» machte uns Felix auf die Überreste eines Schmelzofens aufmerksam. Dieser diente dem Abbau vom Eisenerz in Trachsellauen. Das farbige erzhaltige Gestein bildete auch ein beliebtes Fotosujet.

In Stechelberg angekommen, stillten wir vor der Rückreise in aller Ruhe unseren Durst.

Felix, herzlichen Dank für die interessante und wunderschöne Wanderung im hinteren Lauterbrunnental. Diese werden wir in angenehmer Erinnerung behalten!

Foto: Roger
Bericht: Rolf

Biketour vom 10. Juni 2023

Langnau – Lüderenalp – Bärau statt Belap – Nesselstal – Mund – Visp

Tourenleiter: Hansrudolf Tanner

Teilnehmende: Claudia Dähler, Franziska Geissbühler, Gast Susanne Deyle



Ursprünglich war eine Wallistour mit der Route Belap – Nesselstal – Mund – Visp geplant. Leider hat uns die ungattliche Wetterprognose einen Strich durch die Rechnung gemacht und in einer Spontanaktion wurde das Tourenziel ins Emmental verschoben.

Wir starten am Samstagmorgen bei Zyte in einer 4er-Gruppe beim Bahnhof Langnau i.E. Zügig haben wir das schöne Emmentalerdorf hinter uns gelassen und schlängeln uns im Gebiet zwischen Oberfrittenbachgraben und Gohlgraben die sanft geschwungenen Höger in Richtung Lüderenalp obsi. Vorbei geht's an kleinen Höfen und blühenden Margritli, begleitet vom Duft frisch geschnittenem Heugras. Pünktlich zum Znüni treffen wir beim Restaurant auf der Lüderenalp ein. So richtig parat für Biker sind sie aber noch nicht. Der Veloständer hängt am Högerli im hohen Gras und steht aktuell nur den Schnägge zur Ver-

fügung. Die Küche findet noch zwei übrig gebliebene Gipfeli vom Zmorgebuffet und wir machen Teilete durch vier. Gut gelaunt geht's weiter, gemäss Tourenleiter noch einmal kurz obsi. Das ist eine reine Definitionsfrage, was wir erst ein Zytli später herausfinden. Wir bewältigen in Richtung Geissgratfluh einige Passagen mit Treppenstufen und es wird Zeit, den Rucksack leichter zu gestalten. Gestärkt vom Zmittag fahren wir weiter nach Zinggens-tal, immer wieder mit wunderbarem Blick über zahlreiche Emmentalerhöger und vorbei an minger oder mehr begeisterten Wandergenos-sen. Nun werden wir belohnt und dürfen die geleisteten Höhenmeter nidsi ab genießen. Wir fahren via Guggernüllli nach Bärau und gönnen uns eine letzte Rast, bevor es auf die individuelle Heimreise geht. Schön wars im Emmental – Herzlichen Dank.

Text: Franziska Geissbühler /Fotos: Homepage



Mit dem E-Bike vom Berner Oberland ins Wallis und zurück



Urs Liechti, Edi Biderbost, Paul Gurtner und Hansruedi Bigler (v.l.n.r.) sind flott unterwegs

Das Ziel ist das Wallis. Bei wechselnder Bewölkung und angenehmen Temperaturen treten wir beim Schulhaus Allmendingen bei Thun (7.30 Uhr) in die Pedale. Zweiradbegeistert radeln wir durch das Glütschbachtal nach Wimmis und durch das Kandertal. Entlang des wilden Flusses Kander erreichen wir Frutigen. Im Gartenrestaurant des Hotel Simplon legen wir einen Kaffeehalt ein. Weiter geht es Richtung Blausee und dann teilweise zünftig steil aufwärts nach Kandersteg. Eine kurze Zugfahrt durch den Lötschbergtunnel nach Hohtenn an der BLS-Südrampe folgt. Fahrradschienen bei der Station fehlen. Das Schleppen der Velos treppab und treppauf ist ein Kraftakt. Auf einer rassistigen Abfahrt gelangen wir ins Dorf Steg im Rhonetal. Eine freundliche Servicemitarbeiterin stellt uns im Cafe Mineur ein erfrischendes Bier Panaché auf den Tisch. Bald sind wir in Sierre (Sieders), wo wir auf

das Funiculaire umsteigen und mühelos nach Crans-Montana befördert werden (66 km). In der Jugendherberge passt alles, das Essen und die Übernachtung.

Frisch gestärkt und mit Elan starten wir in den zweiten Tag. Gute Bremsen und kräftige Hände werden für die 16 km Abfahrt nach Sierre benötigt. Wunderschön ist die Route durch die Rebberge nach Leuk. In Raron wartet der Aufstieg nach Ausserberg, wo uns der Zug nach Kandersteg mitnimmt. Ein leichter Fahrtwind bläst uns in der steilen Abfahrt nach Frutigen ins Gesicht. In zügigem Tempo erreichen wir am mächtigen Niesen vorbei wieder den Ausgangspunkt (85 km). Beim Schlussbier im Restaurant Kreuz in Allmendingen sind wir uns einig: Die Velotour vom 13./14. Juni 2023 hat uns von A-Z richtig Spass gemacht.

Text: Urs Liechti
Foto: Marcel Keller

Ausbildung – Fels, Gletscher mit Bergführer

vom 23. bis 25. Juni 2023

Leitung: Martin Bachmann und Bergführer Lukas Mani

Teilnehmer: Sarah, Michele, Aline, Aurelia, Claudia, Erika, Franziska, Jürg, Jan, Lukas, Cedric, Martin, Ueli, Roger, Urs, Yaron, Thomas

Text der Gruppe mit Bergführer Lukas Mani

Anfahrt am Freitag auf den Sustenpass bei trübem Wetter, zuoberst noch in dichtem Nebel. Auf dem Pass windig und eine Temperatur von 5 Grad, brrrr! Bei einem Kaffee erläutert Martin das Programm und die Gruppeneinteilung. Anschliessend gehen wir gruppenweise an die Arbeit. Lukas holt, noch in der warmen Gaststube, die Wünsche und Erwartungen der eher erfahrenen Teilnehmenden ab. Zudem gehen wir das neue Merkblatt «Technik und Taktik Hochtouren» durch, das wir genial finden. Daraufhin geht's hinaus, wo wir uns möglichst im Windschatten in den verschiedenen Stufen des Gehens am kurzen Seil im Fels üben. Zögerlich bessert sich das Wetter, sodass die umliegenden Berge langsam erkennbar werden. Beim Zustieg zum südlichsten Gipfel des Heuwbergs sichten wir drei Steinböcke. Auf der Ostseite geht es über steile, feuchte und darum eher unangenehme Grashalden sowie Felspartien hinauf, wobei nur letztere einiger-

massen verlässliche Sicherungspunkte bieten. Nach Erreichen des Pt. 2484 steigen wir ab in flacheres Gelände, wo wir uns noch mit dem Einsatz von mobilen Sicherungsmitteln sowie dem Standplatzbau befassen.

Am Samstag können wir schon fast ausschlafen, das Morgenessen ist erst um 7:30 Uhr angesagt. Das Wetter ist deutlich besser, praktisch keine Wolken mehr, aber der Wind bläst immer noch recht stark. Heute liegt der Schwerpunkt bei Schnee und Firn. Wir üben die Gehtechniken in verschiedenen steilen Geländeabschnitten, allein und in der Seilschaft, den Einsatz des Pickels ebenso wie die Pickelbremse. Das Gehen am kurzen Seil in einer Dreierseilschaft ist für uns Amateure eine sehr grosse Herausforderung. Zu zweit ist es wesentlich einfacher, einen Ausrutscher oder Sturz zu halten, immer unter der Voraussetzung, dass wir die richtige Seilhandhabung beherrschen. Das Gehen auf den





Frontzacken entfällt dann weitgehend, weil Steinschlag auf unser Übungsfeld, offenbar ausgelöst durch Bergsteiger, uns zum Rückzug zwingt. Nach der Mittagsrast widmen wir uns der Spaltenrettung. Lukas gibt uns viele wertvolle Hinweise, damit wir uns beim Einrichten des Flaschenzugs nicht selber in Schwierigkeiten bringen. Und wir stellen fest, dass auch hier viel geübt werden muss, um die nötige Sicherheit zu erlangen. Danach folgen die Sequenzen zum Selbstaufstieg und zum Abseilen. Auch hier zeigt uns Lukas viele Tipps und Tricks, wie wir effizient, zeit- und kräftesparend arbeiten können. Im Restaurant machen wir uns dann an die Tourenplanung für den Sonntag, wo wir Vorschläge für die Anwendungstour sammeln, diese in Zweigruppen analysieren und anschließend gesamthaft beurteilen. Schliesslich entscheiden wir uns für die Überschreitung des Vorder Tierbergs von der Steilimi aus, im Bewusstsein, dass der Zeitplan etwas eng ist.

Ein wunderschöner Tag kündigt sich an, wolkenlos und sogar der Wind hat sich gelegt. Nach dem Morgenessen um 6.00 Uhr (ging leider nicht früher) fährt unsere Gruppe an den Steingletscher bis Umpol.

Von dort steigen wir durch Gras, über Geröll und eine Moräne hoch bis zum Beginn der Schneefelder, wo wir uns für den Gletscher ausrüsten. Nach dem ersten steilen Aufschwung wird das Gelände etwas flacher und wir seilen uns an, mit der nötigen Distanz wie am Vortag gelernt. Die ersten Schweisstropfen fließen in der warmen Sonne. Sobald wir die alte Bergstation des Skilifts erreichen, bilden wir die am Vortag bestimmten 2-er-Seilschaften und erklimmen am kurzen Seil über noch einige steile Firnfelder den NW-Rücken. Umstellung auf Fels. Zu Beginn schöne Kletterei in kompakten Gestein, mit guten Griffen und Tritten und auch ausreichend Sicherungsmöglichkeiten um Zacken oder Blöcke. Trotzdem ist Vorsicht geboten beim Auftreten. Aurelia wird von einem kleinen Stein am Kopf getroffen, losgelöst durch eine darüber steigende Seilschaft. Zum Glück ist sie nicht verletzt und auch das weggesprengte Brillenglas finden wir wieder. Nach etwa der Hälfte des Anstiegs Richtung Pt. 3000 flacht der Berg etwas ab, allerdings liegt jetzt auch viel mehr Geröll auf der Route. Hier machen wir eine Lagebeurteilung. Der Rückstand auf den Zeitplan beträgt rund 45 Minuten.



Ein Abstieg wäre noch möglich, angesichts der guten Wetterverhältnisse entscheiden wir uns aber für die Vorwärtsstrategie. Über mässig steiles und teilweise Gehgelände erreichen wir den Pt. 3000. Nach einer kurzen Stärkung machen wir uns an die eigentliche Überschreitung des knapp 1 km langen Grates. Mal direkt über den Grat, mal links und dann wieder rechts davon geht es mehr oder weniger luftig vorwärts. Die Schlüsselstelle überwinden wir durch einen kleinen Kamin. Dank vieler Zacken ist das gemeinsame Gehen leicht. Über die ersten Gipfelschneefelder erreichen wir den höchsten Punkt. Gratulationen und Fotos, Verpflegung und wieder Gletscherausrüstung montieren sind hier angesagt. Mit einer Stunde Verspätung beginnen wir den Abstieg, zuerst in 2-er-Seilschaften am kurzen Seil, um die steile oberste Passage zu überwinden. Im flacheren Teil wechseln wir auf langes Seil in 3-er-Seilschaften. Zügig erreichen wir die Tierberglhütte, die wir rechts liegen lassen und uns für den Abstieg auf dem Sommerweg

bereit machen. Es sind ziemlich viele Leute unterwegs. Wir können aber dank etlichen Schneefeldern viele gemächlichere Gruppen überholen und erreichen den Parkplatz mit nur wenigen Minuten Verspätung. Dort stellen die meisten auf Sommertennee um und auch ein Fussbad im kalten Bach tut gut.

Eine wirklich reichhaltige Anwendungstour, bei welcher wir das Gelernte der beiden Vortage voll einbringen konnten.

Danke Lukas für die Tour und die umsichtige Führung. Es war wirklich sehr spannend, lehrreich, manchmal anstrengend aber auch sehr genussvoll.

Im Hotel Steingletscher treffen wir die andere Gruppe. Jetzt ist viel Trinken angesagt, auch die Desserts werden nicht verschmäht.

Fazit der Schlussbesprechung: ein wirklich gelungener Kurs. Optimierungspotential besteht noch bei der Unterkunft. Vorschläge für das nächste Jahr sind herzlich willkommen.

Text: Th. Roth

Text der Gruppe mit Martin Bachmann

Nach einem kurzen Briefing am Freitagmorgen im Berggasthaus Sustenpass Hospiz ging es in zwei Gruppen direkt los ins Abenteuer. Unsere Gruppe, geführt von Martin Bachmann, ging trotz Nebel und frischen Temperaturen gleich raus ins Gelände.

Am Freitag übten wir Orientierung im Gelände, liessen uns von verschiedenen Gruppenmitgliedern führen und kletterten am Fels. Die Sonne weckte uns am Samstagmorgen und unsere Gruppe, Anfängerinnen und Fortgeschrittene bunt gemischt, zog los, um viel zu lernen und Neues zu entdecken. Mit Pickel, Steigeisen und Helm suchten wir das nächstgelegene Schneefeld auf. Hier übten wir den Umgang mit dem Pickel, das Bremsen mit Pickel und das Gehen in der 2er-Seilschaft am kurzen Seil und mit den Steigeisen. Abseilen an der T-Verankerung und der Flaschenzug mit improvisierter Gletscherspaltenrettung rundeten den zweiten Tag ab.

Am Sonntag wurde das Gelernte auf einer Hochtour angewandt inkl. Eissanduhr mit Eisschrauben (theoretisch).

Mit dem Uratstock 2910 m ü.M. und dem Fünffingerstock Nordostgipfel auf 2984 m konnten wir gleich zwei Gipfel mitnehmen.



Es hat mega Spass gemacht! Danke Martin für das tolle Bergwochenende.

Text: Sara Steinmann, SC Rubigen



GERBER DRUCK

Ihr Partner für raffinierte Medien

Gerber Druck AG

Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg
www.gerberdruck.ch



Bei uns sticht alles ins Auge!

Gesundheit kann Berge versetzen.

toppharm

Bälliz Apotheke + Drogerie AG

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Bälliz 42, 3600 Thun, Telefon 033 225 14 25
info@baelliz.ch, www.baelliz.ch

Tu deinem Körper etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat darin
zu wohnen.

◆ Akupunkt Massage Therapie (APM) ◆

GESUNDHEITSPRAXIS TOFFEN

Isabelle Wittwer

Bahnhofstrasse 18, 3125 Toffen
isabelle.wittwer@gmail.com
www.gesundheitspraxis-toffen.ch
+41 79 383 45 63

Termine online buchbar



Steiner Wichtrach Haustechnik AG

Hängertstrasse 3, 3114 Wichtrach

Tel. 031 780 20 02 / www.steiner-ht.ch

Ihr Fachgeschäft rund um den Haushalt

Informationen zu Touren und Anlässen



FaBe, Jugend, Sektion, Veteranen
September und Oktober 2023

Wer:	FaBe
Datum:	Sonntag, 3. September 2023
Tourenart + Ziel:	Klettern Wilderswil
Anforderung / Route:	4a – 7a
Marschzeit /HD:	20min.
Leitung / max. TN:	David Schneeberger / TN offen
Anmeldung:	Tel. 076 575 68 36
Ausrüstung:	Kletterausrüstung
Treffpunkt:	Je nach TN 8 Uhr
Wer:	Montags Träff
Datum:	Montag, 4. September 2023
Tourenart + Ziel:	Geselliges Spazieren an der Aare (meistens)
Marschzeit /km / HD:	ca. 1h / ca. 3.5 km / 32 m
Leitung / max. TN:	ohne Leitung
Anmeldung:	keine erforderlich
Ausrüstung:	dem Wetter entsprechend
Treffpunkt:	13 Uhr zuhinterst auf dem Chacheliparkplatz (Megastore Heimberg)
Bemerkungen:	ab 14 Uhr im Coop-Restaurant zum gemütlichen Zusammensitzen
Wer:	Veteranen
Datum:	Mittwoch, 6. September 2023
Tourenart + Ziel:	Wanderung zu den Wasserfällen im hinteren Lauterbrunnental
Anforderung / Route:	T2 / Stechelberg – Alp Läger – Stechelberg
Marschzeit /HD:	ca. 5h / 600m Aufwärts / 600m Abwärts / Höchst P. 1780 m ü. M.
Leitung / max. TN:	Felix Kesselring / 12 Teilnehmer
Anmeldung:	bis 2.9.2023 felix.kesselring@gmx.ch oder Tel: 031 781 10 91
Ausrüstung:	Wanderausrüstung mit Stöcken
Treffpunkt:	Bahnhof Thun Gleis 1 / 7.15 Uhr /Abfahrt IC 7.24 Uhr (Interlaken)
Fahrt / Kosten:	ÖV / Bahn und Bus / Basis Halbtax ca. CHF 30.–
Bemerkungen:	Verpflegung aus dem Rucksack
Wer:	Alle
Datum:	Freitag, 8. September 2023
Tourenart + Ziel:	Bergwanderung Illhorn
Anforderung / Route:	T3 / von Leuk
Marschzeit /HD:	Lange / 2200 Hm, 300 Tm
Leitung / max. TN:	Chantal Wiedmer, bis 10 TN
Anmeldung:	Bis 5.9.2023 / Tel: 079 766 99 47, heidschnucke@sacstockhorn.ch
Ausrüstung:	Bergwanderzeug, Stöcke sehr empfohlen
Treffpunkt:	um 6.15 Uhr / Bahnhof Thun
Fahrt / Kosten:	Zug und Bergbahnticket nach Chandolin, retour nach Thun
Bemerkungen:	Viele schöne Höhenmeter...

DANIEL
MOSIMANN



BERATUNG · PLANUNG · UNTERHALT

NATURNAHER
GARTENBAU

Münsingen / Biglen
Telefon 031 721 29 07
Mobil 079 628 46 96



walosa AG

CNC-Mechanik · Drehen und Fräsen

Tannackerstrasse 63 ■ 3073 Gumligen ■ www.walosa.ch



Ob Berg oder Tal.
Wir sind immer für Sie da.

Peter Seewer, M 079 690 40 65, peter.seewer@mobiliar.ch

Generalagentur Spiez
Bernhard Bigler

Oberlandstrasse 14
3700 Spiez
T 033 650 70 80
spiez@mobiliar.ch
mobiliar.ch

die Mobiliar

Landi
T H U N
Genossenschaft



Zentrale 058 476 90 00 Agrar 058 476 90 01 Energie 058 476 90 02

www.landithun.ch



CHRISTIAN AMBÜHL



Bergführer

Wiesenweg 2

CH-3126 Kaufdorf/Belp

Tel./Fax +41 31 819 14 72

Mobile +41 78 604 43 86

christian.ambuehl@sunrise.ch

Gewisse Träume
verwirklichen
sich sicherer
mit
Bergführer...

Wer:	Alle
Datum:	Samstag, 9. September 2023
Tourenart + Ziel:	Bike Lenk – Leiterli – Stübli – Tungelpass – Summerwald
Anforderung / Route:	S2
Marschzeit /HD:	1450 Hm / 32 km
Leitung / max. TN:	Hansrudolf Tanner / max. 7 TN
Anmeldung:	Bis Do 7.9.23 / Tel. 079 292 49 77 oder hansrudolf.tanner@gmx.net
Ausrüstung:	Ersatzschlauch, Helm, Regenschutz
Treffpunkt:	Mit PW, Treff 8 Uhr / Umgebung Thun
Fahrt / Kosten:	Anteil Autokilometer
Bemerkungen:	Ende Saison darf's auch etwas anspruchsvoller sein

Wer:	Veteranen
Datum:	Mittwoch, 13. September 2023
Tourenart + Ziel:	Bergwanderung Anenhütte 2355m
Anforderung / Route:	T3 / Fafleralp – Grundsee – Anenhütte – Guggisee – Fafleralp
Marschzeit / km / HD:	4.5h / 11 km / HD 678 m
Leitung / max. TN:	Peter Höhener / 12 TN
Anmeldung:	Bis 11.9.2023 an peter.hoehener@outlook.com oder 079 770 51 89
Ausrüstung:	Wanderausrüstung / Verpflegung aus dem Rucksack
Treffpunkt:	Bahnhof Thun 7.50 Uhr, Zugabfahrt 8.01 Uhr
Fahrt / Kosten:	Bahn- und Busfahrt

Wer:	FaBe
Datum:	Freitag, 15. September 2023
Tourenart + Ziel:	Biketour
Anforderung / Route:	S2 / Regional
Leitung / max. TN:	Bärnu Wiedmer, Ürsu Kindler / TN offen
Anmeldung:	Tel: 076 450 33 09

Wer:	FaBe
Datum:	Sonntag, 17. September 2023
Tourenart + Ziel:	Galtigengrat Pilatus
Anforderung / Route:	4b / Mehrseillängen–Gratkletterei
Marschzeit /HD:	40min Zustieg / 50min Abstieg
Leitung / max. TN:	Bärnu Wiedmer / Je nach Seilführer
Anmeldung:	Tel. 076 450 33 09
Ausrüstung:	Kletterausrüstung
Treffpunkt:	Bahnhof Thun 6.15 Uhr

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.....

Bitte melden Sie sich bei:

**Frau Erika Bodmer
inserate@sacstockhorn.ch
079 456 40 11**

Wir beraten Sie gerne

Ihr regionaler Elektropartner
Installation | Service | Automation



ISP Electro Solutions AG
Oberdorfstrasse 8
3612 Steffisburg



Tel 033 439 06 06
www.ispag.ch



Propr. Familie
Franz und Lydia Linder-Zurbuchen
Oberdorfstrasse 15, 3612 Steffisburg
Telefon 033 437 20 40

www.brasserie98.ch

Isenschmid AG Thun

Aushubarbeiten
Rückbauarbeiten
Mulden Service
Transporte

Schorenstrasse 60
3645 Gwatt
Tel. 033 334 77 70
Fax 033 336 47 35
Internet: www.isenschmidag.ch
E-Mail: info@isenschmidag.ch



Teppichhaus Schläppi AG

Obere Hauptgasse 78, Thun

Tel: 033 223 34 34

www.teppich-schlaeppi.ch

Nomaden - Teppich
Gabbeh – Teppiche
Orient – Teppiche
Parkett & Spannteppiche
Wäsche & Reparaturen



Anders als alle Anderen



energie thun

da wo du bisch

Guet acho?

**Auto
RADIOMOSER**

Bernstrasse 21,
3613 Steffisburg
Telefon: 033 437 33 51
Telefax: 033 437 33 50
E-Mail: info@autoramo.ch



Wer:	Veteranen
Datum:	Donnerstag, 21. September 2023
Tourenart + Ziel:	Wanderung Lauenensee 1940m
Anforderung / Route:	T2
Marschzeit / km / HD:	4h, 11km, Aufstieg / Abstieg 580 Hm
Leitung / max. TN:	Patrizia Piccinali / max. 12 TN
Anmeldung:	piccinali.patrizia@outlook.com oder Tel. 079 950 94 56
Ausrüstung:	Anmeldung bis 19.9.2023 Dem Wetter angepasste Bekleidung, Stöcke, pic-nic
Treffpunkt:	Bahnhof Gstaad, 9.33 Uhr
Fahrt / Kosten:	Bahnhof Thun ab 8.01 Uhr, Zweisimmen an 8.59 Uhr, Umsteigen Zweisimmen ab 9.02 Uhr, Gstaad an 9.33 Uhr Bus nach Lauenen 9.37 Uhr

Wer:	Sektion
Datum:	Samstag, 23. September 2023
Tourenart + Ziel:	Bergwanderung Simplon-Sirwoltusattel-Ochsenhorn-Gspon 2913m
Anforderung / Route:	T4
Leitung / max. TN:	A. Zeller / 12 TN
Anmeldung:	E-Mail: zeller.a@bluewin.ch / Tel. 079 406 06 01
Bemerkungen:	Bitte weitere Informationen beim Tourenleiter nachfragen.

Wer:	Alle
Datum:	Sonntag, 24. September 2023
Tourenart + Ziel:	Wanderung Wasen – Hochänzi – Ahorn
Anforderung / Route:	T2 / ev. neue Route
Marschzeit / km / HD:	ca. 6h / Hm 1050 Tm 670
Leitung / max. TN:	Anna Katharina Hadorn / 10 TN
Anmeldung:	Bis 20.9.2023 / Tel. 079 687 78 92 oder annkathrin68@bluewin.ch
Ausrüstung:	Gute Schuhe, ev. Wanderstöcke, Verpflegung
Treffpunkt:	Bahnhof Thun Schalterhalle 7.30 Uhr
Fahrt / Kosten:	ÖV-Tour / Billette
Bemerkungen:	Nähere Angaben bei Anmeldung

Wer:	FaBe
Datum:	Samstag, 30. September und Sonntag, 1. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Klettern Niderhore / Luegle
Anforderung / Route:	3c – 5a
Marschzeit / HD:	30min
Leitung / max. TN:	David Schneeberger / TN offen
Anmeldung:	Tel. 076 450 33 09
Ausrüstung:	Kletterausrüstung
Treffpunkt:	Je nach TN 9.00 Uhr
Fahrt / Kosten:	PW / Fahrt, Übernachtung, Essen
Bemerkungen:	Übernachtung in SAC Hütte Obergestelen. Selbstversorgerhütte. Es darf selber gekocht werden.

Aktuelle Informationen zu den Touren sind auf der Homepage ersichtlich:

www.sacstockhorn.ch

Näh-Atelier-Priska

Damen- und Herrenkleider inkl. Leder

Priska Biberstein
Dorfbachweg 3
3612 Steffisburg
Tel. 033 345 40 55

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do, Fr 10.00 – 12.00
14.00 – 17.00
Mi 10.00 – 12.00
Ausserhalb der Öffnungszeiten
nach Vereinbarung



- Änderungen nach Mass
- Änderungen von Lederkleider
- Div. Flickarbeiten
- Reissverschlüsse
- Vorhänge



Grün schafft Oasen...
**Blumen
Gerber & co**

Stockhornstrasse 9
3612 Steffisburg
www.gerberblumen.ch

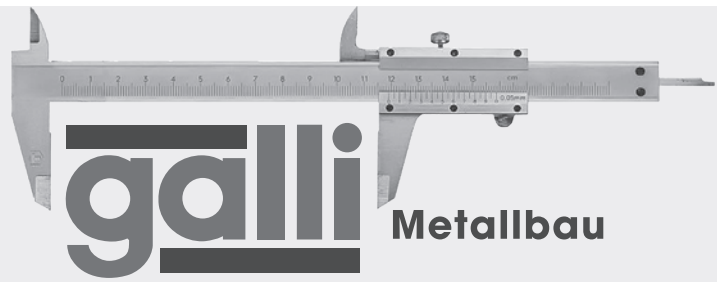


GFELLER & HUBER

GFELLER & HUBER

IHR PARTNER FÜR UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

Oberdorfstrasse 16
3612 Steffisburg
Tel. 033 437 23 93
info@gfellerhuber.ch
www.gfellerhuber.ch



galli Metallbau

Massarbeit in Stahl und Metall
Galli Metallbau AG, Steffisburg, 033 439 01 10, info@gallimetallbau.ch, gallimetallbau.ch



BÜCHER
PAPETERIE
ONLINE-SHOP
www.krebs.ch
BÜROMÖBEL
COPY-PRINT

Kommunikation
Verbrauchsmaterial
360°
Büro
Kompetenz
Büroinfrastruktur

Krebs

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

www.krebs.ch

Wer:	Sektion
Datum:	Sonntag, 1. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Alpinwanderung Obers Tatelishore 2926m
Anforderung / Route:	T4 / Sunnbüel – Obers Tatelishore – Sunnbüel
Marschzeit /HD:	7h / 1270 Hm
Leitung / max. TN:	Anke Ebenreth/TN 10
Anmeldung:	Bis Freitag 29.9.2023, anke.ebenreth@gmx.ch, Tel. 079 839 52 11
Ausrüstung:	Wanderausrüstung incl. Stöcke, Pickel empfohlen
Treffpunkt:	8.50 Uhr / Luftseilbahn Kandersteg Sunnbüel Talstation
Fahrt / Kosten:	Luftseilbahn CHF 18.– retour mit Halbtax/GA, Fahrkosten nach Kandersteg und retour
Bemerkungen:	Technisch nicht schwierig, Kondition nötig

Wer:	Montags Träff
Datum:	Montag, 2. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Geselliges Spazieren an der Aare (meistens)
Marschzeit /km / HD:	ca. 1h / ca. 3.5km / 32m
Leitung / max. TN:	ohne Leitung
Anmeldung:	keine erforderlich
Ausrüstung:	dem Wetter entsprechend
Treffpunkt:	13 Uhr zuhinterst auf dem Chacheliparkplatz (Megastore Heimberg)
Bemerkungen:	ab 14 Uhr im Coop-Restaurant zum gemütlichen Zusammensitzen

Wer:	Veteranen
Datum:	Mittwoch, 4. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Mannebergrunde

Diese Tour musste auf den 18. Oktober verschoben werden

Wer:	Alle
Datum:	Mittwoch, 4. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Bergwanderung Oberlaubhorn
Anforderung / Route:	T3, ab Simmenfälle (Lenk) nach Iffigfall
Marschzeit /HD:	ca 4.5h, 930Hm/815Hm
Leitung / max. TN:	Urs Braunschweiger, max. 8 TN
Anmeldung:	Bis 11.10.23 / Tel. 079 729 20 80, praesident@sacstockhorn.ch
Ausrüstung:	Bergwanderausrüstung gem. Checkliste
Treffpunkt:	Gemäss Vereinbarung

Diese Tour musste vom 18. Oktober neu auf den 4. Oktober vorverschoben werden

Wer:	Sektion
Datum:	Samstag, 7. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Biketour Winteregg – Stechelberg
Anforderung / Route:	einfache Trails
Marschzeit /HD:	5.5h / 1300Hm
Leitung / max. TN:	Martin Bachmann / ??
Anmeldung:	Bis 3.10.2023 an martin.bachmann@mobi.ch
Ausrüstung:	MTB, Helm
Treffpunkt:	7.20 Uhr Bahnhof Thun
Bemerkungen:	Tour SAC Stockhorn

Wer:	Sektion
Datum:	Sonntag, 8. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Alpinwandern Niesengrat / Genusskraxelei über den Niesengrat
Anforderung / Route:	T4
Marschzeit / HD:	5h/ 1000 Hm obsi, 1000 Hm nidsi
Leitung / max. TN:	Steffen Rieth, max. 6TN
Anmeldung:	Spätestens bis 6.10.23 an Tel. 079 923 63 20
Ausrüstung:	Wanderausrüstung, eventuell Gstädtli und Leichtpickel
Treffpunkt:	ARA Uetendorf 8 Uhr
Fahrt / Kosten:	PW bis Frutigen Mäggierelegg

Wer:	Veteranen
Datum:	Mittwoch, 11. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Wanderung zum Vesuv am Thunersee
Anforderung / Route:	T2 / Thun – Rabeflue – Vesuv Thun
Marschzeit / HD:	Ca.3.45h/Aufwärts 730m/Abwärts 190m/Höchster Punkt 1116 mü.M.
Leitung / max. TN:	Felix Kesselring / 12 Teilnehmer
Anmeldung:	Bis 9.10.2023 felix.kesselring@gmx.ch oder Tel. 031 781 10 91
Ausrüstung:	Wanderausrüstung ev. Stöcke
Treffpunkt:	Thun Bahnhof 9 Uhr
Fahrt / Kosten:	ÖV/ ca CHF 10.– Basis Halbtax
Bemerkungen:	Verpflegung aus dem Rucksack,

Wer:	Veteranen
Datum:	Mittwoch, 18. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Mannebergrunde
Anforderung / Route:	T1 / Hasle – Schallenberg – Manneberg – Busswil – Lochbach – Hasle
Marschzeit / km / HD:	4.5h / 11.4km / ↗ ↘ 384 m
Leitung / max. TN:	Isabelle Brand / 12 TN
Anmeldung:	Bis Sonntag 1.10.2023 an brand.isabelle@gmail.com /079 381 49 53
Ausrüstung:	Gute Schuhe, Wanderstöcke, Verpflegung
Treffpunkt:	Bahnhofhalle Thun 8.30 Uhr
Fahrt / Kosten:	Thun ab 8.39 Uhr, Gleis 16 / Billettkosten

Diese Tour musste vom 4. Oktober neu auf den 18. Oktober verschoben werden

Wer:	Veteranen
Datum:	Mittwoch, 25. Oktober 2023
Tourenart + Ziel:	Wanderung Lägergrat 860m
Anforderung / Route:	mittel / Gratwanderung über die östlichste Erhebung des Juras von Baden nach Regensburg
Marschzeit / km / HD:	4.5h / 10.1 km / ↗ 626 m, ↘ 404 m,
Leitung / max. TN:	Isabelle Brand, max. 12 TN
Anmeldung:	Bis 22.10.23 an brand.isabelle@gmail.com oder Tel. 079 381 49 53
Ausrüstung:	Wanderausrüstung komplett
Treffpunkt:	Bahnhofshalle 7.50 Uhr, Thun ab 8.04 Uhr, Gleis 3
Fahrt / Kosten:	Thun–Baden, hist. Museum, zurück ab Regensburg Dorf/ca. CHF 65.–
Bemerkungen:	Exponierter Weg. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit zwingend erforderlich. Alternativ durch den Wald.

Ende der Tourenvorschau September / Oktober 2023

Wanderung Niederhorn vom 21. Juni 2023

Tourenleiter: Peter Höhener

Teilnehmer: Edith Tuor, Rosa Feuz, Rolf Greter und Ruth Oesch



Zusammen mit Peter waren wir unserer Fünf, die aufs Niederhorn wollten. Für einmal liessen wir uns bequem per Luftseilbahn auf den Berg tragen. Getreu dem Motto «Nume nid gsprängt» richteten wir uns noch auf der Restaurant-Terrasse zu einem Morgenkaffee ein. Die Berge zeigten sich nur ansatzweise, aber, so tröstete Peter, Blumen gäbe es dafür zahlreiche zu bewundern, was Rolf mit einem vielsagenden Seufzer quittierte.

Dass das Niederhorn viel hergibt, erfuhren wir heute einmal mehr. Peter lotste uns über Wege, die wir noch nie begangen hatten oder zumindest seit Jahrzehnten nicht mehr. Während eine Schulklasse den Burgfeldstand vermutlich mit Pauken und Trompeten eroberte, waren wir etwas weiter unten in der Bergstille unterwegs zum Oberberg.

Nein, hier gabs dann keine Pause, diese wollte Peter auf der Chüematte machen. Also stiegen wir Richtung Süden ab zur Chüematte, wo nicht Kühe, sondern Alpschweine sich suhlend ihres Lebens erfreuten. Wir unsererseits erfreuten uns am Picknick, dies wind- und geruchsgeschützt. Das Unterburgfeld war

unser nächster Etappenhalt. War es bis jetzt temperaturmässig recht angenehm, so wurde es auf einmal schwülheiss. Beim relativ kurzen Aufstieg zum Oberburgfeld begann der Schweiss zu rinnen und der Puls zu jagen. Der letzte Abschnitt zum Häliloch und schliesslich zum Vorsass war dann wieder etwas körperfreundlicher, weil absteigend und waldig. Das Häliloch übersahen wir beinahe, während es vor zig Jahren schweizweit für grosses Aufsehen gesorgt haben soll. Nach einem wagemutigen ca. 110 m langen Abstieg durch den Schlund standen die Höhlenforscher am Eingang einer riesigen Höhle, wo (Zitat) das Zürcher Grossmünster bequem Platz fände darin. Das Volk hat seine eigenen praktischen Vorstellungen von der Länge des Hälilochs: heisst, dass, wenn ein Stein heruntergeworfen werde, man ruhig ein Unservater beten könne, bevor er unten aufschlage.

Beim Abschiedstrunk waren wir überzeugt, dass es heute schön, bunt und friedlich war. Kurz, wir fühlten uns therapiert von der Landschaft und vom Zusammensein. Danke Peter.

Text und Foto: Ruth Oesch

Bergwanderung Alpe Nimi vom 28. und 29. Juni 2023

1. Tag

Zehn Wanderfreudige Frühaufsteher treffen sich in Bern zur Weiterreise nach Gordevio. Buschweise leuchten uns dort die bunten Hortensien entgegen. Es folgt ein steiler, langer, schweisstreibender Aufstieg in mediterranem Klima zur Geissenalp Nimi. In der Zeit, bis zum reichhaltigen Aperò a la ticinese erfrischen

wir uns in der kühlen Badewanne mit top Aussicht, oder unter der Freiluftdusche, stehts im Visier der neugierigen Verzascaziegen, – welch ein herrliches Gefühl! Nach dem Nachtessen begibt sich bald einmal einer nach dem andern in die horizontale Lage.



2. Tag

Wir verlassen die gastfreundliche Unterkunft, steigen bei leichtem Nebel durch ein Meer von Alpenrosen über Btta d Orgnana, dann steil nach Lavertezzo hinunter. Mit müden Beinen und fröhlichen Gesichtern, lassen wir es uns im gemütlichen Grotto gut gehen. Bevor wir die Heimreise antreten, sorgt ein mutiger

Klippenspringer mit seiner Showeinlage noch für das nötige Nervenkitzel.

Wir danken Caroline für die umsichtige Leitung und Organisation. Danke auch der tollen Gruppe, was haben wir gelacht.

Text: Dora Portner und Silvia Frauenknecht

Fotos: Caroline und Bernhard

Wanderung Gasterental vom 5. Juli 2023

Tourenleiter: Anna-Katharina Hadorn



Das Gasterental ist ein Hochtal voller Kraft und Schönheit. Dieses Tal wollen wir heute mit einer Wanderung besuchen.

Eine rassige Fahrt im Kleinbus erleben wir bis Selden. Im Berghotel Steinbock spendiert uns Edy einen Startkaffee.

Feierte er doch kürzlich einen geraden Geburtstag. Wir singen ihm dafür ein herzliches Happy Birthday.

Noch etwas Geschichtliches: Die Wirtefamilie im Steinbock beherbergt ein besonderes Buch; die Gasterenbibel, ca. 300 Jahre alt.

Hervorgehoben wird sie jeweils am ersten Sonntag im August für die Bergpredigt, oder wenn Gäste nach ihr fragen.

Es ist die einzige noch regelmässig benutzte Piscator-Staatsbibel. Wir machen uns nun Startklar. Ueberqueren die Hängebrücke auf die andere Talseite und wandern hier dem Wanderweg folgend Tal auswärts. Eindrücklich die hoch aufragenden Felswände zu beiden Seiten des Talbodens. Viel Wasser stürzt sich von einigen Wänden runter. Ein Wasserfall hat unsere volle Aufmerksamkeit. Der Geltenbach schiesst hier aus einem Loch in der Felswand zu Tal. Eine Quelle, welche nur im Sommer zu

bewundern ist. Im Winter und bei wasserarmen Zeiten versiegt sie. (Habe ich so gelesen). Wir sind doch schon eine Weile unterwegs und freuen uns auf die Znünipause. Das Wandern ist sehr angenehm bei eher kühler Temperatur. Flora und Fauna bewundern wir auf beiden Seiten des Weges. Immer wieder Türkenbund, Orchideen sogar hoher Rittersporn. Die Kander hat ihren Ursprung zuhinterst im Tal beim Kanderfirn. Sie fliesst weitgehend ungebündelt durch das Tal. Dadurch entsteht eine Auenlandschaft voller Wunder und reich an Energie. Wir spüren diese besondere Atmosphäre und lassen sie wirken. Bald erreichen wir Waldhaus. Hier machen wir die Mittagsrast und gönnen uns anschliessend etwas Feines im Restaurant. Anna-Katharina drängt zum Weitergehen. Durch die Chluse steigen wir nach Kandersteg ab.

Kandersteg ist International, riesige Zeltlager beherbergen gerade Pfadis aus aller Welt. Eine wunderschöne Wanderung findet hier ihren Abschluss. Anna-Katharina im Namen meiner Mitwandernden sage ich Danke viumau für deine umsichtige Leitung.

Text: Rosa

Wanderung Grindelwald First – Faulhorn – Bussalp, 19.7.2023

Tourenleiter: Felix Kesselring, Teilnehmer/innen: Rosa, Ruth, Edy



Um 7.24 Uhr ging's mit ÖV nach Grindelwald und die Firstbahn brachte uns in einer halben Stunde an den Beginn der Wanderung.

Kurz nach dem Start krabbelte ein Alpensalamander über den Weg, den ich wieder ins feuchte Gras setzte.

Ein starker Wind blies uns fast die ganze Zeit entgegen. Kühl und noch stärker blies er unter der Lücke, sodass wir uns mit einem zusätzlichen Kleidungsstück schützten. Nach 2.5 Std. erreichten wir den Gipfel auf 2681 m.ü.M. Der Name Faulhorn kommt von faulem Gestein. Im Restaurant verpflegten wir uns mit Suppe, Tee, Kaffee und Kuchen. Faire Preise und eine

sehr nette und freundliche Bedienung, alle Angestellten seien dankbar erwähnt.

Heute erfolgt der ganze Transport das heisst Versorgung und Entsorgung mit dem Helikopter. Bis 1982 wurde die Ware mit Maultieren transportiert, an welche ich mich selbst noch gut erinnern kann.

Der Abstieg zur Bussalp ca. 900 m dauerte etwas länger als angegeben, aber bevor das Postauto uns um 16.35 Uhr abholte, reichte es noch für einen Drink.

Herzlichen Dank an Felix für die tolle Wanderung und die Organisation.

Text: Edy



Der schönste Schmuck einer Sennhütte (auf der Bussalp zu sehen)

Kurs Berg- und Alpinwandern vom 15.–16. Juli 2023

Wanderleiterin: Chantal

TeilnehmerInnen: Anne-Käthi, Cyrill, Franziska, Patrick, Peter, Stefanie

Wir treffen uns am Samstagmorgen im Diemtigtal unterhalb der Obergestelenhütte.

Nach der Begrüßung und dem Abholen der Erwartungen stellt uns Chantal schon die erste Orientierungsaufgabe. Wir sollen die heutige Tour um Geisshöri–Muntiggalm, vorbei am Seebergsee und via Puur zurück zur Obergestelenhütte aufzeichnen. Obwohl unsere «Croquis» eher Kinderzeichnungen ähneln, sind sie für den inneren Kompass durchaus nützlich, wie wir im Verlaufe des Tages immer wieder feststellen werden.

Natürlich geht es heute nicht nur darum, Distanz und Höhenmeter zurückzulegen, sondern um vieles mehr: das Wetter beobachten (Wie schnell nähert sich die Kaltfront? Wann werden sich die Gewitterwolken auftürmen?), Pflanzenwelt, Böden und Gesteine bestimmen, orientieren mit Kompass und im Seebergsee baden. Letzteres fällt leider einer Planänderung wegen der sich allzu rasch nähernden Kaltfront zum Opfer (was nicht alle bereuen).

Dem Regen entkommen, verfeinern wir zurück in der Hütte das Peilen mit Kompass, planen die Tour für Sonntag und diskutieren über Rettung und über den Inhalt der Apotheke. Dazwischen verwöhnt uns Chantal mit einem Apéro mit Käse vom Hof nebenan und einem Znacht inklusive selbstgemachtem Bärlauch-Pesto und Salat aus Anne-Käthis Garten.

Der Sonntag empfängt uns zuerst mit Nebel, trotzdem schlagen wir den Weg Richtung Seehore ein. Ein mystisches Karrenfeld bewachsen mit Heidelbeer-, Alpenrosen- und Wacholderstauden sowie Arven zieht uns in seinen Bann. Die Feuchte des Vortags und des Nebels macht den Untergrund rutschig, eine gute Gelegenheit also die Tritte bewusst zu setzen. Auf einem Bödeli auf ca. halber Höhe zum Gipfel präsentiert uns Chantal noch einmal ein umfangreiches Übungsmenu:

Einsatz von Reepschnur und Seil zur Auf- und Abstiegsunterstützung von Tourenteilneh-



menden, Einsatz des Pickels im Gras und im simulierten Schnee sowie Materialkunde.

Ob für eine Trekkingtour in den Pyrenäen, für anspruchsvolle Berg- und Alpinwanderungen in den Alpen oder für die Leitung von eigenen Touren: Wir alle haben an diesem Wochenende die für uns wichtigen Informationen abholen können. Vielen Dank Chantal für diesen mit vielerlei Inhalten gespickten und sehr lehrreichen Kurs. Er ist den verschiedenen persönlichen Ansprüchen der Teilnehmenden sowie den zahlreichen Aspekten des Bergwanderns gerecht geworden.

Text: Stefanie, Foto: Chantal

Wanderung aufs Foggenhorn vom Sonntag, 9. Juli 2023



Wegen der angesagten Hitze startete unsere kleine Gruppe (ich zusammen mit dem Präsidentenehepaar) 1 Stunde früher als angesagt Richtung Wallis. Von Birgisch oberhalb Naters aus wanderten wir zuerst über Bergweiden und später durch den Wald hoch zur Alp Nessel, einem wunderschönen Hochmoorgebiet. Dort machten wir im Windschatten der Kapelle Mittagsrast. Eine neugierige Kuhherde zeigte reges Interesse an uns und vor allem an unserem Picknick und liess uns keine Ruhe. Gestärkt gingen wir den steilen Aufstieg aufs Foggenhorn an. Unterwegs brachte uns die Blumenpracht (Türkenbund, Weissorchis, Männertreu,...) zum Staunen und wir waren ständig damit beschäftigt zu fotografieren und zu bestimmen.

Auf dem windumwehten Gipfel wurden wir dank des wolkenlosen, sonnigen Wetters mit einem prachtvollen Rundblick auf die Walliser und Berner Alpen und den Aletschgletscher belohnt.

Nach dem Abstieg, der uns lang erschien, wahrscheinlich weil wir stets das Ziel Belalp vor Augen hatten. Dort angekommen gönnten wir uns auf einer Terrasse einen kleinen Coupe, den wir ganz individuell zusammenstellen durften. Natürlich durfte die heisse Schokoladensauce nicht fehlen.

Herzlichen Dank, Urs, fürs Organisieren dieser aussichtsreichen Wanderung! Ich habe den Tag mit Dir und Erika zusammen sehr genossen.

Text und Foto: Antoinette



BLS Reisezentrum Seftigen Ihre persönliche Beratung in Ihrer Nähe.

Gut beraten von A bis Z: Bahnbillette Schweiz und Europa, Abonnemente, Ferienangebote weltweit, Fremdgeld und Travel Cash, Postagentur, Tickets für Events – alles aus einer Hand.

Unsere Öffnungszeiten

Montag–Freitag 6.30–19.00 Uhr
Samstag 7.30–12.00 Uhr und 13.00–16.30 Uhr

Telefon 058 327 20 47, seftigen@bbs.ch
bbs.ch/reisezentren



SEHEN IM SPORT

Individuelle Sehberatung für Sportler.

Sponsoring für Mitglieder des SAC Stockhorn: 10% Ihres Einkaufes fließen in Ihre Vereinskasse. Einfach SAC-Mitgliedschaft erwähnen.

volz Brillen
Kontaktlinsen
Sportoptik

SEHKULTUR. SEIT 1887.

Bälliz 43 · 3600 Thun
033 222 21 69 · www.volz.ch

KSP

DIE BERGE LIEGEN IHNEN ZU FÜSSEN.

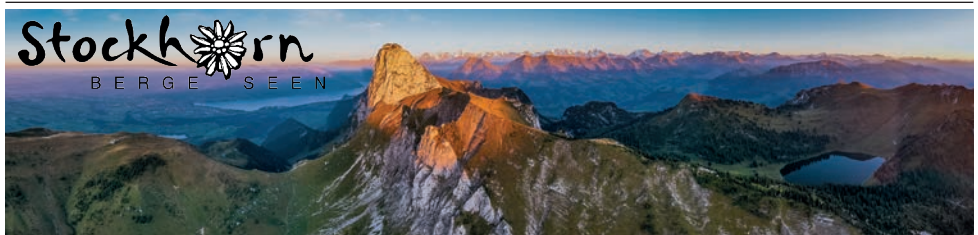


STÖCKLI

DER NEUE **SCALE DELTA**

STÖCKLI OUTDOOR SPORTS HEIMBERG
STOCKHORNSTRASSE 11, 3627 HEIMBERG, TEL. 033 437 02 12

ALLE SKI IM VERGLEICH: STÖCKLI.CH/SKI



Aussicht und Genuss...einen Stock höher!

Geniessen:

Alpenglanz-Znacht
Mondschein-Dinner
1. August-Feier
Köstliche Mittagmenüs
Themenabende
Täglich Zmorge / Brunch

Erleben:

Wandern
Fischen
Klettern
Trotti-Biken
Höhlentouren
Bungy Jumping