Sectiun Piz Terri
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

PIZ TERRI

AUSGABE SOMMER 2023

WAS DIE HÖHE MIT UNS MACHT – EIN BERICHT VON RETO REISER

ab Seite 6

DREI NEUE VORSTANDSMITGLIEDER STELLEN SICH VOR

ab Seite 22

Bachelorstudium

Bauingenieurwesen

Wer hier bauen kann, kann überall bauen. Konzipieren, entwerfen und realisieren Sie zeitgemässe Bauwerke des Hoch-, Tief-, Verkehrs- und Wasserbaus. Dank der einzigartigen Vertiefung «Alpine Infrastrukturen/Naturgefahren» werden Sie zum gefragten Profi für das Bauen im alpinen Raum.

fhgr.ch/bauing

Bilden und forschen. graubünden

MENZLI SPORT

ILANZ Tel. 081 920 08 80
LAAX DORF
UND DISENTIS

INTERSPORT RENT

Soller+Partner
solar + elektro

Domat/Ems: 081 630 50 50
Vella: 081 931 32 32

info@soller-partner.ch

www.soller-partner.ch

anplaq
anlagenbau & planung

TABLA DA CUNTEGN
INHALT

Titelthema

Reto Reiser – Nepal und X-Alps 6–11

Inhalte

Editorial Nora Honegger 5
Kinderkletterlager 17
Tourenprogramm Sommer 19
Drei neue Vorstandsmitglieder 22–24

Impressum

Piz Terri Magazin: Sommerausgabe 2023, Winterausgabe erscheint im November 2023
Bild Titelseite: Arno Arpagaus, Maighelshütte am Silvester 2022
Redaktionsschluss: Ende März 2023
Herausgeber: SAC-Sektion Piz Terri c/o Arno Arpagaus, Hirschweg 11, 7000 Chur
Redaktion und Inserate: Christina Ragettli Via Uaul Pign 5, 7018 Flims christina@sac-pizterri.ch
Mitgliederverwaltung: Marlis Jörger-Frei Via Schlifras 38, 7130 Ilanz frei.marlis@bluewin.ch Tel. +41 78 686 14 99
Layout und Druck: communicaziun.ch
Lektorat: comm.versa GmbH

SAVOLDELLI TANNO

Savoldelli Tanno SA
interpresa da baghegiar
Caum postal 59 | 7144 Vella
T 081 931 12 06 | **F** 081 931 23 44
info@savotan.ch
www.savotan.ch

ZERVREILA

Zervreila Restaurant
am Zervreilasee
7132 Vals

Toni Gartmann

+41 (0)81 935 11 66
info@zervreila.ch
www.zervreila.ch

concert en scrinaria 2023
venderdis ils 8 e sonda ils 9 da settember
8.9. – Martina Linn
9.9. – Marco Todisco

scrinaria Schwarz GmbH
www.scrinaria-schwarz.ch
7166 Trun

EDITORIAL

Liebe Terrianer,
liebe Terrianerinnen

«Seit wann seid ihr nun schon Hüttenwarte?» Diese Frage wird immer wieder gestellt und irgendwie können wir es selbst kaum glauben, dass es nun über viereinhalb Jahre her ist, seit wir unseren ursprünglichen Beruf an den Nagel gehängt haben und uns auf ein neues spannendes Abenteuer eingelassen haben.

Unsere erste Saison hat mit dem Winter 2018/19 angefangen. Eine Wintersaison bringt einige Organisation und Vorbereitungen mit sich und ohne die Hilfe und Erfahrungen von meinen Eltern, Pia und Bruno Honegger wäre der Einstieg in das Hüttenwartsleben sicherlich nicht so rund gelaufen. Eine weitere Erleichterung war auf jeden Fall, dass wir das Personal von meinen Eltern, welche bereits einige Saisons zuvor auf der Maighelshütte gearbeitet haben, übernehmen konnten. So fiel uns der Start deutlich leichter. Nichtsdestotrotz bestand natürlich eine Anspannung und Unsicherheit, ob wir zum Beispiel genügend Gemüse bestellt haben, ob die Lawinensituation es zulässt, Gäste am Wochenende zu begrüssen, ob wir die Spaghetti zur richtigen Zeit ins heisse Wasser gelegt haben, ob wir nun zu viert oder nur zu dritt am Wochenende sein müssen, was und wie viel Auskunft wir am Telefon geben dürfen und viele weitere Frage, die wir uns gestellt haben. Und so sind wir Tag für Tag an dieser Herausforderung gewachsen und konnten somit einen wunderschönen Winter mit vielen netten Gästen und super Unterstützung verbringen. Auch die Sommersaison 2019 verlief sehr gut mit schönem Wetter, vielen Tages- und Übernachtungsgästen.
Natürlich sind wir nach jeder Saison müde und freuen uns auf die Zwischensaison, in welcher wir bis jetzt immer spannende Reisen mit Freunden und Familie machen durften. Denn das Privatleben hat sich auf jeden Fall geändert und man findet nicht mehr so viel Zeit für ein soziales Umfeld. Jedoch besuchen uns sehr viele gute Freunde und helfen auch immer wieder in der Hütte mit. Dafür sind wir sehr dankbar. Auch unsere Eltern helfen immer tatkräftig mit und ohne ihre Unterstützung wären die letzten Jahre nicht so gelaufen wie geplant.

Die Wintersaison 2019/20 hat ganz normal angefangen. Unser Lager an Getränken und Esswaren war gefüllt, wir waren motiviert und freuten uns auf eine weitere Wintersaison. Jedoch kam schlussendlich alles anders als erwartet. Die Pandemie kam und hielt sich anschliessend länger als gewünscht.
Zurückblickend auf diese Zeit mit Corona haben wir durch die ständigen Änderungen und Vorschriften nochmals vieles dazugelernt und an Flexibilität gewonnen. Bis auf die Monate März und April 2020 durften wir jederzeit eine beschränkte Anzahl Gäste in unserer Hütte empfangen. An diese vorgegebene Anzahl Übernachtungsplätze haben wir uns konsequent gehalten und haben stets versucht, das Beste aus der Situation zu machen. Es war auch für uns nicht immer leicht, jedoch haben wir immer wieder gesagt, dass es uns im Vergleich zu anderen Ländern oder anderen Betrieben immer noch gut geht.
Nach zwei schwierigen Jahren und zwei schneearmen Wintern dürfen wir auf bereits neun erfolgreiche Saisons zurückblicken. Die Freude an diesem aussergewöhnlichen und interessanten Job haben wir auf jeden Fall nicht verloren und sind vor jeder Saison wieder motiviert, eine weitere Saison anzufangen. Unser cooles Personal trägt natürlich auch vieles dazu bei, dass unsere Arbeit auf der Hütte Spass macht, denn schlussendlich leben wir eher wie in einer Familie als in einem Arbeitgeber- und Arbeitnehmerverhältnis.
Seit einigen Jahren reden wir ja nun in der Sektion von einem Umbau der Maighelshütte. Leider hat sich das Projekt wegen diversen Umweltauflagen verzögert. Nun hoffen wir aber, dass wieder Bewegung in die ganze Sache kommt, da doch einige Reparaturen und Änderungen wichtig sind. Natürlich würden wir uns riesig freuen, Teil dieses Umbaus zu sein.
An dieser Stelle möchten wir uns beim Vorstand und bei allen Sektionsmitgliedern für die Unterstützung und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Wir freuen uns auf weitere spannende Jahre.

Nora Honegger und Mauro Loretz,
Hüttenwarte Maighels

Nora Honegger und Mauro Loretz haben 2018 die Maighelshütte übernommen.

BERGSTEIGEN IM HIMALAYA –

WAS DIE HÖHE MIT UNS MACHT

Ein Bericht von Reto Reiser, Flims

Ein Träger schleppt rund 50 kg auf 5000 m

Sherpas die 50 kg auf dem Rücken leicht aussehen lassen, medizinische Forschung auf über 6000 m, Atemnotgefühle und ein Sherpa im Alkoholentzug kurz vor dem Gipfel der Ama Dablam. Vier Wochen Nepal hatten so einige Geschichten zu bieten. Hier ein etwas wissenschaftlich-medizinisch untermauerter Erlebnisbericht.

Viel Gepäck und trotzdem wenig, 20 kg wiegt meine Expeditionstasche für vier Wochen

Höhenbegeisterter Gleitschirmpilot / Arzt

Zuerst kurz zu mir. Ich bin 28 Jahre alt und in Flims aufgewachsen. Während meines Medizinstudiums habe ich etwas Berner Luft geschnuppert, nun bin ich jedoch wieder zurück in die Heimat gezogen. Von Kindestagen an bin ich in den Bergen unterwegs, die letzten zwölf Jahren am liebsten mit dem Gleitschirm. Die Kombination vom Bergsteigen mit dem Fliegen bietet unendliche Möglichkeiten, auch durch die Materialentwicklungen der letzten Jahre.

Meine Master- und Doktorarbeit habe ich im Bereich der Höhenmedizin geschrieben und mich entsprechend viel mit der Thematik auseinandergesetzt. So ist es nicht sehr verwunderlich, dass es mich irgendwann selbst einmal ganz weit nach Oben zieht. Im Herbst 2022 konnte ich mir einen Kindheitstraum erfüllen, vier Wochen Bergsteigen in Nepal. Davon waren die ersten zwei Wochen im Rahmen einer medizinischen Forschungsexpedition (PragMax), bei der ich als Proband teilnahm. Die zweite Hälfte hatte die Besteigung der Ama Dablam (6814 m) zum Ziel.

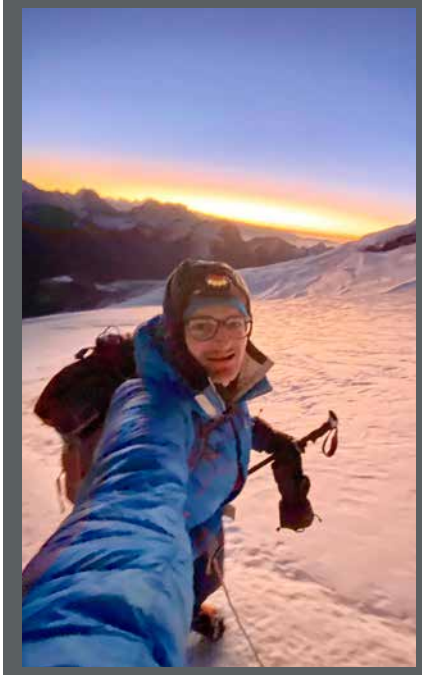
Die Studie

Die medizinische Forschungsexpedition PragMax wurde von der Sportklinik Wankdorf und dem Unispital Zürich organisiert. Die Hälfte der Probanden schlief zuvor einen Monat lang in einem Hypoxiezelt, in welchem schrittweise der Sauerstoff verringert wurde und so die Bedingungen in der Höhe simuliert wurden. Dies mit dem Ziel, die Akklimatisationsprozesse bereits auszulösen, sodass die Höhe auf der Expedition besser vertragen wird. Dies wird bereits von einigen Extrembergsteigern gemacht, es gibt jedoch keine guten wissenschaftlichen Daten hierzu. Vor, während und nach der Expedition wurde die Mikrozirkulation mit einem Mikroskop unter der Zunge gemessen als Mass für die Akklimatisation. Ich wurde in die Kontrollgruppe eingeteilt, also kein vorgängiges Schlafen im Zelt.

Atmung in der Höhe

In der Höhe herrscht eine hypobare Hypoxie, das heisst durch den geringeren Luftdruck ist die Sauerstoffkonzentration in der Umgebungsluft tiefer. Daher braucht es eine intensivierte Atmung (Hyperventilation), um den Körper mit genug Sauerstoff zu versorgen. Insbesondere im Schlaf wird die Atmung durch das unbewusste Atemzentrum gesteuert, welches das CO_2 im Blut misst. Durch die Hyperventilation kommt es zu einem tiefen CO_2, der Atemantrieb fehlt und man macht Atempausen bis zu zehn Sekunden. Dabei steigt das CO_2 wieder an und plötzlich setzt die Atmung schlagartig wieder ein. Durch diese periodische Atmung erwacht man ständig. Dies lässt sich durch eine sitzende Schlafposition etwas verbessern. Dadurch dehnen sich die Lungen besser aus und man kann mehr Sauerstoff aufnehmen. Zudem empfiehlt sich das Atmen durch die Nase. So wird die kalte und trockene Luft in der Höhe besser erwärmt und angefeuchtet, was für die Lunge schonender ist.

Zur Person



Reto Reiser, Jahrgang 1994, ist in Flims aufgewachsen.
Er ist passionierter Bergsportler und Gleitschirmflieger und arbeitet als Arzt.

Akklimatisation

Die Akklimatisation umfasst viele Prozesse. Unter anderem wird die Sauerstoffaufnahme in der Lunge verbessert, die Produktion von roten Blutkörperchen angeregt, das Blut wird dicker und so der Sauerstofftransport effizienter und einige hormonelle Veränderungen laufen ab.
Für diese Anpassungen braucht der Körper Zeit. Entsprechend sollte man auch das Aufstiegsprofil wählen. Es wird empfohlen, die Schlafhöhe um maximal 400 Höhenmeter pro Tag zu erhöhen. Die Effekte der Akklimatisation halten rund vier Wochen an, auch wenn man sich nicht mehr in der Höhe befindet.

Meine Reise

Anfang November geht's los, wir sind 17 Leute, davon zwölf Probanden und fünf Forscher, Expeditionsleitung und Bergführer. Wir steuern die Region rund um den Mount Everest an. In der ersten Hälfte besteigen wir den Mera Peak auf 6400 m, dies sei das «Breithorn des Himalaya». Zusammen mit allen Trägern und Sherpas sind wir über 50 Personen. In kleinen Etappen geht es von Lukla aus immer höher; 2800 m, 3500 m, 4200 m, 4900 m. Dies ist ein eher sportliches Aufstiegsprofil. Auf 4900 m bekommen wir dies dann auch zu spüren, ich erlebe eine meiner schlimmsten Nächte. Ich hatte sehr starke Kopfschmerzen und bin alle 2 Minuten wieder erwacht mit einem Erstickungsgefühl.

Am nächsten Tag beginne ich mit Diamox, einem Medikament, welches gewisse Stoffe mehr über den Urin ausscheidet und dadurch eine verstärkte Hyperventilation zulässt. Dieses Medikament

Mera Peak High Camp auf 5800 m

Filiale Chur | Rheinfelsstrasse 39 | 7000 Chur

Sonnenaufgang auf 6200 m am Gipfeltag

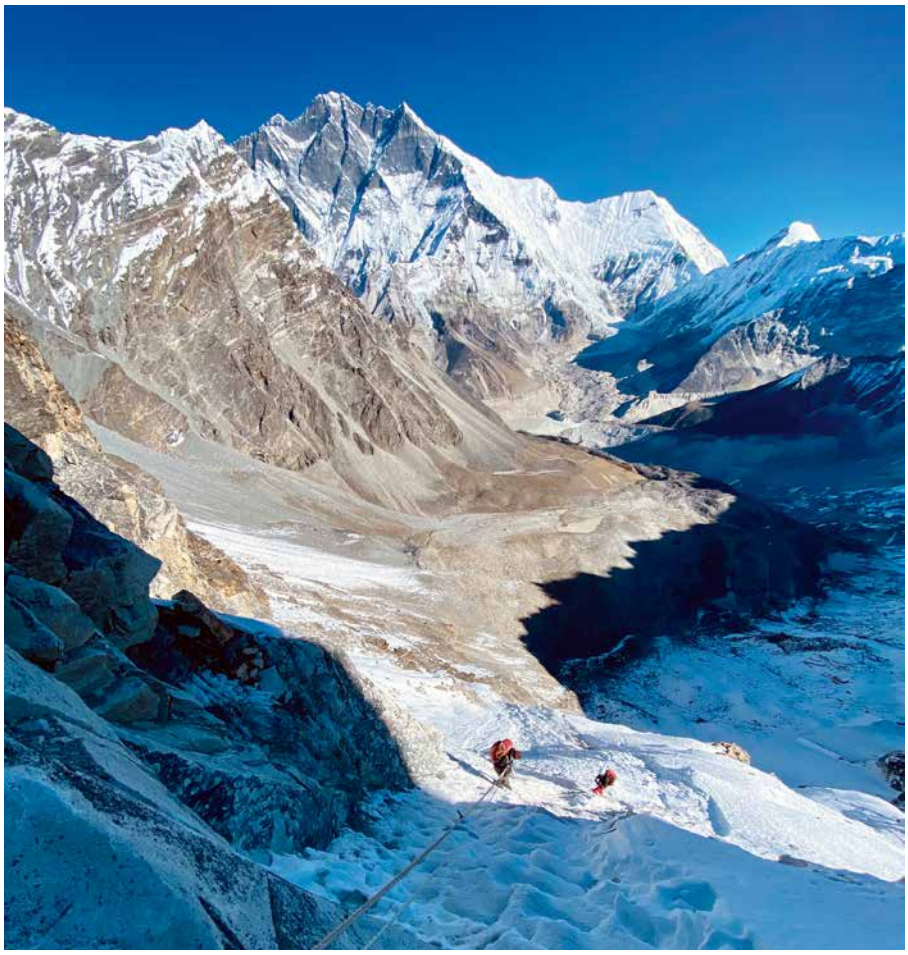
Forschung auf 6200 m: Messen der Mikrozirkulation unter der Zunge

wird von vielen Bergsteigern in der Höhe verwendet, um der Höhenkrankheit vorzubeugen. Damit geht es mir sehr gut. Nach drei Tagen Akklimatisation steigen wir weiter auf; 5400 m und schliesslich ins High-Camp auf 5800 m.
Von dort aus geht es auf den Gipfel auf 6400 m, langsam Schritt für Schritt, ich atme nach jeder Bewegung streng. Besonders eindrücklich: strengt man sich an und vergisst im ersten Moment das vermehrte Atmen, so erlebt man ein Gefühl der Atemnot, welches ich noch nie zuvor erlebt habe. Wir machen Forschung im High Camp auf 5800 m und unter dem Gipfel auf 6200 m. Die Resultate sind eindrücklich, Sauerstoffsättigungen bis zu 50 % des Normalwertes werden gemessen. Solche Werte kenne ich aus dem Spital von Patienten kurz vor dem Tod.

Nach dem Gipfeltag müssen viele Teilnehmer ausgeflogen werden. Viele werden von einem Atemwegsinfekt geplagt, wogegen man sich aufgrund der fehlenden Reserven in der Höhe kaum wehren kann. Ich habe Glück und fühle mich bestens. Zu fünft gehen wir weiter in einigen Tagesettappen über einen Pass (Amphu Labtsa, 5700 m) ins Khumbu, das Haupttal, welches zum Everest führt. Nach sechs Nächten im Zelt haben wir wieder einmal eine Lodge und eine dringend benötigte Dusche. Das Panorama ist fantastisch: Everest, Lhotse und unser nächstes Ziel, Ama Dablam. Die Forschungsexpedition endet hier und das freie Bergsteigen beginnt.

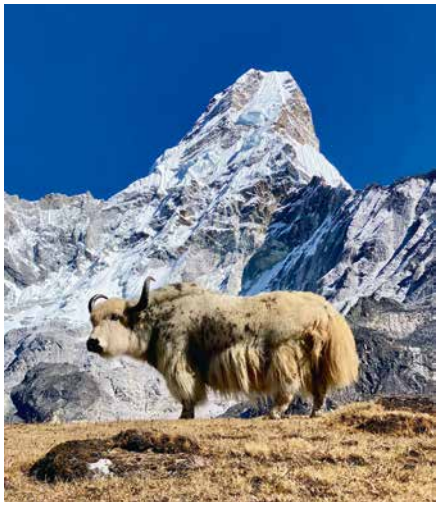
Besteigung Ama Dablam

So stehen wir also vor Ama Dablam, auch wenn er 2000 m tiefer als der Everest ist, sieht er deutlich spektakulärer aus. Das «Matterhorn vom Himalaya» ist technisch einer der anspruchsvollsten Berge, aber auch einer der schönsten. Nach einigen Tagen Erholung im Basecamp auf 4600 m nehmen wir den Gipfel in Angriff. Ich fühle mich blendend und bin gut akklimatisiert. Meine Kletterpartnerin ist eine Bergführer-Aspirantin und ebenfalls sehr fit. Daher entscheiden wir uns für



Zwischenziel Amphu Labtsa Pass, 5700 m. Im Hintergrund Lhotse und Everest.

Spektakuläres Camp 2, 6050 m



Ein Yak vor der Ama Dablam. Yaks werden zwischen 4000 und 6000 m als Träger gebraucht

Besteigung Ama Dablam

einen verkürzten Aufstiegsplan. Vom Camp 1 auf 5700 m nehme ich direkt den Gipfel in Angriff. Ich verzichte auf eine Nacht im Camp 3 auf 6300 m, da wir auf dieser Höhe nicht akklimatisiert sind, auch kann es dort schnell mal -30 Grad kalt und sehr windig werden.

Zusammen mit dem fittesten Sherpa (lokaler Bergführer) starten wir um 23 Uhr und Klettern die ganze Nacht im Dunkeln. Die Kletterei ist in den Expeditionsschuhen teilweise extrem anspruchsvoll und nur mit Hilfe der durchgängigen Fixseile möglich. Mit den ersten Sonnenstrahlen erreichen wir das Camp 3 auf 6300 m. Meine Kletterpartnerin fühlt sich nicht gut und steigt mit einer anderen Gruppe ab. So nehme ich die letzten 500 m zum Gipfel alleine mit dem Sherpa in Angriff. Ich fühle mich weiter super, mein Sherpa wird aber immer langsamer.
Mein Sherpa bekommt nichts mehr auf die Reihe, kann vor Zittern kaum mehr einen Karabiner einhängen und atmet extrem streng nach jedem Schritt. Ich kann nicht einordnen, was genau mit

meinem Sherpa los ist, er kann kaum Englisch, der Funk ins Basecamp hat keine Batterie mehr. Nach elf Stunden unterwegs entscheide ich mich schweren Herzens 200 m unter dem Gipfel zum Abbruch, nur eine Stunde vom grossen Ziel entfernt!
Frustriert und enttäusch trete ich den Rückzug an, im Zeitlupentempo geht's wieder runter. Irgendwann steigt mir mein Sherpa wortlos davon, die letzte Stunde klettere ich alleine im Dunkeln. Nach 20 Stunden bin ich völlig erschöpft wieder im Camp 1, von meinem Sherpa weit und breit keine Spur. Am nächsten Tag steige ich sicher ins Basecamp ab.

Es stellt sich heraus, dass mein in der Vergangenheit verlässlicher Sherpa ein Alkoholproblem hat und auf 6600 m in einen Entzug gekommen ist. Was man nicht alles in der Höhe erlebt!
Zurück in der Schweiz wandelt sich die Frustration langsam in Stolz. Stolz zu wissen, dass ich es geschafft hätte. Aber vor allem bin ich stolz darauf, in einer Extremsituation einen kühlen Kopf bewahrt und richtig entschieden zu haben.

Ausblick

Die Erfahrungen aus Nepal nehme ich mit für mein nächstes Projekt: das RedBull X-Alps. Mit den 30 besten Gleitschirmpiloten der Welt wurde ich für «das härteste Abenteuerrennen der Welt» ausgewählt. Dieses führt uns im Juni 2023 zwei Wochen kreuz und quer durch die Alpen. Die Strecke darf nur in der Luft oder zu Fuss absolviert werden, wobei der Schirm immer getragen werden muss. Ist die Thermik schlecht, so macht man pro Tag rund 100 km/4000 hm zu Fuss. Aktuell stecke ich mitten in der Vorbereitungsphase, vom Training mit den Fellen wechsle ich nun wieder auf die Turnschuhe.

Live dabei
Verfolge Reto Reiser's Projekte via @reto_reiser auf Instagram oder beim X-Alps mit dem Livetracking: https://www.redbullxalps.com/athlete/reto-reiser

Mit 15 Jahren begonnen, Gleitschirm zu fliegen

X-Alps Training

Cavigelli Ingenieure
50 JAHRE
kompetent und innovativ

Vermessung
Photogrammetrie/Drohnenvermessung
Geoinformatik/Web-GIS/www.geo-surselva.ch
Melioration
Planung
Verkehrsanlagen
Siedlungswasserbau
Konstruktiver Ingenieurbau
Naturgefahren

Hauptsitz 7130 Ilanz · Filiale 7000 Chur
Tel. 081 920 09 20
info@cavigelli.ch · www.cavigelli.ch

decoraziun interna
Degonda
7175 SUMVITG

TEPPIS | PARCHETS |
LINOL | UMBRIVALS |
SISTEMS D'UMBRIVA |
PULSTRADER | SELLÈR

tel. 081 943 14 84
info@corsindegonda.ch
www.corsindegonda.ch

confidar

www.confidar.ch

TREUHAND UND IMMOBILIEN
AKTUELL MIT WEITBLICK

svit
TREUHAND | SUISSE

TREUHAND AG | SCHULSTRASSE 59 | 7130 ILANZ | TEL. 081 920 07 07 |

Für Qualität mit
persönlicher Note.

CANDREJA
WEINE & GETRÄNKE

Candreja AG
Via Isla 7 | 7151 Schluein
081 920 08 08 | www.candreja.ch

TERRIANER:INNEN UNTERWEGS

Wir danken allen Mitgliedern für die schönen Aufnahmen der SAC- und privaten Touren vom vergangenen Winter.

Christina Ragettli freut sich schon auf die kommenden Sommerbilder (2 bis 3 pro Person) – per E-Mail an: christina@sac-pizterri.ch. Ein Newsletter-Aufruf folgt.

HIER KÖNNTE IHRE WERBUNG STEHEN…

… und über 2000 Bergmenschen in der Surselva sowie in der gesamten Schweiz (teilweise sogar mit Mitgliedern im Ausland) erreichen.

Bei Interesse zu den Werbemöglichkeiten bzw. Unterstützungsmöglichkeiten der Sektion, kontaktieren Sie bitte Christina Ragettli, Kommunikationsverantwortliche:

christina@sac-pizterri.ch

INSERAT Beispiele

Inhaltsseite ½ Querformat (2 Ausgaben), 210 x 145 mm, 3 mm Beschnitt, CHF 720.–

Inhaltsseite ⅔ Querformat (2 Ausgaben), 181 x 163 mm, CHF 660.–

Inhalt ⅓ hoch (2 Ausgaben), 7 x 78.5 mm CHF 140.–

Inhaltsseite ⅔ Querformat (2 Ausgaben), 119 x 78.5 mm CHF 300.–

TERRIANER:INNEN UNTERWEGS

EINDRÜCKE AUS DER WINTERSAISON 2022/2023

David Huonder Sektionstour Piz Tagliola

Patric Peng Aufstieg zum Pass Diesrut, links der Piz Zamuor

David Huonder Chlei Frunthorn

Jürg Fraefel Schollberg-Skitour mit Arno Arpagaus

Andreas Baselgia Pèz Tagliola

Rishi und Yvonne Queren vor dem Gipfelhang Spitzmeilen

Akustik +
Schallschutz
leco-akustik.ch
LECO
LAGER
FUGEN
AKUSTIK
LeCo Akustik GmbH | Telefon 056 290 13 16 | info@leco-akustik.ch

VALSER
STEIN
truffer.ch

KINDER-KLETTERLAGER

DER RETTUNGSKOLONNE DISENTIS 2023

KURSDATEN

Sonntag bis Freitag
1. Woche 16.7.–21.7.2023
2. Woche 23.7.–28.7.2023

Programm
Einführung in den Alpinismus, Seilhandhabung, Klettern in den Klettergärten, Bewegen im Fels und Gelände, kleine Hochtour, alpine Flora, Kristalle suchen. Fehlendes Klettermaterial wird im Kurs ausgeliehen.

Kosten
CHF 290.– pro Kind (inkl. Vollpension, Material und Übernachtung in Lai Alv). Weitere Infos bei **Marco Schmed**, 081 947 42 02. Anmeldungen ab dem 4. Juni 2023 möglich an **laialv@disentis.ch**

Wie seit vielen Jahren führt die Rettungskolonne Disentis das traditionelle Kletterlager für Kinder zwischen 10 und 16 Jahren (Jahrgang 2007–2014) in zwei Kursen durch. Während einer Woche erleben die Kinder das Klettern und Bergsteigen in einer hochalpinen Landschaft rund um Lai Alv 2505 m (über dem Skigebiet von Disentis/Mustér). Unter der Führung von kundigen J+S-Leiter:innen lernen sie spielerisch und in Gemeinschaft mit Gleichaltrigen das Bergsteigen kennen.

CAMP DA REIVER PER AFFONS

DALLA COLONNA D'AGID CAS MUSTÉR 2023

Sco gia dapi biars onns meina la Colonna d'agid Mustér atras dus cuors da reiver per affons denter 10 e 16 onns (annadas 2007–2014). Ils cuors han liug el territori da reiver a Lai Alv (2505 m) a Mustér, sisum dil territori da skis. Survigilai ed instrui da menadras e menaders da Giuventetgna e Sport emprendan ils affons semplamein ed en cumminonza igl ir a cuolm.

Gliendisdis – sonda
1. jamna 16.7.–21.7.2023
2. jamna 23.7.–28.7.2023

Programm
Introducziun egl alpinissem, ir entuorn cun sugas, reiver els curtgins da reiver, sentiment per grep e contuorn, pintga tura sin in péz, flora alpina, encurrir cristallas. Material che maunca san ins retscheiver dil cuors.

Cuosts
frs 290.– per affon (cumpriu pensiun cumpleina, material e surnotg a Lai Alv). Ulteriur sclariment ed annunzias tier: **Marco Schmed**, 081 947 42 02. Annunzias ein pusseivlas naven dils 4 da zercladur 2023 sut **laialv@disentis.ch**

TERRIANER:INNEN UNTERWEGS

EINDRÜCKE AUS DER WINTERSAISON 2022/2023

Vanessa Jörger Piz Lunghin Gipfelfoto mit Kurt und Wendelin

Walid Smayra Skitour Cauma

Marc Andri Riedi Muotathal – Paul im Aufstieg

Werner Ott Sonnenaufgang auf Fulhorn

David Gräub Verbier, Mont Rogneux

TOURENPROGRAMM ERWACHSENE

SOMMER BIS HERBST 2023

Gruppe Aktive	Anmeldungen: www.sac-pizterri.ch/touren			
Datum	**Typ**	**Dauer**	**Titel**	**Leitung**
Juni 2023				
03.06.2023	Ausb	2 Tage	Grundkurs Klettern, Seil- und Sicherungstechnik	Paul Degonda
03.06.2023	AK	1 Tag	Ostgrat Badus	Daniel Michel
10.06.2023	Ausb	2 Tage	Firn- und Eiskurs für alle	Frédéric Toggenburg
17.06.2023	KT	2 Tage	Ausbildung für aktive Tourenleiter:innen	Frédéric Toggenburg
18.06.2023	HT	2 Tage	Tödi	Andreas Müller
22.06.2023	BW	1 Tag	Piz Güglia/Piz Julier	Sarina Bürer
23.06.2023	Ausb	3 Tage	Clean Climbing und MSL Technik	Paul Degonda
29.06.2023	KS	1 Tag	Klettersteig Sulzfluh	Sarina Bürer
Juli 2023				
01.07.2023	HT	2 Tage	Nadelhorn 4327 m Nordost-Grat	Fosco Jorio
02.07.2023	HT	2 Tage	Piz Kesch	Dominic Decurtins, Hanspeter Kalt
08.07.2023	HT	2 Tage	Gross Spannort 3198 m	Clau Dermont
15.07.2023	HT	2 Tage	Hausstock 3158 m	Clau Dermont
22.07.2023	BW	1 Tag	Überschreitung Valle di Lei-Piz della Palù	Julia Staat
29.07.2023	SK	2 Tage	Kletter Coaching Tessin	Marc Albrecht
August 2023				
11.08.2023	AK	3 Tage	Piz Badile – Kante	Paul Degonda
12.08.2023	HT	2 Tage	Corn da Tinizong/Tinzenhorn Westgrat 3173 m	Fosco Jorio
13.08.2023	BW	1 Tag	Piz Miez 3118 – Scopi 3190 – Pizzo del Corvo 3084	Urs Jörger, Marlis Jörger-Frei
22.08.2023	HT	2 Tage	Uri Rotstock/Brunnistock	Hanspeter Kalt, Dominic Decurtins
26.08.2023	KT	1 Tag	Klettern am Surettasee	Meinrad Arpagaus
28.08.2023	KT	3 Tage	Klettern Alpstein	Stefan Furger
September 2023				
02.09.2023	HT	2 Tage	Piz Kesch	Luca Brunold
08.09.2023	KT	1 Tag	Klettern am Stoss im Alpstein	Meinrad Arpagaus
29.09.2023	BW	1 Tag	Bergwanderung Piz Ault 2471 m	Robert Augustin
30.09.2023	BW	31 Tage	Trekking Kanchenjunga, Nepal	David Berther
Oktober 2023				
28.10.2023	SK	5 Tage	Klettertage Sarcatal (MSL)	Paul Degonda

Das aktuelle Tourenprogramm ist online und wird laufend aktualisiert und ergänzt.

TOURENPROGRAMM JO UND KiBe

SOMMER BIS HERBST 2023

Gruppe JO und KiBe	Anmeldungen und aktuelle Touren: www.sac-pizterri.ch/touren			
Datum	**Zuständig**	**Typ**	**Titel**	**Leitung**
Mai 2023				
07.05.2023	KiBe-Cadi	Ausb	Klettern Tessin	Iso Giossi
13.–14.05.2023	JO	SK	Klettern Tessin	Luca Brunold
18.–21.05.2023	JO	SK	Klettern Finale Ligure	David Berther
20.–21.05.2023	KiBe-Jlanz	SK	Klettern Tessin	Lucas Derungs
Juni 2023				
04.06.2023	KiBe-Cadi	SK	Klettern Rheintal	Iso Giossi
Juli 2023				
08. – 09.07.2023	JO	KT	Mehrseillängen Klettern	Julian Cavigelli
16.07.2023	KiBe-Cadi	Ausb	Mehrseillängen Klettern Ausbildung	Iso Giossi
23.07.2023	JO	AK	Mehrseillängen Klettern Grimselzyt	Ricardo Flepp
30.07.2023	KiBe-Cadi	AK	Mehrseillängen Klettern Anwendung	Iso Giossi
August 2023				
05. – 06.08.2023	JO	HT	Tödi	Lucas Flepp
12. – 13.08.2023	JO	HT	Piz Palü	Curdin Flepp
20.08.2023	KiBe-Cadi	BW	Bergtour in der Surselva	Iso Giossi
26. – 27.08.2023	JO	HT	Hochtour im Engadin (evtl. Bernina Spallagrat)	Marco Camiu
September 2023				
10.09.2023	KiBe-Cadi	AK	Klettern Furkagebiet	Iso Giossi
16.09.2023	KiBe-Jlanz	SK	Klettern und Grill in Siat	Lucas Derungs
Oktober 2023				
07. – 13.10.2023	KiBe Jlanz | KiBe-Cadi | JO	SK	Kletterwoche J & S	Paul Degonda

scrinariadavid
berthersegnas
www.scrinari.ch

KRAFT SCHÖPFEN AUS
DER ENERGIE DER NATUR
Repower wünscht allen Gebirgsfreunden sonnige und unvergessliche Tage in unserer Bergwelt sowie schöne und erholsame Stunden in den SAC-Hütten.
repower.com
REPOWER
Unsere Energie für Sie.

Laufgut® Degiacomi
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE
DEGIACOMI
SCHUHMODE
SEIT 1919
Ihr Spezialist für gutes Laufen
Schuhtechnik & Schuhmode
Bonaduz | Chur | Thusis | Davos | Flims
degiacomi.ch

NEWS AUS DER SEKTION

UNSERE DREI NEUEN VORSTANDSMITGLIEDER STELLEN SICH VOR.

NADINE GANTNER

Nadine stellt sich vor:
Ich bin Nadine Gantner, 33 Jahre alt und wohne in Flims. Ursprünglich bin ich aus Buchs SG und seit der Kindheit fleissig in den Bergen unterwegs, sei es zum Skitouren, Bergsteigen, Wandern oder Biken. Mich in den Bergen zu bewegen, ist für mich das Schönste auf der Welt!

Was hat dich dazu bewogen, unsere Sektion mit der Vorstandsarbeit unterstützen zu wollen?
Durch meinen Wohnort Flims bin ich dem Bündner Oberland sehr verbunden. Sowohl auf der Terri- als auch der Maighelshütte habe ich schöne Tage verbracht und die Aussicht von vielen Gipfeln der Surselva genossen. Ausserdem hat mir Christina Ragettli oft erzählt, was für tolle Menschen im Vorstand der Sektion Piz Terri tätig sind. So habe ich mich entschlossen, den Vorstand als Aktuarin zu unterstützen.

Was sind deine Hauptaufgaben im Ressort?
Als Aktuarin bin ich verantwortlich für die Protokollführung der Vorstandssitzungen. Ausserdem organisiere ich die Generalversammlung der Sektion. Ein weiteres Ämtli ist die Verwaltung des Archivs. Dieses betreue ich zusammen mit dem Archiv Cultural Foppa e Contuorn.

Wie bist du zum SAC Sektion Piz Terri gekommen?
Schon als Kinder waren meine Geschwister und ich mit unseren Eltern in den Bergen unterwegs. Meistens für Tageswanderungen, aber ab und zu als besonderes Highlight mit Übernachtung in einer SAC-Hütte. Diese Tage gehören zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen. Diese Hüttentradition wollte ich unterstützen und so wurde ich nach meinem Umzug nach Flims vor fünf Jahren Mitglied der Sektion Piz Terri.

Welche Ziele hast du dir gesetzt?
Mein Ziel ist es, die Vorstandssitzungen sowie die GV unserer Sektion reibungslos und zur Befriedigung aller Beteiligten abzuwickeln.

ANDREA BEERLI

Andrea stellt sich vor:
Ich bin Andrea, aufgewachsen in Rickenbach LU und wohne seit rund 12 Jahren in Chur – die Berge haben mich hierhergezogen. Noch heute bin ich auf meinem Arbeitsweg zur Quant AG in Flims beeindruckt, wie die Bergkulisse mit dem Sonnenlicht langsam Form annimmt. In meiner Freizeit zieht es mich dann an eben diese Orte: Wo die Sonne zuerst auf- und zuletzt untergeht.

Was hat dich dazu bewogen, unsere Sektion mit der Vorstandsarbeit unterstützen zu wollen?
Meine Ausbildungen habe ich im Bereich Tourismus und Umwelt absolviert. Dies eröffnete mir einen pragmatischen Zugang zur Frage, ob und wie wir unsere Freizeitaktivitäten nachhaltig gestalten können. Es ist eine Chance, diese Thematik im Rahmen der Sektion zu diskutieren, zu reflektieren und Massnahmen abzuleiten. Meine Motivation liegt auf der Hand: Im Jahr 2050 noch auf Skitouren gehen!

Was sind deine Hauptaufgaben im Ressort?
Als Umweltbeauftragte bin ich das Bindeglied zwischen dem SAC Bergsport, den Aktivitäten in der Natur und der Umwelt. Dazu gehören Aufgaben wie die Sensibilisierung der Mitglieder für einen nachhaltigen Umgang mit und in der Natur, die Mitarbeit bei der Planung von neuen Projekten und Umbauten im Sinne der Nachhaltigkeit, sowie der Austausch mit Umweltorganisationen.

Wie bist du zum SAC Sektion Piz Terri gekommen?
Dem SAC bin ich beigetreten, weil ich als Jugendliche den Zugang zum Bergsport suchte. Im vergangenen Herbst hat mir ein Mitglied der SAC Sektion Piz Terri von diesem neu geschaffenen Amt erzählt. Dies hat mich motiviert, mich zu engagieren.

Welche Ziele hast du dir gesetzt?
Zuerst möchte ich als «Neuling» beobachten und mir ein Bild machen – das tue ich zurzeit, um darauf bauend Ziele zu setzen. Einige Gedanken habe ich mir gemacht: Beispielsweise hat der Zentralverband eine Klimastrategie verabschiedet. Jetzt sollten wir uns fragen, was dies für die Sektion Piz Terri bedeutet. Als weitere, themenübergreifende Massnahme können wir als Sektion unsere Mitglieder für die Zusammenhänge in der Natur sensibilisieren und für die umweltfreundliche Gestaltung ihrer Aktivitäten inspirieren.

COMMUNICAZIUN.CH
DIE MANUFAKTUR

communicaziun.ch – das volle Programm

glennerstrasse 17 · 7130 ilanz
filiale obere gasse 53 · 7000 chur
werbetechnik via fussau 8 · 7130 ilanz
081 925 27 00 · info@communicaziun.ch
communicaziun.ch

NEWS AUS DER SEKTION

MEINRAD ARPAGAUS

Meinrad stellt sich vor:
Mein Name lässt erahnen, dass ich in Cumbel aufgewachsen bin. Nach der Lehre als Maschinenzeichner studierte ich Maschinenbau. Nach einigen Jahren Industriepraxis absolvierte ich die Ausbildung zum Berufsschullehrer und unterrichtete anschliessend an verschiedenen Berufsschulen. Mit Beginn der Ausbildung verliess ich mein Heimatdorf. Seit 30 Jahren lebe ich nun in Gams im Sankt Galler Rheintal. Meine Freizeit habe ich meistens in den Bergen verbracht. Während ca. 20 Jahren war ich als Tourenleiter im Kinderbergsteigen und in der JO der SAC Sektion Toggenburg tätig.

Was hat dich dazu bewogen, unsere Sektion mit der Vorstandsarbeit unterstützen zu wollen?
Ein Verein funktioniert nur, wenn einige Vereinsmitglieder auch bereit sind, den Verein zu führen. So engagiere ich mich gerne als Tourenleiter in der Sektion. Das Angebot, das Amt als Tourenchef zu übernehmen, habe ich lange abgewehrt. Die Aufgabe schien mir zwar interessant, aber die Verantwortung zu gross. Mit der Zeit habe ich erkannt, dass die Verantwortung nicht allein vom Tourenchef getragen werden muss. Mit einer Tourenkommission im Rücken und mit einem topmotivierten Tourenleiterteam sowie engagierten Bergführer:innen habe ich dann die Herausforderung angenommen. Nun hoffe ich, im Sinne meiner Vorgängerin und Vorgänger:innen die Arbeit bestmöglich bewältigen zu können.

Was sind deine Hauptaufgaben im Ressort?
Ein gut funktionierendes Tourenwesen ist eine zentrale Aufgabe jeder SAC Sektion. In Zusammenarbeit mit Tourenleiter:innen und Bergführer:innen soll jedes Jahr ein breites und interessantes Touren- und Ausbildungsangebot zusammengestellt werden. Die Organisation der Aus- und Fortbildung der Tourenleiter:innen ist eine wichtige Aufgabe, ebenso die Suche und Einführung von neuen Tourenleiter:innen. Die schneearmen Winter und das Auftauen des Permafrosts, verursacht durch die Klimaerwärmung, wird eine grosse Herausforderung sein und uns vor neue Aufgaben stellen.

Wie bist du zum SAC Sektion Piz Terri gekommen?
Wenn ich ehrlich bin, war die primäre Motivation die Sprache. Nachdem ich bereits seit 40 Jahren im deutschsprachigen Gebiet wohnte und arbeitete, musste ich feststellen, dass meine Muttersprache je länger je mehr verdrängt wurde. Dieser Tatsache wollte ich entgegentreten und ging auf die Suche nach einem Verein aus dem romanischen Gebiet. Im Hinblick auf meine Pensionierung war ich vermehrt wieder in der Surselva anzutreffen und da schien mir der Beitritt zur SAC Sektion Piz Terri genau das Richtige. Nun, das mit dem Romanischen war ein Irrtum, denn im Einzugsgebiet der Sektion leben nicht nur Romanen, sondern auch Feriengäste, Zugezogene und Valser. Folglich ist die gemeinsame Sprache Deutsch und nicht Romanisch. Trotzdem bin ich geblieben, denn das Angebot der Sektion Piz Terri ist grossartig und die altersdurchmischten Gruppen einzigartig. Darum bin ich gerne als Tourenleiter in der Sektion aktiv und freue mich, mindestens bilaterale Gespräche auf Romanisch führen zu können.

Welche Ziele hast du dir gesetzt?
Unfallfreie Touren sind das oberste Ziel. Eine gute Ausbildung von Tourenleiter:innen und Teilnehmenden ist ein wichtiger Beitrag zur Unfallvermeidung. Der kollegiale Umgang im Leiterteam, wo man Erfahrungen austauschen kann und sich gegenseitig hilft, ist mir ebenso wichtig.
Ein wichtiger Aspekt ist für mich auch, dass die Teilnehmenden einen sorgsamen und respektvollen Umgang mit der Natur pflegen und die Freude am «Erlebnis Berg» als Geschenk betrachten. Wir können dankbar sein, uns in einer noch grösstenteils intakten Natur bewegen zu dürfen. Deshalb wünsche ich mir, dass die Umweltprobleme bei den Teilnehmenden ins Bewusstsein rücken und sie sich in der Natur auch dementsprechend verhalten.

TERRIANER:INNEN UNTERWEGS

EINDRÜCKE AUS DER WINTERSAISON 2022/2023

Vanessa Jörger Piz Lunghin – Abfahrt nach Bivio

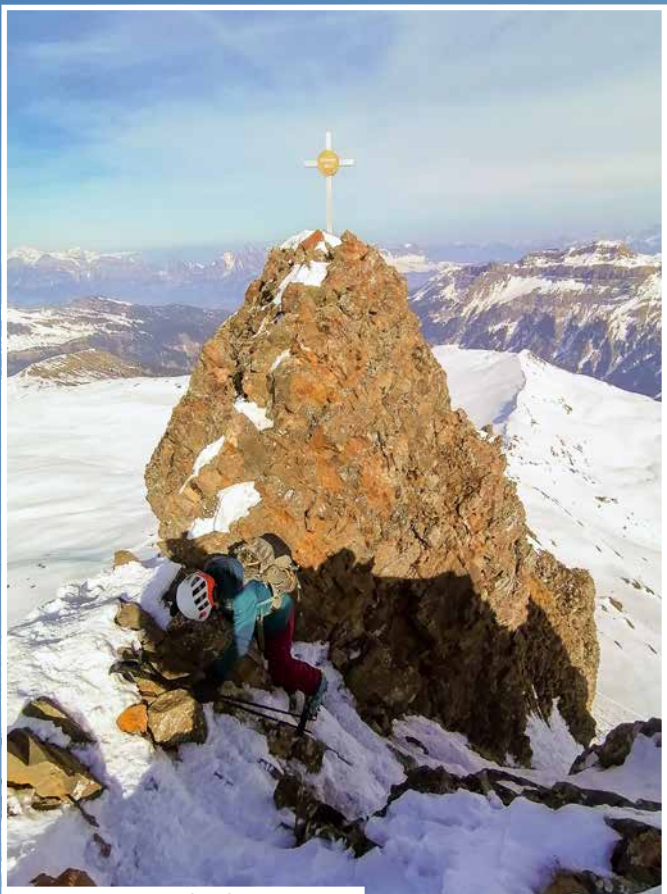
David Huonder Sektionstour Schollberg

Chaowarit Srichan Desax Piz Maler

Patric Peng Auf dem Ostgrat des Piz Gren

Vanessa Jörger Abfahrt vom Piz Lunghin

Patric Peng Martin bei Abfahrt von der Crena



Rishi und Yvonne Gipfelaufstieg Spitzmeilen

Jürg Fraefel Schollberg-Skitour mit Arno Arpagaus

Secziun Piz Terri
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Rishi und Yvonne Auf dem Weg zum Spitzmeilen

P.P.
CH-7130 Ilanz
DIE POST

Mit MemberPlus mehr erleben und weniger bezahlen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie von vielen Freizeitvorteilen. Jetzt mehr erfahren unter: **raiffeisen.ch/memberplus**