



Inhaltsverzeichnis

Konditionstraining	1
Reisebericht	2
Portrait	3
Material und Technik	3-6
Mitglieder	6
Berggeschichten	7

Impressum

Redaktion/Druck/Versand: Coni Burri,
Fredy Rähle

Lektorat: Coni Burri, Fredy Rähle

Layout: idfx AG Werbeagentur ASW

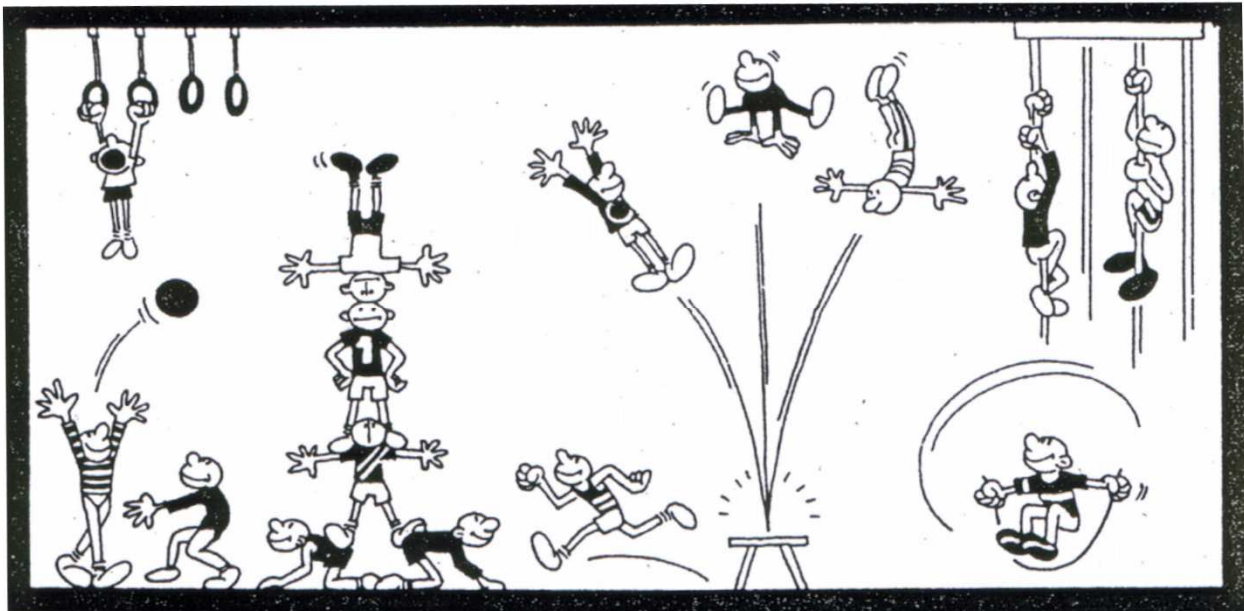
Beiträge an hrp@sachrohn.ch

Redaktionsschluss: 11. Februar 2015



Clubvorschau

Konditionstraining im Winterhalbjahr



Für Skitouren-, Kletter-, und Fitnessfreaks!

Donnerstag 19.30 Uhr, Fuhrturnhalle

Vom 23. Oktober 2014 bis 16. April 2015

(Ausser Schulferien: 25.12.14, 01.01.15, 19.02.15, 26.02.15,)

Das Konditeam freut sich auf dich

Mit dem Velo unterwegs



Alle Jahre wieder unternehmen wir im Frühling eine einwöchige Velotour. Dieses Jahr allerdings war einiges anders. Wir wollten zwei Wochen unterwegs sein, das erste Mal das Zelt mitnehmen und auch das erste Mal im Ausland auf die Tour gehen. Ausserdem gingen wir auf gut Glück, d.h. ohne im vornherein schon alle Übernachtungsmöglichkeiten vorbestellt zu haben. Wir wollten von Basel über Mulhouse nach Lyon fahren und von dort der Rhone entlang soweit wir kommen Richtung Genf.

Nach wochenlanger Vorbereitung war es dann endlich soweit. Unser Abenteuer konnte beginnen. Am 21.4.14 reisten wir erst mal mit dem Zug bis nach Basel. Von dort führte uns die erste Etappe nach Mulhouse. Zuerst über Deutschland zum Dreiländereck und von dort über die eindrückliche Dreiländer-Passerelle nach Frankreich. Das Wetter war herrlich und die Gegend ebenso. Weiter ging es dem Canal de Huningue, und schliesslich dem Canal du Rhône au Rhin entlang bis nach Mulhouse. Vorbei an wunderschönen Naturschutzgebieten, schönen Dörfern und tollen Booten. In Mulhouse stellten wir das erste Mal unser Zelt auf. Trotz ziemlicher Kälte haben wir aber gut geschlafen.

Spannend verlief unsere Reise. Jeden Tag erlebten wir viele kleine und grössere Wunder. Der Velotourismus boomte zu dieser Zeit noch nicht und wir waren fast immer ganz alleine unterwegs. Auf der Internetseite

www.warmshowers.org fanden wir oft liebe Leute, bei denen wir privat übernachten konnten. Es war sehr spannend mit ihnen etwas zu essen, zu plaudern und einfach mitzukriegen, wie sie ihren Alltag leben. Einige begleiteten uns spontan noch ein Stück weit auf unserer Reise. Einige Male haben wir auch im Zelt übernachtet. Am schönsten war es auf dem Campingplatz in Osselle, ein Stück unterhalb Besançon. Wir hatten den ganzen Platz und das dazugehörige Restaurant für uns alleine. Die Stimmung war herrlich und das Froschkonzert beim Einschlafen einfach genial! Leider wurden wir nicht von Pannen verschont. Wir fanden aber immer nette Menschen, die uns halfen. Einmal durften wir sogar auf einem privaten Boot mitfahren bis zum nächsten Ort, wo wir einen Velomech vermuteten. Wir machten viele ganz schöne Bekanntschaften, und mit einigen haben wir auch heute noch Kontakt.

Die Dörfer und Städtchen dem Doubs und der Saône entlang sind definitiv eine Reise wert. Vor allem Besançon, Dôle, Chalon-Sur –Saône und Mâcon haben uns sehr gefallen. Und schliesslich auch Lyon selber mit den schönen Parks und



der malerischen Altstadt ist nur zu empfehlen. Dort wo es uns gefallen hat, sind wir geblieben und haben uns die Sehenswürdigkeiten angeschaut, z. Bsp. Die Grotte von Osselle, den Zoo in Besançon, die vielen grossen und kleinen Kirchen. So legten wir täglich etwa zwischen 45 und 65 km zurück. In La Balme-les-Grottes, etwa 60 km nach Lyon endete unsere Tour und wir reisten mit dem Zug wieder heim. Wir haben so viel erlebt, das alles hier zu erzählen würde den Rahmen sprengen. Jedenfalls sind wir glücklich und zufrieden wieder zu Hause angekommen und freuen uns schon auf das nächste Mal!

Caroline und Vera Krüsi



Portrait

Interview mit Beatrix Merz

Wir haben eine neue Tourenleiterin. Herzliche Gratulation! Bea Merz wird im nächsten Jahr spannende Sommer-touren für unsere Sektion anbieten. Schaut ins Programm und meldet euch an.



Wo und mit wem wohnst du?

Ich wohne mit Heinz zusammen in Wädenswil. Diesen Sommer sind wir in die Überbauung am Gulmenbach gezogen von wo aus wir eine schöne Sicht auf den See geniessen.

Wie alt bist du?

41 Jahre

Seit wann bist du im SAC?

Seit 2003

Was zieht dich in die Berge?

In den Bergen kann ich mich vom Büroalltag extrem gut erholen. Ein Wochenende auf einer Tour ist wie eine Woche Ferien.

Dein Engagement im SAC ist als...

Als neue Tourenleiterin Sommer

Deine Motivation dazu....

Der SAC hat mir viele schöne Touren ermöglicht. Als Tourenleiterin kann ich dem SAC so etwas zurückgeben.

Eine unvergessliche Tour oder Reise...

Da gibt es viele aber ein tolles Erlebnis war sicher die Tour von der Rottalhütte auf die Jungfrau und am nächsten Tag über den Mittellegigrat auf den Eiger.

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

Eindrücklich war sicher diesen Sommer an sich die urchige Tour über den Selbsanft-Nordgrat und dann im Abstieg von einem schweren Gewitter mit Hagel erwischt zu werden, allein auf weiter Flur.

Welche Freizeitaktivitäten machst du neben dem Alpinismus sonst noch gerne?

Ich nehme gerne ab und zu an Berg- oder Strassenläufen teil oder laufe auch mal einen Marathon. Ansonsten gehe ich zur Regeneration schwimmen oder biken.

Persönliche Zukunftspläne, ein nächstes Ziel...

Es gibt noch viele alpinistische Ziele und eine Reise in den Himalaya steht auch noch auf dem Plan.

Was arbeitest du?

Ich bin beim Medienunternehmen Tamedia als Teamleiterin der Verkaufsförderung Zeitschriften /Finanz und Wirtschaft tätig.

Dein Tag beginnt mit.....

Dem Klingeln des Weckers.

Dein Tag endet mit....

Ein paar Sätzen lesen.

Material und Technik

Bergausrüstung – einst und heute

Der Herbst ist wieder die Zeit wo die aktuellen Kataloge und Prospekte der Sportartikel Verkäufer und – neudeutsch – Outdoor Artikel Hersteller in den Briefkasten flattern. Als Beilage zu einer Zeitschrift oder gar persönlich adressiert. Ein untrügliches Zeichen, dass die Wintersaison naht. Die Auswahl an allen möglichen und unmöglichen Artikeln wird immer grösser. Und die Qual der Wahl manchmal auch. Das war vor gut fünfzig Jahren, als wir mit den Junioren des SAC unterwegs waren wesentlich einfacher.

Zum Beispiel Skibindungen:

Es gab wohl zwei verschiedene Hersteller, Kandahar und, unser Favorit, Attenhofer.

Technisch waren sie jedoch identisch, Backen, Kabelzug und Strammer. Über Sicherheitseinstellungen gab es nichts zu diskutieren. Genauso wenig über das Gewicht, es war eben wie es war und es gab keine Alternative. Geh- und Fahrkomfort hielten sich in Grenzen. Im Aufstieg konnte der Schuh zu wenig angehoben werden. Das wurde teils kompensiert mit einem weichen Lederschuh. In der Abfahrt bekam der Schuh durch den Kabelzug auch nicht den optimalen Halt. Das hinderte uns aber nicht daran auch grössere Skihochtouren zu unternehmen und die 4000er im Berner Oberland und im Wallis im Winter zu besteigen. *Fortsetzung S.4*





Aufstieg Oberalpstock



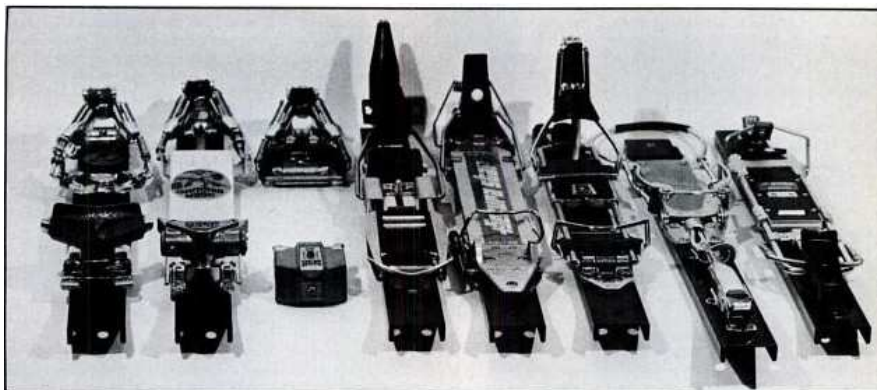
Abfahrt vom Castor, Monte Rosa, Zwillingsgletscher

Manchmal übernahm im tiefen Neuschnee der Skischuh die Funktion einer Sicherheitsbindung. Nach einem größeren Sturz blieben die Schuhe in der Bindung. Der Fahrer stand dann in den Socken im Schnee. Dümmer war es, wenn er zwar die Schuhe noch an den Füßen hatte, die Schuhsohlen jedoch in der Bindung steckten. Da hiess es dann improvisieren mit Riemchen, Draht und Schnüren. Reparaturmaterial im

Rucksack war Pflicht auf jeder grossen Tour.

In den 70er Jahren waren wir mit einer der ersten „Sicherheitsbindungen“ auf Touren, mit der Iser Plattenbindung. Die Sicherheit bezüglich der Auslösung bei einem Sturz hielt sich allerdings in Grenzen. Der neue Gehkomfort im Aufstieg war jedoch ein grosser Fortschritt. Im Laufe der Jahre brachten

dann verschiedene Hersteller diverse Modelle von Tourenbindungen auf den Markt. Einzelne waren erfolgreich, andere verschwanden rasch wieder.



Oben: Iser Plattenbindung von 1975

Aktuelle Skitouren-Bindungen

Heute sind grundsätzlich zwei verschiedene Systeme auf dem Markt:

Pin-Bindungen



Rahmen-Bindungen



Fortsetzung auf S.5

Den nachfolgenden Artikel hat uns Peter Steinmann zugesandt. Wir drucken ihn ab mit freundlicher Genehmigung von Jürg Buschor, Zeitschrift OUTDOOR GUIDE / www.outdoor-guide.ch

Nie wieder Bindungsängste

Skitourengehen findet immer mehr Anhänger – und das Geschäft mit der Ausrüstung blüht. Der Schweizer Skibindungshersteller Fritschi liefert sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit der Salewa-Tochter Dynafit aus Südtirol – zum Vorteil der Kunden.

Von Andreas Kern

Früher war zwar nicht alles besser, aber bedeutend einfacher. Wer in den achtziger Jahren mit Tourenski und Fellen durch den tiefen Schnee zum Gipfelkreuz stapfte, hatte wenig Auswahl: «Silvretta» beherrschte den Bindungsmarkt. Über fast zwei Dekaden beschränkte sich die Weiterentwicklung dieser Skitourenbindungen auf den Farbwechsel der Kunststoffteile. Und das Auslösen der Bindung beim Sturz glich einem Lotteriespiel.

Das änderte sich 1995. Damals brachte der Schweizer Bindungshersteller Fritschi sein Modell «Diamir» auf den Markt: eine Alpinbindung, deren Vorder- und Hinterbacken durch einen zentralen Titanal-Steg verbunden waren. Erstmals konnten Tourengeher genau wie Pistenskifahrer ohne Bücken in die Bindung ein- und aussteigen. Gleichzeitig erfüllte die «Diamir» die Standards einer modernen Sicherheitsbindung, die dank DIN-genormten Einstellwerten hinten und vorne auslöste. Dieser Coup bescherte Fritschi die Marktführerschaft. Konkurrenten wie «Silvretta» oder später «Naxo», ein Startup ehemaliger Fritschi-Mitarbeiter, konnten weder wirtschaftlich noch technisch bei Fritschis Gipfelsturm mithalten und verschwanden vom Markt.

Rahmen- oder Pin-Bindung?

Einzig Überlebender war ein minimalistisches Nischenprodukt: die «Lowtech». Diese Bindung des Tiroler Tüftlers Fritz Bartl sieht auch 30 Jahre später ganz anders aus als alle Rahmenbindungen: Zwei Metallpins nehmen von aussen zwei passende Bohrungen im Schuh in die Zange. Hinten fixieren bei der Abfahrt zwei in Längsrichtung angeordnete Metallzapfen die Ferse. Ab 1990 bediente diese Bindung als Dynafit «TLT» vor allem den damals sehr übersichtlichen Markt der Skitourenwettkämpfer und Gewichtsfetischisten.

Erst ab 2003 wurde das Potenzial der minimalistischen Pin-Bindung ausgeschöpft. Damals kaufte der Südtiroler Outdoor-Multi Salewa die Marke Dynafit und sorgte fortan in der Touren-Nische für frischen Wind in Form von technischen Weiterentwicklungen, neuem Kapital und Marketing-Aktionen. Die Pin-Bindung mutierte von der reinen Wettkampfbindung zum funktionellen, leichten Ausrüstungsteil für Feierabend- und Freizeitsportler.

Wo liegen die Unterschiede zwischen Pin- und Rahmenbindung? Der grösste Pluspunkt heutiger Rahmenbindungen ist ihre Sicherheitsauslösung. Richtig eingestellt, löst die Tourenbindung zuverlässig aus, auch mit Alpinschuhen. Vorteil zwei: der Komfort. Ein- und Ausstieg funktionieren kinderleicht wie bei einer Alpinbindung. Das Umstellen vom Gehen zum Abfahren und umgekehrt ist denkbar einfach, auch das Aktivieren und Deaktivieren der Steighilfe.

Die Pin-Bindung kommt ohne Rahmen aus. Front- und Fersenteil sind nicht miteinander verbunden, stattdessen stellt die steife Kunststoffschale des Tourenskistiefels die Verbindung zwischen Vorder- und Hinterteil der Bindung her. Dazu braucht es an der Schuhspitze zwei seitliche Bohrungen für die gehärteten Metallspitzen (die Pins, daher der Name Pin-Bindung), die den Schuh von der Seite in die Zange nehmen. Hinten sorgt ein drehbares Fersenteil mit zwei Metallstiften für die Verbindung zum Schuhheck.

Der wesentliche Vorteil von Pin-Bindungen ist ihr Gewicht. So bringt die Dynafit TLT Speed Radical 341 Gramm auf die Waage, Pin-Wettkampfbindungen gar nur wenig über 100 Gramm. Die Fritschi Diamir Scout dagegen wiegt 790 Gramm ohne Stopper. Ein weiterer Vorteil: Anders als bei Rahmenbindungen wird der Fersenteil im Anstieg nicht mit dem Schuh angehoben. Wer nur den Schuh – und nicht den Schuh samt Bindung – heben muss, spart viel Kraft.

Die Pin-Bindung hat allerdings auch Nachteile. Vor allem ist die Auslösung bei einem Sturz nicht DIN-normiert. Zudem muss im Aufstiegsmodus der Pin-

Mechanismus komplett verriegelt werden. Dadurch kann die Bindung bergauf nicht auslösen. Auch nicht im Falle eines Lawinenabgangs beim Aufstieg. Einen weiteren Nachteil stellt die Tatsache dar, dass der Einstieg in die Bindung umständlicher ist als bei einer Rahmenbindung.

David fordert Goliath heraus

Immer mehr Wintersportler suchen Entspannung und Herausforderungen abseits der Pisten. «Skitourengehen mit all seinen Facetten trifft den Nerv der Zeit», sagt Stefan Ibach, CEO des 45-Mann-Betriebs Fritschi in Reichenbach im Kandertal. Sein Kollege Benedikt Böhm, Geschäftsführer von Dynafit, schätzt die Zahl der Skitourengeher auf etwa 4,5 Millionen weltweit, 3,5 Millionen in Europa und 500 000 in der Schweiz. «Skitourengehen vermischt sich zunehmend mit Freeriden und Variantenfahren», so Matthias Schmid, Produktmanager Hartwaren beim Schweizer Bergsportfachhändler Bächli. Je vielseitiger und spezieller die Spielarten des Tourengehens in den letzten Jahren wurden (Ski-Plus-Tourengehen mit Liftunterstützung, Freeriden, Nachtskitouren am Pistenrand, Wettkämpfe), desto spezieller wurde auch die Ausrüstung. In zehn Jahren hat sich der Weltmarkt für Skitourenausrüstung vervierfacht. Skitourengehen hat sein verstaubtes Image längst abgelegt und ist trendiger Outdoor-Sport geworden.

David (Dynafit mit seinen Pin-Bindungen) fordert Goliath (Weltmarktführer Fritschi mit weiteren Herstellern von Rahmenbindungen wie Marker, Tyrolia, Atomic, Salomon und Hagan im Gefolge) heraus. Dynafit hat sich je nach Produktgruppe und Markt zwischen 15 und 60 Prozent Marktanteil erkämpft. Nachdem das Pin-Patent von Dynafit vor einigen Jahren ausgelaufen war, brachten zunächst nur ein paar Minischmieden wie Plum oder ATK Race ultraleichte Modelle für wettkampforientierte Skibergsteiger heraus. Doch seit diesem Winter sind die Rollen nicht mehr fix verteilt. Die Platzhirsche Fritschi und Dynafit wildern mit ihren neuesten Modellen im Revier des Gegners.

Fortsetzung auf S. 6

Standen bei Dynafit bisher leichtgewichtige Bindungen im Fokus, ist die neue «Beast 16»-Bindung nun eine deutlich schwerere Freeride-Bindung. Sie bietet unter anderem einen hohen Einstellwert Z 16 und eine Sicherheitsauslösung über die Rotation des Fersenteils. Eine Bindung für ambitionierte Skifahrer, die gerne stramme 989 Franken für ihr Plus an

Sicherheit ausgeben. Der Schweizer Bindungsspezialist Fritschi bringt nach vier Jahren Entwicklungszeit seine erste Pin-Bindung auf den Markt – die «Diamir Vipec 12». Natürlich ist sie keine simple Dynafit-Kopie; Fritschi zieht seine eigene Spur. Die Vipec 12 ist die erste Pin-Tourenbindung, die eine definierte Sicherheitsauslösung an Vorder- und Fersenteil bietet. Die

Umstellung vom Abfahrts- in den Aufstiegsmodus erfolgt ohne Aussteigen aus der Bindung. Damit löst Fritschi die bisherigen Probleme von Pin-Bindungen, ohne auf deren Vorteile zu verzichten. Die Zeiten, in denen die Sicherheitsauslösung von Tourenbindungen einem Lotteriespiel glich, scheinen also endgültig Vergangenheit.

Mitglieder

Neueintritte 1. Semester 2014



Dominik Gisler
Jg. 54, Hirzel



Peter Lanker
Jg. 51, Samstagern



Kathrin Futter
Jg. 67, Wädenswil



Franziska Putzki
Jg. 02, Richterswil



Regula Zahnd
Jg. 86, Wädenswil



Marc Pfister
Jg. 85, Au



Hansjörg Temperli
Jg. 85, Wädenswil



Pascal Huber
Jg. 98, Samstagern



Gian Hugli
Jg. 98, Wädenswil



Joceline von Heyking
Jg. 01, Wädenswil



Lea Bachmann
Jg. 84, Zürich



Claudia Bühlmann
Jg. 72, Wädenswil



Boris Steiner
Jg. 71, Wädenswil



Zora Bühlmann
Jg. 03, Wädenswil



Lilo Bühlmann
Jg. 05, Wädenswil



Uma Bühlmann
Jg. 07, Wädenswil

Weitere Eintritte ohne Foto

Brigitte Pfiffner, Jg. 51, Zürich
Jonas Wagner, Jg. 92 Wädenswil
Ruth Siegenthaler, Jg. 51, Bubikon

Austritte

Manuel Breitenmoser, Richterswil
Dölf Hüsler, Wallisellen
Floris Bikle, Wädenswil

Berggeschichten

Der Simmentaler Giel

Es gibt sie noch, auch in jüngerer Gestalt: Eingeborene, die so treffend ins Landschaftsbild passen wie ein Alpaufzug am Berg. Mir ist ein solcher Einheimischer begegnet. Ein waschechter Giel eben.



Der Giel, also ein junger Mann, ist in diesem Falle ein Mittzwanziger. Meine Nichte hatte ihn vor nicht allzu langer Zeit angelacht, und seither gehen sie gemeinsam des Weges. Im hintersten Dorf des Simmentals haben sich die Beiden ein Nestchen eingerichtet; dort, wo der Giel geboren und aufgewachsen ist. Während meine Nichte dem Tourismus unter die Arme greift, arbeitet der Giel als gestandener Handwerker. So weit, so gut. Gestern noch wanderten meine Nichte und ich von der Iffigenalp aus auf die Wildhornhütte. Die Regenwand hatte sich nachmittags bedrohlich dunkel vor uns erhoben, liess aber die schweren Tropfen erst niederprasseln, als wir bereits wieder im Trockenen sassen. Tags darauf, es war Sonntag, baten im Dorf die Glocken zum Kirchgang. Wir hingegen assen weiter von der feinen Züpfe und spielten „Wer bin ich“ (ich war Pippi Langstrumpf,

meine Nichte irgendein norwegischer Langläufer und der Giel Barack Obama). Als wir später auf den Betelberg gondelten, schob die Sonne die Wolken gespenstisch vor sich her. Der Alprundweg bot am Gebirgskamm eine Kraterlandschaft, als würde man den Mond betreten. Trichterförmige Vertiefungen, sogenannte Dolinen, die als wertvolle Biotope gelten, wie ich auf den Tafeln des Erlebnispfades lesen konnte.

Wie wir so des schmalen Pfades liefen, vernahm ich hinter mir ein Räuspern, ein leises Summen, und gleich darauf floss eine volle Stimme in den späten Sommertag:

Nur eis Blüemli cha Freud mache / nur eis Wort, das länget scho / es bruucht bestimmt nid grossi Sache / es muess eifach vo Härze cho / ts allerchlinste Örtli zeigt / ts Grösch, was git, isch Dankbarkeit.

Der Giel sang die Strophe aus tiefstem Herzen und hängte einen Jodel an. Ich setzte mit ein. Die Hände in den Hosentaschen und den Blick über die Moorlandschaft schweifend, hatte der Blondschoopf Zeit und Musse für sich gepachtet.

Apropos Zeit: Wenn den Gielen und Modis im Simmental die Arbeit bis zum Halse steht, so nennen sie das „z Füdle vou z tüe“, was ich aus Gründen politischer Korrektheit nicht ins saubere Deutsch übersetzen möchte. In städtischen Gebieten und in der Agglomeration wird das karge Wort „Stress“ verwendet. Das hört sich im

Vergleich zum Berner Ausdruck weder melodisch noch dramatisch an, sondern einfach nur einsilbig und fade. Aber zurück zum Giel, der nun die nächste Strophe zum Besten gab:

I tarf läbe i de Bärge / i cha da deheime sy / uf däm Fläckli Heimateerde / darfsch du säge, du bisch mi / drum bi i o gärn bereit / um dir z zeige Dankbarkeit.

Hätte er dazu die Schweizer Fahne geschwungen, mich hätte es nicht gewundert. Zurück in der warmen Stube, gab er noch eins drauf. Darf ich? fragte er und zog unter dem Tisch ein Schwyzerörgeli hervor. Er durfte, gerne. Und während ich seinen flinken Fingern zusah und der Polka lauschte, sinnierte ich darüber nach, mit welch grosser Heimatliebe der Giel hier ausgerüstet war. Doch eigentlich fehlt mir die Zeit, dies alles niederzuschreiben, denn ich habe noch z Füdle vou z tüe.

Annette Frommherz

Lied "Dankbarkeit" von Franz Stadelmann (Schweizer Jodler, Komponist und Volksmusikant)

