

Clubnachrichten 2/2022

SAC Gantrisch



Gleich geht es los ... – mehr dazu auf Seite 5.

Inhaltsverzeichnis

Editorial: unsere JO – wohin des Weges?	2
«Das Gelernte öffnet viele Türen im Alpinismus»	3
10 Jahre SAC-Gantrisch – das haben wir gefeiert!	5
Hochtour auf den Piz Kesch: Wetterglück und Wolkenpiel	7
Einladung zur Hauptversammlung	9
Neue Mitglieder – herzlich willkommen!	10
Ausbildungskurse Winter 2023	10
Erfahrungsbericht: Blackroll mini – die Rolle für meine Füße	11

Editorial: unsere JO – wohin des Weges?

Liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde

Das Tourenprogramm für das kommende Jahr ist publiziert. Es ist reichhaltig – mit einem Schwerpunkt bei den beliebten Skitouren: aber auch Schneeschuhtouren, das klassische Bergsteigen, das Klettern, Wandern und Mountainbiken finden ihren Platz.

Das Programm der JO bietet mit Kursen, Trainings und Touren einen Aufbau, der es ermöglicht, sämtliche Bergsportdisziplinen unter Anleitung kennen zu lernen. Wer ein, zwei Jahre konsequent mitmacht, wird sich auch längerfristig in den Bergen zurechtfinden.

Die beiden Bereiche unseres Clubs unterscheiden sich also hinsichtlich eines zentralen Punktes:

- Das allgemeine Programm orientiert sich weitgehend an der Nachfrage unserer Mitglieder. So sind zum Beispiel relativ leichte Skitouren in unserer Sektion sehr begehrt.
- Das Programm der JO wird vom Leiterteam der JO mit unserem J+S Coach Willi Egger zusammengestellt und beantwortet die Frage: Was muss ich als moderne Alpinistin können, um mich selbständig in den Bergen bewegen zu können? Das bedeutet kräftezehrendes Dry-tooling statt Pulverhang, das bedeutet Ausbildungssequenzen auf dem Gletscher statt Highlight-Touren auf leichte 4000er.

Die Gruppe, die sich dem Bergsport umfassend verschrieben hat und das JO-Programm das ganze Jahr hindurch mitträgt, ist klein. Ausserhalb eines inneren Kreises besteht *kein* Zusammengehörigkeitsgefühl, steht die JO *nicht* im Rang des Sportes, den man erlernen will und der jede Woche sein Training verlangt.

Man stelle sich dies beim Fussball vor: «Hey Trainer, ich komme einmal im Monat zum Training und hin und wieder zu den Heimspielen.» Beim

Fussball akzeptiert das kein Club – und es geht nur um einen Ball auf dem Rasen. Unser Hobby ist deutlich weniger fehlertolerant ...

Die Klage über mangelnde Konsequenz beim Ausüben unseres Sports ist weder neu noch bezieht sie sich nur auf die JO – dies bestätigen mir viele Tourenleitende. Der Trend geht dahin, dass wir als günstige Alternative zu den kommerziellen Bergsteigerschulen wahrgenommen werden.

Aber wollen wir das wirklich sein? Lebt ein Club nicht vom inneren Engagement jedes und jeder Einzelnen, das ein eigenverantwortliches Teilnehmen an den Aktivitäten ermöglicht? Geht es uns nicht um den freien Zugang zur Bergwelt – Zugang im Sinne: Ich habe die nötigen Kenntnisse und Erfahrungen, mich im alpinen Terrain zu bewegen?

Sagt mir eure Meinung. Sagt mir auch, in welche Richtung ihr die JO entwickeln würdet:

- a) Sollen wir beim Ansatz bleiben, umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln?
- b) Sollen wir eher einsteigergerechte Bergerlebnisse ermöglichen und damit näher an ein Familienbergsteigen (FaBe) rücken?

Ich freue mich über jede Wortmeldung!

Die Tourenleitenden freuen sich, mit Euch das Programm 2023 zu erleben und geniessen. Es bietet reichlich Gelegenheit, sich zu entspannen, die Natur zu geniessen, dazuzulernen, Abenteuer zu erleben, sich selbst zu überwinden.

«Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen – wir bezwingen uns selbst.» Sir Edmund Hillary.

Frohe Festtage, einen guten Rutsch und alles Gute für 2023

Jonas Steinmann, JO-Chef

jonas.steinmann@gmx.ch

«Das Gelernte öffnet viele Türen im Alpinismus»

Interview mit Jonas & Michi: Zwei Sportkletterer im JO-Leiterteam

Michael Drexler und Jonas Abegg haben 2022 den J+S Leiterkurs Sportklettern absolviert und engagieren sich seither im JO-Leiterteam. Die Redaktion wollte mehr über ihre Motivation, Ziele und Vorstellungen für die Zukunft zu erfahren.

Michi, Jonas – wie würdet ihr euch selber vorstellen?

Michi: Seit ich vorletztes Jahr das Gymnasium abgeschlossen habe, arbeite ich abwechselungsweise im Zivildienst und in der Kletterhalle O'Bloc. In meiner Freizeit bin ich begeisterter Kletterer und Skitourengehänger. Die Berge sind meine grosse Leidenschaft und ich freue mich, meine Begeisterung an junge Menschen vermitteln zu können.

Jonas: Ich habe mit Michi zusammen die Matura gemacht und leiste seither meinen Zivildienst. Auch mich hat der Kletterwahn gepackt: Schon seit mehreren Jahren gehe ich mit Michi zusammen so häufig wie möglich an den Fels oder in die Halle.



Jonas Abegg: «Beim Klettern werde ich nicht nur sportlich gefordert, sondern kann mich auch auf der tourenplanerischen und mentalen Seite ständig verbessern.»

Das Sportklettern ist eure grosse Leidenschaft. Wie habt ihr sie entdeckt?

Jonas: Am Gymnasium Lerbermatt wird von Reto Ferrari und Dänu Gerber das Freifach Klettern angeboten. Meine Schwester hat mich motiviert, das mal auszuprobieren. Dadurch kam ich einmal pro Woche zum Training in der Halle. Auch das Felsklettern habe ich durch Reto entdeckt, der jeweils in den Frühlingsferien ein Kletterlager in Südfrankreich organisiert.



Michael Drexler: «Nur dank JO-Touren bin ich zu den Mehrseiltouren und zum Bergsteigen gekommen und fühle mich in diesen Gebieten sicher.»

Michi: Berührungspunkte mit dem Klettern hatte ich schon lange. Durch den SAC bin ich aufs Bergsteigen gekommen, wodurch ich die Arbeit am Seil schon etwas kannte. Auch kannte ich viele Leute, die in der Sportart aktiv waren. Unter anderem wegen Jonas entschied ich mich 2020, auch ins Freifach Klettern zu gehen. Die Begeisterung, die Reto und Dänu für den Klettersport vermitteln, hat mich total angesteckt.

Was reizt euch speziell an dieser Sportart?

Jonas: Die Vielfältigkeit! Von einer spontanen Bouldersession in der Halle über einen Tag im Klettergarten bis hin zu einer alpinen Mehrseil- längentour ist alles dabei. So werde ich nicht nur sportlich gefordert, sondern kann mich auch auf der tourenplanerischen und mentalen Seite ständig verbessern.

Michi: Das sehe ich auch so. Ebenfalls reizt mich die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Technik, die diese Sportart mir abverlangt. Durch das Klettern und mein Training lerne ich, meinen Körper besser zu verstehen.

Welche Rolle hat der SAC bei eurer sportlichen Entwicklung bisher gespielt?

Michi: Während ich beim Sportklettern und Bouldern schon alleine viele Erfahrungen gesammelt hatte, hat mir der SAC einen Einblick in die anderen Seiten des Sports gewährt. Nur dank etlichen JO-Touren bin ich zu den Mehrseiltouren und zum Bergsteigen gekommen und fühle mich in diesen Gebieten sicher.

Jonas: Der SAC brachte mich erstmal mit den Bergen von einer alpinistischen Seite in Berührung. Plötzlich interessierte ich mich nicht mehr nur für Wanderwege und Klettergärten, sondern auch für Hochtouren und alpine Klettereien. In der JO lerne ich, wie ich mich in Situationen mit wenig Fehlertoleranz wohlfühlen kann.

Was sind eure Ziele für die nächste Zeit?

Michi: Wir sind beide motiviert, so bald wie möglich den Kursleiter im Sportklettern zu absolvieren, und bieten im Januar unsere erste JO-Klettertour an. Wir wollen uns stetig sportlich verbessern und mehr Routine in der selbständigen Planung und Durchführung von Touren bekommen.

Wie ist eure Rolle bei der JO und was sind eure Pläne mit ihr?

Jonas: Als Teil des JO-Leiterteams führen wir regelmässig Boulder- und Klettertrainings durch,

nehmen aber als Mitglieder im JO-Alter auch gerne an den Touren teil.

Es wäre cool, mit der JO eine Gruppe Jugendlicher zu haben, die regelmässig von den angebotenen Touren und Trainings profitiert.

Warum sollten Jugendliche bei der JO des SAC Gantrisch mitmachen?

Beide: Wüus fägt! Weil man in einer motivierten Gruppe und von kompetenten Kursleitern lernen kann, wie man sich sicher in den Bergen fortbewegt. Das Gelernte bleibt fürs Leben und öffnet viele Türen im Alpinismus.

JO-Leiter Jonas Steinmann wirft im Editorial die Frage auf, ob die JO weiter als Alpinismus-Ausbildungsprogramm laufen soll oder ob eine Veränderung in Richtung Familienbergsteigen mit weniger sportlichem Anspruch wünschenswert wäre. Wie seht ihr das?

Joas: Uns beiden hat der etwas höhere sportliche Anspruch in der JO schon immer entsprochen. Ohne auch mal etwas anspruchsvollere Touren zu begehen, wären wir nie auf dem Niveau, das wir heute haben. Wir sind auch der Meinung, dass Herausforderungen nötig sind, um Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf selbstständige Bergabenteuer vorzubereiten. Wir fänden es beide sehr schade, wenn das aus der JO wegfallen würde.

Michi: Uns gefällt die Vorstellung sehr gut, in einer festen Trainingsgruppe mit Zusammengehörigkeitsgefühl und regelmässigen Touren mitzuwirken. Nur bezweifeln wir, dass sich eine solche Gruppe mit den aktuellen Mitgliedern der JO zusammenstellen lässt – dafür müsste man viel mehr Jugendliche für den SAC motivieren.

Viele der aktuellen Mitglieder können und wollen sich nicht zu regelmässigen Trainings verpflichten. Auch das ist legitim und wir fänden es schade, für diese Menschen keine Angebote mehr zur Verfügung zu stellen.

Fragen: Jonas Steinmann, Redaktor

Über	Jonas Abegg	Michael Drexler
• geboren am	6. Februar 2003	13. Mai 2003
• Mitglied seit	2 Jahren	4 Jahren
• Arbeit/Studium	studiert noch nicht	arbeitet in der Kletterhalle O'Bloc
• isst am liebsten	Pizza	Pizza
• erfreut sich an	schöner Platten-Kletterei	an Sonnenaufgängen in den Bergen
• ärgert sich über	verhedderte Seile	über nasse Griffe

10 Jahre SAC-Gantrisch – das haben wir gefeiert!

22. Oktober 2022

Ob dieses Jubiläum bei den Mitgliedern auf Anklang stossen würde, war während der Organisationsphase alles andere als sicher. Ungeachtet dessen offerierte die Einladung ein abwechslungsreiches Programm. Und siehe da: Rund 100 Leute haben sich für diesen Anlass angemeldet – ein überraschender Erfolg.

Im Editorial der letzten Klubnachrichten hatten wir die ganze Sektion eingeladen, am Jubiläum Anlass teilzunehmen: die Kinder, die Jungen und

In den Tagen vor dem Anlass brauchte es starke Nerven, um nicht am Wetterbericht zu verzweifeln. Schliesslich setzte sich der Optimismus durch –



Drei Wandergruppen (hier jene, die den Bürglen-Nordkgrat erklimm) und je eine Bikergruppe (Egg) und eine Exkursionsgruppe (Gägersteg) feierten das Jubiläum, wie es sich für den SAC gehört: draussen – in Bewegung aus eigener Kraft.

die Älteren – die ehemals Aktiven, die Aktiven oder solche, die es werden wollen.

Einzuladen ist das eine – aber folgen unsere über 500 Clubmitglieder einer solchen Einladung? Wieso sollen denn 10 Jahre Clubbestehen schon gefeiert werden, da gibt es ja noch gar keine Stories und Räubergeschichten? Wir vom Vorstand waren uns nicht ganz sicher, ob das vorgesehene Programm und der Veranstaltungsort die Leute dazu animieren würde, einen ganzen Samstag in unseren Hausbergen zu verbringen.

Glücklich waren wir schliesslich über die rund 100 Anmeldungen zu den verschiedensten Touren oder zum anschliessenden gemütlichen Teil in der unteren Gantrischhütte.

und genau zum Tourenstart um 9:00 Uhr fielen die letzten Tropfen, die Wolken lichteten sich und machten der Sonne Platz.

Los geht's – nach draussen!

Aufgeteilt in verschiedene Tourenguppen bestiegen die Teilnehmenden den Gantrisch, die Bürglen und die Bire über verschiedene Routen. Angeregte Gespräche, die abwechslungsreiche Natur gepaart mit dem Wolkenpiel und den Tiefblicken machten die uns bekannten Aufstiege zu einem Erlebnis.

Alle vereint in der Gantrischhütte

Zufrieden mit der Bergtour trafen wir schliesslich vor der unteren Gantrischhütte mit der Bikergruppe, die von ihrer Runde über die Egg zurück-

Stummfilme über vergangene Skierlebnisse und lernten, dass verunfallte Skifahrer unbedingt durchs Fenster in ein Nichtraucherabteil eines Zuges gehievt werden mussten ...



In der Gantrischhütte gabs feines Fondue, musikalische Klänge, lange Gespräche – und eine kurze Ansprache des Präsidenten inkl. Vorstellung des aktuellen Vorstands.

gekommen war, und den Exkursionsteilnehmenden des Gägerstegs zusammen.

Zu schönsten Alphornklängen von Gabi Zbinden und Werner Zwahlen genossen wir auf dem Vorplatz unser Apéro und den sonnigen Tagesausklang. Jung und Alt tauschten Tageserinnerungen aus und knüpften neue Bekanntschaften, erzählten Geschichten über vergangene Tourenerlebnisse oder frühere Engagements – teils noch beim SAC Bern.

Während des Raclette-Schmauses unterhielten uns Benno Winkler und Partner mit italienischen Canzoni bestens – wir lachten über lustige

Auch die aufgelegten alten Tourenberichte, Jahrbücher und Fotos liessen Erinnerungen und angeregte Gespräche aufkommen, die bis spät in die Nacht weitergeführt wurden.

Ein rundum gelungener Feier-Tag!

Schön, durften wir als Sektion einen erlebnisreichen und unterhaltsamen Tag gemeinsam erleben.

Vielen Dank den Tourenleitenden, dem Vorstand und allen, die etwas zu diesem gelungenen Tag beigetragen haben.

Autor & Fotograf: Matthias Remund, Präsident

Hochtour auf den Piz Kesch: Wetterglück und Wolkenspiel

6.–7. August 2022

Von überallher sichtbar beherrscht der Piz Kesch als höchster Gipfel der Albula-Alpen das Gebirgsmassiv zwischen Albula- und Julierpass, welches das Oberengadin gegen Norden begrenzt. Dass der isoliert stehende Berg ein grandioses Panorama bietet, versteht sich von selbst.

Wie ein urzeitlicher Eisstrom breitet sich die Hochnebeldecke über dem Oberengadin aus. Während auf der anderen Talseite am Horizont die vergletscherten Gipfel der Bernina-Gruppe im Morgenrot zu leuchten beginnen, verlassen wir die letzten Rasenzonen und tauchen ein in die Welt der Moränen und Schutthalden. Vorbei an einem Seelein, das wie ein türkisblaues Auge in der steinigen Einöde liegt, führt der Pfad zur Porta d'Es-cha, die über eine mit Ketten gesicherte Rinne erreicht wird. Hier steht der Piz Kesch in seiner massigen Breite vor uns.

Hält das Wetter? Hält es nicht?

Rückblende: In der Nacht zum Samstag hat es auch im Engadin geregnet, auf dem Aufstieg von Madulain zur Chamanna d'Es-cha präsentieren sich die Gipfel wolkenverhangen, und für den Nachmittag sind neue Niederschläge angesagt. Dass der Wetterwechsel genau mit unserem Tourenprojekt zusammenfallen musste, machte die Entscheidung über die Durchführung der Tour für das Leiterteam Sandra Crameri und Stefan Lüthi schwierig.



Trutzige Felsenburg: Keschnadel (links), Hauptgipfel.

Doch sie scheint sich für unsere aus acht Teilnehmenden bestehende Gruppe auszuzahlen: Das Wetter hält, wir kommen trocken in der komfortablen Hütte an, in der es gemäss Eigenwerbung des Hüttenteams die «beste Nusstorte auf über 2'500 Metern» geben soll. Im Abendrot präsentiert sich unser Tourenziel in seiner ganzen Pracht und weckt die Vorfreude auf den nächsten Tag.

Wolkenfetzen und berühmte Bergspitzen

Eine Lichterschlange schlängelt sich von der Hütte zum Moränenrücken hoch, denn fast alle Gäste haben an diesem Morgen dasselbe Ziel: den Piz

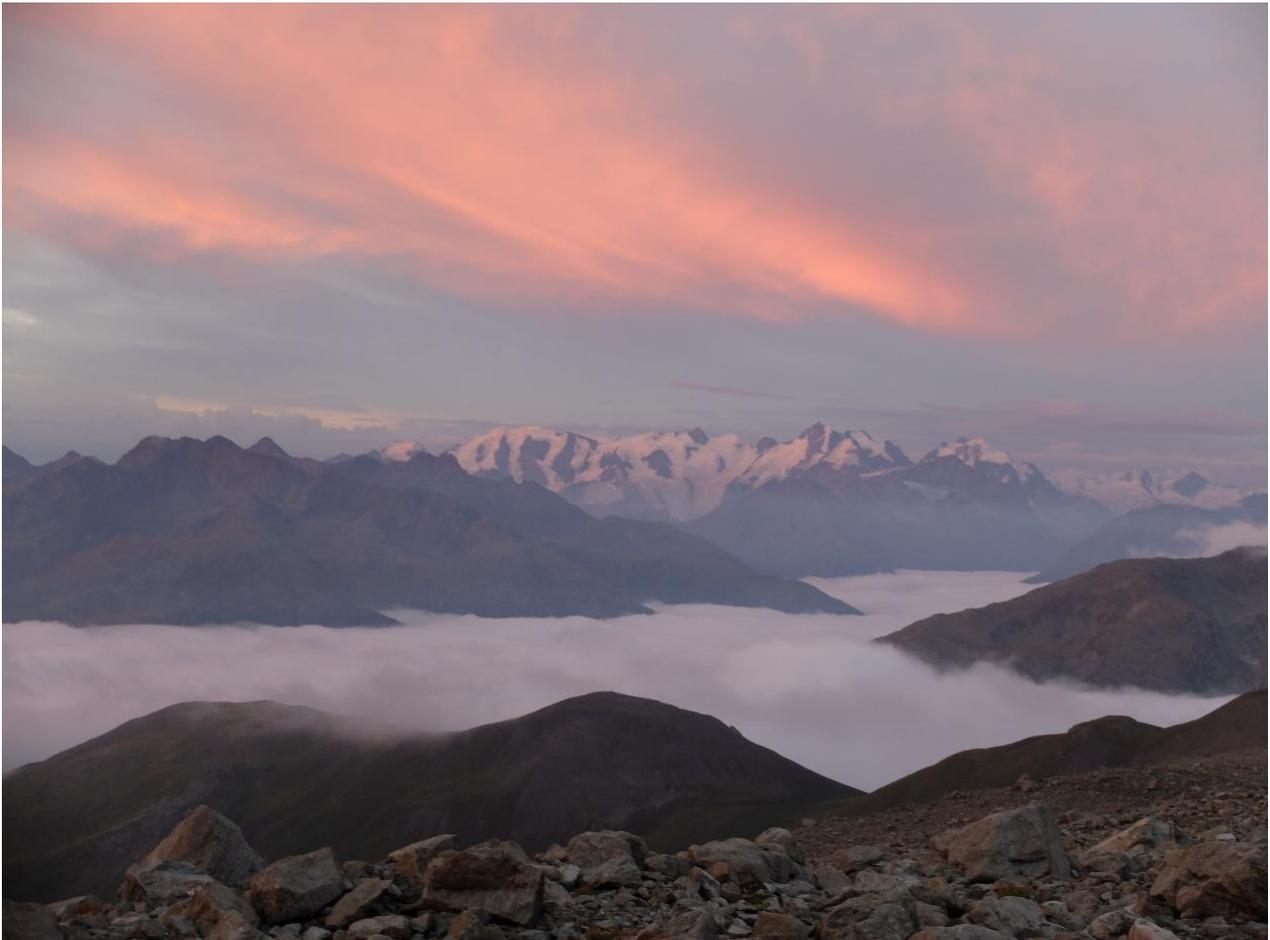
d'Es-cha, wie unser Berg auf Romanisch heisst. Einige Stunden später geht es über den ausgeaperten Porchabella-Gletscher bis zum Fuss des felsigen Gipfelaufbaus. Den höchsten Punkt erreichen wir über viel Schutt und einige abwechslungsreiche Kletterstellen im ersten und zweiten Grad.

Vier Stunden nach dem Aufbruch stehen wir alle auf dem Gipfel und geniessen das Glücksgefühl: Wolken, Himmelblau, Nah- und Fernsicht in alle Richtungen wechseln sich ständig ab. Wir sind fasziniert, erkennen neben Palü und Bernina auch den Ortler im Osten und finden dieses Wechselspiel um einiges spannender als den makellosen Panoramablick.

Wo gibt's die beste Torte im Bündnerland?

Donnergrollen vom Piz Kesch: Düstere Gewitterwolken steigen vom Engadin her auf. Doch wir sitzen unbesorgt auf der Terrasse der Keschhütte und geniessen die dortigen Köstlichkeiten. Nusstorte auch hier, auf über 2'600 Meter gar! Ob die Werbung des Es-cha-Hüttenteams ihr Versprechen hält? Selbst rausfinden!

«Wir finden dieses Wechselspiel um einiges spannender als den makellosen Panoramablick.»



Morgenrot und Morgennebel: Die Berninagruppe über dem Oberengadin.

Der Wunsch, trocken in Chants anzukommen, treibt uns zur Eile – doch am Ende setzt sich die Sonne gegen die Wolken durch. Nach eineinhalbstündigem Abstieg durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit kleinen Quellsümpfen, einem Lärchen-Arvenwald und offenen Weiden erreichen wir den Weiler Chants, wo es mit dem Rufbus weiter nach Bergün geht, dem Endpunkt unserer gemeinsamen Tour.



Auf dem Kesch-Hauptgipfel.

Hochtour Piz Kesch 3'417 m: die Eckpunkte

- Anreise: mit dem Zug via Zürich, Landquart, Sargliains nach Madulain im Oberengadin
- Stützpunkt: Chamanna d'Es-cha SAC, ca. 3 h ab Madulain
- Zielort: Chants, Rufbus nach Bergün
- Rückreise: mit dem Zug ab Bergün via Chur, Zürich nach Bern
- Schwierigkeitsgrad: WS, II
- Höhenmeter: 820 m auf – 1'600 m ab
- Marschzeit: ca. 8 ½ h
- Highlight: Panorama vom Ortler bis zum Finsteraarhorn – wenn wolkenfrei

Autor: Hansruedi Spörri, Redaktor Clubnachrichten

Fotos: Sandra Crameri, Hansruedi Spörri

Tourenleiter: Sabine Crameri, Stefan Lüthi

Einladung zur Hauptversammlung

Freitag, 17. Februar 2023 – mit spannendem Vortrag zu «neuen» Bergen

Herzlich willkommen zur 11. Hauptversammlung des SAC Gantrisch. Wie immer gibt's neben dem Statutarischen einen spannenden Vortrag – diesmal geht's in die Berge der 4 «B-Städte» ...

Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern: bei den Aktivitäten im Rahmen des Tourenprogramms wie auch der Diskussionen an der HV. Wir freuen uns, wenn ihr zahlreich teilnehmt und euch aktiv einbringt.

Traktanden

1. Protokoll der HV vom 8.3.2022
2. Jahresbericht des Vorstandes
3. Mutationen & Ehrungen
4. Jahresrechnung
5. Budget
6. Wahlen (Präsident, Vorstand, Revisoren)
7. Tourenwesen
8. Mitteilungen und Verschiedenes

Die Stadtberge rufen!

Im Anschluss an die Hauptversammlung entführt uns unser Mitglied Daniel Anker, Autor vieler Skitouren- und Wanderführer, auf «neue» Gipfel zwischen Bern und Baden, Basel und Bellinzona.

Unter dem Titel «Von Dreilinden auf die Rumpelflüe» nimmt er uns mit in die Berge – ganz spezielle Berge: in und am Rand von Schweizer Städten. 20 hat Daniel Anker ausgewählt und sie zu einer Reise verbunden: von Bern gegen den Bodensee, dem Rhein entlang nach Basel, über den Gotthard nach Chiasso, durchs Wallis an den Genfersee und zurück nach Bern.

Sei dabei, komme mit auf eine aussergewöhnliche Reise, lerne unsere Städte und ihre Berge (neu) kennen.

Die 11. HV des SAC Gantrisch

Datum: Freitag, 17. Februar 2023
Zeit: 20:00 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus
Schwarzenburg (Dachgeschoss)
Junkerngasse 3
3150 Schwarzenburg
Anmeldung: einfach kommen! 😊

Autor: Matthias Remund, Präsident



Dieser Stadtberg liegt vor unserer Haustür ... Kennst du ihn? Daniel Anker nimmt dich mit auf eine Reise auf Berge am Rande unserer Städte.

Neue Mitglieder – herzlich willkommen!

Herzlich willkommen im SAC Gantrisch. Wie Du dem kürzlich veröffentlichten Touren-Jahresprogramm 2023 auf der Website entnehmen kannst, bietet die Sektion eine breite Auswahl an Möglichkeiten, die Berge zu erleben – in allen Varianten und Schwierigkeitsgraden und natürlich auch zu jeder Jahreszeit.

Es freut uns sehr, dass wir im zweiten Halbjahr 2022, 21 Neumitglieder begrüßen dürfen. Wir hoffen sehr, dass wir Dich auf einer der [zahlreichen Touren](#) oder auch bei der jährlichen Hauptversammlung antreffen und kennenlernen dürfen (siehe Seite 9).

Neumitglieder per 15.12.2022

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme an Touren, Kursen und der jährlichen Generalversammlung.

Vorname	Name	Ort	Vorname	Name	Ort
Berger	Benjamin	Mühlethurnen	Marty	Erika	Wabern
Corpataux	Dominic	Rüscheegg Gambach	Müller	David	Schliern bei Köniz
Fehr	Monika	Gelterfingen	Nydegger	Samuel	Rüscheegg Heubach
Grossen	Sandro	Schwarzenburg	Nyffeler	Regula	Bern
Gubler	Jutta	Spiegel	Preisser	Jennifer	Zimmerwald
Kläne-Menke			Rijken	Dingeman	Haaften
Hostettler	Jonas	Riedstätt	Spring	Edi	Kaufdorf
Hostettler	Tobias	Riedstätt	Spycher	Kai	Gümmenen
Hugi	Susanne	Gümmenen	Streit	Simon	Wichtrach
Jörg	Kurt	Zollikofen	Zbinden	Michael	Rüscheegg Heubach
Krebs	Martina	Belp			
Krebs	Schiphrah	Oberbalm	Markus Tanner, Redaktor		

Ausbildungskurse Winter 2023

Für alle Skitourenfahrer ein MUSS: regelmässiges Wiederholen und Auffrischen – z. B. zum Verhalten auf Wintertouren und zum versierten Umgang mit dem LVS-Gerät und der Sonde.

Samstag, 14.1.23:	Kurs für Tourenleitende
Sonntag, 15.1.23:	Kurs für Teilnehmende (Mitglieder)
Sonntag, 5.2.23:	Ausbildungskurs alpine Skitour

Jetzt anmelden [via Tourenprogramm](#) und sicher durch den Winter kommen.

Markus Tanner, Redaktor

Impressum

Herausgeber:	SAC Sektion Gantrisch
Redaktion:	Markus Tanner (Leitung) Myriam Holzner, Hansruedi Spörri, Jonas Steinmann
Adresse für redaktionelle Beiträge:	maclo.tanner@bluewin.ch
Nächste Ausgabe:	Ende Juni 2023
Redaktionsschluss:	Mitte Mai 2023

Erfahrungsbericht: Blackroll mini – die Rolle für meine Füsse

Kleine Rolle, grosse Wirkung: Die Blackroll mini findet in jedem Rucksack Platz – nach einer Wanderung, Berg-, Kletter- oder Skitour verschafft sie Linderung.

Nach längerem Gehen (ab ca. 7 Stunden) in den Steigeisen-festen Schuhen spüre ich einen Druck auf der grossen Zehe sowie eine Überlastung der Fussballen. Dies rührt daher, da sich der Fuss nicht bewegen kann und soll. In solch harten Schuhen kann die Muskulatur in den Füessen ihre Funktion nicht erfüllen – Verspannungen sind somit vorprogrammiert.

Einer meiner treuen Begleiter auf jeder Tour ist deshalb die Blackroll mini geworden. Klein und leicht, passt sie immer in den Rucksack.

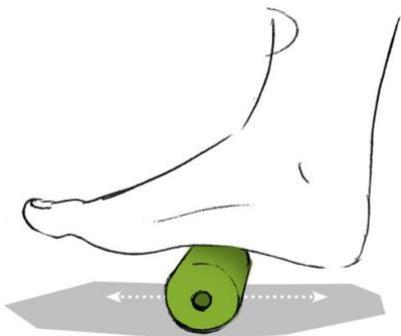


Klein, handlich – und auch farbig zu haben: die Black Roll mini (Foto: Blackroll.ch)

Natürlich lassen sich nicht alle Beschwerden mit der Blackroll lösen – aber viele, die durch Verspannungen entstehen. Das Gehen mit dem Rucksack an sich ist eine ziemliche Belastung für den Körper – da darf und soll man sich und dem Körper in der SAC-Hütte etwas Gutes tun! Zeit dafür ist am Abend ja meist noch genügend vorhanden.

Die Blackrolls generell und auch die Blackroll mini sind vielfältig einsetzbar:

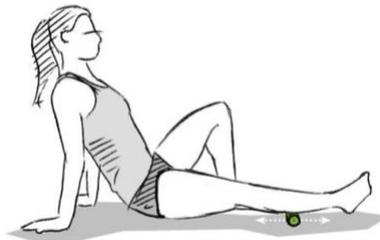
- **Fuss**



Die Fusssohle massieren schafft Erleichterung für müde Füesse.

Im Stehen mit mittlerem bis festem Druck oder sogar im Einbeinstand die ganze Fusssohle auf der Rolle bis zur Ferse rollen. Bei schmerzhaften Punkten den Druck leicht erhöhen und danach sanft streichen. Der Fuss wird sich um einiges besser anfühlen.

- **Wade**



Die Wade massieren lockert auch Muskeln der Füesse – und beugt Blasen an der Ferse vor!

Im Sitzen von der Ferse bis zur Kniekehle rollen. Zum Intensivieren die Beine verschränken und den Po abheben. Am Übergang von der Achillessehne zum dreiköpfigen Wadenmuskel ist fast immer ein Triggerpunkt – beim Lösen verschafft er Linderung im Fuss und im Knie.

- **Weitere Möglichkeiten**

Die Rolle kann auch für den Oberschenkel und die Arme verwendet werden: Nach dem Klettern lösen sich damit auch Verspannungen im Unterarm.

Das Wichtigste in Kürze

Mit der Rolle lassen sich Verspannungen im Fuss, in der Wade oder im Oberschenkel schnell lösen.

Gewicht: 22 g
Masse: 15 cm lang – 6 cm Durchmesser
Preis: ca. CHF 15.–
erhältlich: Transa Bern, [Blackroll.ch](https://blackroll.ch)

Marcel Hauswirth, Mitglied SAC Gantrisch

→ Hast Du auch eine **Erfahrung mit Outdoor-Material**? Melde Dich bei [Myriam Holzner](https://myriam.holzner.ch) – wenn Du willst, verfasst sie aus Deinen Erzählungen einen fertigen Bericht.