

# Clubnachrichten 1/2023

## SAC Gantrisch



Aussicht vom Piz Terri (GR) über die Greina-Ebene Richtung Westen

### Inhaltsverzeichnis

Editorial: Alternativen im Bergsport	2
«Ich kann mir schon vorstellen, in Zukunft die eine oder andere Tour durchzuführen»	3
Frühlingstourenfeeling im Februar: Grindelgrat und Wildgärst	5
Gesucht: neues Redaktionsmitglied für die Clubnachrichten!	8
Neue Mitglieder – herzlich willkommen!	9
Erfahrungsbericht: eZeeFit – die Alternative zu Compeed	10

## Editorial: Alternativen im Bergsport

Liebe SAC-ler\*innen

Wie habt ihr den vergangenen Winter erlebt? Wenig Schnee, kein Schnee, wo ist der Schnee? Einige in unserem Club sagen, «war gar nicht übel».

Ich für meinen Geschmack habe den Schnee vermisst, und es war auch schon früh absehbar, dass die grossen Frühlingstouren auf den Gletschern «in die Spalten fallen» würden.

Dieser durchgezogene Skitourenwinter widerspiegelt sich auch auf unserem Tourenportal mit den vielen abgesagten Touren. Der langersehnte Schnee kam dann doch noch: im April und im Mai – in ziemlich grossen Mengen, begleitet von schlechtem Wetter.

Die wenigen Schönwetterfenster boten hie und da noch stiebende Abfahrten, aber für schöne ausgedehnte Sulztouren reichte es nicht mehr. Viel zu früh lag die Schneegrenze bereits über 2 000 m.ü.M., und somit fehlte der versöhnliche Abschluss der Skitourensaison.

Unser Hobby ist nun mal abhängig von den Verhältnissen und dem Wetter. Die verschiedenen Spielformen unserer Sportart lassen aber viele Varianten zu, wie wir die Bergwelt entdecken können. Damit sind wir vielfach in der Lage, bei unpassenden Verhältnissen auszuweichen.

Eine immer wieder angesagtes Ausweichgerät in allen Jahreszeiten ist das Fahrrad. Die Aktivitäten mit dem Mountain-Bike erfreuen sich in unserer Sektion zunehmender Beliebtheit. Die angebotenen Biketouren waren in den vergangenen Jahren stets gut gebucht und schufen schöne gemeinsame Erlebnisse.

Übung macht den Meister. Was in anderen Sportarten gilt, hat auch im Bikesport seine Gültigkeit. Die verschiedenen angebotenen Techniktrainings unter fachkundiger Anleitung von Bikeguides finden sehr guten Anklang. Die Anwendung der gelernten Tricks und Kniffs führen zu mehr Fahrspass und Selbstvertrauen und Sicherheit auf den Trails.

Der SAC-Zentralvorstand verfolgt seit längerem diesen Trend zum Mountain-Bike und einer Zunahme der angebotenen Biketouren in den Sektionen. Damit in diesem Betätigungsfeld der Klubs die Sicherheit und die Versicherungsfragen geregelt sind, wird es in absehbarer Zeit erforderlich sein, die Touren mit ausgebildeten Bike-Tourenleitenden durchzuführen. Es freut uns, dass wir bereits heute in unserem Klub zwei offiziell ausgebildete J+S-Bike-Leitende haben.

Wir haben vor unserer Haustüre ein wunderbares Bike-Eldorado und kennen als Einheimische die vielen schönen Singletrails. Wir wissen aber auch, dass interessante Bikeabfahrten oftmals über Wanderwege führen und hier Konflikte mit den Wanderern entstehen können.

In unserer Gegend sind nur ein paar wenige Wanderwege an schönen Wochenenden von Fussgängern stark frequentiert – ein zeitgleiches Befahren mit dem Bike kann zu Gehässigkeiten führen. Seien wir auch hier flexibel und weichen wir dank unserem Insiderwissen auf wenig begangene Alternativrouten aus.

In diesem Sinne wünsche ich euch einen unfall- und konfliktfreien Sportsommer.

Euer Präsi Matthias

## «Ich kann mir schon vorstellen, in Zukunft die eine oder andere Tour durchzuführen»

Interview mit Tina Moor, neue J+S Leiterin für Mountainbiken

**Das Mountainbiken hat in unserem Club einen immer grösseren Stellenwert. Während das Sportklettern und die Sommerhochtouren stagnieren oder die Nachfrage nach solchen Touren eher nachlässt, müssen MTB-Fahrtechnikkurse und -Touren nie wegen mangelnden Interesses abgesagt werden – im Gegenteil.**

Seit 2020 hat der SAC das Mountainbiken als Bergsportart anerkannt. Die Ausbildung zum Tourenleiter koordiniert jedoch Swiss Cycling. Wir haben im SAC-Gantrisch mit Tina Moor bereits eine Mountainbike-Tourenleiterin (J+S) unter uns! Tina Moor gibt uns Auskunft.

*Mountainbiken – das sagt sich leicht. Bei genauerem Hinsehen aber zerfällt der Sport in viele Untergruppen: Cross Country, Enduro, Downhill etc. Zu welcher Sorte zählst du dich?*

Tina Moor: Da würde ich mich wohl am ehesten als Endurofahrerin bezeichnen. Das heisst, ich mache die ersten paar Höhenmeter gerne auch mal mit einem Bähnli oder Poschi, um dann möglichst viele spannende Singletrails zu fahren. Natürlich kommen so meistens viel mehr Tiefen- als Höhenmeter zusammen!

Man kann das gut mit dem Variantenfahren oder Freeriden im Winter vergleichen. Cross Country mache ich auch gerne, ist halt anstrengender ... wie eine klassische Skitour. Und ab und zu trifft man mich auch auf einer Downhillpiste an. Ich bin also eine Allrounderin.

*Gehörst du zu den Pionierinnen des Sports oder hast du erst in jüngerer Zeit mit Biken begonnen?*

Mein erstes Mountainbike bekam ich 1990 als Jugendliche, es wog gefühlte 30 kg und hatte an die 30 Gänge, von Federung noch keine Spur! Wirklich bergtüchtig war es nicht, aber ich war mächtig stolz darauf! Später wurden meine Bikes leichter, der Spass grösser und die Touren länger.

*Was bedeutet der Sport für dich?*

Biken bedeutet für mich, draussen in den Bergen unterwegs zu sein und eine sportliche Herausforderung anzunehmen, ich mag auch das Spielerische und die Geschicklichkeit, die es auf einem schwierigen Trail braucht. Und nicht zu

vergessen ist die soziale Komponente: Ich gehe ungern alleine biken.

*Wie kamst du auf die Idee, einen Leiterkurs zu besuchen?*

Ich bin seit einigen Jahren Leiterin beim Kids Bike Schwarzenburg – da war es für mich selbstverständlich, einen Leiterkurs zu absolvieren.

*Erzähle uns doch etwas über die Kursinhalte und was du im Kurs erlebt hast.*

Wie in allen J&S-Kursen ging es vor allem darum, mit Kindern und Jugendlichen eine Sportart zu erarbeiten. Wie vermittele ich einen komplexen Bewegungsablauf, wie baue ich eine Lektion auf und wie organisiere ich die Gruppe? Dazu gab es natürlich viele Ideen für Übungen und Spiele, und auch die persönlichen Skills konnten verbessert werden.

Ich besuchte den einwöchigen Kurs aufgeteilt in 2x3 Tage in Davos und auf der Lenzerheide, oft waren wir den ganzen Tag auf den dortigen Trails unterwegs. Am Schluss gab es eine Abschlussprüfung – aufgeteilt in einen pädagogischen und einen technischen Teil.

Im pädagogischen Teil mussten wir eine Lektion vorbereiten und durchführen, im technischen Teil ging es um unsere eigenen Fertigkeiten. Prüfungselemente waren unter anderem 10 Sekunden an Ort stehen, einen engen Slalom fahren, Bunny Hop und ein Geschicklichkeitsparcours im Wald.

Alles in allem hatten wir 6 absolut coole und leerreiche Tage mit tollen Leuten und guter Stimmung!

*Hast du persönlich vom Kurs profitieren können – meisterst du höhere Sprünge?*

**«Gut möglich, dass Mountainbike-Touren zukünftig noch beliebter werden in unserem Programm.»**

Als ausgebildete Snowboardlehrerin war der pädagogische Teil eine gute Auffrischung für mich. Technisch konnte ich sicher den einen oder anderen Input mitnehmen. Ich meistere schon hohe Sprünge – das Problem ist die Landung ...



**Unser Mitglied Tina Moor ist begeisterte und versierte Mountainbikerin – und seit Kurzem auch Mountainbike-Tourenleiterin (J+S).**

*Das Mountainbiken wird von vielen auch angefeindet. Es gibt offenbar einen gewissen Konkurrenzkampf um die Trails. Wie gehst du damit um?*

Ich habe durchaus Verständnis für Fussgänger\*innen, die sich über gewisse Biker\*innen nerven. Eine Wanderung ist kein Genuss, wenn man alle paar Minuten zur Seite springen muss, um nicht überfahren zu werden. Diesbezüglich habe ich mich auch schon fremdgeschämt ... Auf Trails, die sowohl bei Wanderern als auch bei Bikern beliebt sind, wird die Entflechtung in Zukunft wohl die Lösung sein.

Persönlich versuche ich, allen auf den Trails mit Höflichkeit und Respekt zu begegnen, und halte auch mal an für eine kurze Plauderei. So werde ich eigentlich selten angefeindet.

*Wirst du künftig für den SAC-Gantrisch MTB-Touren organisieren?*

Ich kann mir schon vorstellen, in Zukunft die eine oder andere Tour durchzuführen.

*Sind solche Touren auch offen für Elektro-MTB? Wie stehst du zu «motorisierten» MTB?*

Ob eine Tour E-MTB tauglich ist oder nicht, hängt oft vom Gelände und den Fertigkeiten der Fahrer\*innen ab. Hat es Tragepassagen dabei, wird es anstrengend mit dem E-Bike. Gemischte Touren sind durchaus machbar – vorausgesetzt, die E-Biker\*innen halten sich zurück.

Selbst fahre ich (noch) nicht E-Bike, könnte mir aber vorstellen, dass es mir sehr gut gefallen würde.

*Welche Zukunft sagst du dem MTB im SAC-Gantrisch voraus?*

Gut möglich, dass Mountainbike-Touren zukünftig noch beliebter werden in unserem Programm, das hängt wohl auch von der Attraktivität der Angebote ab. Ich hätte nichts dagegen ...

*Was möchtest du erleben und verfolgst du ein bestimmtes sportliches Ziel?*

Ich möchte noch möglichst viele Touren auf kniffligen und flowigen Trails in unseren schönen Bergen machen, dabei spielen der Genuss und die Geselligkeit aber eine grössere Rolle als der sportliche Ehrgeiz.

**Fragen: Jonas Steinmann, Redaktor**

### **Über Tina Moor**

- geboren am 9. Juli 1975
- Mitglied des SAC Gantrisch seit 26 Jahren
- arbeitet viel als Gemüsegärtnerin, immer als Mutter, selten als Hausfrau
- isst am liebsten, wenn sie hungrig ist – aber dann fast alles
- erfreut sich an kniffligen Trails, schönem Fels, pulvrigem Schnee, Zusammensein und Sonnenschein
- ärgert sich über wenig, wenn sie gute Laune hat – aber über vieles, wenn sie schlechte Laune hat

# Frühlingstourenfeeling im Februar: Grindelgrat und Wildgärst

18.–19. Februar 2023

Die Brochhütte im Reichenbachtal oberhalb von Meiringen ist wie geschaffen für ein Skitouren-Wochenende: Leicht erreichbar in 10 Minuten ab dem Parkplatz Schwarzwaldalp, erschliesst sie kurze und lange Tourenziele rund um den Wildgärst und seine Trabanten. Vorausgesetzt, auf den Süd- und Südosthängen liegt genügend Schnee.

Unten weisse Matten im Schatten und leichte Minustemperaturen, wie es sich für einen Februar-morgen gehört. Oben präsentieren sich die Südhänge des Grindelgrates ganz anders: Tannengrün und Wiesenbraun dominieren die sonnenüberfluteten Abhänge.

Während wir auf einem spärlichen Streifen Schnee den Waldweg entlangtrotten, kreisen die Fragen im Kopf: Kommt man da mit Ski an den Füßen hoch? Kann man da (noch) runterfahren? Ist es eine gute Idee, in diesem sonnenreichen, aber schneearmen Winter ein Tourenziel anzusteuern, bei dem Süd- und Südosthänge dominieren?

## Fahrspass mit Tragepassagen

Stunden später kennen wir die Antworten:

Ja, man kommt noch mit Ski an den Füßen hoch. Diese müssen zwar immer wieder kurz in die Hände genommen werden, um apere Stellen zu überwinden – einmal müssen sie sogar über einen längeren Abschnitt auf dem schneefreien Sommerweg getragen werden.

Und ja, auch runter geht es meist auf den Brettern. Der Gipfelhang mit seinem Frühlings Schnee bereitet sogar wahren Fahrspass.



Verschneite Begleiter, doch wo hat es Schnee für uns zum Skifahren? Schwarzhorn (Mitte) und Wildgärst (rechts), vom Grindelgrat aus gesehen.



**Endlich Schnee: Kampf zwischen Wolken und Sonne während des Aufstiegs zum Wildgärst.**

Und ja, auch auf den aperi Südhängen weiter unten arbeiten wir uns von Schneefleck zu Schneefleck vor und kommen mit den Ski an den Füßen an unserem Ziel an: der Sonnenterrasse der komfortablen und gemütlichen Brochhütte.

### **Gipfelhang im weissen Kleid**

Probleme wegen mangelnden Schnees gibt es anderntags beim Aufstieg zu unserem zweiten Tourenziel, dem Wildgärst, nicht. Zu hoch liegen die mehrheitlich nach Osten ausgerichteten Hänge. Sogar der meist abgeblasene Gipfelhang präsentiert sich in Weiss, sodass wir problemlos bis zum Vorgipfel mit Ski aufsteigen können.

Die Aussicht ist stark, die Windböen sind es auch. Deshalb folgt auf das obligate Fotoshooting gleich die Abfahrt. Diesmal sind die Herausforderungen von etwas anderer Art als am Vortag: Hart gefrorene Windgangeln im Gipfelhang – eine bloss dünne Schneedecke im steinigen, von Gräben durchfurchten unteren Teil der Wischbääch-Abfahrt erfordern konzentriertes Fahren. Zum

Glück gibt es als Trostpflasterli den Pulverschnee- hang unterhalb der Wart.

### **Verkehrte Welt: Die Zukunft hat begonnen**

Bei diesen zwei Wochenendfahrten mit Frühlingsskitouren-Charakter Mitte Februar waren die Freuden an der Aussicht und der einzigartigen Berglandschaft sowie am Sonnenbaden auf der Terrasse der Brochhütte grösser als das Skivergnügen. Abgerundet wurde das tolle Tourenwochenende durch die lustige Yatzy-Runde am Samstagabend und die leckere Crèmeschnitte mit Kirsch-Parfum beim Schlusstrunk auf der Schwarzwaldalp.

Fazit: Ein tolles Skitourenwochenende, das in schönster Erinnerung bleiben wird, das sich aber auch ein bisschen verkehrt anfühlte. Daran müssen wir uns wohl künftig gewöhnen.

**Tourenleiterin: Sandra Cramer**

**Autor: Hansruedi Spörri, Redaktor Clubnachrichten**

**Fotos: Sandra Cramer, Hansruedi Spörri**

### **Skitouren rund um die Brochhütte:**

#### **Grindelgrat (2391 m) – Wildgärst (2890 m): die Eckpunkte**

- **Anreise:**  
mit dem Zug nach Meiringen, weiter mit dem Taxi ins Reichenbachtal bis Gschwantenmad oder weiter zur Schwarzwaldalp (wenn man beim Aufstieg auf den Grindelgrat zuerst die Brochhütte erreichen will)
- **Stützpunkt:**  
Brochhütte, SAC Oberhasli, wird vom Grindelgrat über die Abfahrt erreicht.  
Alternativer Aufstieg zur Hütte ab Schwarzwaldalp in 10–15 min
- **Zielort:** Schwarzwaldalp
- **Rückreise:** wie Anreise
- **Schwierigkeitsgrad:** Grindelgrat L+, Wildgärst WS
- **Höhenmeter Aufstieg:**  
Grindelgrat 1090 Hm ab Gschwantenmad  
Wildgärst 1390 Hm ab Brochhütte (100 Hm mehr ab Schwarzwaldalp)
- **Marschzeit:**  
Grindelgrat ab Gschwantenmad ca. 3 ½ h, Wildgärst ca. 4 ½–5 h
- **Highlights:**  
Kontrast zwischen Voralpenpanorama und Berner Hochalpen gleich gegenüber,  
lange Abfahrt über Wischbääch, gemütliche Hütte



**Geniessen und die Seele baumeln lassen: auf der Sonnenterrasse der Brochhütte.**

## Gesucht: neues Redaktionsmitglied für die Clubnachrichten!

Nach langjähriger, wertvoller Mitarbeit verlässt Jonas Steinmann diesen Sommer unser Redaktionsteam. Nun suchen wir dich: ein neues Mitglied mit Flair für Sprache, coolen Ideen und Freude am Teamwork.

Die Clubnachrichten erscheinen 2-mal pro Jahr. Ein 4-köpfiges Redaktionsteam überlegt sich Themen und schaut, wer darüber schreiben könnte, schreibt selbst, redigiert und organisiert passende Fotos.

Nun suchen wir dich als Ersatz für unser heutiges Vorstandsmitglied Jonas Steinmann, der lange Jahre die Clubnachrichten alleine verantwortet hat.

### Deine Aufgabe pro Ausgabe:

- ein Interview mit einem Mitglied unserer Sektion zu führen und zu verfassen
- die Texte für die Rubrik «Jugend» zu redigieren
- Ideen für Themen/Artikel einzubringen an der Redaktionssitzung

Wenn du magst, verfasst du weitere Texte – z. B. Touren- oder Erfahrungsberichte – oder erfindest eine neue Rubrik und betreust sie.

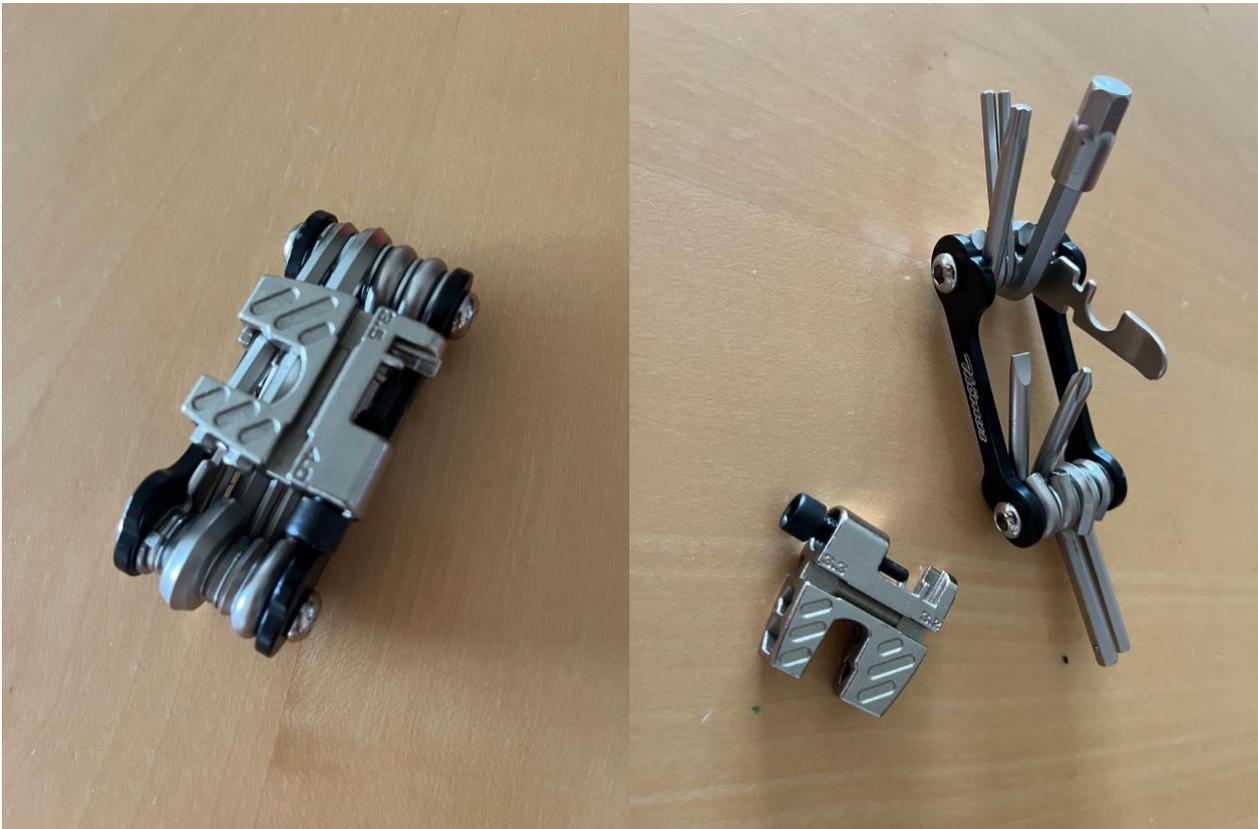
Rechne mit einem Zeitaufwand pro Ausgabe von rund 6–8 Stunden.

Fühlst du dich von einer solchen Aufgabe angesprochen? Dann melde dich bitte bei Markus Tanner [maclo.tanner@bluewin.ch](mailto:maclo.tanner@bluewin.ch), damit wir die Details der Aufgabe besprechen können.

Wir freuen uns auf die Rückmeldungen.

### Das Redaktionsteam

Markus Tanner (Leitung)  
Myriam Holzner  
Hansruedi Spörri  
Jonas Steinmann (letztmals dabei)



Bestimme mit, was in den Clubnachrichten erscheint: Schlage Themen vor, redigiere und verfasse Artikel – werde Redaktor\*in in unserem Team!

## Neue Mitglieder – herzlich willkommen!

Herzlich willkommen im SAC Gantrisch. Auch im laufenden Jahr findest du im veröffentlichten Touren-Jahresprogramm 2023 auf der Website eine breite Auswahl an Möglichkeiten, die Berge zu erleben – in allen Varianten und Schwierigkeitsgraden und natürlich auch zu jeder Jahreszeit.

Geführte Hochtouren, Skitouren, Schneeschuhtouren, Klettertouren und Wandertouren und immer mehr auch Biketouren: Das alles bietet dir der SAC Gantrisch. Auf der [Website](#) findest du zu jeder ausgeschriebenen Tour zusätzliche Informationen und die Möglichkeit, dich anzumelden. Zudem gibt es Ausbildungskurse, die dir die Möglichkeit geben, das Bergsteiger-Handwerk von Grund auf zu erlernen oder aber deine Kenntnisse zu vertiefen.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme an Touren, Kursen und der jährlichen Hauptversammlung.

Vorname	Name	Ort	Vorname	Name	Ort
Antonia	Holdener	Bern	Matthew	Tobler	Benglen
Beatrice	Häberli	Münsingen	Michael	Hartmann	Liebefeld
Bettina	Nyffeler	Bern	Miro	Contzen	Liebefeld
Christoph	Schmidt	Belp	Moritz	Gurtner	Bern
Colin	Zysset	Hinterkappelen	Nadja	Mosimann	Hinterfultigen
Corinna	Bühlmann	Bern	Nicole	Gasser	Guggisberg
Daniel	Egger	Utzenstorf	Noan	Contzen	Liebefeld
Denise	Bassan	Spiez	Noémie	Tobler	Benglen
Doris	Stettler	Spiegel b. Bern	Pascale	Schwarz	Bern
Ina	Holdener	Bern	Phillippe	Tobler	Benglen
Jasmine	Wagner	Worb	Rahel	Siegwart-Gräub	Schwarzenburg
Johanna	Brendle	Mühlethurnen	Katharina		
Jonathan	Tobler	Benglen	Rainer	Zaugg	Laupersdorf
Karin	Ekwall Friberg	Bern	Robin	Sigrist	Laupersdorf
Karin	Holdener	Bern	Samuel	Eilinger	Guggisberg
Leon	Sigrist	Laupersdorf	Sandra	Contzen	Liebefeld
Lorin	Contzen	Liebefeld	Sébastien	Tobler	Benglen
Malgorzata	Conder	Bern	Thomas	Kohler	Münsingen
Marie-Louise	Sigrist	Laupersdorf			
Markus	Brönnimann	Bern			
Mathias	Gurtner	Bern			

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](mailto:maclo.tanner@bluewin.ch)

Nächste Ausgabe:

Dezember 2023

Redaktionsschluss:

Ende November 2023

## Erfahrungsbericht: eZeeffit – die Alternative zu Compeed

Ob Berg, Wander- oder Tourenskischuh: Je nach Fuss gehören Blasen zum Sportalltag – insbesondere wenn die Schuhe noch nicht eingetragen sind. Die kleinen handlichen Neoprenstrümpfe namens eZeeffit wirken Wunder. Sofern sie regelmässig gewaschen werden.

Compeed gehören bei mir zum Standard-Programm im Rucksack, denn Blasen hinten oder seitlich an der Ferse kommen immer mal wieder vor – genauer: Sie kamen vor.



**Meine eZeeffit – treue Begleiter auf jeder einzelnen Skitour!**

Seit einigen Jahren trage ich auf Skitouren regelmässig eZeeffit unter meinen edlen Merino-Seiden-Socken, und seither trage ich meine Compeed ausschliesslich für Tourenkolleginnen und -kollegen mit.

### Als Erstes morgens angezogen ...

Den kurzen kleinen Neopren-Strumpf mit Loch in der Ferse anzuziehen, ist oft meine erste Handlung nach dem frühen Aufstehen für die Skitour. Denn die Socken kommen drüber – und wurden seither nie mehr durch ein halb abgescheuertes Compeed verschmutzt.

Es braucht ein klein wenig mehr Kraft, das eng sitzende eZeeffit über den Rist und die Ferse zu ziehen als die Socken. Doch das Material ist elastisch – und schmiegt sich gut an den Fuss, wenn die Grösse stimmt.

Das Gehen und Hochfellen selbst mit sehr lose angezogenen Tourenskischuhen bleibt seither blasenfrei. Bekannte und Freunde nutzen eZeeffit ebenfalls – auf Skitouren, längeren Wanderungen oder auch Bergtouren.

### ... und nach der Tour ausgewaschen!

Eines jedoch ist wichtig: eZeeffit muss sauber sein! Ich hatte es einmal während 4 Tagen hintereinander auf Skitour getragen, ohne es zu waschen – das hinterliess unschöne rote Ränder über den Rist, die auch etwas empfindlich waren, glücklicherweise mit der Zeit aber wieder verschwanden.

Seither wasche ich meine eZeeffit nach jeder Skitour sofort aus. Nass sind sie meist bereits vom Fusschweiss, ihr Geruch eher unangenehm – und dank des Materials sind sie schnell trocken, bei Bedarf auf dem warmen Heizkörper oder dank Haarföhn.

### Ein Ersatzpaar für alle Fälle

Für mehrtägige Touren habe ich mir letzten Winter ein zweites Paar geleistet – für den unwahrscheinlichen Fall, dass das am Vorabend ausgewaschene Paar über Nacht nicht trocken geworden sein sollte.

### Das Wichtigste in Kürze

Ezeffit wird unter den (Sport-)Socken getragen und schützt vor Blasen, Druckstellen und Scheuerstellen.

Material:	Lycra und Neopren
Dicke:	2 mm
Waschen:	von Hand mit Feinwaschmittel – notfalls mit Seife/Duschmittel
5 Grössen:	XS für Schuhgrösse 33–35 S für Schuhgrösse 36–38 M für Schuhgrösse 39–40 L für Schuhgrösse 41–44 XL für Schuhgrösse 45–47
Preis:	ca. CHF 35.– das Paar
erhältlich:	in div. Sportgeschäften

### Myriam Holzner, Redaktorin

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