

BUCHTIPPS



Bergwandern von Hütte zu Hütte

Bücher zum Thema Wandern sind auch im Zeitalter des Internets nach wie vor das beste Medium, um sich auf Wanderungen einzustimmen und vorzubereiten. Mit «Bergwandern von Hütte zu Hütte» präsentiert der SAC einen neuen Bergwanderführer. Der Autor David Coulin stellt von der Ost- bis zur Westschweiz 30 besonders lohnende Mehrtageswanderungen mit zwei bis drei Hüttenübernachtungen vor. Im Mittelpunkt steht eine Auswahl relativ einfacher Bergwandertouren bis zum Schwierigkeitsgrad T3 und Marschzeiten bis maximal 5 Stunden. Beginnend mit 12 Wanderungen in der Ostschweiz/Graubünden/Tessin: z. B. «Capanna Tamaro – Alpe Cedullo» (3 Tage), 8 Wanderungen in der Zentralschweiz, besonders eindrücklich die Tour Nr. 16: Windgällenhütte – Hinterbalmhütte – Cavardirashütte (4 Tage) und 10 Wandertouren im Kapitel «Westschweiz/Wallis/Berner Oberland/Jura»: z. B. Tour 24: «Cabane de Moiry – Cabane des Becs de Bosson» (3 Tage). Nebst dem Wandervergnügen erhält man Einblick in die Vielfalt und den Reichtum unterschiedlichster Landschaften. Wie gewohnt bei allen SAC-Tourenführern sind alle hilfreichen Infos für eine gute Vorbereitung und sichere Durchführung der Tour mitgeliefert. Zu jeder Hütte gibt es eine ausführliche Beschreibung. In sechs Zwischenkapiteln sind speziell erwähnenswerte Hütten vorgestellt, deren Besuch sich besonders lohnt, z. B. das Berghaus Obersteinberg im Lauterbrunnental. Zahlreiche animierende Farbfotos illustrieren das ausgezeichnete Wanderbuch. Sie verlocken dazu, gleich den Rucksack zu packen und loszuziehen.

David Coulin: Bergwandern von Hütte zu Hütte. SAC-Verlag, 248 Seiten, Fr. 49.00.

Verzaubernde Blüemlisalp

Mit «Blüemlisalp i re Sommernacht, nachdem i ha e Bergtour gmacht» hat Polo Hofer 1985 der Blüemlisalp musikalisch ein Denkmal gesetzt. Mit dem vorliegenden Band «Blüemlisalp» erscheint die zwanzigste Bergmonografie im AS Verlag. Sie porträtiert eine der grossen und schönsten Gebirgsgruppen in den Alpen. Im Mittelpunkt des Buches stehen die sieben Berggipfel Morgenhorn, Wyssi Frau, Blüemlisalphen, Oeschinenhorn, Fründenhorn, Doldenhorn und Kleindoldenhorn. Die Autoren haben Geschichten und Aufzeichnungen gesammelt und zusammen mit den Mitautoren Interessantes zusammengetragen. In sieben Kapiteln werden in verschiedenen Themen die Ereignisse zur Besteigungsgeschichte erzählt: 1859 erster Versuch mit der Besteigung der Wyssi Frau, bis zu allen heute beschriebenen Aufstiegen und Kletterwegen im Laufe der Zeit. Die Besteigungsversuche sind oft verbunden mit dramatischen Geschichten. Allen voran die Normalrouten, spektakuläre Unternehmungen wie Solobegehungen, extreme Skiabfahrten in neuerer Zeit, die Sportkletterrouten oberhalb der Fründenschnur oder an der Doldenhorn Südwand. Der dramatische Spaltensturz von Vater Anker liest sich fast wie ein Psychothriller. Und wer weiss schon vom Frühsommer-Skirennen bei der Fründenhütte? Das 74. Rennen fand am 11. Juni 2017 statt. Die fünf Berghütten im Umfeld der Blüemlisalp, die schwindenden Gletscher, der sagenumwobene Oeschinensee und auch Altbundesrat Adolf Ogi mit seinen bergsteigenden Vorfahren sind Protagonisten in diesem Buch. Historische Bilddokumente und viele meisterhafte Farbaufnahmen dokumentieren und il-



lustrieren dieses hervorragende Werk. Die beiden Herausgeber haben zusammen mit den Mitautorinnen und Mitautoren eine beeindruckende Bergmonografie geschaffen.

David Anker/Marco Volken: Blüemlisalp – Schneezauber und die sieben Berge. AS-Verlag, 205 Seiten, Fr. 49.80.

Gipfelziele für Alpinwanderer

Neben dem weltbekannten Trio Eiger, Mönch und Jungfrau, das Hochtourengehängern vorbehalten ist, bietet das Berner Oberland auch eine riesige Auswahl an Gipfelzielen für ambitionierte Bergwanderer. Das renommierte Autorenpaar kennt sich hier bestens aus. Viele der ausgewählten Gipfel sind eher wenig bekannt, bieten aber bei günstigen Wetterbedingungen unvergessliche Bergerlebnisse, Aus- und Tiefblicke. Die vorgeschlagenen 40 Touren sind nach Schwierigkeitsgraden bewertet. Zwischen den Schwierigkeitsgraden T2 bis T6 bestehen erhebliche Unterschiede und verlangen dementsprechend Kenntnisse und alpine Erfahrung. Manche der vorgeschlagenen Bergziele lassen sich aber auch auf einfacheren Varianten oder über Nebengipfel erreichen. Der ausgesprochen attraktiv gestaltete Band besticht durch aussagestarke, z. T. grossformatige Farbfotos. Die genauen Routenbeschreibungen beinhalten informative Hinweise auf Schlüssel- und besondere Gefahrenstellen, Variantenmöglichkeiten, Ausgangs- und Endpunkte der Tour, Auf- und Abstiegsgehzeiten, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten und einen kleinen Kartenausschnitt. Die meisten Touren sind im mittleren Schwierigkeitsgrad zu finden (T3 / T4 / T5). Informationen über die Geologie in diesen Gebieten,



über die Flora und bewährte Wandertipps ergänzen das umfangreiche, tolle Werk.

Sabine und Fredy Joss: Alpinwandern Gipfelziele; Berner Oberland – vom Saanenland bis zum Sustenpass. Weber Verlag, 376 Seiten, Fr. 39.00.

Zu den höchsten Wandergipfeln

Der Traum vieler Bergwanderer ist es, auf wenig schwierigen Wegen mit möglichst leichtem Rucksack einen Berggipfel zu besteigen, wo die Mühe des Aufstiegs mit einer prachtvollen Aussicht belohnt wird. Der Autor dieses Bildbandes kennt unzählige solcher Touren und hat schon einige Bücher dazu verfasst. Von der grossen Auswahl werden hier nun dreissig besonders attraktive 3000er vorgestellt. Gipfel in dieser Höhenlage verlangen natürlich trotz leichter Zustiegsmöglichkeiten Kondition, Trittsicherheit und Bergwandererfahrung. Die meisten der vorgeschlagenen Touren liegen im Wallis und im Bündnerland. Der höchste Gipfel, das Üsser Barrhorn (3621 m T3+), zwischen Turmann- und Matteredal gelegen, bietet eine fantastische Sicht auf die nahegelegenen 4000er und die vergletscherte Umgebung. Das Sparhorn über der Belalp und dem Aletschgletscher ist mit 3021 m das niedrigste Ziel und mit T2 bewertet, auch relativ einfach zu erreichen. Viele der vorgeschlagenen Gipfel sind auch als Tages-touren mit öV machbar, dank Postauto und Seilbahnen zum Ausgangsort. Der mit attraktiven Fotos gestaltete Band mit allen notwendigen praktischen Informationen und interessanten Begleittexten macht Lust auf neue Entdeckungen und unvergessliche Bergerlebnisse.

Fredy Joss: Zu den höchsten Wandergipfeln der Schweiz. Leichte Wege auf die schönsten 3000er. AT, 207 Seiten, Fr. 39.90.

Urschweiz entdecken

Wandervorschläge für die Urner und Nidwaldner Alpen finden sich in verschiedensten Zentralschweizer Wanderführern. Der vorliegende Band grenzt ein besonders urtümliches Gebiet ein: Auf fünf eindrücklichen Tagesetappen lässt sich das Gebiet zwischen Flüelen, Seelisberg, Treib, Beckenried, Klewenalp, Isenthal zu Fuss und mit einigen Seilbahnen erkunden. Die Via Urschweiz führt durch vom Tourismus fast unberührte Landschaften, reizvolle Naturschutzgebiete und historische Plätze wie das Rütli und den alten Tagstanzort Treib. Auf den Wanderungen zwischen Klewenalp und den Gitscheneralpen trifft man immer wieder auf Aussichtspunkte mit Blick auf den verwinkelten, fjordähnlichen Vierwaldstättersee und die eindrücklichen Urner- und Nidwaldnerberge. Eine Arbeitsgruppe unter der Trägerschaft des Vereins Tourismusregion Klewenalp hat das vom Bund unterstützte Projekt Via Urschweiz umgesetzt und dabei die Bereiche Natur und Kultur, Tourismus, Landschaftsaufwertung und Didaktik mit einbezogen. «Wanderregion Urschweiz» ergänzt den neuen Auftritt im Internet, die Wanderkarte und die Erlebnis-App SQwiss. Kulturgeschichtliches wird mit fünf Wanderetappen vermittelt. Neben den Routenbeschreibungen bringt der Urner Autor, der die Gegend bestens kennt, zahlreiche historische, sprachgeschichtliche, kulturelle und mythologische Besonderheiten ein. Das kleine, mit vielen Farbfotos illustrierte Werk lädt ein, eine zauberhafte und kulturhistorisch interessante Region zu entdecken und zu erwandern.



Erich Herger: Wanderregion URSCHEWIZ Uri-Nidwalden. 5 Tagesetappen und 20 Touren entlang der Via Urschweiz. AS, 201 Seiten, Fr. 39.80.

MARGRIT LUSTENBERGER, SEMPACH

GESUNDHEITSTIPPS



Von knackend zu knackig!

Stellen Sie sich vor, Sie sind bereits über 65 Jahre, haben in Ihrem früheren Leben regelmässig Sport getrieben, haben aber nun seit einigen Jahren nichts mehr gemacht. Nun überlegen Sie sich, wieder mit Sport anzufangen, sind aber noch etwas zurückhaltend, weil man mit 65 in einer anderen körperlichen Verfassung ist als mit 30 Jahren. Sie sind sich nicht sicher, wo Sie anfangen sollen und was Sie zu beachten haben. Darüber hier mehr:

Wichtig zu wissen ist, dass Ihr Körper ein hoch komplexes biologisches System ist, welches sich dauernd in einem Umbauprozess befindet. So löst ein Training bereits diverse Effekte an Ihrem Körper aus. Regelmässiges Training, etwa zwei- bis dreimal in der Woche über einen längeren Zeitraum, löst noch grössere Effekte aus. Bereits Studien aus den 90er-Jahren zeigten, dass Senioren durch gezieltes Training das Leistungsniveau eines 20- bis 30-Jährigen erreichen können. Das grösste Problem vieler Senioren ist, dass sie zum Teil den Glauben daran verloren haben, ihre Fitness radikal ändern zu können. Zusätzlich sind da einige Hirnzellen, nennen wir diese «die innere Schweinehund»-Hirnzellen, die davon abraten, überhaupt anzufangen. Kommt Ihnen dies auch bekannt vor?



Gezieltes Training sorgt für Vitalität und Selbstbewusstsein.

FOTO ZVG

Deswegen ist es das wichtigste Kriterium, wenn Sie mit Sport anfangen, egal, welches Ihre Ziele sind, der Glauben an ein enormes Potential, fitter werden zu können! Sind wir ehrlich, morgens früh aufzuwachen mit einem steifen Rücken oder «wackelnden» Knien macht auch nicht viel Spass, oder? Und haben Sie

das Gefühl, dass dies für Sie in der Zukunft besser werden kann? Dann glauben Sie fest an Ihr Potential und legen Sie los! Wenn Sie motiviert loslegen, denken Sie daran, wenn Sie gerne wieder 30 Jahre jung sein möchten, dass Sie dies nicht bereits morgen erreichen können. Und hier ist dann der zweite

Punkt, welchen Sie beachten sollten: Fangen Sie mit Vernunft an. Ihr Körper, der bereits vielleicht 20 Jahre in der Garage gestanden hat, muss sich auch wieder daran gewöhnen, dass er in Bewegung kommt. Sehnen, Muskeln und Knochen denken wahrscheinlich, «Hoppla, was ist da los!». Sie freuen

sich aber bestimmt, wieder das zu tun, wofür sie gemacht sind – und das ist Bewegung! In meinem Alltag erlebe ich täglich Menschen, die enorme Fortschritte machen und gemacht haben, weil sie den Glauben daran haben und selbstverständlich auch den Willen, besser zu werden. Wie fangen Sie nun am besten an?! Ich gebe Ihnen ein kleines Beispiel. Wenn Sie in der Lage sind, einen lockeren Spaziergang zu machen von 30 Minuten, versuchen Sie zunächst, Ihre gesamte Ausdauer zu verbessern. Das heisst konkret von 30 Minuten auf 45 Minuten auszubauen, bis Sie es vielleicht schaffen, zwei Stunden in einem lockeren Tempo zu wandern. Anschliessend versuchen Sie, lockeres Spazieren zu kombinieren mit schnellerem Gehen. Als Erweiterung können Sie sogar später einen Rucksack mit Zusatzgewicht mitnehmen. Wenn Sie bereits zwei Stunden spazieren können, warum versuchen Sie es nicht mit leichtem Jogging? Vorerst eine Minute und schlussendlich ist ein weiterer Ausbau möglich. Nein, keine Angst, man wird Sie nicht auslachen. Jeder Mensch wird Ihnen mit viel Respekt begegnen! Egal, ob es nun um Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht oder Sonstiges geht, Sie sind trainierbar. Ihr Körper passt sich wunderbar an und freut sich darauf, wieder knackig zu werden!