

Schweizer
Alpen-
Club Sektion
Olten



April 2019
Clubmitteilungen Nr. 2

wülser

Wülser Lostorf AG
Hauptstrasse 14
4654 Lostorf
Telefon 062 298 12 54

www.wuelser.net



- Heizungsanlagen
- Kälteanlagen
- Lüftungsanlagen
- Klimaanlage
- Sanitäre Anlagen
- Solarthermie
- Photovoltaik
- Bauspenglerei
- Dach- und Fassadenarbeiten
- Blitzschutz

■ **Seit 1933 – Das fortschrittliche Familienunternehmen mit Tradition**

- ▶ Konzept
- ▶ Grafik
- ▶ Druck
- ▶ Finishing

uk
PRINT GMBH

UK PRINT GMBH

Eichweid 1
6203 Sempach-Station

Tel. 041 467 02 69
Nate! 079 211 76 00
Mail: ukprint@gmx.ch

physiotraining
Hammer Olten

Dipl. Physiotherapeuten:
Stephan Büttiker; Karl S. Hodel;

Hammerallee 1
4600 Olten
Tel. 062 212 33 23
Fax 062 212 38 46
e-Mail: info@physio-training.ch
www.physio-training.ch

W. Sigrist AG

Malergeschäft

Malermeister
Entdecken Malen
Partnerschaft Wissen
Angebot Ausbildung Technik

www.malersigrist.ch
info@malersigrist.ch
SMGV Vertriebsfirma
Telefon 062 / 289 22 44
Fax 062 / 289 22 45
S213/Immettstrasse 11
4632 Emmetschwil

Qualität und Termine

CENTRAL
APOTHEKE
SANITÄTSGESCHÄFT

Baslerstrasse 72, 4600 Olten, Tel. 062 212 90 80

10% Rabatt

Erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns,
wenn Sie uns diesen Bon abgeben.
Ausgenommen sind rezeptpflichtige
Medikament und Aktionen.

Gültig bis 31. Dezember 2019

BLUMEN...

UNSERE
LEIDENSCHAFT
TAG FÜR TAG

BLUMEN FLEISCHLI



Bahnhofplatz 1 | 4612 Wangen bei Olten | 062 212 70 27

Clubmitteilungen der Sektion Olten



Heft-Nr. 02, 2019, 35. Jahrgang

Int. Standard Serial Number:
ISSN 1664-7742

Titelbild:

*Daniel Schweizer am grossen Wasserfall,
Tourenbericht Eisklettern in Cresta.
Bild von Priska Spahr*

Impressum:

Herausgeber: SAC Sektion Olten,
erscheint 6mal jährlich. Geht an die
Vereinsmitglieder und ist im Jahresbeitrag
inbegriffen. Postcheck-Konto: 46-555-0

Präsident:

Stefan Goerre, Tannwaldstrasse 2,
4600 Olten, Tel.: 062 297 00 33,
e-mail: stefan.goerre@hin.ch

Mitgliedermutationen:

Christoph Koch, Birkenweg 10
4600 Olten, Tel.: 062 212 20 46
e-mail: mutationen@sac-olten.ch

Inserate:

Beat Schori, Im Meierhof 1a,
4600 Olten, Tel.: 062 296 59 82,
e-mail: inserate@sac-olten.ch

Redaktion:

Ingo Seidl, Stöcklisrainstrasse 20
4654 Lostorf, Tel.: P 062 298 22 29
e-mail: clubmitteilungen@sac-olten.ch

Layout:

UK-Print GmbH, Eichweid 1
6203 Sempach-Station

Druck:

Meyer Digital- und Offsetdruck AG
6260 Reiden

Kontakt:

homepage: www.sac-olten.ch

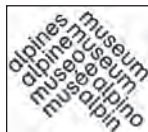
Clublokal:

Hotel «Arte», Riggenbachstr., 4600 Olten

Inhalt	Seite
Editorial	4
Unsere Mitglieder	4 – 6
Alle Tourenprogramme	7 – 16
Alle Tourenberichte	17 – 36
Schlusslichter	37 – 38

- ▶ **Redaktionsschluss Heft 03/2019: 03.05.2019**, in eurem Briefkasten: 03.06.2019.
- ▶ Beiträge an Redaktion als WORD-Dokument, Bilder in Originalgrösse (>1MB)

**Brauchst Du Alpin-Material (Ausrüstungen, Bücher, Karten)?
Anmeldung bis jeden Donnerstag, 12h, an:
SAC-Olten-homepage: sac-olten.ch Material & Bibliothek.**



Das alpine Museum macht auf die Ausstellung «Schöne Berge» aufmerksam. Sie ist geöffnet bis zum 1. September 2019. Sie enthält 2 Kabinett-Ausstellungen und mehrere Veranstaltungen.

Näheres bei «www.alpinesmuseum.ch».



Editorial, April 2019 **Liebe Clubkameradinnen und Clubkameraden.**

Die Digitalisierung der Führerliteratur ist das grösste und teuerste Projekt, das der SAC seit seinem Bestehen in Angriff genommen hat. Seit dem Jahresanfang ist die

Vision Realität geworden in Form des «Tourenportal». Die professionell, attraktiv und benutzerfreundlich gestaltete Datenbank enthält aktuell bereits über 1000 Routenbeschreibungen und wird kontinuierlich ausgebaut. Im Sinne eines Einführungsangebots können die Sektionen den Tourenleitenden einen Zugang zum Tourenportal zu einem reduzierten Preis anbieten. Unser Vorstand hat beschlossen, dieses Angebot anzunehmen, einerseits als Wertschätzung gegenüber unseren Leitenden, andererseits auch, um die bestmöglichen Voraussetzungen zu schaffen, dass unsere Sektionstouren optimal vorbereitet sind. Das «Tourenportal» ist aber natürlich nicht nur für Tourenleitende, sondern für alle SAC-Mitglieder gemacht worden. Ich möchte euch alle motivieren, die 32 Franken für das Jahresabo zu investieren, mit dem neuen Tool zu arbeiten und Erfahrungen zu sammeln.

Wie wird man Tourenportal-Abonnent? Ganz einfach: www.sac-cas.ch Einloggen mit SAC-Mitglied-Nummer und persönlichem Passwort \ Shop \ Tourenportal. Redaktor Ingo Seidl hat im Februarheft in seinem Artikel «Clubmitteilungen in neuem Farbleid» zu Recht auf die wichtige Rolle von Martin Schmid beim Ausarbeiten des neuen Layouts hingewiesen. Wie ihr wisst, wurde Martin wenige Tage nach Erscheinen der ersten farbigen Ausgabe beim Langlauftraining vom plötzlichen Herztod ereilt, so dass der Farbdruck der Clubmitteilungen so etwas wie sein Vermächtnis bleibt. Martin war zwar erst seit 2015 Mitglied unserer Sektion und seit 2017 Seniorenobmann, hat in dieser kurzen Zeit in der Seniorengruppe und im Sektionsvorstand mit seiner Kreativität, Energie, Tatkraft und Begeisterungsfähigkeit aber sehr viel bewirkt und grosse Anerkennung und Respekt erhalten. Sein für uns alle völlig unerwarteter Tod hinterlässt eine grosse Lücke. Es ist aber sicher im Sinn von Martin, dass die Aktivitäten der Seniorengruppe weitergehen und in absehbarer Zeit eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger für ihn gefunden wird.

Euer Präsident Stefan Goerre

Unsere Mitglieder

Runde Geburtstage

mit 65 Jahren

Bernadette Geeroms-Rüegg, Feldbrunnen, 25. April Irene Grolimund-Küng, Trimbach, 28. April

mit 70 Jahren

Peter Hofer, Vordemwald, 29. Mai

mit 75 Jahren

Kurt Burger, Trimbach, 1. April
Pius Jäggi, Härkingen, 28. April

Heini Zimmermann, Olten, 12. Mai
Elisabeth Matter, Basel, 13. Mai

mit 80 Jahren

Urs Buser, Dulliken, 25. April

..... und mit 90 Jahren

Arnold Gotthard, Olten, 14. Mai

*Wir gratulieren allen zu ihrem «Runden Geburtstag»
und wünschen ihnen ein schönes Fest sowie gute Gesundheit.*

Wir begrüßen unsere neuen 30 Mitglieder ...

Rita Büchel, Nicole Schäublin, Larissa Schäublin, Nadine Scheidegger, Corina Skirgaila, Gisela Spielmann, Mireille Von Arx, Claudia Wyss, Christian Bachofner, Elias Bader, Kurt Baumann, Christian Bracher, Walter Büchel, Adrian Bussinger, Fernando Carlen, André Dendinger, Tobias Flotron, Fabio Franz, Domenico Gugliotti, Stefan Hess, Reto Huber, Andrin Jäggi, Anselmo Malvetti, Urspeter Meyer, Michael Müller, Markus Pfefferli, Marc Schaaf, Markus Spielmann, Achim Zanker, Christian Zeller ...

*... und freuen uns, dass ihr bei unserer Sektion Mitglied geworden seid.
Wir würden euch gerne auf einer der nächsten Touren begrüßen.*

Verstorben sind

Paul Moser, Olten, geboren am 14. Juli 1922, SAC-Mitglied seit 1966

Paul Schüpbach, geboren am 26. Dezember 1934, Dulliken, SAC-Mitglied seit 1984

Martin Schmid, geboren am 15. Oktober 1950, Olten, SAC-Mitglied seit 2015, Seniorenobmann

Wir entbieten den Angehörigen und Freunden unsere aufrichtige Anteilnahme.



Wir trauern um unseren Seniorenobmann:

Martin Schmid ist im Jahr 2015, kurz nach seiner Pensionierung, in unsere Sektion eingetreten und hat sich in der Seniorengruppe rasch eingelebt. Schon als

Neumitglied machte er bei der Arbeitswoche in der Weissmieshütte mit. Als Rolf-Joachim Bolick einen Nachfolger suchte, war Martin spontan bereit, die Leitung der Seniorengruppe zu übernehmen und wurde an der Generalversammlung vom 03. März 2017 einstimmig zum neuen Seniorenobmann und Vorstandsmitglied gewählt.

Martin hat die anspruchsvolle Aufgabe mit Begeisterung, Tatkraft, natürlicher Autorität und hohem Engagement angepackt und genau die richtige Mischung gefunden zwischen Bewahren von eingespielten Strukturen und sanfter Innovation. Zusammen mit Hedi Romann, Kurt Merz und Markus Heimgartner hat er die grosse Seniorengruppe sehr erfolgreich geleitet, und war zu Recht stolz auf die vielfältigen und perfekt organisierten Aktivitäten «seiner» Senioren.

Im Vorstand hat sich Martin mit seiner Führungserfahrung und seinem breiten Fachwis-

sen (er war Elektro- und Wirtschaftsingenieur) von Anfang an sehr aktiv eingebracht. So war er auch beteiligt an der Vorbereitung des Farbdrucks der Clubmitteilungen und hat dank seiner Verbindung zum Verein «Kino Lichtspiele» unser Kulturprogramm mit spannenden Reise- und Bergvorträgen bereichert.

Martin war die Zuverlässigkeit in Person: Wenn er eine Aufgabe übernommen hat, dann konnte man sicher sein, dass die Pendezen rasch, genau und termingerecht erledigt wurde. Obwohl er ein dynamischer Macher war, konnte er auch zuhören und andere Meinungen akzeptieren. Mit diesen Fähigkeiten, seiner ansteckenden Fröhlichkeit und seinem integren Charakter hat er sich nicht nur Respekt und Anerkennung verschafft, sondern war in der ganzen Sektion beliebt und geschätzt. Nach den Vorstandssitzungen hat er oft mit leuchtenden Augen von seiner zweiten Heimat, dem Bergdorf Soglio im Bergell, und seiner Passion, dem Langlaufsport erzählt. Tragischerweise ist ihm genau diese Leidenschaft zum Verhängnis geworden: Am 13. Februar 2019 ist er beim Langlauftraining im Oberengadin kollabiert und trotz rasch eingeleiteter Reanimation nicht mehr aufgewacht.

Mit Martin verlieren wir eine der Stützen unserer Sektion. Er hinterlässt aber nicht nur in unseren Reihen eine grosse Lücke, sondern

auch und vor allem in seiner Familie. Wir möchten Ruth, Carla und allen Mittrauernenden unser tiefes Mitgefühl ausdrücken.

Stefan Goerre

Abschied von Martin Schmid

Am 01. März 2019 fand im Kapuzinerkloster in Olten eine schlichte, aber sehr bewegende Trauerfeier für unseren am 13. Februar verstorbenen Seniorenobmann Martin Schmid statt. Als Jürg Schlegel zum einleitenden Cellospiel ansetzte, war die Kirche zum Bersten voll: Die Seniorengruppe, viele Aktive und der ganze Sektionsvorstand waren gekommen, um von Martin Abschied zu nehmen und um Ruth und Carla ihre Anteilnahme zu zeigen.

Stefan Wyss, der Bruder von Ruth Schmid, schilderte den Weg von Martin aus dem ländlichen Thurgau bis zu seinen anspruchsvollen beruflichen Einsätzen als Ingenieur in Japan, Russland und den USA und beleuchtete seine vielseitigen Interessen vom

Segelfliegen über den Berg- und Langlauf-Sport bis zu seinem Engagement für unsere Sektion und den Verein «Kino Lichtspiele». Pater Josef Bründler ging in seiner Predigt auf die zahlreichen Berg-Metaphern in der Bibel ein und fand für uns alle tröstliche und tröstende Worte. Anschliessend an den Gottesdienst haben die Kameradinnen und Kameraden der Seniorengruppe im Saal der christkatholischen Gemeinde Olten einen Imbiss mit der traditionellen Willehaus-Suppe organisiert und kredenzt – Martin hätte es nicht anders gewollt!

Ich möchte allen, insbesondere natürlich der Seniorengruppe, ganz herzlich danken fürs Kommen, fürs Mithelfen und für die kameradschaftliche Anteilnahme.

Stefan Goerre

Hinweis: Kurt Merz und Markus Heimgartner übernehmen interimistisch die Leitung der Seniorengruppe.



**WIR PRÜFEN,
BERATEN, GESTALTEN
UND SCHAFFEN
TRANSPARENZ.**

Solidis Revisions AG
Martin-Disteli-Strasse 9, 4600 Olten
Tel. 062 207 30 40, Fax 062 207 30 49
revision@solidis.ch, www.solidis.ch

Solidis Treuhand AG
Martin-Disteli-Strasse 9, 4600 Olten
Tel. 062 287 66 77, Fax 062 287 66 44
treuhand@solidis.ch, www.solidis.ch



Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

RISCH WURZELWEG – CHESTENEWEG WEGGIS (LU) DO, 04. APRIL 2019

SENIOREN

Tourenleitung	Kurt Merz; 062 295 36 61; 079 291 50 92; kurtmerz@yetnet.ch
Tour-Typ	Wanderung
Beschreibung	von Risch Landhaus wandern wir dem Zugersee entlang auf dem Wurzelweg um den Chiemen. Wer nicht trittsicher ist, nimmt hier besser die Abkürzung, was natürlich schade wäre, weil der Wanderweg auf der ganzen Länge höchst attraktiv und ohne grosse Höhenunterschiede dem Seeufer folgt. Nach dem KaGi im Rest «Baumgarten» geht es an ein paar protzigen Bauten vorbei (die an Malibu und Hollywood erinnern) nach Immensee. Weiter bei der Hohlen Gasse vorbei zur Gessler-Ruine und im Auf und Ab zum Rest. «Alpenhof».
Schwierigkeit	Nach dem Essen auf dem Rigi-Chesteneweg nach Greppen. Die <i>Gruppe A</i> wandert noch eine Stunde weiter nach Weggis. <i>Gruppe B</i> : Fährt mit dem Bus von Greppen nach Weggis, kehrt dort ein und wartet auf die <i>Gruppe A</i> . Gemeinsam fahren wir dann mit dem Schiff nach Luzern. Besonderes: Leider weist der Weg grössere Asphaltstrecken auf. <i>Gruppe A</i> : Hm +428/-408m, Wanderzeit 4h 20min. Distanz 15km <i>Gruppe B</i> : Hm +380/-380m, Wanderzeit 3h 20min. Distanz 11km Trittsicher auf dem Wurzelweg
Ausrüstung	Regenschutz, ev. Stöcke
Anreise	Anreise: Olten ab 7.40h, Aarau ab 7.55h(zum Zustiegen), Rotkreuz ab 8.53h, Risch Landhaus an 9.01h.
Rückreise	Weggis ab Schiffstation 17.05h. Luzern ab 18.05h, Olten an 18.52h.
Verpflegung	KaGi, Mittagessen: Hackbraten, Kartoffel-Stock mit Gemüse, Schlusstrunk in Weggis oder auf dem Schiff.
Kosten	Halbtax kollektiv inkl. KaGi CHF 40.–, GA CHF 5.–, Mittagessen CHF 21.50 + Getränke.
Anmeldung	bis 01.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren»

KLETTERN IN ORVIN SA, 06. APRIL 2019

AKTIVE

Tourenleitung	Daniel Tschanz; 044 926 81 46; 076 321 91 55; datscha4478@gmail.com
Tour-Typ	Klettern
Beschreibung	Eröffnung der Klettersaison im sonnenbeschienenen Klettergarten in Orvin. Diverse Sektoren, Wahl je nach Niveau der Teilnehmer. Selbstständiges Sichern im Klettergarten wird vorausgesetzt. Du solltest mindestens eine 5a vorsteigen können.
Kurz-Text	Vom Ausgangspunkt sind wir zu Fuss in 35 bis 45 Minuten bei den Klettersektoren.
Anreise	öV-Tour. Wir nehmen den 09:03 Uhr-Zug ab Olten und gelangen dann mittels Bus nach Orvin.
Anmeldung	bis 05.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren», max. Teilnehmerzahl: 4

***Auch Dein Bild könnte die erste Heftseite zieren ...
... und erst noch in leuchtenden Farben!
(> 1 MB, möglichst Hochformat)***

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

AKTIVE	<u>SULZFLUH</u> <u>SA/SO, 06./07. APRIL 2019</u>	
	Tourenleitung	Markus Berger; 062 296 04 63; 079 484 53 08; berger@bluewin.ch
	Tour-Typ	Ski-Hochtour
	Beschreibung	Am Samstag steigen wir von St. Antönien via einem kleinen Gipfel zur Carschinahütte auf. Am Sonntag steigen wir zur Sulzfluh auf und fahren nordwärts zur Lindauerhütte ab, um über das Drusator wieder nach St. Antönien zu gelangen.
	Anreise	Wir reisen samstags per Zug um 6.59h Richtung Zürich nach St. Antönien
	Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung, max. Teilnehmerzahl: 8
SENIOREN	<u>RICKENBACH – RUMPEL – OLTEN, Halbtageswanderung</u> <u>DO, 11. APRIL 2019</u>	
	Wanderleitung	Ueli Wiedmer
	Hinweis	Treffpunkt, Zeit, usw. siehe Seite 16
AKTIVE + JO	<u>KURS MEHRSEILLÄNGEN, AKTUELL & EFFIZIENT</u> <u>S A, 13. APRIL 2019</u>	
	Tourenleitung	Irma Weber; 079 540 48 17; 079 540 48 17; irmaweber@gmx.ch
	Tour-Typ	Kurs
	Beschreibung	diesmal werden wir zuerst mit euch eine Mehrseillänge klettern. Urs und ich werden euch dabei mit Rat und Tat begleiten. Danach folgt die «praktische» Theorie. Wir üben den Standbau, das Sichern, das Abseilen, etc. und zeigen euch, wie man am Stand effizient sein kann. Dieser Kurs ist geeignet für Kletterer und Hochtourengehen, für weniger Geübte aber auch für Fortgeschrittene und «alte Hasen», denn nur durch Übung bleibt man Meister. Danach werden wir je nach Kenntnisstand das Abseilen, die Sicherungstechniken ansehen, den Standbau, weitere Techniken üben und euch noch einige Tipps mit auf den Weg geben.
	Kurz-Text	Wir arbeiten wie immer in zwei Gruppen. bis 11.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren
	Anmeldung	gemeinsame Tour: Aktive & JO
	Hinweis	
JO	<u>STURZ- & SICHERUNGSTRAINING</u> <u>SA, 13. APRIL 2019</u>	
	Tourenleitung	Anna-Lea Wyss; 062 293 45 24; 078 865 34 04; jo@sac-olten.ch
	Tour-Typ	Kurs
	Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung
SENIOREN	<u>BLUSTWANDERUNG OLSBERG</u> <u>DO, 18. APRIL 2019</u>	
	Tourenleitung	Kurt Merz; 062 295 36 61; 079 291 50 92; kurtmerz@yetnet.ch
	Tour-Typ	Wanderung
	Beschreibung	Wir fahren nach Hersberg und kehren gleich im Rest. «Schützenstube» ein. Da es schon fast 10.00 Uhr ist genehmigen wir uns einen Cafe, Bier oder ein Glas Wein zum Apéro. Die anschliessende Wanderung führt uns durch Hersberg und weiter zum Rest. «Dornenhof» oberhalb Olsberg, wo wir schon nach einer Stunde

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

SENIOREN

Beschreibung	eintreffen. Nach dem Essen trennen sich die Gruppen. <i>Gruppe A:</i> Wandert durch die Kirschbäume mit schönem Blick auf Olsberg bis zur ehemaligen Klosteranlage hinunter. Nach einer kurzen Orientierung zur bewegten Geschichte dieses Stifts steigen wir wieder den Hang hinauf und wandern durch den Wald nach Rheinfelden. Wir kehren in einem Restaurant in der Altstadt ein. Zum Schluss bringt uns der Zug wieder nach Olten zurück. <i>Gruppe B:</i> Bleibt nach dem Mittagessen auf der Höhe über Olsberg und wandert direkt nach Rheinfelden. Dort bleibt Zeit für die Besichtigung der Altstadt, der Parkanlage und auch zum Einkehren. Rückfahrt zusammen mit <i>Gruppe A</i> .
Schwierigkeit	<i>Gruppe A:</i> Hm +253m/-513m, Wanderzeit 3½Std., Distanz 13.8km. <i>Gruppe B:</i> Hm +144m/-403m, Wanderzeit 2½Std., Distanz 9.8km.
Ausrüstung	Regenschutz, dem Wetter entsprechend. Findet fast bei jedem Wetter statt und wird, wenn nötig, abgekürzt.
Anreise	Olten SBB ab 09.12h, Liestal ab 09.35h Kante E, Hersberg an 09.45h.
Rückreise	Rheinfelden ab 16.52h, Pratteln ab 17.01h, Olten an 17.40h.
Verpflegung	Kaffee oder Apéro, Zwischenverpflegung, Schlusstrunk, Mittagessen: Bouillon mit Flädli. Beinschinken mit Kartoffelsalat, Kosten CHF 19.50, Vegi möglich.
Kosten	Halbtax kollektiv CHF 10.-, GA CHF 0.-, Cafe/Bier/1 Glas Wein CHF 5.-.
Anmeldung	bis 15.04.2019 via Homepage « sac-olten.ch \Touren»

AKTIVE

MONT VELAN / PETIT COMBIN (EV. GRAND COMBIN) FR-SO, 19.-21. APRIL 2019

Tourenleitung	Mireille Brodmann; 062 216 00 01; 076 428 00 01; m.brodmann@gmx.ch
Tour-Typ	Ski-Hochtour
Bergführer	Walter Fetscher
Beschreibung	1. Tag: Cabane Velan; 1000Hm zur Hütte, 4Std.
Kurz-Text	2. Tag: Mt. Velan - Valsorey Hütte; Aufstieg 1300Hm/+400Hm zur Valsoreyhütte (WS); Abfahrt 1400Hm (total 7 Std.)
Anmeldung	3. Tag Petit Combin (ev. Grand Combin); WS+, 5 Std. Aufstieg bis 22.03.2019 via Homepage « sac-olten.ch \Touren», max. Teilnehmerzahl: 7

SENIOREN

OLTEN-WIL-SÄLI SCHLÖSSLI-OLTEN, Halbtageswanderung DO. 25.APRIL 2019

Wanderleitung	Pia Sudan
Hinweis	Treffpunkt, Zeit, usw. siehe Seite 16

AKTIVE

SKITOUREN AB DIAVOLEZZA FR-SO, 26.-28. APRIL 2019

Tourenleitung	Pascal Guillet; 078 658 23 45; davinci08@me.com
Tour-Typ	Skitour
Beschreibung	Samstag: Piz Palü Sonntag: weitere Gipfel je nach Verhältnissen
Anforderungen	technische = ZS, konditionelle = C
Ausrüstung	Skitouren- und Gletscherausrüstung, Steigeisen & Pickel
Treffpunkt	26.4.2019 an der Talstation Diavolezza-Seilbahn

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

AKTIVE

An-/ Rückreise nach Absprache
 Unterkunft/ Berghaus Diavolezza
 Verpflegung
 Kosten CHF 180.–, ohne Reisekosten
 Anmeldung bis 19.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren»,
 max. Teilnehmerzahl: 5

SEKTION

KULTURWANDERUNG MELCHNAU/ST. URBAN (LU) SA, 27. APRIL 2019

Tourenleitung Hans Sigrist; 062 216 29 32; 079 603 67 24; hsigrist@bluewin.ch
 Tour-Typ Wanderung
 Beschreibung Von Melchnau zur nahegelegenen Burgruine Grünenberg sind 100 Hm zu überwinden. Dann wandern wir nordostwärts Richtung Altbüron hinab zur Rot, folgen den intakten Bewässerungsanlagen und erfahren einiges über die Bedeutung und Bewirtschaftung der im 13. Jahrhundert dort angelegten Wässermatten. Auf halbem Weg zum Kloster St. Urban besteigen wir den Bus. Nach dem Mittagessen im Klostergasthof erwartet uns der Klosterziegler, um uns zu zeigen, wie im 12. Jahrhundert geschickte und kunstsinnige Mönche aus gewöhnlichen Backsteinen dekorative Bauelemente schufen.
 Schwierigkeit Höhenmeter +/-100m, Marschzeit ca. 1½Std.
 Ausrüstung Wanderschuhe, Regenschutz
 Anreise Olten SBB ab 08.36h, via Langenthal, Melchnau an 09.18h.
 Rückreise St. Urban Bahnhof ab 16.30h, via Langenthal, Olten an 17.03h
 Verpflegung KaGi: Gasthof «Löwen», Melchnau;
 Mittagessen: Kloster Gasthof «Löwen», St. Urban
 Kosten Halbtax Kollektiv CHF 15.–, KaGi CHF 6.–. Mittagessen CHF 25.–,
 Die Kosten für die Präsentation des Klosterzieglers übernimmt die Sektionskasse.
 Anmeldung bis 23.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren»

JO

KLETTERN IM JURA SA, 27. APRIL 2019

Tourenleitung Alina Stutz; 062 926 01 87; alinastutz@bluewin.ch
 Tour-Typ Klettern
 Anmeldung per Tel. an die Tourenleitung

AKTIVE

BUNDSTOCK IM KIENTAL SO, 28. APRIL 2019

Tourenleitung Simon Walther; 079 675 44 60; 079 675 44 60;
 simon.walther@gmail.com
 Tour-Typ Skitour
 Beschreibung von der Griesalp via Route 111a oder 111c auf den Bundstock,
 4-5h, 1400 Hm
 Anforderungen technische= WS, konditionelle= B
 Ausrüstung komplette Skitourenausrüstung inkl. Harscheisen
 An-/ Rückreise PW
 Verpflegung Aus dem Rucksack
 Kosten CHF 0.–,
 Anmeldung bis 24.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren»,
 max. Teilnehmerzahl: 6

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

AREUSESCHLUCHT (NE)

DO, 02. MAI 2019

SENIOREN

Tourenleitung	Julius Strub; 062 216 15 27; 079 786 42 79; jstrub@vtxmail.ch
Tour-Typ	Wanderung
Beschreibung	Bahnfahrt von Olten nach Boudry. Nach KaGi beide Gruppen Wanderung durch die Areuseschlucht. Zwischenhalt oder Mittagessen im Restaurant «La Truite». <i>Gruppe A</i> wandert durch die Schlucht bis Noiraigue zum Schlusstrunk. <i>Gruppe B</i> steigt zur Bahnstation Camp du Moulin auf und nimmt für die Rückfahrt den gleichen Zug wie Gruppe A. Beide Gruppen: Trittsicherheit!
Schwierigkeit	<i>Gruppe A</i> : Hm +250m, Marschzeit 3½Std, Distanz 12km. <i>Gruppe B</i> : Hm +140m, Marschzeit 2½Std, Distanz 8km.
Ausrüstung	Wanderausrüstung dem Wetter entsprechend, Stöcke
Anreise	Olten SBB ab 08.40h, mit Bus und Schmalspurbahn nach Boudry, Littoral an 10.05h.
Rückreise	Noiraigue ab 15.53h, Camp du Moulin ab 15.59h, Neuenburg ab 16.26h, Olten an 17.18h.
Verpflegung	KaGi in Boudry, Mittagsverpflegung aus dem Rucksack, oder <i>Gruppe B</i> im Restaurant «la Truite», Schlusstrunk in Noiraigue
Kosten	Halbtax kollektiv inkl. KaGi CHF 30.–, GA CHF 5.–
Anmeldung	bis 29.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren»

SKITOUREN IM MONTE ROSA MASSIV

FR-SO, 03.-05. MAI 2019

AKTIVE

Tourenleitung	Pascal Guillet; 078 658 23 45; davinci08@me.com
Tour-Typ	Ski-Hochtour
Beschreibung	Fr: Schwarztor mit genussreicher Abfahrt zum Grenzgletscher, Aufstieg zur Hütte Sa: Signalkuppe oder Zumsteinspitze So: weitere Gipfel je nach Verhältnissen, Rückkehr nach Zermatt
Schwierigkeit	bis zu 6 Std.Aufstieg
Anforderungen	technische = ZS, konditionelle = C
Ausrüstung	Skitouren- und Gletscherausrüstung, Steigeisen und Pickel
Treffpunkt	3.5.2019
An-/ Rückreise	mit öV
Unterkunft/	
Verpflegung	SAC-Hütte Monte Rosa
Kosten	CHF 180.–,
Anmeldung	bis 24.04.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren», max. Teilnehmerzahl: 5

SENIOREN

ZOFINGEN-SCHÖFTLAND, Halbtageswanderung

DO. 09. MAI 2019

Wanderleitung	Ueli Zwahlen
Hinweis	Treffpunkt, Zeit, usw. siehe Seite 16

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen unsere Inserenten

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

KLETTERTAG IN DER OBERDÖRFER KLUS

SA, 11. MAI 2019

KIBE

Tourenleitung	Markus Berger; 062 296 04 63; 079 484 53 08; berger@bluewin.ch
Tour-Typ	Klettern
Beschreibung	wir klettern an den Felsen der Oberdörfer Klus bei Solothurn: feine Tritte und Griffe auf den Platten und Mehrseillängen für die Fortgeschrittenen.
Ausrüstung	Wir fahren mit dem Zug nach Oberdorf und steigen dann in ca. 30 Minuten durch den Wald zu den Felsen. Rückkehr ca. um 17h. Kletterausrüstung: Anseilgurt, wenn vorhanden Sicherungsgerät, Kletterschuhe, 2 Sicherungskarabiner, Selbstsicherungsschlinge, Helm. Nicht vorhandenes technisches Material kann ausgeliehen werden. Mittagessen aus dem Rucksack
Verpflegung	aus dem Rucksack
Kosten	für Anreise CHF 15.–
Anmeldung	an die Tourenleitung

KLETTERN UND YOGA

SO, 12. MAI 2019

JO

Tourenleitung	Anna-Lea Wyss; 062 293 45 24; 078 865 34 04; jo@sac-olten.ch
Tour-Typ	Klettern
Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung



Im Dorf Appenzell, direkt am Fusse des Alpsteins, braut die Familie Locher ein ganz besonderes Bier.

Mehr unter www.appenzellerbier.ch



Fabian Aebi-Marbach

Generalagentur Olten
Fabian Aebi-Marbach

Baslerstrasse 32, 4603 Olten
T 062 205 81 81, olten@mobiliar.ch
mobiliar.ch

die **Mobilier**



Maler Lüscher GmbH
Tannwaldstrasse 119
4600 Olten
Natel 079 340 09 10
Natel 079 320 08 78
Tel. 062 296 33 23
www.maler-luescher.ch

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

LA VUDALLA–DIE KLEINE SCHWESTER D. MOLÉSON **DO, 16. MAI 2019**

TOURENLEITUNG	Andreas Burckhardt; 062 298 21 60; 079 688 10 74; andreas.burckhardt@bluewin.ch
TOUR-TYP	Bergwanderung
BESCHREIBUNG	<i>Gruppe A:</i> (Leitung: Andreas Burckhardt); nach einer kurzen Strecke auf der Hauptstrasse Richtung Gruyères führen z.T. gute Alpsträsslein, zT. steile Pfade über Pt 1140, Pt 1222, via les Croset zum Sattel bei Pt 1451. Ab hier geht der steile Schlusspurt auf die Vudalla (1670m), von wo der Blick weit über den Jura, die Berner- und Freiburgeralpen bis zum Diableretsmassiv schweift. Der Abstieg geht gemütlich in einem langen Bogen über Gros Moléson, Petit Moléson zurück zum Ausgangspunkt. <i>Gruppe B:</i> (Leitung: Hedi Romann); zuerst geht es eine kurze Strecke gemütlich ansteigend gemeinsam mit Gruppe A bis les Pontets, dann aber ca. 200m recht ruppig absteigend zur Fromagerie und Buvette les Mongeron (Pt 949), die – falls wir Glück haben – bereits bewirtet ist. Dann sanft absteigend durch den Wald (gen. Chesalle) zum historischen Städtlein Gruyères, für dessen Besichtigung reichlich Zeit bleibt. Nach dem dort genossenen Schlusstrunk zehnmütiger Abstieg zum Bahnhof von Pringy.
SCHWIERIGKEIT	<i>Gruppe A:</i> Hm+710m/-710m, Distanz 10.5km, Marschzeit ca. 4¼Std <i>Gruppe B:</i> Hm+200m/-560m, Distanz 8km, Marschzeit ca. 2½Std
AUSRÜSTUNG	Rucksack, Wanderausrüstung, Stöcke, Wetterschutz, solides Schuhwerk
ANREISE	Olten ab 06:59h, Bern ab 07:34h, Fribourg ab 08:04h, Bulle ab 08:51h, Pringy ab 09:09h, Moléson-sur Gruyères an 09:19h.
RÜCKREISE	Moléson-sur-Gruyères ab 16:37h, Pringy ab 17:00h, Fribourg ab 18:05h, Bern ab 18:36h, Olten an 19:02h.
VERPFLEGUNG	KaGi: für Gruppe A und B: Café «La Pierre à Catillon», Moléson-sur-Gruyères, Mittagsverpflegung aus dem Rucksack. Schlusstrunk: für <i>Gruppe A:</i> Café «La Pierre à Catillon», Moléson-sur-Gruyères, für <i>Gruppe B:</i> frei in Gruyères.
KOSTEN	Halbtax kollektiv inkl. KaGi CHF 50.–, GA CHF 5.–
ANMELDUNG	bis 13.05.2019 via Homepage «sac-olten.ch\Touren»

ROHR – WENSLINGEN, Halbtageswanderung **DO. 23.Mai 2019**

Wanderleitung	Hans Kamber
Hinweis	Treffpunkt, Zeit, usw. siehe Seite 16

KLETTERN UM DIE WEISSMIESHÜTTE **SA/SO, 25./26. MAI 2019**

Tourenleitung	Anna-Lea Wyss; 062 293 45 24; 078 865 34 04; jo@sac-olten.ch
Tour-Typ	Klettern Alpin
Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung

KLETTERGARTEN KLUS BALSTHAL **SO, 26. MAI 2019**

Tourenleitung	Alexander Troitzsch; 062 212 17 60; 078 601 00 68; atroitsch-kontakt@yahoo.com
---------------	---

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

KIBE

Tour-Typ	Klettern
Beschreibung	Wir klettern an den Felsen des alten Klettergartens in der Klus von Balsthal und bewundern die Mutigen am Pfeiler. Mittagessen aus dem Rucksack im Schatten der Bäume.
Ausrüstung	Wir fahren mit den öffentl. Verkehrsmittel nach Klus und steigen in ca. 15 Minuten zum Klettergarten auf. Rückkehr ca. um 17h. Kletterausrüstung: Anseilgurt, wenn vorhanden Sicherungsgerät, Kletterschuhe, 2 Sicherungskarabiner, Selbstsicherungsschlinge, Helm. Nicht vorhandenes technisches Material kann ausgeliehen werden. Mittagessen aus dem Rucksack
Treffpunkt	26.5.2019, 9.45h beim Springbrunnen, Bahnhof Olten
An-/ Rückreise	öV
Verpflegung	aus dem Rucksack
Kosten	Reisekosten
Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung

SENIOREN

RISOTTOESSEN ALP OBERBUCHSITEN MI, 29. MAI 2019

Tourenleitung	Markus Heimgartner; 062 212 33 77; 079 510 95 29; heimiwangen@bluewin.ch
Tour-Typ	Anlass
Beschreibung	Für die ganze Seniorenfamilie mit Begleitung findet auf der Alp Oberbuchsiten bei unserem Mitglied Hans Rügsegger das diesjährige Risottoessen statt. Herzliche Einladung an alle Senioren mit ihren Lebenspartnern. Treffpunkt auf der Alp ab 11.00h. Apérozeit, Mittagessen um 12.15h, bei schönem Wetter auf der Terrasse mit Blick auf die Alpenkette. Menu: Risotto ai funghi und Kalbs- oder Schweinsbratwurst Nach Ankunft im Bahnhof Oberbuchsiten gemeinsame Wanderung auf die Alp. Für Kameraden, welche die Alp nicht zu Fuss erreichen können, wird eine Fahrgelegenheit organisiert. Bitte auf der Anmeldung vermerken. Die Autofahrer sind gebeten auf der Anmeldung zu vermerken, wenn sie eine Mitfahrgelegenheit anbieten können.
Schwierigkeit	Hm +- 300m, Wanderzeit ca. 1Std.
Anreise	Olten SBB ab 09.35h, Oberbuchsiten an 09.47h.
Rückreise	Oberbuchsiten SBB ab jeweils xx.08h oder xx.35h.
Verpflegung	Risottoessen auf der Alp Oberbuchsiten, ca. CHF 25.-
Kosten	Halbtax Tageskarte A-Welle CHF 8.00, kein Kollektiv.
Anmeldung	bis 25.05.2019 via Homepage « sac-olten.ch \Touren»

AKTIVE

AUFFAHRTSSKITOUREN SAAS FEE DO-SO, 30. MAI-02. JUNI 2019

Tourenleitung	Hugues Hagmann; 062 216 00 01; 076 343 56 45; hugues.hagmann@sunrise.ch
Tour-Typ	Ski-Hochtour
Bergführer	Walter Fetscher
Beschreibung	Wir reisen am Donnerstag nach Saas Fee und steigen zur Britanniahütte hoch. Touren wie Fluchthorn oder Strahlhorn

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

AKTIVE

Schwierigkeit	können von der Hütte aus gemacht werden. Der Abstieg ist nach Zermatt geplant.
Ausrüstung	technisch = S, konditionell = C, 6 Std. Aufstieg komplette Skitourenausrüstung inkl. Pickel, Steigeisen und Anseilgurt
An-/ Rückreise	öV
Unterkunft/ Verpflegung	SAC-Britanniahütte
Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung, max. Teilnehmerzahl: 12

SENIOREN

CHLI AUBRIG (SZ) DO, 06. JUNI 2019

Tourenleitung	Ingrid Heimgartner; 062 212 33 77; 079 685 40 35; heimiwangen@bluewin.ch
Tour-Typ	Bergwanderung
Beschreibung	Anreise mit dem Car nach Euthal am Sihlsee auf 890müM. KaGi im «Bäsä»-Beizli der Fa. Kälin. <i>Gruppe A:</i> Die Tour führt uns durch das Chilentobel und über den Chrummfluebach zum Trittli und zur «Wildegg», einer Bilderbuch-Alpwirtschaft auf 1505m. Aufstieg in 30 Min. zum Chli Aubrig, 1642m, mit Aussicht auf die Glarner- und Wägitaleralpen. Mittagspause. Abstieg zur Wildegg (ev.Kaffeepause) und Weitermarsch zur Sattelegg auf 1190m, dem Pass zwischen Willerzell und Wägital. Schlusstrunk im Rest. «Sattelegg». <i>Gruppe B:</i> Die Teilnehmer wandern in ihrem Tempo die gleiche Strecke ohne den Auf- und Abstieg zum Chli Aubrig. <i>Gruppe C:</i> Fährt mit dem Car auf die Sattelegg und kann ab da zur Alpwirtschaft «Wildegg» in 1¼ Std. wandern, Mittagspause machen und die gleiche Strecke zurückwandern.
Schwierigkeit	<i>Gruppe A:</i> Hm +830 m/-550 m, Distanz 9km, Wanderzeit 4¼ Std. <i>Gruppe B:</i> Hm +640 m/-360 m, Distanz 8km, Wanderzeit 3 Std. <i>Gruppe C:</i> Hm +390 m/-390 m, Distanz 7km, Wanderzeit 2½ Std.
Ausrüstung	Wanderausrüstung, Stöcke, Sonnenschutz etc.
Anreise	Abfahrt 07.00h beim Bootshaus Olten mit Car der Firma Zeltner (Gäuer können nach Absprache mit Paul Zeltner vorher einsteigen, Tel. 062 398 25 81).
Rückreise	ca. 17.00h ab Sattelegg, Ankunft Olten ca. 19.00h.
Verpflegung	KaGi im «Bäsä»-Beizli, Euthal; Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen aus dem Rucksack oder in der «Wildegg», Schlusstrunk im Rest. «Sattelegg».
Kosten	Carfahrt inkl. KaGi CHF 45.–
Anmeldung	bis 03.06.2019 via Homepage « sac-olten.ch \Touren»

JO

PFINGSTBOULDERN IN CRESCIANO SA/MO, 08./10. JUNI 2019

Tourenleitung	Benjamin Weibel; bweibel@gmail.com
Tour-Typ	Klettern
Anmeldung	per Tel. an die Tourenleitung

Tourenprogramme April bis 10. Juni 2019

SENIOREN

*) HALBTAGESWANDERUNGEN

Programm mit Treffpunkt, Route, Abfahrtszeit und Restaurant zum Schlusstrunk werden jeweils am Dienstaghock und mit der E-Mail-Info bekanntgegeben. Änderungen vorbehalten.

In der Regel ist keine Anmeldung nötig, nähere Infos auch beim Wanderleiter.



Wir erfüllen Ihre Erwartungen sehr gerne!

Das Fürst Service Team

Ihre Spezialisten für:

- ✓ Reparatur
- ✓ Austausch

Service-Nummer
062 216 27 27



Fürst Hägendorf AG – Ihr zuverlässiger Service-Partner für Elektro-Service + Haushaltgeräte
www.fuerst-elektro.ch

VON ROHR

SEIT 1918

von Rohr Holzbau AG
4622 Egerkingen
Tel. 062 388 89 00
www.vonrohr-holzbau.ch

Bauplanung	Holzbau
Bedachung	Fensterbau
Schreinerei	Küchenbau



BERGWIRTSCHAFT | ALP
Oberbuchsiten



Das gemütliche Bergrestaurant inmitten eines herrlichen Wandergebietes
Gutbürgerliche Küche
Saisonale Spezialitäten

Bergwirtschaft Alp – Gebrüder Rüegegger
Telefon 062 393 11 24 | www.zuralp | 4625 Oberbuchsiten
Mittwoch und Donnerstag Ruhetag

Umgebung
Pflasterung
Gestaltung
Gartenunterhalt

andreas
müller
Von der Idee
bis zur Ausführung

andreas müller

Neue Allmendstrasse 4
4612 Wangen bei Olten

Telefon 062 212 79 77
Telefax 062 213 80 90

info@mueller-umgebungen.ch
www.mueller-umgebungen.ch

LAWINENKURS IN UNTERSCHÄCHEN, SA/So, 5./6. JANUAR 2019

AKTIVE

Tourenleitung: Seline Stalder, Bergführer: Walter Fetscher, Paul Gnos und Nicola Forrer; mehr als 20 Teilnehmende.

Am ersten Samstag im neuen Jahr um 5.30h hielten 3 SAC Neumitglieder auf Gleis 12 vergeblich Ausschau nach den restlichen ca. 20 Kursteilnehmenden. Etwas verwundert über die geringe Anzahl öV-Reisenden, aber froh sich gegenseitig getroffen zu haben, machten sie sich auf den Weg ins Urnerland. Wie sich später herausstellte, lag der Rest der Schar zu dieser Zeit noch tief in den Federn, denn die Anreise per Auto verkürzte die Fahrzeit bedeutend. Laut Wetterbericht stand uns ein schneereiches Wochenende bevor. Eine tief verschneite Landschaft und ein heftiges Flockengewirbel begrüßte uns bei der Ankunft in Unterschächen.

Nach dem Eintrudeln im Gasthaus «Alpina» versammelten wir uns um 9.00h für den ersten Theorieblock. Walter erläuterte die wichtigsten Aspekte zur Lawinenprävention, wie das 3x3 oder die QRM*). Für eine Handvoll der Teilnehmenden waren diese Begriffe Neuland, andere konnten getrost etwas zu-

rücklehnen, den Kaffee geniessen und sich berieseln lassen.

In 3 Gruppen, die erfahrenen Tourenleitenden, die erfahrenen Tourenteilnehmenden, sowie die Neulinge, mit Verstärkung von 2 routinierten Schneehasen, ging es weiter mit der praktischen Anwendung und Umsetzung.

Jede Gruppe wurde von einem Bergführer/Aspirant geleitet (Walter, Paul, Nico). Draussen in Skikleidung und nach einem scheuen Blick nach links und rechts («habe ich die Felle richtig montiert und die Bindungen so eingestellt, dass ich loslaufen kann?») waren auch die Neulinge startklar. Losging's Richtung Brunnital zur Gondelstation, welche uns nach Gampelen-Vorderboden brachte. Bei einem kurzen Aufstieg übten wir im Gelände die Steilheit abzuschätzen, mit der Skistockmethode nachzumessen und auch Spitzkehren im Steilhang. Anschliessend hiess es sich warmhalten bei einer ersten LVS-Übungssequenz mit Sonde. Im weiteren Aufstieg hörten wir unsere ersten «Wumm-Geräusche». Die Theorie vom Morgen konnte 1:1 erlebt, analysiert und angewendet werden.

Die Abfahrt durch den Neuschnee, bei eingeschränkter Sicht, war für uns Neulinge eine Herausforderung. Dank einer guten Routenwahl unserer erfahrenen Schneehasen schafften wir es alle sicher ins Tal. Manche mit etwas mehr «Kratzern» in den Skiern, die Steine liessen grüssen.

Bei einem üppigen und feinen z'Nacht wurden Kontakte gepflegt und weitere SAC-Mitglieder kennengelernt. Als Abendprogramm war Routenplanung für den morgigen Tag angesagt. Der bereits vorhandene Neuschnee, wie auch die prognostizierten weiteren Schneefälle führten dazu, dass «grosse Lawinengefahr» herrschte. Entsprechend mussten die Touren sorgfältig geplant werden.

*) Quantitative Reduktionsmethode

Bild von Karin Rötheli





**innovativ
aus Tradition**



Wir produzieren vorgefertigte Betonelemente von höchster Qualität. Prompt, wirtschaftlich und zuverlässig. Mit erstklassigem Service von A-Z. Wir bieten innovative Lösungen für alle Bereiche der Bauindustrie. Produkte unserer Marken **BRUN, CAVAG, FAVERIT®, ZANOLI**.

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG | Werk Däniken | 0848 200 210 | www.mueller-steinag.ch

Alles aus einer Hand durch die Verkaufsgesellschaften der MÜLLER-STEINAG Gruppe: CREABETON BAUSTOFF AG, MÜLLER-STEINAG BAUSTOFF AG und MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG.

Wo man sich auch für Sport engagiert, bin ich **am richtigen Ort.**

Am richtigen Ort.ch

OLTEN GÖSGEN GAU



Aargauische Kantonalbank

Bei Abgabe dieses Inserates erhalten Sie

10 % Rabatt

Santé
Sälipark



Drogerie
Apotheke
Naturecke
Parfumerie

Louis Giroud-Strasse 26, 4600 Olten, Tel: 062 296 81 21

gültig bis 31.12.2020

sistema
astoria
hotel · restaurant · bar

hübelstrasse 15 · ch-4600 olten
www.astoria-olten.ch · info@astoria-olten.ch
tel. +41 (0) 62-212 12 12 · fax +41 (0) 62-212 57 89

Malen Tapeten Gipsen
Decken Platten
Bodenbeläge Parkett

Bernasconi.ch

Boden Decke Wände

Postfach 226 | 4601 Olten | Tel. 062 787 88 44



Die Gruppe «Forrer» auf dem Mettmer Butzli

Bild von Stefan Goerre

Am Sonntag ging es nach dem Frühstück mit einem 2. Theorieblock weiter. Erlerntes Wissen in spielerischer Form anzuwenden war angesagt, wobei alle Gruppen sich rege austauschten und diskutierten. In denselben Gruppen wie am Vortag wurde die Tages-tour bestritten. Zwei Gruppen starteten den Tag mit einer kurzen Busfahrt Richtung Klausenpass, die dritte Gruppe montierte die Fel-le bereits beim Gasthaus und stieg von dort aus Richtung Mettner Butzli. Die Anfänger-gruppe übte sich fleissig in den Spitzkehren, machte Schaufeltraining und verfeinerte das LVS-Handling. Die Routiniers trainierten Spurenlegung und Lawineneinschätzung, die Cracks analysierten die Schneedecke

und übten sich in der optimalen Spurlegung. Danach lockten schön verschneite, noch unbefahrene Hänge zu einer genussvollen Abfahrt. Die Cracks wedelten elegant den Hang hinunter, während sich die Anfänger im Aufstehen aus dem Tiefschnee übten. Der Schluss der Abfahrt erforderte noch etwas koordinative und akrobatische Fähigkeiten, war doch das Überqueren von Zäunen nicht immer so einfach, wie es schien. Müde in den Beinen und zufrieden, traf man sich im Gasthaus zu einem Umtrunk. Nach einer würdigen Verabschiedung und dankenden Worten löste sich die Schar auf und begab sich auf den Heimweg.

Daniela Hurni & Karin Rötheli

BOULDERTRAINING IM MOMENTUM, Mo, 7. JANUAR 2019

AKTIVE

Kursleitung: Petra Waldburger.

Gleich zu Beginn des Jahres fand in der neuen Oltner Kletterhalle Momentum der erste Boulderkurs des SAC Olten statt. Unter der Leitung von Petra Waldburger versammelten sich 8 Neugierige an einem Montagabend um 19h in der Halle. Da das Momentum montags geschlossen ist, hatten wir die Halle für uns alleine und es war entsprechend angenehm ruhig. Um der Verletzungsgefahr vorzubeugen,

hiess es zuerst, die kalten Muskeln aufzuwärmen. So hüpfen und rannten wir also armschwingend durch den angeschlossenen Skaterbereich, der dafür viel Platz bietet, und begannen dann eine erste Boulderrunde. Da wurde einem in der eher kühlen Halle doch schnell warm! Anschliessend erläuterte uns Petra die Sicherheitsregeln beim Bouldern, erklärte uns die verschiedenen Schwierigkeitsgrade der

Routen und gab erste Tipps zum Klettern. Jeweils zu zweit machten wir verschiedene Übungen, lernten die unterschiedlichen Klettergriffe kennen, sie richtig zu verwenden und hatten Spass an dem spielerischen Austüfteln in geringer Höhe.

Die 2 Kursstunden vergingen wie im Flug! Allerdings hätte auch die Kraft in den Armen

der meisten TeilnehmerInnen wohl nicht mehr für viele weitere Routen gereicht... Herzlichen Dank an Petra für die kompetente Leitung des Kurses, welcher hoffentlich nun zum Standardangebot des SAC Olten gehören wird!

Yvonne Vögeli

HÖHLENKELLER KALTBACH, LU; DO, 10. JANUAR 2019

SENIOREN

Wanderleitung: Kurt Merz.

50 Wanderer fuhren mit dem Zug nach Wauwil. Unser Wanderleiter Kurt Merz entschied, auf den Aufstieg zum Santenberg zu verzichten, da die Sicht weit und breit wegen Schneefall und grauem Himmel behindert war. Im Wauwilermoos machten wir den ersten Halt und besichtigten die Pfahlbausiedlung. Diese zählt zu den bedeutendsten steinzeitlichen Fundstellen Europas.

Bei leichtem Schneefall führte die Wanderung entlang dem Bahngeleise durch die flache Landschaft Richtung Kaltbach. Bei Emmi «Kaltbach» wurden wir herzlich empfangen und für den Rundgang durch die Höhlen vorbereitet. In den nicht-figurbeonten Überkleidern und der roten Kopfbedeckung sahen wir beinahe alle gleich rundlich aus und waren teilweise kaum zu erkennen.

Die Besichtigung durch die kühlen Höhlenkeller, welche vor 20 Millionen Jahren durch Eis und Wasser geformt worden sind, war sehr interessant. 1953 wurde die Sandsteinhöhle entdeckt, und seither wird sie für die geschmackliche Verbesserung von Käse genutzt. Die riesigen mittelgrossen und kleinen Käselaibe werden vom Boden bis zur Decke gestapelt.

In der Gästestube wurde uns ein feines Fondue serviert. Durch das grosse Fenster war die unbefleckte, weisse Schneedecke zu sehen. Nach dem Fondueschmaus wanderten wir dem Mauensee entlang nach Sursee. Am Abend kamen wir mit sauberen Schuhen, höchst zufrieden über den erlebten Tag in Olten an. Herzlichen Dank an Kurt für die Organisation und Durchführung.

Diesmal hat es auch noch mit dem Wetter geklappt. Der rieselnde Schnee war äusserst angenehm.

Text: Pia Sudan

Bilder Markus Heimgartner



Promotion Hugo Boss – oder?

Schwarze Kunst: Lauter Schwarzkäse, passend zu den Umhängen, oder umgekehrt?



Tourenleitung: Priska Spahr; Teilnehmende: Karin, Kiwi, Mira, Monika, Susanne, Patrick, Raffael, Reto.



Gipfelfoto im Nebel

Glück gehabt! Bin auf der Warteliste nach gerutscht. Das Interesse für diese Skitour war sehr gross und die Teilnehmerzahl auf max. 8 Personen beschränkt.

Rechtzeitig gab es endlich noch Schnee bis unter 1000müM und für Samstag war eine Wetterberuhigung angesagt.

Um 6:59h fuhr der Zug ab Olten bis Bern, wo wir umstiegen und direkt bis Reichenbach im Kandertal fuhren.

Dort wartete bereits das von Priska bestellte Alpentaxi mit einem freundlichen Fahrer, der uns auf der Fahrt bis Tschingel im Kiental sehr viel zu erzählen wusste. Dies in einem äusserst breiten, sympathischen Bernerdialekt mit vielen Spezial-Mundartausdrücken.

Rast beim Mittelberg



Anfellen und dann ging es gemütlich los auf der verschneiten Alpstrasse durch die Schlucht hoch bis zur Griesalp. Eindrückliche Bilder von zahlreichen natürlichen Eisskulpturen und einer prächtigen Traum-Winterlandschaft boten sich uns!

Nach einem kurzen Trinkhalt und der Kleideroptimierung ging es weiter durch den verschneiten Wald. Via Dündemittelberg tourten wir hoch bis zu einer Alphütte, wo wir einen Znühinhalt machten.

Einige Hochnebelschwaden und etwas Wolken verdeckten zeitweise noch die Sicht auf die herrliche Bergwelt, was sich aber im Tagesverlauf noch ändern sollte. Was jetzt schon klar war: Pulverschnee vom Feinsten für die Abfahrt!!!

Weiter ging es bis hoch zum Gipfelkreuz auf den Chistihubel 2216m. Nach 1050Hm Aufstieg hatten wir unser Tagesziel erreicht.

Pünktlich gab es Lücken im Hochnebel und wir konnten (für kurze Zeit, während dem Abfellen) die gesamte Bergkette der Blüemlisalp bestaunen.

Für die erste Hälfte der Abfahrt wurde die Sicht leider etwas schlechter, wahrscheinlich damit wir die Steine weniger gut sahen und nach Gefühl fahren mussten. In der zweiten Hälfte der Abfahrt hatten wir aber perfekte Sicht, blauer Himmel und wunderschön frisch verschneite Berge zum Bestaunen.



In der Griesalp angekommen, reichte es noch für einen Kaffeehalt, bevor es weiter ging auf Skiern hinunter via Alpenstrasse bis Tschingel, wo der freundliche Alpentaxifahrer uns wieder abholte. Herzlichen Dank Priska für die super Organisation und die wunderschöne Tages-Skitour.

Susanne Kaufmann
Bilder Susanne Kaufmann & Reto Schäublin
Wunderschöne, verschneite Landschaft

SKITOUR MIT KiBE AM SCHWYBERG, So, 13. JANUAR 2019

JO+ AKTIVE

Tourenleitung: Thomas Lüthi, Teilnehmende: Andrea, Lisa & Simon Blum, Andy Luder, Bernhard, David, Dominic Lüscher.

Alles Anfang ist nass – und bei Schnee damit schwer. Thomas musste als Leiter mit Blick auf die meteorologischen Umstände vom ursprünglichen Ziel «Höch Gummen» bald Plan B bis F durchdenken: Da der Jura wegen Schneemangels wegfiel, die Lawinengefahr im Westen «nur» erheblich, das Profil auch für Anfänger machbar und das Gelände dank einzäunenden Waldabschnitten auch bei trüber Sicht erkennbar waren, sowie die Nachwuchshoffnungen dank der Exposition dem angekündigten schwächeren Wintersturm nicht voll ausgesetzt zu sein schienen, fiel schliesslich die Wahl auf den Schwyberg, ob dem Schwarzsee in den Freiburger Voralpen. Schneefall empfing uns am Schwarzsee. Die für die jungen Teilnehmer noch neuen Felle wurden richtig herum montiert, die Lawinenverschüttetensuchgeräte bestanden den Check zum Start. Vom Schlittenhang wurde die Spur über Wege und Zaunlücken in ein angedeutetes Hochtal gelegt. Der zunehmende Wind schluckte vereinzelte Missfallenskundgebungen, welche sich Erstlinge im Beisein der Eltern halt mal rausnehmen.

*Nicht gerade das Wetter für eine
«Einsteigertour»!*



... auch die Sicht war nicht das gelbe vom Ei ...

Auf dem Gipfelgrat angekommen, wurde rasch klar, dass der finale Gipfelsturm dem Unwetter geopfert werden musste. Mit einigem «Schwein» konnte am Schwyberg dann beim Umrüsten für die Abfahrt sämtliche Ausrüstung am Mitfliegen mit dem Schnee gehindert werden. Bei ansteigenden Temperaturen ging der Niederschlag bei der Abfahrt dann in Regen über, in gleichem Mass wurde der Untergrund schwerer. Etliche Stürze und die eindringende Nässe taten der nun sehr guten Stimmung keinen Abbruch. Das Aufwärmen im Restaurant «Gypsera» rundete den Aufenthalt am weissen Schwarzsee bis zum Eintreffen unseres Postautos ab. Die Reaktionen zum Schluss lassen hoffen, dass die KiBe-ler sich den Zugang zum Skitüreln trotz der etwas widrigen Premiere weiter offenhalten.

Text und Bild: Bernhard Blum



SKITOUR AUF'S GEHRIHORE, SA, 19. JANUAR 2019

AKTIVE

Tourenleitung: Christine De Gottardi, Teilnehmende: Petra Waldburger, Mirjam Utz, Daniel Degen, Patrick Mugglin, Roger Nützi, Ingo Seidl, Thomas Wigger.

Die Wetterprognose für die Tour aufs Gehrihore schien vielversprechend. In aller Frühe machten sich die 8 Teilnehmenden zusammen mit Tourenleiterin Christine de Gottardi auf den Weg. Im Zug herrschte schon reges Treiben. Nebst einigen Skitourengängern haben sich nämlich auch viele Ski-Fans schon um 6h aufgemacht, um das Lauberhornrennen in Wengen zu besuchen. Zum Glück schlugen wir einsamere und vor allem ruhigere Pfade ein.

Noch bei Dunkelheit kamen wir in Reichenbach im Kandertal an und marschierten mit den Skiern auf den Schultern durchs Dorf. Bei Tagesanbruch trafen wir schliesslich auf die ersten Schneefelder und konnten mit den Skiern unter den Füßen den Aufstieg in Angriff nehmen.

Einige schneefreie Strassen waren noch zu überqueren, bevor wir im steilen Wald das Dorf hinter uns liessen. In zügigem Tempo spurte Christine durch den Tiefschnee und liess die Teilnehmenden mächtig schnaufen. Noch bevor uns die ersten Sonnenstrahlen trafen, hatten wir bereits 500 Höhenmeter



*Oben:
Ein rechtes Horn,
das Gehrihore,
1400m oberhalb
Reichenbach*



*Links:
Aus dem Schatten
endlich an die
Sonne: Rast auf
der Alp Furggi*



spital club
der clevere Zusatz

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 160.– /Monat**

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 80.– /Monat**

Als Mitglied bei uns können Sie sich den komfortablen Spitalaufenthalt noch leisten! Unsere Beiträge sind seit 2015 unverändert.

SPITAL CLUB SOLOTHURN | 032 627 30 18 | info@spitalclub.ch | www.spitalclub.ch



Möchten Sie Informationen zu:

**Solarstrom
Eigenverbrauch
Energiemanagement**

von arx
systems ag

Unsere Beratung ist immer gratis, aber nie umsonst.

Wenn Leistung zählt.

von arx systems ag, 4622 egerkingen, Tel. 062 398 40 47, www.vonarxsystems.ch



Vom Skidepot zum Gipfelgrat des Gehrihores



Aussicht nach Osten: vom Schwalmere via Schreckhorn bis zum Gspaltenhorn

überwunden und legten eine kurze Pause ein. Etwas gemächlicher setzten wir den aqbwechslungsreichen Aufstieg fort, bis wir schliesslich kurz nach 11h das erste Mal Skitourengängern begegneten, die aus dem Kiental von Ramslauenen heraufgestiegen waren. Es folgten unzählige Spitzkehren, die wir für die noch lange Skitourensaison trainieren konnten. Staunen liess uns Ingo,

welcher die Tour zwischenzeitlich abbrechen wollte und uns dann aber unterhalb des Gipfels wohlauf wieder einholte.

Den Gipfel in Sichtweite, nahmen wir die letzten Höhenmeter ohne Skier in Angriff und erreichten nach 5Std. das Gehrihore.

Bei strahlendem Sonnenschein genossen wir die Rundumsicht. Das wunderschöne Panorama reichte vom Eiger über die Blüemlisalp bis hin zum Niesen und Thunersee. Nach der Mittagsrast mit Gipffoto machten wir uns vorfreudig zurück zum Skidepot. Die Abfahrt erfolgte mehrheitlich entlang der Aufstiegsspur. Die beinahe unberührten Pulverhänge zu befahren war eine schöne Belohnung für das frühe Aufstehen.

Nach einem leichten Gegenanstieg folgte eine gemütliche Pause im Sonnenschein.

Bei der Abfahrt nach Reichenbach nützten wir jedes Schneefeld und konnten so beinahe bis ins Grün auf den Talboden abfahren. Zufrieden marschierten wir zurück in Richtung Reichenbach Bahnhof, wo auch schon bald unser Zug zurück nach Olten fuhr.

Ein wunderbarer Tag neigte sich dem Ende zu. Wir danken ganz herzlich Christine, welche für uns eine lohnenswerte Route ausgesucht hat und uns alle auf den Gipfel und wieder zurückbrachte.

*Text: Thomas Wigger und Mirjam Utz
Bilder: Mirjam Utz, Ingo Seidl*



Gruppenbild am schmalen Grat des Gehrihores

Tourenleitung: Daniel Schweizer; Bergführer: Mario Arnold; Kursteilnehmende: Priska Spahr, Markus Börgardts, Patrick Flury, Dieter Kerschbaumer, Reto Schäublin.

Wie ist es, an Eiszapfen zu klettern? Was ist wahr am Gerücht über das Frieren und die Nässe beim Eisklettern? Dies herauszufinden und zu lernen, richtig in den Steigeisen zu stehen, war für mich das Ziel dieses Wochenendes.

Da die Eismenge im Urnerboden derzeit mager war, ging es nach Avers-Cresta im Bündnerland, welches höher gelegen ist und zudem verspricht, schönes Eis zu haben. Um 6h morgens trafen wir uns in Olten und fuhren mit 2 Autos ins Avers Tal, wo wir im Hotel «Carpetta» unseren Bergführer Mario trafen. Nach einer kurzen Stärkung und einem Koffeinschub ging es die Schlucht hinunter in den Schatten zu einer grossen Eisfläche aus mehreren Eisfällen. Wir waren die erste Gruppe am Eisfall und Mario baute uns direkt 3 Toprope-Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ein. Wir wärmten uns währenddessen mit Bouldern auf und machten uns mit dem Material vertraut.

Die erste Route verlief noch ein wenig wackelig, doch mit ein paar Tipps und Übung fing es an richtig Spass zu machen, die Eispickel ins Eis zu schlagen und so höher zu steigen.

Als die ersten Ermüdungserscheinungen kamen, gab es einen Apéro und Mario schob einen Theorieblock ein, wo wir ein paar

Stände im Eis bauen konnten. Danach ging der Kampf mit dem Eis weiter, wobei ein Gruppenmitglied dies sehr ernst nahm und sich eine blutige Nase holte, als er dem Eis zu nahe kam. Ansonsten lief alles glatt und wir kehrten mit müden Armen ins Hotel zurück, wo uns ein feines z'Nacht und eine «Ladies Night» erwartete. Alle Frauen aus der Umgebung trafen ein und der Lärmpegel ging – wie prophezeit – hoch. Doch die



*Oben:
Priska top motiviert*

*Links:
Belastungstest von
Eis-«Sand»-Uhren*



grosse Party blieb aber aus, was einige enttäuschte. Wir fielen jedoch so oder so müde ins Bett.

Am nächsten Tag, gestärkt mit einem super Schweizer-Frühstück (ohne italienischen Zitronenkuchen), ging es weiter oben im Tal wieder an wunderschöne Eisfälle. Die Fälle waren bei einem Felsen neben schön verschneiten Hängen, wobei der Sichernde ab und zu auch in der Sonne stand, was uns alle wieder aufwärmte. Das Erlernete wurde verfestigt und mit «Drytools» kamen alle auf ihre Kosten und zu müden Armen. Bei einem letzten Kaffee verabschiedeten

wir uns und fuhren müde und glücklich nach einem super Wochenende wieder ins Unterland zurück. Vielen Dank an Mario für die guten Tipps und das Einrichten der abwechslungsreichen Routen und auch an Daniel ein Dankeschön fürs Organisieren.

Was ist dran am Eisklettern? Klar ist es ein wenig kalt und die Finger und Zehen frieren zwischendurch, doch die eleganten Bewegungen und die schönen Eisstrukturen machen alles wett und es macht richtig Spass, sich an den Eiszapfen hochzuhangeln. Gerne wieder einmal!

Priska Spahr

SKITOUR BEICHLÉ, DO, 24. JANUAR 2019

SENIOREN

Leitung: Hansjörg Christen, Teilnehmer: Kurt Merz, Bruno Schibli, Jürg Schlegel, Martin Schmid, Ingo Seidl, Jörg Utz, Ueli Widmer, Heinrich Zimmermann.

Diese Skitour war eigentlich eine Woche früher auf den H6ch Gumme im Lungern-Gebiet geplant, wurde aber wegen unsicherer Lawinensituation vertagt. Diese Woche war zwar die Schneedecke stabiler, aber das Wetter nicht besser. So sind wir auf den Beichle im Sörenberggebiet ausgewichen. Die Anfahrt nach Flühli erfolgte bei leichtem Schneefall. Nach dem Kaffeehalt in Schöpfheim machten wir uns um 10:30h an den Aufstieg über die Weiden Richtung Finsterwald. Die Sicht wurde zunehmend besser und die Wolken lockerten sich auf. Über eine kurze, steile Wiese erreichten wir den bewaldeten Grat, der in Auf und Ab auf den Hauptgrat führt. Allerdings wählten wir einen kleinen Umweg, sodass wir den Gipfel mit unserem Seniorentempo erst gegen 13:30h erreichten.

Obschon die Sonne vom Wetterdienst für eine Stunde angekündigt war, sahen wir die

Sonnenflecken nur unten im Tal. Allerdings erwartete uns auf dem Gipfel unerwartet Bruno Schibli, der uns als guter Gebietskenner in die nicht ganz leichte, aber sehr abwechslungsreiche Abfahrt nach Röhrigmoos unterhalb Flühli führte. Die Hänge waren mehrheitlich mit schönem Pulverschnee und guter Unterlage zu befahren und so waren unten im Tal alle begeistert von diesem tollen Skitag. Mit bestem Dank an Hansjörg als Organisator liessen wir den Tag im Kurhaus Flühli ausklingen.



*Über diese Brücke müsst ihr gehen
(Hansjörg & Jürg)*

*Text Heinrich Zimmermann
Bilder: Markus Schmid*

Das Wetter lud uns Senioren nicht gerade zu einer längeren Gipfelrast ein



SUPPENTAG GENERAL-WILLE-HAUS, FR, 25. JANUAR 2019
SENIOREN

Leitung: Markus Heimgartner & Jules Strub



*Tradition: Alle Jahre Ende Januar: Suppentag im General-Wille .Haus:
Zuerst die Wanderung, dann die Vorbereitung – und dann mangare!*

Bilder von Markus Heimgartner

Ein schöner Morgen ohne Sorgen folget der düsteren Nacht», das ging mir durch den Kopf, als wir am Suppentag der Senioren des SAC Olten im Auto zum «Kirchli» unterwegs waren. Aber es kam noch besser. Auf der Wanderung über den Chesselberg zur Panzersperre und hinunter zum KaGi ins Bergrestaurant «Challhof» begleitete uns strahlender Sonnenschein und klirrende Kälte, einfach herrlich! Eine grössere Gruppe unter der Leitung des Senioren-Event-Managers Markus traf etwas später von Hauenstein her zu uns, während auch aus dem Gäu ein paar Unentwegte auftauchten. Um 11h war allgemeiner Aufbruch zum Willehaus, wo der Tischbezug und ein feiner Apéro folgten.

Gute Plätze zu finden war nicht einfach, denn ganze 64 Senioren hatten sich angemeldet, also Willehaus komplett! Ein nächster Höhepunkt war das Mittagessen: Suppe mit Spatz nach Jules Strub. Grossartig! Nächstes Highlight: das Dessertbuffet, betreut wie jedes Jahr von Irene Hufschmid und ihren Helferinnen. Starker Applaus aller Gäste für das Gebotene war ein bescheidenes Dankeschön für den grossen Einsatz aller Beteiligten. Ob der 3. Stern für den Koch und seine Brigade bald fällig ist? Wir wissen es nicht. Nach dem Kaffee ohne oder mit trat man in kleinen Gruppen den Heimweg an, zufrieden, im Kreise von Gleichgesinnten ein paar schöne Stunden verbracht zu haben.

Hans Kamber

MIT SKIERN AUF DEN GRASSEN (2'946MÜM), SA/SO, 26./27. JANUAR 2019
AKTIVE

Tourenleitung: Thomas Rose; Teilnehmende: Ebba Carlson, Steffi Dalla Torre, Patrick Mugglin, Roger Nützi, Stefan Saner, Ingo Seidl.

Die grosse Frage zur Durchführung der Tour, die sich aufgrund der teils negativ anmutenden Wetterprognosen aufdrängte, hat der Tourenleiter mit einem erfreulichen «Ja» beantwortet. Und somit konnten wir am Samstagvormittag gut ausgeschlafen die Reise ins Urnerland antreten. In Erstfeld wurde die Gruppe dann durch Tourenleiter Thomas und Steffi komplettiert. Weiter ging es mit Postauto und flottem Tempo hoch nach Wassen. Dort stiegen wir ins Alpentaxi um, das uns die Susten-Passstrasse hoch brachte, bis der Schnee ein Weiterkommen auf 4 Rädern verhinderte. Es hiess somit, Ski montieren und weiter der Passstrasse folgen. Der Start erfolgte bei leichtem Nebel, der sich nach und nach auflöste und die wunderschön verschneite Landschaft des Meientals zum Vorschein brachte.

Nach dem Warmlaufen auf der Passstrasse, stiegen wir bald über steile Südhänge in die Höhe, wobei wir einige Steinböcke entdeckten. Neben den Steinböcken gab es auf dem Weg noch einige eisige Steilstufen, die mit Harscheisen und präziser Spitzkehrentechnik bravourös gemeistert wurden. Nach einer Pause ging es etwas lieblicher weiter. Schon bald war die Sustlihütte, unser heutiges Tagesziel, in Sichtweite und kurze Zeit später gut gelaunt erreicht. Der sehr freund-



Sustlihütte – gut eingeschneit!

*Links der Grassengipfel,
rechts die Aufstieglücke*



liche Hüttenwart Kari war extra für die Bewirtung unserer Gruppe kurz vor uns aufgestiegen und heizte nun den wertvollen Ofen in der Gaststube ein. Die wohlige Wärme in der Gaststube konnten wir gut gebrauchen, war doch der restliche Teil der Hütte weiter im kalten Winterschlaf.

Nach dem sehr köstlichen und zusätzlich wärmenden Nachtessen verkrochen wir uns mit mehr oder weniger Kleiderschichten unter die kalten Duvets, in der Hoffnung einen nächtlichen Toilettenbesuch, der mit einem 20m Outdoor-Schnee-Marsch verbunden war, abzuwenden. Die Nacht war dann doch noch ganz erholsam, nicht zuletzt wegen der christlichen Weckzeit, die auf einen morgendlichen Aufbruch ohne Stirnlampe zielte. Das Morgenessen war wiederum mit Liebe zubereitet und stärkte uns für die kommenden Strapazen.

Noch etwas rostig schwangen wir uns auf unsere Skier und trotteten in nördliche Richtung los, unseren geographischen Höhepunkt des Tages, den Grassen mit knapp 3000müM, bereits im Blickfeld.

8 Uhr Aufbruch; noch stimmt das Wetter!



Die teilweise vereisten und steil abfallenden SW-Hänge unterhalb Murren-, Trotzig- und Wichelplanggstock querten wir gekonnt. Jedoch wurde bereits jetzt klar, dass es heute ein Wettlauf mit dem Wetter bzw. mit der angekündigten Störung aus Westen sein würde. Wir kamen zügig voran und erreichten das erste Etappenziel, den Stössensattel auf 2782müM gemäss Zeitplan. Auf diesem Passübergang hatten wir erstmals Sicht nach Norden in Richtung Engelberg, wohin uns die erhsehnte Abfahrt bringen sollte. Zudem hatten wir erweiterte Sicht nach Westen – und was wir sahen, gefiel uns nicht. Aufziehende Bewölkung mit Nebelschwaden trübte unsere Aussicht auf den heutigen Gipfelerfolg. Und so beschlossen wir den Gipfel des Grassen heute nicht abzugras(s)en, dafür eine Abfahrt mit noch ganz passablen Sichtverhältnissen nach Engelberg in Angriff zu nehmen. Zu Beginn dieser imposanten Abfahrt im Schatten des Titlis, vorbei am Grassenbiwak, wurde uns durch blauschimmernde Eisformationen verdeutlicht, dass wir auf einem Gletscher unterwegs waren. Die ersten Schwünge wurden so noch etwas verhalten ausgeführt. Eine gute Routenführung war angesagt. Die Abfahrt war zugleich abenteuerlich, lehrreich

und toll. Es hiess, ein steiles Couloir zu befahren bzw. zu berutschen, sich mit den eher schwierigen Schneeverhältnissen und/oder neuen Ausrüstungsgegenständen auseinander zu setzen. Gegen Schluss der Abfahrt wurde das Gelände zudem gebüsch- und walddominiert bevor wir auf die Langlaufloipe einbogen, die uns nach Herrenrüti zur Talstation der Fürenalp-Seilbahn brachte.

Mit grosser Freude, diese imposante Abfahrt gemeistert zu haben, gönnten wir uns einen Kaffeehalt am einzigen Tisch in der besagten Talstation. Weiter ging es dann mit dem Skibus nach Engelberg und mit dem Zug Richtung Mittelland.

Ich möchte Thomas für die tolle Tour, die guten Entscheidungen und die Prise Abenteuer herzlich danken. Wir kommen wieder.

Roger Nützi

marti

schreinerei & schliesstechnik

Das führende Fachgeschäft im Bereich
Schreinerei & Schliesstechnik im Raum Olten

marti ag schreinerei & schliesstechnik
Dünnerstrasse 3 | 4616 Kappel | Tel. 062 206 90 00
www.marti-ag.com

Ihr Versicherungsbroker:

clarofinanz 
www.clarofinanz.ch

SABAG

Ihr Schweizer Partner für
Innenausbau und Bauprodukte

SABAG Hägendorf AG
Industriestrasse Ost 7, 4614 Hägendorf, T 062 209 09 09
haegendorf@sabag.ch, sabag.ch

*Wir kümmern uns um die Getränke,
Sie sich um die Gäste.*



 **Brunner
Getränke AG**
Gretzenbach

Ihr Fachberater für Wein · Bier · Mineral · Kaffee
www.brunnergetraenke.ch

Metzgerei + Partyservice



Ruf AG



Frank-Buchserstrasse 1
Tel. 062/298 32 02
4654 Lostorf
metzgereirufag@bluewin.ch



Bruno Poggio AG

Eidg. dipl. Hafnermeister

- Plattenarbeiten
- Cheminéebau
- Ofenbau

4614 Hägendorf 062 216 01 20 www.poggioag.ch

gs GARAGE SCHEIDEGGER
4612 Wangen bei Olten Tel. 062 212 22 80

Seit über 50 Jahren Ihr Partner

 SUBARU www.scheidegger-garage.ch

Nussbaumer Elektroanlagen AG



Energie tanken und von uns
anschiessen lassen



Schönenwerd
062 858 20 00

www.nussbaumer-ag.ch

Trimbach
062 293 32 52

SCHNEESCHUHTOUR LANGIS – RICKHUBEL – LANGIS, Do, 14. FEBRUAR 2019

SENIOREN

Tourenleitung: *Andreas Burckhardt, 18 Teilnehmende.*

Was die Wettervorhersage versprach, hielt sie auch: Wir erlebten einen Tag mit herrlichem Sonnenschein, bei warmen Temperaturen und sehr guten Schneeverhältnissen.

Weil gut ausgerüstet mit LVS, Schaufel und Sondierstange, die wir über Monika Richiger vom SAC ausgeliehen hatten, mussten wir nie befürchten, in ein Schneebrett oder gar in eine Lawine zu geraten.

Um 7.00h begann unsere Reise mit dem Zug nach Sarnen. Bereits um 9.00h erreichten wir Langis mit dem Postauto. Nach KaGi und letzten Vorbereitungen auf die bevorstehende Tour waren wir pünktlich um 9.45h, mit bereits auf Sendung gestelltem LVS bereit.

Ein kleines Stück mussten wir auf der Glau-benpassstrasse unsere Schneeschuhe noch tragen, doch bald konnten wir sie anschnallen. In 2 Gruppen eingeteilt, je angeführt von Andreas Burckhardt und Kurt Arnold, begann der Aufstieg auf gespurten Pfaden durch herrlichen Tannen- und Föhrenwald. Es ging nicht lange, da war ein kurzer Zwischenhalt fällig, um die Kleidung der angestiegenen Körpertemperatur anzupassen! Als der Pfad dann erstmals zu einem steileren Hang führte, testete Andreas bei jedem einzeln, ob das LVS auch wirklich auf Sendung war. Alles funktionierte!

Beim «Schnabel» (1659m) gab es eine kleine Trink- und Erholungspause. Dann folgte der Aufstieg zur Sewenegg (1834 m). Schon hier wurden wir mit einer herrlichen Aussicht belohnt. Doch diese wurde noch getoppt, als wir nach dem steilsten Aufstieg über den Grat etwa um 12:30h den Rickhubel (1943m) erreicht hatten. Zwar bei etwas kühlerem Wind, aber bei guter Laune, konnten wir das Mittagessen geniessen. Die Rundumsicht auf die Alpen und Voralpen der Zentralschweiz, auf die Berner-, Walliser- und Glarneralpen und sogar auf den Jura war fantastisch. Toll war es, dass einige mit ihrem grossen Wissen viele Gipfel benennen konnten!



Am Wissgruber



Ziel erreicht: Rickhubel



Rückweg an der Seewenegg

Ein Gipfelgruppenfoto durfte nicht fehlen, doch dann brachen wir auf zum vorerst sanften Abstieg über den nordwestlichen Rücken des Rickhubels bis an den Fuss des Fürsteins.

Von da an gab es einige steilere, unberührte Abhänge, auf denen die meisten den Spass hatten, eine eigene Spur im Tiefschnee zu treten. Nahe an der Kapelle und am Sewenseeli vorbei, erreichten wir in sanftem Anstieg wieder die Seewenegg. Nun ging es nur noch bergab durch den Wald und so erreichten wir alle schon kurz nach 15:30h das Restaurant in Langis für unseren verdienten Schlusstrunk. Auch auf der Heimreise verlief alles nach Plan. Kurz vor 19h kamen wir in Olten an.

Dieser wunderbare Tag, der ohne Zwischenfall verlief, war für alle ein tolles Erlebnis. Für die perfekte Vorbereitung (Andreas und Hedi hatten sogar am Vortag die Tour schon begangen) und Durchführung danken wir ganz herzlich. Vor allem dir, Andreas, aber auch Hedi, Kurt A., Verena, Hans und Monika R.

Text: Thomas von Arx

Bilder: Andreas Burckhardt

Eptinger

Kann eine Bank fit machen?

Wenn es um unsere Sportsfreunde geht, auf jeden Fall! Deshalb unterstützen wir auch den SAC Olten.

Bank
Banque
Banca

CLER

Tourenleitung: Stefanie von Felten; Teilnehmende: Christine De Gottardi, Céline Lanz, Mira Meyer, Karin Rötheli, Daniel Baumgartner, Fabio Franz, Oliver Lanz.

Bei strahlendem Wetter begrüßte Stefanie uns in Unterschächen UR zur heutigen Skitour. Unser Tagesziel, den Hohen Fülen, sollten wir, wenn alles nach Plan laufen würde, nach 1500 Höhenmetern und in ca. 5 Std. Marschzeit erreichen.

Wir starteten um 07:50h auf der präparierten Strasse, leicht ansteigend in Richtung Brunni. Immer der «Hinter Schächen» folgend, absolvierten wir so die ersten 400Hm mit Leichtigkeit. Die Strasse bot gute Möglichkeiten nebeneinander her zu gehen und es konnten angeregte Gespräche geführt werden. Nach etwas mehr als einer Stunde erreichten wir die Alp Brunni, bei welcher wir die erste Pause machten. Die Alp bot sogar eine Toilette. Ein Luxus, welcher nicht oft auf einer Skitour gewährt wird.

Da uns Steffi anfangs sehr gut informiert hatte, wussten wir, dass nun ein steileres Stück vor uns lag. Mit einer kleinen Verpflegung und einem warmen Schluck Tee stärkten wir uns für den kommenden Aufstieg. Für mich, als Skitourenneuling, kamen auch schon die ersten Tücken des Skitourengehens zum Vorschein: Da es am Vortag an der Oberfläche zu tauen begonnen hatte und die Schneedecke in der Nacht wieder gefror, war der Halt mit den Fellen in der Spur schwierig. Ich rutschte immer wieder ab. Im Verlauf des Steilhangs passierte das aber auch den erfahreneren Skitourengängern, was zumindest mich etwas beruhigte, da es nicht nur an mir lag. Die Lösung für alle war jedoch sehr einfach: Für einmal neben der Spur gehen.

So erreichten wir die nächste Ebene, nun nicht mehr im Brunntal sondern im Griesstal. Aufgrund des schönen Wetters waren wir bei weitem nicht alleine unterwegs und wir konnten dem Griesstal folgend immer wieder weitere Tourenmitglieder vor uns sehen. Es war nicht schwierig zu

erraten, wo wir ebenfalls bald sein würden. Nach einem erneuten steileren Anstieg auf den Sattel sahen wir das erste Mal aus dem Tal heraus auf die wunderschönen Berggipfel der Zentralschweiz.

Die letzten und steilsten 100Hm absolvierten wir mit Harscheisen. Die waren aufgrund der Sonneneinstrahlung wohl nicht mehr zwingend nötig. Jedoch wurde die Gelegenheit genutzt, die Harscheisen zu testen, da die Wenigsten auf der Tour bereits Erfahrungen damit gemacht hatten.

Und dann, nach zirka 5 Std. Aufstieg, erreichten wir die «Gipfelwanderwegweiser» des Hoch Fülen. Ein Gipfelkreuz hatte es nicht, jedoch war dieses auch nicht nötig. Wir genossen die wunderschöne Aussicht, verpflegten uns und bereiteten uns auf die Abfahrt vor.

Das obligatorische Gipfelfoto durfte natürlich auch nicht fehlen.



Christine und Oliver im Aufstieg zum Hoch Fülen, Einblicke in die spätere Abfahrt durchs Griesstal

Bild von Stefanie von Felten



Gipfelrast auf dem Hoch Fulen

*Die Hoch Fulen Truppe startbereit zur Abfahrt
Bilder von Daniel Baumgartner*

Die Abfahrt absolvierten wir parallel zum Aufstieg. Anfangs über kompakten Harsch, durften wir vom Sattel ins Griesstal hinunter doch noch wenig Pulverschnee geniessen, welcher dann wieder in Harsch überging. Im Schatten blieb der Schnee den ganzen Tag gefroren. So auch im oberen Teil der Strasse. Sobald die Sonne auf die Strasse schien, bildete sich jedoch Sulz. Ein Anzeichen, dass wir der Zivilisation wieder näherkamen, war, dass wir auf der Strasse wieder vermehrt Fussgänger kreuzten.

Mit einem Kaffee oder einem kühlen Getränk in Unterschächchen beendeten wir unsere wunderschöne Skitour, auf welche alle gesund und munter zurückblickten. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Steffi.

Oliver Lanz



Neue Technik, neue Ausrüstungen – neue Begriffe:

- Skier werden nicht mehr angeschnallt, sondern angeclickt
- Harsch-Eisen bestehen aus Aluminiumlegierungen, also: «Harsch-Alus»
- Skifelle werden montiert, befestigt oder angeklebt!

Hier ist Platz für eure Beiträge und Meinungen!

Ausdauertraining: Intervallmethode oder Dauerperiode?

Im Zeitalter von Fit- & Wellness ist dieses Thema sicherlich interessant – nicht nur für Junge, sondern auch für ältere Semester. Denn letztere sind für ein Intervalltraining, das sie nicht an den «Anschlag» bringt, eher empfänglich, als wenn sie sich bei einer Dauerbelastung überanstrengen. Aus diesem Grund bat ich Lisa Biedermann, uns eine Zusammenfassung ihrer Maturaarbeit zu diesem Thema zur Verfügung zu stellen. Lisa, vielen Dank.

Ingo Seidl Redakteur

Von Natur aus sehr bewegungsfreudig, war mir schnell klar, dass sich meine Maturaarbeit auf den Bereich Bewegung/Sport fokussieren wird.

In der Auseinandersetzung mit verschiedenen Bereichen des Sports, stellte ich bald einmal fest, dass ich eigentlich nicht viel über Ausdauertraining weiss. Und je mehr ich mich mit diesem Thema befasste, umso mehr wuchs die Idee um das Thema meiner Maturaarbeit.

So ging es auch nicht allzu lange, bis die Idee stand:

Ein Vergleich von Ausdauertraining mit der Intervall- und der Dauerperiode zwischen Anfängern und fortgeschrittenen Läufern.

Ziel war es, herauszufinden ob intensives Intervall-Lauftraining einen stärkeren Trainingseffekt zeigt als ein Dauer-Lauftraining.

Um dieses Projekt nun in die Tat umzusetzen, benötigte ich Probanden. Als JO-Mitglied des SAC-Olten richtete ich meine Probandenanfrage natürlich auch an die JO und die Aktiven des SAC-Olten.

Zu meiner grossen Freude, haben sich aus beiden angefragten Gruppen einige Freiwillige gemeldet, die bereit waren, mich bei meiner Maturaarbeit zu unterstützen.

Das Intervalltraining für den 7km Lauf bestand aus einem Pre-Run, dann während der 8-wöchigen Trainingsphase jeweils aus 2 wöchentlichen Intervalltrainingsessions, wie z.B. einem 3 x 400m Sprinttraining oder auch einem Intervalltraining auf einer Treppe und am Ende aus einem Post-Run. Von

jedem Probanden wurde bei beiden Läufen jeweils eine Zeitmessung vorgenommen und in der Folge ausgewertet.

Nachdem jeder Läufer den Pre-Run absolviert hatte, wurden die Läufer in 4 Gruppen eingeteilt:

- Anfänger mit Trainingsplan
- Anfänger ohne Trainingsplan
- Fortgeschrittene mit Trainingsplan
- Fortgeschrittene ohne Trainingsplan.

Die Gruppen mit Trainingsplan erhielten alle 2 Wochen einen von mir erstellten Trainingsplan mit Schwerpunkt auf dem Intervalltraining.

Die Gruppen ohne Trainingsplan erhielten ein Wochenminimum-Pensum an Kilometern, die pro Woche absolviert werden sollten. Nach 8 Wochen Training erfolgte für alle Probanden der Post-Run.

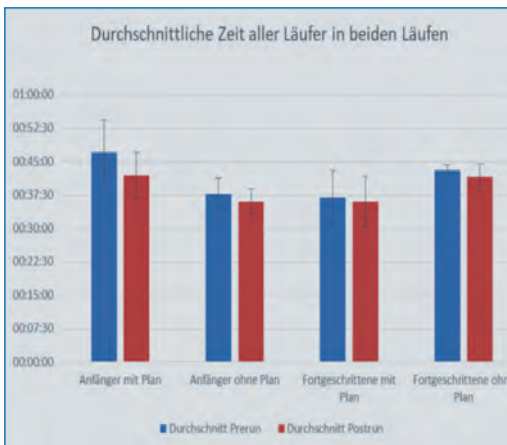
Wer konnte sich nun in welchem Umfang verbessern? Zeigten sich überhaupt Veränderungen?

Die Auswertungen ergaben folgendes Bild: Die Läufer mit Trainingsplan zeigten durchschnittlich prozentual höhere Verbesserungen,

als die Läufer ohne Trainingsplan. Auch die besten individuellen Verbesserungen wurden von Läufern mit Trainingsplan erreicht. Zudem wurden die markantesten Veränderungen in der Anfängergläufergruppe mit Trainingsplan erzielt. Hier ist natürlich auch zu berücksichtigen, dass die Anfänger ein grösseres Potential hatten, um sich zu verbessern. Was den Läufern mit den markantesten Verbesserungen gemein war, ist die Tatsache, dass sie alle bei den Intervall-



Laufen macht froh!



trainings jeweils an ihre Grenzen gingen. Meine Maturaarbeit wurde von insgesamt 29 Probanden unterstützt. Nicht alle Probanden konnten das Projekt bis zum Schluss voll unterstützen (Unfall, krank etc.). Für die Auswertung relevant waren letztlich 19 Probanden. Anzumerken ist, dass diese Probandengruppe zu klein war, um eine statistisch signifikante Aussage zu machen, trotzdem waren

starke Tendenzen erkennbar. Ganz bewusst habe ich bei meiner Arbeit darauf verzichtet, folgende, durchaus relevante Punkte bei einem Ausdauertraining zu berücksichtigen wie Schlaf, Ernährung, etc.

Was hat mir persönlich diese Maturaarbeit gebracht? Zuerst einmal hat es mich sehr überrascht, auf was für ein positives Echo die Auswahl meines Themas stiess. Mit welcher Begeisterung und Motivation alle Probanden ohne Zögern ihre Unterstützung zusagten. Dann die vielen Feedbacks der Probanden während der gesamten Dauer des Projektes. Bei der Planung von Pre-/Post-Run sowie der Zusammenstellung der Trainingspläne, wurde ich organisatorisch gefordert. Und je mehr ich mich, gerade beim Erstellen der Trainingspläne, mit dem Thema Intervalltraining auseinandersetze, umso mehr wollte ich darüber wissen.

Meine Maturaarbeit streift lediglich einen sehr kleinen Bereich des Intervalltrainings. Mein Interesse jedenfalls, wurde mit dieser Arbeit nur noch mehr geweckt.

Lisa Biedermann

Korrigenda:

Leider hat im ersten Heft 2019 der Fehlerteufel zugeschlagen:

- Titelseite: Alle ~~Tourenberichte~~ Tourenprogramme Februar bis Anfang April
- Seite 3, Editorial: Generalversammlung am ~~16. März~~ 22. März 2019
- Seite 5, Statutarische Geschäfte: 1.6 Ernennung von 3 Ehrenmitgliedern. Unter
- Bemerkungen zu den Geschäften 1.6 Die ~~beiden~~ drei neuen Ehrenmitglieder.
- Seite 19, Runde Geburtstage:
Rolf Bolick hat am 06. Februar (~~23. Febr~~) den 80. Geburtstag
Peter Soland wohnt in Trimbach (~~Däniken~~) und hat am 23. (~~24.~~) März den 80. Geburtstag
- Seite 20, Ehrung Jubilare:
50 Jahre Mitgliedschaft also seit 1969: Heinz Rubin ist aber seit 1961 Mitglied
25 Jahre Mitgliedschaft also seit 1994: Dagmar Eng ist aber seit 1984 Mitglied

Wir bitten die Betroffenen um Entschuldigung für die falschen Informationen.

Vier Sterne in Olten

- ◆ Seminar und Bankette von 10 bis 500 Personen
- ◆ Neue und kunstvolle Hotelzimmer
- ◆ *pure* Restaurant mit mediterranen Speisen
- ◆ Pavillon Restaurant mit asiatischer Küche

Riggenbachstrasse 10 | 4600 Olten | 062 286 68 00 | info@konferenzhotel.ch | www.konferenzhotel.ch



BESUCHEN SIE UNS.

Das Kernkraftwerk Gösgen produziert Strom für 1,5 Millionen Schweizer Haushalte. Besuchen Sie unsere Ausstellung oder machen Sie eine Werksbesichtigung.

Telefon 0800 844 822, www.kkg.ch



Rathsfeller Alten Altschweizerische Trinkstube



HOTEL TAVERNE
ZUM KREUZ



a.en
Aare Energie AG

ENERGIE FÜR DIE REGION

STROM. GAS. WASSER.
WWW.AEN.CH

Aare Energie AG
Solothurnerstrasse 21
Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 205 56 56
info@aen.ch



Stahl- Metall- Geländer- und Treppenbau

Rohrleitungs- Apparate- und Anlagenbau

Planung- Beratung- Unterhalt

SCHLOSSEREI Otto Jäggi-Jäggi o@schlossereijaeggi.ch **062/2165225**
4618 BONINGEN



BUSBETRIEB Olten Gösgen Gäu AG
Industriestrasse 30 - 34
4612 Wangen bei Olten
Tel. 062 207 10 40 / www.bogg.ch

Oldtimer-Erlebnisfahrten



Extrafahrten
für Vereinsanlässe
Firmenausflüge oder
Gruppenreisen

