

terri

№ 1
Sommer
2024

SEKTION PIZ TERRI DAS MAGAZIN

GRAT ÜBERSCHREITUNG PIZ SCERSCEN – PIZ BERNINA von Thomas Jeltsch und Karl Furger



Mentale Stärke am Berg

4-9 | INTERVIEW MIT
MAYA LALIVE

Sektion Piz Terri
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



#zusammenunterwegs

Und jedes Jahr im Sommerhoch.



INSERATE

TERRI
2



Entdecke die schönsten Geschichten
aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf
baechli-bergsport.ch

50 Jahre
Bergleidenschaft

SEIT 1974



BÄCHLI
BERGSPORT

Filiale Chur | Rheinfelsstrasse 39 | 7000 Chur

Frischer Wind in der Sektion Piz Terri



Christina Ragetti
Redaktorin/Kommunikation
SAC Sektion Piz Terri

**SCHON IST DIE HÄLFTE DES
JAHRES 2024 WIEDER PASSÉ.
DER VORSTAND DER SEKTION
PIZ TERRI HAT EIN PAAR
SCHÖNE NEUIGKEITEN ZU
VERKÜNDEN:**

NEUES TERRI MAGAZIN

Die wohl offensichtlichste Veränderung ist der neue Look des Magazins. Vor über einem Jahr wurden Bedürfnisse evaluiert, auch hinterfragt, ob es noch ein Magazin braucht oder ob man in der heutigen Zeit nur noch digital unterwegs sein möchte. Ja, braucht es! Wir finden, ein Magazin ist ein schöner Mehrwert und schafft Zugehörigkeit. Danach wurde nach einem Partner für die Umsetzung gesucht und schlussendlich mit unserem bereits langjährigen Partner communica-

ziun.ch gefunden. 1,5 Jahre später ist es hier, das neue Terri-Magazin. Wir hoffen, der neue Look und der etwas veränderte Inhalt gefallen euch.

NEUE WEBSEITE PIZTERRI.CH

Wer die Webseite in den letzten Tagen aufgerufen hat, war sicherlich überrascht. Alles neu – die alte Webseite hatte ihre besten Zeiten hinter sich und somit ausgedient. Eine neue Webseite war das Ziel. Der Bereich Webseite und Magazin würde eigentlich in meinen Tätigkeitsbereich fallen, doch zwei neue Umsetzungen plus die laufenden Aufgaben sind etwas viel. Durch die berufliche Expertise im Bereich Webseiten und Kommunikation hat meine Vorstandskollegin Nadine Gantner sich um das Projekt Webseite gemeinsam mit communicaziun.ch gekümmert. Danke, Nadine, für deine Hilfe!

NEUE VORTRAGSREIHE

An der GV im November 2023 hatten wir mit Julian Cavigelli, einem Laaxer, der im SAC-Expeditionsteam war, einen spannenden Referenten an Bord. Dies führte zu einer tollen GV mit Rekordbesucheranzahl! Offensichtlich war dies ein Angebot mit grosser Nachfrage. Deshalb gibt es in diesem Zusammenhang News auf der Seite 18.

HÜTTEN-UPDATE

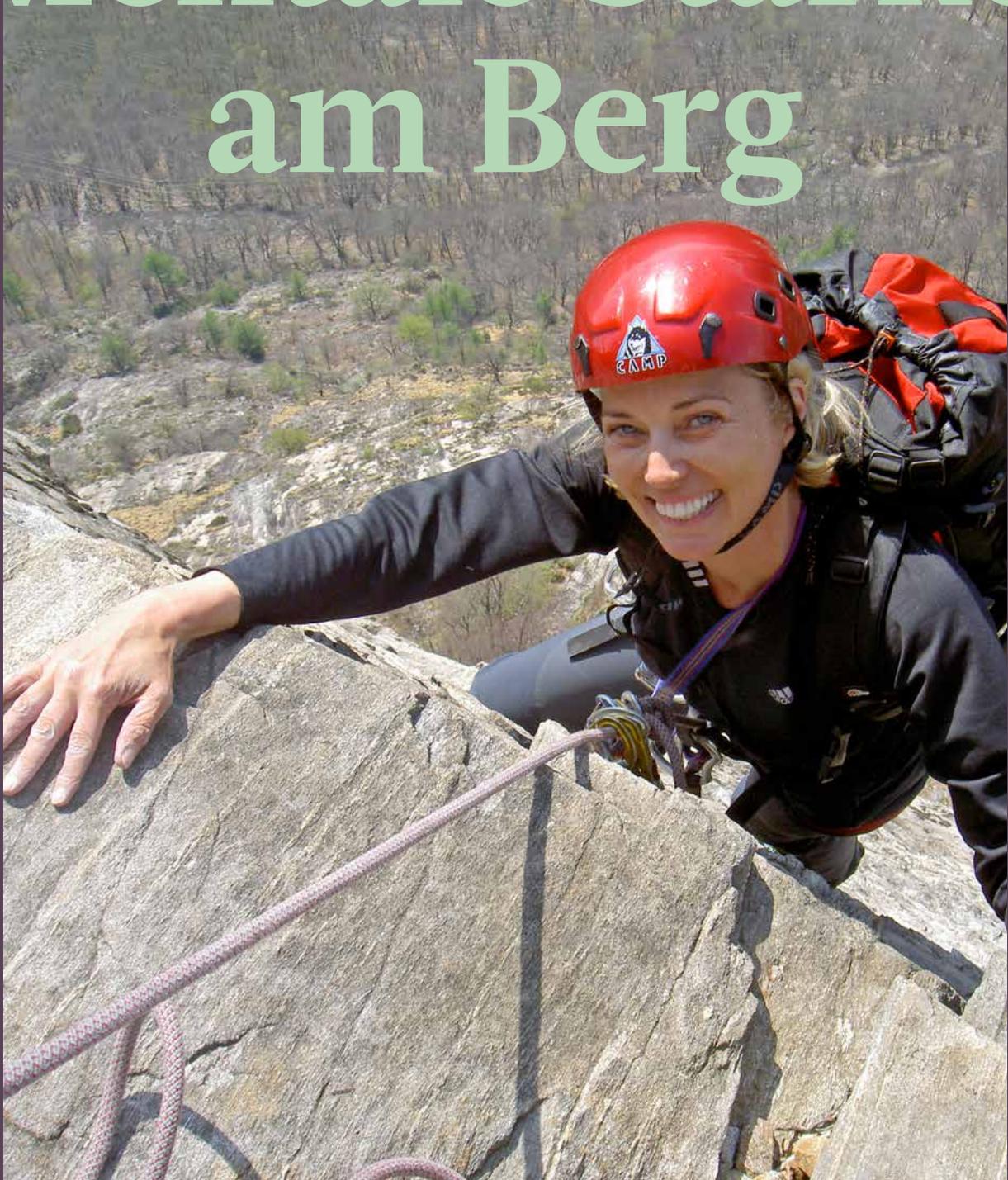
Auch bei den Hütten geht es fleissig weiter mit Planungen und Sitzungen. Auf Seite 13 geben wir ein umfassendes Update zum Umbau der Terrihütte und der Planung zur neuen Maighelshütte. Es wird nicht das letzte sein.

Zum Schluss noch ein herzliches Willkommen an unseren neuen JO/KIBE-Chef Adrian Raess.

Wir wünschen euch einen schönen Bergsommer – für Feedback zum Magazin der Webseite, dem Vortragsevent etc. könnt ihr euch an info@sac-pizterri.ch richten.

WIE MACHT MAN DIE
PSYCHE BERGFIT

Mentale Stärke am Berg



TERRI
4

Interview mit Maya Lalive
Autorin und Coach

**MAYA LALIVE IST 67 JAHRE ALT,
HEUTE WOHNHAFT AM
ZÜRICHSEE. IN IHREM LEBEN
HAT MAYA VIELE SPANNENDE
BERUFLICHE UND PRIVATE
LEBENSSTATIONEN DURCH-
WANDERT. DIE HÖHEN UND
TIEFEN DES LEBENS KENNT SIE
BESTENS. HEUTE IST SIE
AUTORIN UND COACH MIT
FOKUS AUF MENTALE STÄRKE
UND ARBEITET ALS KÜNSTLERIN.**

Mentale Stärke, etwas, was man heutzutage häufig hört: Mental Health, Mindset, Personal Growth, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung. Letztens sagte mir jemand: «Mentales Training ist wie ins Gym zu gehen für das Gehirn. Man bleibt fit und stark, doch es ist wichtig, dass man es regelmässig macht und nicht aufhört, nur weil es gerade gut läuft.» Maya hat ein Buch zu mentaler Stärke am Berg geschrieben – etwas, was mich als Frau in den Bergen schon lange interessiert. Denn welche:r Berggänger:in war nicht schon in einer heiklen Situation? Entscheidungen treffen, ruhig bleiben, Szenarios durchgehen, handeln. Doch was kann man tun, um in genau so einer Situation die richtige mentale Fitness abrufen zu können? Im Interview mit Maya erhalten wir Terrianner:innen ein paar frische Inputs für die nächste Tour. Danke, Maya, für deine Zeit!

Gibt es für dich einen prägenden Moment, den du in den Bergen erlebt hast, wo du besonders auf deine mentale Stärke zählen konntest?

MAYA LALIVE: An einen, alleinigen Schlüsselmoment kann ich mich nicht erinnern, dafür

BILDLEGENDE: MAYA LALIVE BEIM AUSSTIEG AUS DER ALLHAMBRA AM MONTE GARZO, SECHS MONATE NACH DEM ERSTEN KLETTERZUG IHRES LEBENS BEWÄLTIGT SIE DIESE TRAUMROUTE MIT BRAVOUR.

an einige prägende Erlebnisse, wo ich mental stark gefordert war. Einmal haben mein Bergführer und ich uns verstiegen, von einer bestehenden Route aus in eine Route, die offenbar neu gebohrt, aber nicht im Führer vermerkt war und in der 1. Seillänge identisch mit der unsrigen war. Ich ging für die 2. Seillänge in den Vorstieg, da sie in der vermeintlichen Route mit einem moderaten Grad bezeichnet war. Nach den ersten paar Haken kamen mir erste Zweifel, denn die Platte war arschglatt und die Hakenabstände recht lang. Mein Kollege, der inzwischen ausser Sichtweite war, monierte lauthals, was ich da denn so lang herumeiere, ich sollte doch bereits am Stand angekommen sein. Seine Worte auszublenden, meine aufkeimende Angst zurückzudrängen, mich ganz auf den platten Fels, meine Tritte zu konzentrieren und der Reibung und vor allem mir zu vertrauen, alle Gedanken zu eliminieren, obwohl mir sehr bewusst war, dass da irgendetwas nicht stimmen konnte, und immer wieder ruhig zu atmen, war harte psychische und physische Arbeit. Wie sich später herausstellte, war es eine satte 7a+ und damit ausserhalb meiner Komfortzone. Nicht nach den Ursachen für die missliche Lage oder einem Exit zu suchen (den es nicht gab), sondern das unmittelbare Problem vor Augen zu lösen, das war die Aufgabe. Heisst: stetig und langsam fokussiert weiterzuklettern und mich nicht aus der Ruhe und damit auch aus dem labilen psychischen und physischen Gleichgewicht bringen zu lassen. Jeder hat seine individuellen Herausforderungen: langer Hakenabstand, selbst gelegte Friends, die sitzen müssen, nasse Risse, athletische Züge, Pendel etc. oder bei Skitouren die ersten Schwünge in den Steilhang hinein oder Spitzkehren im sehr steilen oder vereisten Gelände.

Was ist für dich mentale Stärke, was gehört alles in diesen Bereich?

MAYA LALIVE: Für mich persönlich geht es um eine Art Lebenseinstellung. Sich im optimalen Leistungs- und Lebenszustand zu bewegen, um ohne unnötigen Energieverlust mit einer gewissen Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Deshalb ist mentale Stärke nicht nur in Extremsituationen oder im Wettkampf wichtig, sondern nützt allen und überall, egal, ob im Sport, Privat oder im Beruf.

WIE MACHT MAN DIE PSYCHE BERGFIT



**MAYA LALIVE AUF IHRER GELIEBTEN
ALBIGNA IM BERGELL (GR), WO
SIE IHRE ERSTEN KLETTERSCHRITTE
UND -ZÜGE MACHTE.**

Wer sich im optimalen Leistungszustand (OLZ) befindet, ist gewissermassen im Flow. Alles ergibt sich wie von selbst, fast schwerelos klettern wir beispielsweise die Passage, die uns früher so viel abverlangt hat. Jeder Tritt, jeder Griff sitzt, wir sind fokussiert, ganz im Hier und Jetzt, sind gleichermassen gespannt wie ein Bogen und locker wie eine Feder.

Wichtig ist, sich daran zu erinnern, dass optimal nicht automatisch «schneller, höher oder weiter» bedeuten muss, sondern optimal in Bezug auf das persönliche Wohlbefinden in einer ganz konkreten Situation, die subjektiv als herausfordernd empfunden wird. Ich verwende dazu gerne den Begriff «Leichtigkeit des Seins». In diesem speziellen Moment stimmt einfach alles.

Im Buch habe ich mich bewusst auf vier mentale Einflussbereiche konzentriert: Es sind dies die Atmung, das Vorstellungsvermögen, Selbstgespräche/Gedanken und die Aufmerksamkeitslenkung.

Dabei reicht das Spektrum von einfachen Werkzeugen zur Beruhigung, Fokussierung, Stärkung

des Durchhaltewillens zum Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins zur Visualisierung von Zielen, Routen und Kraftbildern bis hin zu komplexeren Techniken der Vorstellung und Visualisierung von Bewegungsabläufen oder zu Strategien, um mit Unsicherheit und Angstgefühlen dauerhaft umzugehen (Situations-, Desensibilisierungs- und Antizipationsstrategien und -trainings).

Mentaltraining dient also in erster Linie dazu, das, was man gerne macht und wo man gerne seine ganz persönliche Bestleistung erbringen will, mit einer gewissen Leichtigkeit und Lockerheit zu erreichen, sodass am Ende Genuss vor Frust steht. Egal, auf welcher vermeintlichen Schwierigkeitsstufe man sich gerade befindet.

In zweiter Linie – und das ist im Bergsport wichtiger als in vielen anderen klassischen Sportarten – hilft die mentale Kompetenz in kritischen Situationen, überlegt, fokussiert und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Auch dann, wenn die Angst gross ist, die Vorbereitungszeit gleich null und es um Leben oder Tod gehen kann. Stichworte dazu sind: Ausdauer, Durchhaltewillen, Motivation, Fokussierung, Widerstandsfähigkeit, Selbstregulation, Selbstkompetenz, Aufmerksamkeitsregelung, Entscheidungsfähigkeit, Stressbewältigung, innere Ruhe oder Achtsamkeit. Deshalb ist mentale Stärke für Bergsportler besonders nützlich.

Wie hast du den Zugang zu diesem Bereich gefunden? Was war der Grund, dass du angefangen hast, dich intensiv mit mentaler Stärke, insbesondere in Bezug auf den Bergsport, auseinanderzusetzen?

MAYA LALIVE: Mit knapp 50 Jahren machte ich im Bergell meine ersten Kletterversuche. Es war Liebe auf den ersten Blick. Ein halbes Jahr später bestieg ich als Seilzweite den Badile auf der Cassin-Route innert fünf Kletterstunden. Es war kalt und feucht. In der Nacht zuvor schlief ich kurz und mit Unterbrüchen und sah mich in allen möglichen Szenarien scheitern. Bereits der Zustieg über das Schneefeld auf dem Gletscher, von welchem wenige Jahre zuvor eine Seilschaft abgestürzt war, brachte mich mental an meine Grenzen. Auf der Route selbst lag immer wieder Schnee, im Kamin floss ein kleiner Bach, beim Abstieg Richtung Gianotti-Hütte lag Nebel.

WIE MACHT MAN DIE PSYCHE BERGFIT

Ich lernte in diesen ersten Kletterjahren kletter- und bergtechnisch zwar schnell, doch die mentalen Herausforderungen, beispielsweise Gratüberschreitungen oder Quergänge, kosteten mich viel Energie, die ich anderweitig hätte gebrauchen können. All dies bewog mich, einen berufsbegleitenden Ausbildungsgang in sportpsychologischem Training am IAP in Zürich zu machen und meine Abschlussarbeit dem Thema «Mentale Techniken und Werkzeuge im Umgang mit der Angst im Klettersport» zu widmen.

Im Gegensatz zum Skifahren, Tennis und anderen damals populären Sportarten gab es zum Thema «mentale Stärke spezifisch am Berg respektive im Klettersport» kaum Literatur, und wenn, dann richtete sie sich nicht an Freizeitsportler, sondern eher an professionelle Bergsteiger. Ich kontaktierte den SAC und wir einigten uns darauf, ein Buch zum Thema «Mental stark am Berg» (also für alle Bergsportarten des SAC und für verschiedene mentale Herausforderungen, nicht nur den Klettersport) zu verfassen. Dabei durfte ich auf privater Basis auf die fachliche Unterstützung eines Dozenten des IAP zählen. Von der Idee bis zur Realisation dauerte es dann schliesslich drei Jahre, bis die erste Auflage gedruckt vorlag.

In meinem Umfeld sind Frauen eher zurückhaltender bei Bergtouren – hat das etwas mit mentaler Stärke zu tun?

MAYA LALIVE: (lacht) Wenn, dann würde ich dies mit Ja, und zwar im positiven Sinne beantworten! Frau ist mental stark. Zumindest in dem Sinne, wie ich mentale Stärke am Berg und für Freizeitsportler definiere, im Gegensatz zur mentalen Kraft für Wettkämpfer oder Rekordsammler. Frauen sind in der Regel zurückhaltender als Männer.

Meines Erachtens zeichnet sich eine wirklich mental starke Person eben gerade dadurch aus, dass sie das Erfolgspotenzial gleich wie das Gefahrenpotenzial realistisch abschätzen kann und weiss, was sie sich in Situation A oder B erlauben kann und wo für einmal halt ein kontrolliertes Fahren, eine vorsichtige Routenwahl, eine Pause, ein Abbruch einer Route oder gar der Verzicht auf eine Besteigung etc. angesagt ist.

Was sind einige der grössten mentalen Herausforderungen, mit denen Bergsteiger:innen konfrontiert sind?

MAYA LALIVE: Meines Erachtens ist dies individuell und situativ verschieden. Das kann man nicht generalisieren. Verschiedene Aspek-

*Mentale Stärke ist
für Bergsportler
besonders nützlich*

**ATMEN, FOKUSSIEREN,
KÖRPERSPANNUNG
AUFBAUEN, ABSTOS-
SEN UND – NACH
RECHTS SPRINGEN –
UND AB GEHT ES IN
DAS COULOIR.**



te spielen eine Rolle: Persönlichkeit, Trainingsstand, Sport- und Technikkompetenz, Bergkompetenz, soziales Umfeld, aktuelle Wetter- und Routenbedingungen etc. Oft wird die Angst als zentrale mentale Herausforderung genannt. In allen Fällen hilft es, geeignete Techniken und Werkzeuge zu kennen, um mit mentalen Herausforderungen wie Demotivation, Angst, Müdigkeit, Zeit- und Gruppendruck und rascher Entscheidungsfindung in unerwarteten oder kritischen Situationen wie Wetterumbrüchen, Stein Schlag etc. umzugehen.

Und was sind Ansätze, wie man diese mentalen Herausforderungen überwinden kann? Im Buch gibst du Leser:innen einige Werkzeuge als Tipps mit auf die nächste Tour. Was ist dein Lieblingstipp?

MAYA LALIVE: Ich muss bergfit sein bezogen auf mein Ziel. Dazu gehören vor allem: Sport- und Technikkompetenz inklusive situationsspezifischer Erfahrung, Berg- und Umweltkompetenz sowie Selbstkompetenz.

Das mag nun dem einen oder andern aufstossen. Doch ich bin überzeugt: Es nützt mir nichts, mental stark zu sein, aber sport- und bergspezifisch sowie betreffend Selbstkompetenz nicht für die entsprechende Herausforderung fit zu sein. Bin ich technisch kompetent? Bin ich konditionell fit? Bin ich richtig ausgerüstet (auch für den Notfall)? Habe ich Hochgebirgserfahrung oder nicht? Kenne ich die wichtigsten Erste-Hilfe-Regeln und so weiter.

Mein Lieblingstipp: Atemtechniken gezielt einsetzen und keine Angst vor der Angst haben, sondern die Angst als Komplizin gezielt nutzen zu lernen.

Gibt es Klischee-Unterschiede bezüglich Männern und Frauen am Berg, wenn ja – wie unterscheiden sie sich bezüglich mentaler Herausforderungen?

MAYA LALIVE: Auf den ersten Blick würde ich sagen: Sie sind kleiner als wir denken respektive decken sich mit den üblichen Klischees, die von Männern und Frauen zirkulieren. In Klischees gesprochen, sind Männer wohl eher wagemutiger bis hin zur Kopfllosigkeit und vertrauen rasch einmal auf ihre körperliche Stärke. Sie sind sehr fokussiert bis hin zur Rücksichts-

losigkeit. Frauen wissen meist um die Begrenztheit ihrer körperlichen Stärke, wägen im Voraus vielleicht eher Pro und Kontra ab, haben ein höheres Sicherheitsbewusstsein und kalkulieren von Anfang an andere Aspekte in die Routenplanung und -durchführung mit ein. Dazu gehört ressourcenschonendes Tempo, Stärkung der Psyche, Ausstiegs- oder Umgehungsvarianten, Pausen, Reservegepäck etc. Sie haben gewissermaßen eine Exitstrategie im Sack.

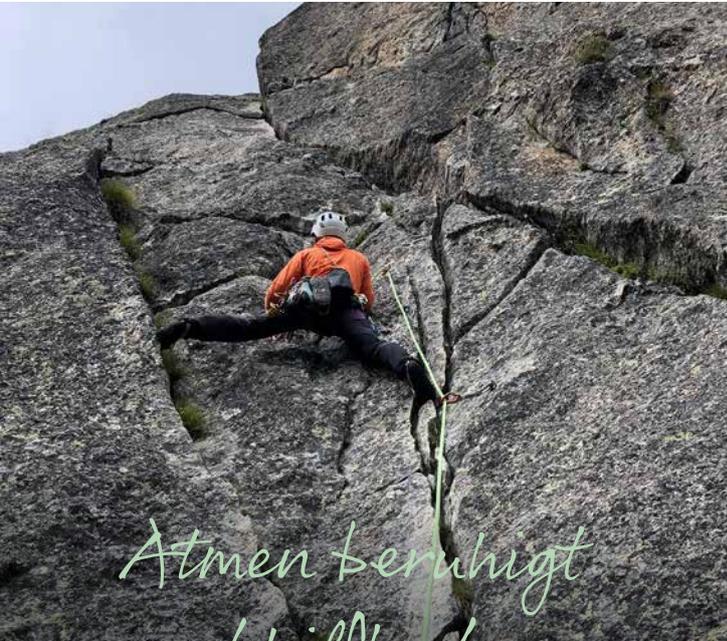
Doch wie gesagt, Klischees sind Klischees. Letztlich ist es eine Persönlichkeitsfrage. Bin ich ehrlich zu mir selbst? Bin ich der Aufgabe gewachsen? Kann ich mich, in welcher Situation ich auch immer mich befinde, realistisch einschätzen? Trägt meine Exitstrategie?

Und was würdest du empfehlen, wenn man beispielsweise auf einer Hochtour an einer unangenehmen Stelle pausieren muss, weil es vorne Stau gibt und sich die Gedanken auf einmal anfangen in einen Anflug von Panik reinzusteigern (aufgrund eines Blicks in die Tiefe beispielsweise)? Was wäre ein guter gedanklicher Ablauf, wie kann ich meine Gedanken selbst regulieren?

MAYA LALIVE: Erstens: Blickfeld/Fokus verändern (weg vom Abgrund), indem man zurücktritt, eine andere Position sucht, sich auf etwas ganz anderes konzentriert und sich damit bewusst ablenkt von der angsteinflößenden Situation. Beispielsweise indem man etwas trinkt und isst, ein Lied summt, ein Gedicht rezitiert, sich an eine andere gute Tour oder sonst etwas Aufbauendes, Motivierendes erinnert, den Fels vor Augen, den Schuhstiefel des Kollegen fokussiert, mit den Kollegen das Gespräch sucht, Aufwärmübungen macht etc., und sich damit bewusst ablenkt. Dabei können einem die Kollegen helfen, indem sie uns bewusst ansprechen und ablenken, sodass man nicht in eine Negativspirale gerät. Wenn dies einem persönlich öfters passiert, wäre es ratsam, die Gruppenmitglieder im Voraus auf diesen Aspekt aufmerksam zu machen, sodass rechtzeitig auch als Gruppe entsprechende Massnahmen ergriffen werden können (beispielsweise ans Seil nehmen, ängstliche Person mit Begleitung beim Skidepot pausieren lassen und den Gipfelbestieg nicht erzwingen, Umgehungsvarianten etc.).

WIE MACHT MAN DIE PSYCHE BERGFIT

**RUHEPOSITIONEN SUCHEN
UND NUTZEN: ATMEN, FOKUS-
SIEREN, HÄNDE SCHÜTTELN,
NÄCHSTE ZÜGE PLANEN.**



*Atmen beruhigt
und hilft, den
Fokus zu finden*

Zweitens: Ausatmen – das Allerweltsheilmittel. Langsam tief und ruhig atmen. Das beruhigt, hilft, den Fokus zu finden, die Gedanken zu sortieren und die Situation objektiv zu beurteilen und entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Das ist das A und O in jeder Situation für den Moment und für den Verlauf der weiteren Tour und in Absprache mit den Kollegen.

Zum Schluss: Was ist der grösste Irrtum, wenn es um mentale Stärke am Berg geht?

MAYA LALIVE: Erstens, dass mental starke Persönlichkeiten einfach mutiger sind als andere Menschen und man dank mentalem Training angstfrei wird. Mental starke Persönlichkeiten sind weder besonders mutig noch besonders angstfrei. Was sie auszeichnet, ist, dass sie wirklich kompetent sind in dem, was sie tun und dass sie gelernt haben, sich selbst, und ihr Umfeld und das Gefahrenpotenzial situativ und realis-

tisch einzuschätzen, dass sie die bestmöglichen Entscheidungen treffen und umsetzen können. Auch unter Druck. Angst ist kein Schreckgespenst, das man bekämpfen oder bändigen muss, sondern ein nützliches Warnsignal für die Situationsbeurteilung und Entscheidungsfindung. Am Berg, aber nicht nur dort, sondern auch im Beruf oder im Privatleben.

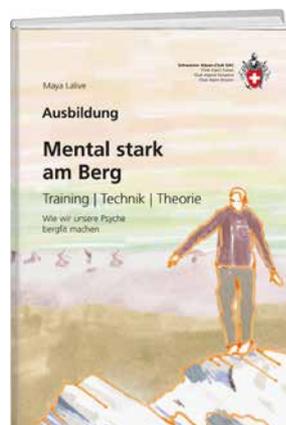
Zweitens, dass es an der mangelnden mentalen Stärke liegt, wenn man nicht mehr weiterkommt am Berg. Da kommt die bereits erwähnte Ehrlichkeit mit sich selbst zum Zuge (Selbstkompetenz).

Wie bereits erwähnt: Oftmals sind in der Praxis mangelnde Fach- oder Bergkompetenz, falsches Material, ungeschickte Routenwahl- und -führung, schlechte Lauftechnik Verursacher von Unsicherheit, Motivationslecks, Leistungseinbrüchen oder Angstgefühlen.

Diese Mängel lassen sich nicht mit mentalen Techniken und Werkzeugen kompensieren. Vielmehr gilt es, die entsprechenden sport- und fachtechnischen Grundlagen zu erarbeiten, welche für das entsprechende Projekt notwendig sind.

Darauf aufbauend und begleitend helfen dann mentale Techniken und Werkzeuge, in mental fordernden Situationen rasch, zielgerichtet, fokussiert und souverän eine Situation zu analysieren, Entscheidungen zu treffen und optimal zu handeln.

Ein grosses Danke an Maya. Mit den spannenden Inputs zur mentalen Stärke sind wir Terrianer:innen nun bestens gewappnet (zumindest psychisch) für das nächste Bergabenteuer.



**MENTAL STARK AM
BERG VON AUTORIN
MAYA LALIVE.**



Beer SA
Bauunternehmung
Via Sursilvana 29
7172 Rabius

081 920 20 20 / www.beersa.ch

INSERATE



TERRI
10

swiss
helicopter 



Rundflüge · Materialtransporte · Hüttenversorgungen

Via Alpsu 7, CH-7162 Tavanasa
T +41 (0)81 936 22 22
swisshelicopter.ch



Schweiz Tourismus.
Mitglied





PIZ NAIR MAURO LORETZ



**BADUS VAL MAIGHELS, CORSIN
DEGONDA BEIM FOTOGRAFIEREN
HELMUT FUCHS**



**LAWINENKURS MIT BERGFREY,
OBERER SEGNESBODEN
FLURINA BEELI**

**PIZ GANNARETSCH
ABFAHRT IN RICHTUNG LAI NALPS
CURDIN BAPST**



**TERRIANER:INNEN
UNTERWEGS**



**PIZ TAGLIOLA IM AUFSTIEG MIT
GRUPPE ANDREAS BASELGIA**



PEILERBERGE VALS HANSUELI BAIER

Touren- programm Sommer 2024

Auf der neuen Webseite ist das aktuelle Tourenprogramm sowie unser Ausbildungsangebot ersichtlich. Ihr könnt euch online für an den Sektionstouren anmelden. Wir wünschen euch allen einen schönen Bergsommer!



[SAC-PIZTERRI.CH/
TOUREN](https://sac-pizterri.ch/touren)



SollerPartner

Cumprovei Vies lartg horizont

- cun Voss'atgna electricitad

Vella • Domat • soller-partner.ch

SAVOLDELLI TANNO

Savoldelli Tanno SA
interpresa da baghegiar
Caum postal 59 | 7144 Vella
T 081 931 12 06 | F 081 931 23 44
info@savotan.ch
www.savotan.ch



DIE HÜTTEN SIND DAS HERZSTÜCK DER SEKTION TERRI. IM BEITRAG ERFÄHRT IHR, WAS DER AKTUELLE STAND IST IN BEZUG AUF UMBAU/AUSBAU UND RENOVATION DER MAIGHELS- UND TERRIHÜTTE.

MAIGHELSHÜTTE

Die Durchführung des Genehmigungsverfahrens für die Maighelshütte gestaltet sich äusserst komplex, wenn nicht sogar problematisch. Verschiedene Experten bezweifeln, dass eine Gesamtanierung gemäss den Anforderungen der Sektion realisierbar ist. Dennoch glaubt der Vorstand nach wie vor an die Möglichkeit eines Umbaus, vorausgesetzt, dieser wird äusserst geschickt und strategisch geplant. Grundsätzlich sind keine Bauvorhaben in Moorlandschaften von nationaler Bedeutung erlaubt, was bedeutet, dass der Maighelshütte dadurch enge Grenzen gesetzt sind. Ausnahmen werden nur für Bauwerke von nationalem Interesse gemacht, beispielsweise für militärische Anlagen. Der Vorstand arbeitet weiterhin daran; der nächste Schritt ist eine Machbarkeitsstudie von Gion A. Caminada, die wir mit Umweltverbänden und dem Kanton, möglicherweise auch dem Bund, besprechen müssen. Auch wird eine Gefahrenanalyse erstellt. Denn wir haben kürzlich von der kantonalen einen Gefahrenbericht erhalten. Die Maighelshütte befindet sich demnach in einer blauen Lawinengefahrenezone. Gemäss SAC Lawinenschutzstrategie ist dies die Gefahrenezone C: eine erwiesene Gefährdung. Dieser Prozess wird jedoch weder schnell noch einfach sein.

Die einzige Alternative dazu ist die Erneuerung der Hütte im aktuellen Zustand ohne strukturelle Veränderungen. Langfristig betrachtet, ist dies jedoch definitiv keine empfehlenswerte Lösung. Der Vorstand ist der Meinung, dass alle Beteiligten – sei es der Vorstand, Bauexperten wie Kuster und Partner, Bruno und andere – dies als wenig sinnvoll erachten. Aktuell werden dringende Mängel behoben, und für das Personalzimmer wurden 10 000 Franken für einen kurzfristigen Umbau bestätigt, damit das Team der Maighelshütte bestmöglich in der Übergangszeit unterstützt werden kann, bis die Realisierung einer neuen Hütte in die zweite Phase geht.

TERRIHÜTTE

Am 11. April 2024 fand in Ilanz eine ausserordentliche Mitgliederversammlung statt. An dieser wurde das Projekt von Arno Arpagaus und Architekt Gion A. Caminada vorgestellt.

Der oberste Stock des alten Teils wird angehoben, die Fluchtwege neu gelegt und den feuerpolizeilichen Anforderungen angepasst. Die Schlafeinheiten werden verkleinert, wodurch die verfügbaren Schlafplätze leicht verringert werden. Die Waschgelegenheiten werden neu ausserhalb der Hütte angebaut und durch einen Gang erreichbar. Es werden ausserhalb der Hütte neu Kaltwasserduschen eingebaut. Auch der Winteraum wird neu gedacht. Er soll verkleinert werden, aber beheizbar und mit einer Kochgelegenheit versehen sein.

Bei der Abstimmung wurde der Vorschlag für die Freigabe der Finanzierung gemäss Angebot (Kredit Fr. 1,21 Mio.) der Raiffeisen Cadi sowie die Genehmigung des Projekts von Gion A. Caminada einstimmig angenommen.

Am 23. November 2024 wird Arno Arpagaus das Projekt im Zentralverband vorstellen können (Baubewilligung und Finanzierung müssen zu diesem Zeitpunkt bereits vorliegen). Sobald der Zentralvorstand das Okay gibt, startet die Umsetzungsphase mit der Bauausführung im Jahr 2025.

WEST



SÜD



OST



NORD





scrinaria Schwarz GmbH

www.scrinaria-schwarz.ch

7166 Trun

INSERATE

ENERGIE TANKEN IN DER NATUR

Repower wünscht allen Gebirgsfreunden sonnige und unvergessliche Tage in unserer Bergwelt sowie schöne und erholsame Stunden in den SAC-Hütten.

repower.com

REPOWER
Unsere Energie für Sie.

TERRI
14



 **confidar**
Treuhand & Immobilien

Wir sind Ihr Partner
in den Bereichen
Treuhand und Immobilien

 **SVIT**
TREUHAND | SUISSE



Confidar Treuhand AG
Illanz/Glion • Laax • www.confidar.ch

200-Jahr- Jubiläum



Die Gemsjäger Placi Curschellas aus Trun und Augustin Bisquolm aus Disentis haben den Piz Russein/Tödi 3614m am 1. September 1824 als Erste erreicht. Dies unter Anleitung und der Persönlichkeit von Pater Placidus a Spescha (1752–1838), welcher jedoch zurückgelassen werden musste. Der Disentiser und Alpinismus-pionier hatte schon zahlreiche Gipfel bestiegen, mehrere davon als Erster überhaupt. Am Piz Russein allerdings war der Pater schon fünfmal gescheitert, zuletzt im August 1823. Ein Jahr später, am 1. September 1824, hatte er seinen Diener Carli Cagienard und die erwähnten Gemsjäger dabei. Spescha selbst, nun bereits 72 Jahre alt, sollte es auch diesmal nicht auf den Gipfel schaffen – aber Curschellas und Bisquolm schon. «Auch der sechste Versuch lief fruchtlos ab», notierte Spescha später, «alleine mein Ziel ist doch erreicht worden, und ich danke Gott dafür.»

SEKTIONSTOUR AM 1. SEPTEMBER 2024

Am 1. September 2024 plant Bergführer Paul Degonda eine Sektionstour auf den Piz Russein/Tödi in Erinnerung an die Erstbesteigung ab der Puntegliashütte. Die Tour ist online im Tourenprogramm gelistet – Mitglieder können sich anmelden und bei dieser aussergewöhnlichen Tour dabei sein. Die gesamte Puntegliashütte ist bereits reserviert – «dr schneller isch dr gschwin-der».

PIZ RUSSEIN/TÖDI 3614 M

JUBILÄUMSTOUR IN
ERINNERUNG AN DIE ERST-
BESTEIGUNG DURCH DIE
GEMSJÄGER PLACI CURSCHEL-
LAS AUS TRUN UND AUGUSTIN
BISQUOLM AUS DISENTIS.

ANLÄSSE ZUM 200-JAHR-JUBILÄUM

9. August 2024

Vortrag über Pater Placidus Spescha in Disentis

27. Oktober 2024

Theater «Speck am Tödi» in Surrein

25. August und 1. September 2024

Zwei Ausstrahlungen von RTR über die Besteigung des Tödis

Das Camp Lai Alv



Martin Kreilinger
aus Disentis/Mustér

DETAILS ZUM KURS

Kursdaten:

Sonntag bis Freitag,
1. Woche: 14.7.–19.7.2024,
2. Woche: 21.7.–26.7.2024

Programm:

Einführung in den Alpinismus,
Seilhandhabung, Klettern
in den Klettergärten, Bewegen
im Fels und Gelände,
kleine Hochtour, alpine Flora,
Kristalle suchen. Fehlendes
Klettermaterial wird im Kurs
ausgeliehen.

Kosten:

Fr. 290.– pro Kind
(inkl. Vollpension, Material und
Übernachtung in Lai Alv).

DAS KINDER-KLETTERLAGER DER RETTUNGSKOLONNE DISENTIS 2024

Wie seit vielen Jahren führt die Rettungskolonne Disentis das traditionelle Kletterlager für Kinder zwischen 10 und 16 Jahren (Jahrgang 2008–2015) in zwei Kursen durch. Während einer Woche erleben die Kinder das Klettern und Bergsteigen in einer hochalpinen Landschaft rund um Lai Alv 2505m (über dem Skigebiet von Disentis/Mustér). Unter der Führung von kundigen J+S-Leiterinnen und -Leitern lernen sie spielerisch und in Gemeinschaft mit Gleichaltrigen das Bergsteigen kennen. Weitere Infos bei Simon Cathomen unter [lailav@disentis.ch](mailto:lai Alv@disentis.ch). Anmeldungen werden ab dem 2. Juni 2024 entgegengenommen.

CAMP DA REIVER PER AFFONS



CAMP DA REIVER PER AFFONS DALLA COLONNA D'AGID CAS MUSTÉR 2024

Sco gia dapi biars onns meina la Colonna d'agid Mustér atras dus cuors da reiver per affons denter 10 e 16 onns (annadas 2008–2015). Ils cuors han liug el territori da reiver a Lai Alv (2505m) a Mustér, sisum dil territori da skis. Survigilai ed instrui da menadras e menaders da Giuventetgna e Sport emprendan ils affons semplamein ed en cumminonza igl ir a cuolm. Ulteriur scleariment tier Simon Cathomen sut [lailv@disentis.ch](mailto:lai Alv@disentis.ch). An-nunzias ein pusseivlas naven dils 2 da zercladur 2024.

DETAGLS PERTUCCONT IL CUORS

Datum:

Dumengia – venderdis,
1. jamna, 14.7.–19.7.2024,
2. jamna, 21.7.–26.7.2024

Programm:

Introducziun egl alpinissem, ir entuorn cun sugas, reiver els curtgins da reiver, sentiment per grep e contuorn, pintga tura sin in péz, flora alpina, encurrir cristallas. Material che maunca san ins retscheiver dil cuors.

Cuosts:

Frs 290.– per affon (cumprui pensiu cumpleina, material e surnotg a Lai Alv)

Ensemen



Benjamin Bosshard

Eiskletterer aus
der Val Lumnezia

WIR MÖCHTEN DAS MITEINANDER IM VEREIN STÄRKER FÖRDERN. DESHALB FÜHREN WIR IM 2024 ERSTMALIG EINEN APÉRO FÜR ALLE NEUMITGLIEDER SOWIE EINEN VORTRAGSEVENT DURCH.

Am Neumitgliederapéro werden die Terrianner:innen, die 2024 unserer Sektion beigetreten sind, begrüsst und willkommen geheissen. Nach dem Apéro startet der Vortragsevent. Ziel des Vortragsevents ist es, ein zusätzliches Angebot zu schaffen, welches nicht am Berg stattfindet. Nach dem Besucherrekord an der letzten GV im November 2023 haben wir entschieden, erstmalig einen Unterhaltungsevent auf die Beine zu stellen und gleichzeitig das Miteinander/Ensemen zu fördern. Einerseits für ein vielseitigeres Angebot der Sektion, aber auch damit Mitglieder, die nicht mehr oder aktuell weniger aktiv in den Bergen unterwegs sind, doch auch dabei sein können. Der Event wird im Tourenprogramm aufgeschaltet werden, ihr könnt euch den 24. Oktober 2024 aber auch schon vormerken.

**24. OKTOBER 2024
CINEMA SIL PLAZ,
ILANZ**

Neumitgliederapéro:

Apéro nur für neue Mitglieder
ab 18.00 Uhr

Vortragsevent:

Türöffnung, 19.00 Uhr;
Start Vortrag 19.30 Uhr;
Ende der Veranstaltung
ca. um 21.00 Uhr.
Kosten Vortrag: Für Mitglieder
gratis, Externe Fr. 10.–

**VORTRAG VON
BENJAMIN BOSSHARD**

Benjamin Bosshard, Jahrgang 2002 aus Morissen in der Val Lumnezia, ist Teil der Schweizer Nationalmannschaft im Eisklettern und Sektion-Piz-Terri-Mitglied. Im August 2024 plant er, mit zwei Freunden in die Cordillera Huayhuash nach Peru zu fahren, um einen Berg von 6700m zu erklimmen – ob es schlussendlich dieser oder ein anderer Berg wird, hängt von den Verhältnissen ab. Die Sektion unterstützt Benjamin mit einem Sponsoringbeitrag, und dafür dürfen wir im Oktober von seinen Erlebnissen in Peru hören.

Neuer Boulderraum in Cumbel

Seit Ende Mai gibt es in der Val Lumnezia ein neues Highlight für alle Kletterer:innen. Curdin Derungs und Gino De Giorgi haben vor über einem Jahr das Projekt «Boulderraum in Cumbel» gestartet. Nun ist es endlich so weit: Täglich von 6.00 bis 23.00 Uhr ist der Boulderraum geöffnet. Auf 100m² können sich Erwachsene, aber auch Kids im Kidsbereich austoben. Die Sektion Piz Terri hat das Projekt mit einem finanziellen Beitrag unterstützt. Infos zu den Eintrittspreisen und Weiteres sind auf www.local-boulder.ch zu finden.

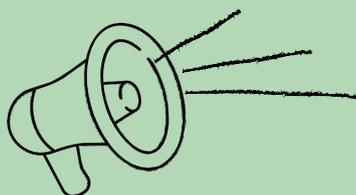
DIE INITIANTEN
CURDIN DERUNGS
UND GINO DE
GIORGI, V.L.

Öffnungszeiten
Montag–Sonntag,
6.00 – 23.00 Uhr

LOCAL-BOULDER.CH



*Hoi du
Wir brauchen
deine E-Mail-
Adresse!*



Aufruf E-Mail-Adresse Mitglieder

Für unsere Datenbank brauchen wir von allen Mitgliedern eine E-Mail-Adresse. Mitglieder, die noch keine E-Mail-Adresse hinterlegt haben, bitten wir, sich direkt bei Marlis zu melden und diese mitzuteilen. Besten Dank!

INFO@SAC-PIZTERRI.CH

Tipp: Falls du keine Newsletter und Bildaufrufe von uns bekommst zwei- bis dreimal im Jahr, dann ist von dir keine E-Mail-Adresse hinterlegt.



NADINE GANTNER, CHRISTINA RAGETTLI,
SELINA CHISTELL, LORENA CADOTSCH
MIT LUCAS DERUNGS AUF DEM OBERALPSTOCK
CHRISTINA RAGETTLI



HASENFLÜELI
DAVID HUONDER



GRUPPE KURZ VOR DEM PEZ
MUNDAUN MARCO CURTI



GREINA TRAVERSE MIT ALES-
SANDRO MAISSEN UND DARIO
CAVELTI **RONNY PANIER**



MEDERGER FLUE, GIPFELFOTO
MIT KURT UND WENDELIN
VANESS JÖRGER



PIZ TISCHAL, YVONNE
UND RISHI SHRETSHA



SCHNEESCHUH-GRUPPE KURZ VOR DEM PEZ MUNDAUN **MARCO CURTI**

GREINA TRAVERSE MIT ALESSANDRO MAISEN UND DARIO CAVELTI **RONNY PANIER**



TIGNES **WALID SMAYRA**

WISSGRÄTLI VALS, HITSCH MALÄR UND **JAROMIR KREILIGER**



MEDERGER-FLUE-ABFAHRT NACH SONNENRÜTI **VANESSA JÖRGER**

ANWENDUNGSTOUR PIZ SCHIGIELS, ALP GLIVERS **PAUL DEGONDA**

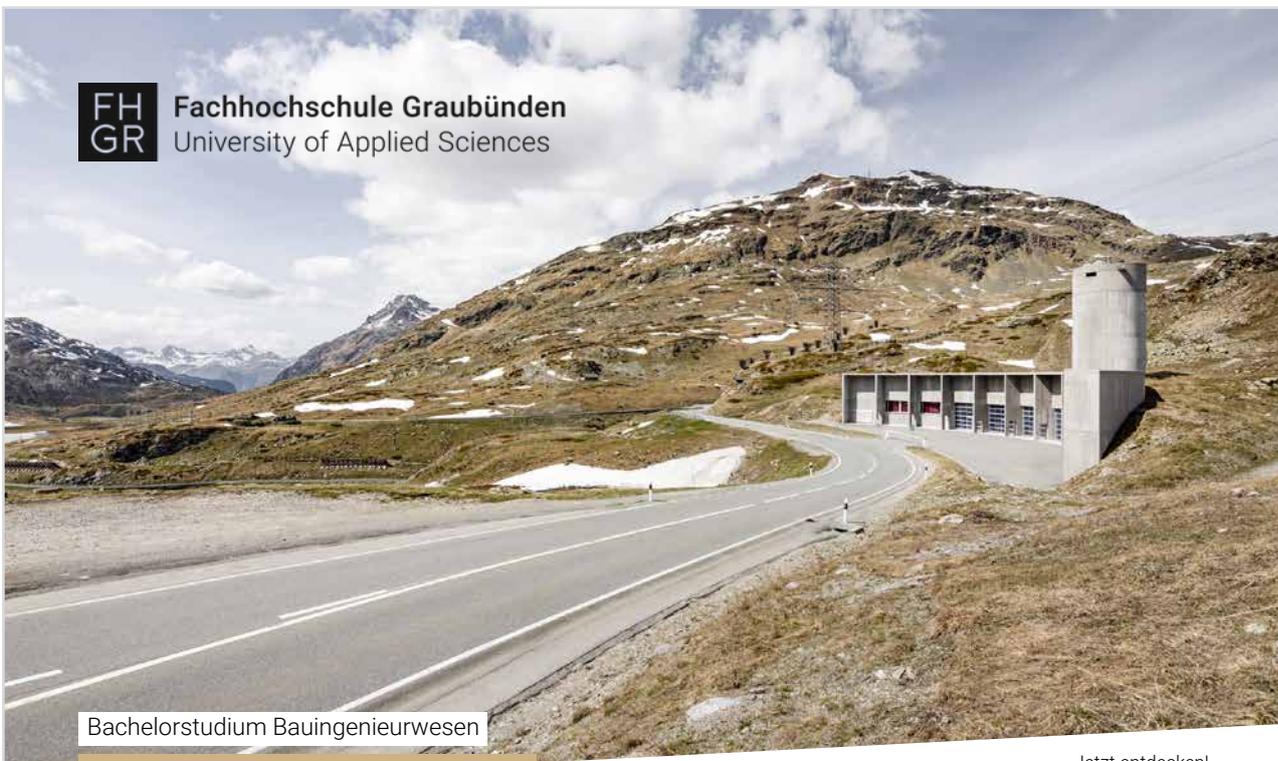




**Der beste Zeitpunkt
für Ihre Vorsorge
ist jetzt. Der beste Ort:
bei uns.**

**Für die beste
Zukunft aller Zeiten.**

gkb.ch/vorsorgen



**FH
GR** **Fachhochschule Graubünden**
University of Applied Sciences

Bachelorstudium Bauingenieurwesen

**Wer hier bauen kann,
kann überall bauen**

fhgr.ch/bauing

Ihr Studium für alpine Infrastrukturen und Naturgefahren sowie den konstruktiven Ingenieurbau. Jetzt als praxisintegriertes Bachelorstudium PiBS für Quereinsteigende.

Jetzt entdecken!



Zwei neue Vorstands- mitglieder gesucht

**MARLIS FREI UND CORSIN DEGONDA, BEIDE SEIT
UNGLAUBLICHEN 14 JAHREN IM VORSTAND DABEI, HABEN SICH
ENTSCHIEDEN, DIE EHRENAMTLICHE VORSTANDSARBEIT
BEI DER SEKTION PIZ TERRI ABZUSCHLIESSEN.**

Marlis war viele Jahre für die Mitgliederverwaltung zuständig und der direkte Kontakt der meisten Terrianer:innen. Als Tourenleiterin wird sie uns in Zukunft noch erhalten bleiben. Marlis, wir danken dir herzlich für deinen stets sehr zuverlässigen Einsatz und deine fröhliche Art im Vorstand. Corsin ist bis zur GV als Hüttenchef der Maighelshütte im Vorstand – über viele Jahre war er der Erstkontakt für die Hüttenwarte der Maighels und kümmerte sich mit grossem

Engagement um seinen Bereich. Auch Corsin wird man bestimmt weiterhin in den Bergen und den Hütten antreffen.

An der GV im November 2024 werden die beiden vom Vorstand und den Mitgliedern verabschiedet und auf ihren Einsatz in den letzten Jahren angestossen. Wir danken euch ganz herzlich für euren langjährigen Einsatz!



DER VORSTAND AN DER GV 2023

OBEN: DAVID BERTHER (NICHT MEHR IM VORSTAND), CORSIN DEGONDA, MARCEL CAVIEZEL, DANI MICHEL, V.L.N.R.

UNTEN: MEINRAD ARPAGAU, SELINA SCHMED, ARNO ARPAGAU, NADINE GANTNER, MARLIS FREI, CHRISTINA RAGETTLI, V.L.N.R.

WIR SUCHEN

Hüttenchef Maighelshütte

- Erster Kontakt für Hüttenwarte Maighels

Verantwortliche Mitgliederverwaltung

- Erster Kontakt für Mitglieder
- Mitgliederverwaltungstool pflegen

Meldet euch bei Interesse direkt bei Arno Arpagaus, Präsident:
praesidium@sac-pizterri.ch

Wir freuen uns auf unsere neuen Vorstandskollegen!

Die komplette Klaviatur der Kommunikation



Mehr Möglichkeiten,
mehr Erfolge.
Für alle, die alles wollen.

glennerstrasse 17 · 7130 ilanz
filiale sommeraustrasse 32 · 7007 chur
werbetechnik via fussau 8 · 7130 ilanz
081 925 27 00 · info@communicaziun.ch
communicaziun.ch



Für Qualität mit
persönlicher Note.



CANDREJA
WEINE & GETRÄNKE

Candreja Weine + Getränke AG
Via Isla 7 | 7151 Schluen
081 920 08 08 | www.candreja.ch



DEGONDA
QUALITÄTSFENSTER
DEGONDA.SWISS

Schuhtechnik *bringt Sie weiter!*

- Knickfuss
- Spreizfuss
- Fersensporn
- Hallux Valgus
- Hammerzehen
- Druckschwielen
- Kniebeschwerden
- Rückenschmerzen
- Druckentlastung bei Wanderschuhen

Vereinbaren Sie telefonisch eine **gratis** Fussanalyse!

 **Laufgut® Degiacomi**
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Schuhtechnik / Schuhservice



Grabenstrasse 44 · 7000 Chur · Tel 081 250 05 00
www.laufgut-degiacom.ch

Weitere Filialen in:

BONADUZ 081 630 20 70
DAVOS 081 420 00 10
FLIMS 081 911 55 55
THUSIS 081 630 00 20

Besuchen Sie unseren Onlineshop:
www.degiacom-schuhe.ch



ZERVREILA

Zervreila Restaurant
am Zervreilasee
7132 Vals

Toni Gartmann

+41 (0)81 935 11 66
info@zervreila.ch
www.zervreila.ch



scrinari david berther segnas

www.scrinari.ch

SPORT EI NOSSA PASSIUN

Rebecca Solèr und Pascal Lechmann
Fachberater Sportartikel Menzli Sport Ilanz

THE HEART OF SPORT

MENZLI SPORT

ILANZ Tel. 081 920 08 80
LAAX DORF
UND DISENTIS

INTERSPORT
RENT

Leserseite

**HIER IST DER PLATZ FÜR EURE ANLIEGEN – SEI ES, UM EINE:N
KLETTER-PARTNER:IN ZU FINDEN, EINE SKITOURENAUSRÜSTUNG
ZU VERKAUFEN ODER EIN THEMA, WELCHES AUF DEM HERZEN
LIEGT, ALS LESERBRIEF MITZUTEILEN.**

WORKSHOP UMWELT SAC PIZ TERRI

**Wie können wir schützen,
was wir lieben?**

Eine intakte und zugängliche Natur ist die Basis für Bergsport und Naturerlebnisse. Möchtest du dich zum Thema «Umwelt» im SAC Piz Terri einbringen?



LIEBE MARLIS, LIEBER CORSIN

Wir danken euch beiden für 14 Jahren Ehrenamt in unserer Sektion.

der Vorstand und alle Terrianer:innen

ZU VERKAUFEN



Klettergurt, Grösse S

neu/ungebraucht,
Marke: Arc'teryx, Modell:
Kanseal Klettergurt,
Neupreis 149.–, Verkaufspreis:
100.– CHF verhandelbar.
Bei Interesse per E-Mail
melden bei
christina.ragettli@outlook.com

1
AUGUST

HIER KÖNNTEST
DU DEINEN EVENT
PUBLIZIEREN

HIER KÖNNTE
DEIN BEITRAG
STEHEN

IMPRESSUM

Herausgeber:
SAC-Sektion Piz Terri
c/o Arno Arpagaus,
Hirschweg 11, 7000 Chur

Redaktion und Inserate:
Christina Ragettli,
christina@sac-pizterri.ch

Mitgliederverwaltung:
Marlis Jörger-Frei,
frei.marlis@bluewin.ch

Layout und Druck:
communicaziun.ch

**Redaktionsschluss
nächste Ausgabe:**
Ende August 2024

**SENDE DEINE NACHRICHTEN
FÜR DIE LESERSEITE DIREKT AN:**

CHRISTINA@SAC-PIZTERRI.CH

Redaktionsschluss für die Winterausgabe 2024:
1. September 2024. – (Erscheint ca. Ende Oktober)

RAIFFEISEN

MEMBER
PLUS



Ski-Tageskarten
mit bis zu 40% Rabatt



Konzerte & Events
mit bis zu 50%



Mobility-Abos mit attraktiven
Vorteilen



Gratis in 500 S



mit bis zu 50%

Mit MemberPlus mehr erleben und weniger bezahlen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie von vielen Freizeitvorteilen. Jetzt mehr erfahren unter:
raiffeisen.ch/memberplus

P.P.

CH-7130 Jlanz

DIE POST