



Nahrungsergänzungsmittel

FÜR VOLLE VITALITÄT!

Multivitaminpräparat mit 12 Vitaminen, 9 Mineralstoffen sowie Ginseng- und Olivenextrakten. Supradyn® pro VITALITY wurde speziell dafür entwickelt, die körperliche und geistige Vitalität in der zweiten Lebenshälfte zu unterstützen. Auch für jüngere Personen geeignet.

Für den Energiestoffwechsel und geistige Vitalität. Die Vitamine B1, B6, B12, Niacin, Vitamin C sowie Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eisen, Zink und Jod tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1 Brause- oder Filmtablette täglich.

Auch bei jeder Wanderung dabei:

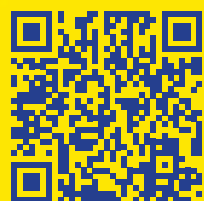
- Bepanthen® MED Plus gegen kleine Wunden.
- Aspirin® Granulat gegen Kopfschmerzen.
- Dermacalm®-d gegen Insektenstiche.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Wettbewerb

Teile deinen Moment.



www.supradyn.ch/de/vitality-wettbewerb

**Jetzt mitmachen
und gewinnen!**

Dafür den
QR-Code scannen
und teilnehmen.



HAUPTPREIS

1 Woche in der
Geissholz Alpenlodge
im Haslital
mit deinen Liebsten
(bis zu 7 Personen)



1 VON 50 SETS

Rucksack, Wanderstöcke,
signiertes Bestsellerbuch
von Evelyne Binsack und
1 Packung Brausetabletten
Supradyn® pro VITALITY



Teilnahmeschluss: Ende Juni 2026



Wettbewerb

und Tipps für unvergessliche
Wanderausflüge in der Schweiz



Evelyne Binsack
Erste Schweizerin auf dem
Gipfel des Mount Everest

Evelyne Binsack

**ES ZÄHLEN DIE MOMENTE,
NICHT DIE JAHRE.**

**Für deine körperliche und
geistige Vitalität.**



AD094832_CH-20251105-71

WALLIS



Bordierhütte SAC

Inmitten der Walliser Gletscher und Viertausender.

An einer riesigen Moräne vorbei, mitten in die Welt der grossen Gletscher führt der mit Brücken und kurzen Treppen gut ausgebaut Hüttenzustieg zur Bordierhütte SAC. Seit kurzem ist die Hütte ohne Gletscherberührung ab Gasenried bei Grächen erreichbar. Wer auf der Hütte übernachtet und nochmals höher hinaus möchte, besteigt das Gross Bigerhorn. Der Gipfel ist mit 3626 m der höchste Punkt der Schweiz, der auf einem Bergwanderweg erreicht werden kann und auf dem hunderte Gipfel, darunter zwei Dutzend Viertausender, zu bestaunen sind.

Zeit/Schwierigkeit: Gasenried–Bordierhütte 3 h 45min (T3), Bordierhütte–Gross Bigerhorn 2 h 30min (T3+)

OSTSCHWEIZ



Spitzmeilenhütte SAC

Hinauf zum Seenplateau mit Churfürstenblick.

Von der Bergstation Maschgenkamm ist die Spitzmeilenhütte in einer gemütlichen Bergwanderung rasch erreicht. So bleibt genug Zeit, das sanfte Hochplateau mit seinen Seelein zu erkunden oder die Aussicht hinüber zu Alpstein und Churfürsten zu geniessen. Noch mehr Aussicht gibt's auf der Überschreitung ins Glarner Sernftal oder ins St. Galler Weisstannental. Vorbei am markanten Spitzmeilen hat man das UNESCO-Weltnaturerbe TektonikArena Sardona unter den Füßen. Eine Empfehlung wert ist eine

Mehrtagestour über die Berghütten in Reichweite wie die Skihütte Mülibachtal oder die Murgseehütte.

Zeit/Schwierigkeit: Maschgenkamm–Spitzmeilenhütte 2h (T2), Spitzmeilenhütte–Sernf- oder Weisstannental: je nach Route 3–5h (T3)

GRAUBÜNDEN



Chamonna Lischana CAS

Zwischen farbenprächtigen Dolomitgipfeln im Unterengadin.

Die östlichste SAC-Hütte verrät mit ihrem Namen, dass hier Rätoromanisch gesprochen wird. Die «Chamonna» ist von Scuol im Unterengadin in vier, ab San Jon in drei Stunden erreicht. Aber keine Angst, der Weg ist gut ausgebaut und der Tiefblick zurück ins Tal und auf die umliegenden Dolomitgipfel entschädigt für alle Mühen. Auch hier ist die Hütte idealer Etappenort für höhere Ziele. Sei es der Hausberg und Dreitausender Piz Lischana oder die Überschreitung nach S-charl, beide im T4-Bereich. Einfacher, aber nicht weniger spektakulär ist der lange Abstieg über eine farbenreiche Hochebene nach Sur En durch die Uina-Schlucht.

Zeit/Schwierigkeit: ab San Jon 3 h, ab Scuol 4 h (T2) nach Sur En 6 h (T3), nach S-charl 4 h (T4)

TESSIN



Capanna Cadlimo CAS

Von See zu See zwischen Tessin, Uri und Graubünden

In rund 3 Stunden wandert man von Piora am Lago Ritom an fünf Seen vorbei, bis man am sechsten die Capanna Cadlimo CAS erreicht. Einzigartig sind ihre Zustiege aus allen Himmelsrichtungen: Auch

ab Oberalp- oder Lukmanierpass, von Airolo oder Acquacalda ist das Wasser nie weit. Wer noch zusätzliche Zeit hat, wandert weiter zur Maighelshütte SAC, Badushütte, Capanna Cadagno oder zur Vermigelhütte. In den Sommermonaten werden in den Alpbetrieben gerne lokale Käse und Erfrischungen serviert.

Zeit/Schwierigkeit: 3 h ab Lago Ritom (T2)

BERNER OBERLAND



Tipp von Evelyne Binsack



Brochhütte

Wunderbar gelegen im Rychenbachtal oberhalb von Meiringen auf 1499 m.

Die Wanderung ist sehr einfach und führt von der Schwarzwaldalp 1450 m (Parkplatz mit PW oder ab Meiringen mit dem Postbus) auf einer Naturstrasse an der Brochhütte vorbei und auf einem breiten Wanderweg bis auf einen kleinen Pass mit dem Flurnamen «Uf der Egg» auf 2009 Metern. Von hier zweigt ein Bergweg links ab, es geht ein paar Kehren steil aufwärts auf ein wunderschönes Hochplateau, wo es einen winzigen See hat, das Hornseewli. Rasten kann man auf dem östlich davon gelegenen Hügel, den Cherhubel auf 2213 m. Vom Hornseewli führt der Wanderweg wieder runter zum Oberläger und zurück zur Schwarzwaldalp. Wer noch nicht genug hat, besucht auf dem Rückweg die Rosenlaui Schlucht, eine imposante Schlucht, wo der Rosenlaugletscher sein Wasser talwärts rauschen lässt.

Zeit/Schwierigkeit: 4–5 h für die Rundtour (T2) ab Schwarzwaldalp

Empfehlungen des SAC

Für einen gelungenen Hüttenaufenthalt braucht es Vorbereitung. Dazu gehören u. a.:

- Öffnungs- und Bewartungszeiten prüfen, Hütte frühzeitig reservieren
- Aktuelle Wettervorhersage prüfen
- Gesund und fit in die Berge gehen
- Tour sorgfältig planen auf dem SAC-Tourenportal:

www.sac-cas.ch/tourenportal

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

