

Journal

Samariter-Vortrag zum Thema Alpinmedizin

Altstätten Am Donnerstag, 20. Januar, findet beim Samariterverein ein Vortrag zum Thema «Taktische Alpinmedizin» statt. Wer gern Samariterluft schnuppern will, ist eingeladen. Treffpunkt ist um 19.30 Uhr im Lokal der Tambouren an der Rorschacherstrasse 39 in Lüdingen. Für den Vortrag gilt die 2G-Regel. Es wird um eine Anmeldung gebeten, per Mail an yvonne@samariterverein-altstaetten.ch.

Blutspendeanlass des Samaritervereins

Altstätten Am Mittwoch, 26. Januar, findet von 17 bis 19.30 Uhr im Kulturraum Kirche Jung Rhy an der Alten Landstrasse 6a die Blutspendeaktion von Samariterverein Altstätten und Blutspendedienst St. Gallen statt. Spenden können gesunde Personen zwischen 18 und 60 Jahren. Es wird empfohlen, vor der Blutspende viel zu trinken. Nach der Blutspende werden alle gepflegt. Erstspender sind gebeten, bis spätestens 19 Uhr zu kommen und einen Personalausweis mitzubringen, alle anderen den Spenderausweis.

Öffentliche Übung der Samariter ist verschoben

Marbach Die auf Donnerstag, 20. Januar, geplante öffentliche Samariterübung zum Thema «Notfälle bei Kindern» wird auf ein späteres Datum verschoben.

Seniorenachmittag wurde abgesagt

Montlingen Der Verkehrsverein Montlingen-Eichenwies sagt wegen der Pandemie den Seniorenachmittag vom 6. Februar ab. Der Verein hofft auf bessere und sicherere Zeiten, besonders für ältere Mitmenschen.

Stricken im Pfarrhaus für einen guten Zweck

Rüthi Der Pfarreirat lädt eine Woche später als geplant, auf Mittwoch, 26. Januar, 14 Uhr, zum Stricken ins Pfarrhaus ein. Es werden Handschuhe, Mützen und mehr für notleidende Menschen gestrickt. Material wie Wolle, Stricknadeln und Häkchen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

Frauenverein lädt zum gemütlichen Treffen

Widnau Der Gemeinnützige Frauenverein veranstaltet morgen Mittwoch, 19. Januar, ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Es findet ab 14 Uhr im Kirchgemeindehaus an der Neugasse 6a statt.

Junger Alpinist in dünner Luft

Er ist erst 20 Jahre alt und stand bereits auf 16 Viertausendern: Kantischüler Markus Walter aus Altstätten.

Interview: Alena Tschümperlin

Hunderte von Berggipfeln hat er schon erklommen. Markus Walter ergreift jede Möglichkeit, in die Berge zu gehen. Zum Zeitpunkt des Interviews im Dezember befand er sich in Saas-Fee im Wallis und kam gerade zurück von einer weiteren Tour.

Wie oft klappt es, dass Sie Ihrem Hobby nachgehen können?

Markus Walter: Eigentlich immer, wenn das Wetter gut ist und ich Zeit finde. Letzten Frühling war ich beispielsweise jedes Wochenende in den Bergen. Während der Ferien praktisch jeden Tag. Meistens fahre ich dafür ins Wallis, wo ich mehrere Berge nacheinander besteigen kann.

Seit wann begeistern Sie sich für den Alpinismus?

Bereits als Kind war ich fast an jedem schönen Wochenende gemeinsam mit meinem Vater in den Bergen. Wir machten Touren in der Region, doch ich wollte immer höher hinauf. Als ich älter wurde, flachte meine Begeisterung etwas ab. Doch seit ein paar Jahren hat mich das Bergsteigen wieder gepackt und ich stand 2018 zum ersten Mal auf einem Viertausender.

Wie haben Sie sich auf diese Tour vorbereitet?

Beim Schweizer Alpen Club (SAC), Sektion Bern, buchte ich eine geführte Hochtour auf den Alphubel im Saastal. Auf dieser Tour lernte und übte ich Grundlagen. Kurz darauf ging ich allein auf Touren und wendete mein Erlerntes an. Mit der wachsenden Erfahrung traute ich mir immer anspruchsvollere Berge zu, und so plante ich eine Solo-Besteigung des Mont Blancs.

Der Mont Blanc ist mit 4807 Metern der höchste Gipfel der Alpen. Was mussten Sie beim Training beachten?

Vor allem trainierte ich meine Kondition, und ich habe mich gut akklimatisiert. Dafür verbrachte ich mehrere Tage vor der Tour auf der Aiguille du Midi, einer der höchsten Felspitzen in Chamonix, auf 3842 Metern Höhe, die mit einer Seilbahn erreichbar ist. Dort oben auf der Bergstation studierte ich die Route, las Bücher und redete mit anderen Leuten. So gewöhnte ich mich an die Höhe. Ansonsten hat man keine Chance und schafft die Besteigung von der Atmung her nicht. Das gilt auch für andere Berge: Immer akklimatisieren. Die Tour auf den



In der Bergwelt findet Markus Walter seinen Ausgleich zum Alltag. «Nur der nächste Griff und der nächste Schritt sind wichtig.» Bilder: pd

Mont Blanc verlief danach einwandfrei – und ich wurde zum jüngsten Schweizer, der den Berg allein bestieg.

Am liebsten gehen Sie allein auf Bergtouren. Wieso?

Auf diese Weise bin ich spontan und trage keine Verantwortung für eine andere Person. Allein bin ich meistens schneller und kann machen, was ich will. Wenn ich umkehren möchte, muss ich nicht auf jemanden achten. Ausserdem muss grosses Vertrauen zu der anderen Person bestehen. Ich kann nicht mit einer Person einen Berg besteigen, von der ich keine Ahnung habe, wie sie sich am Berg verhalten wird.

In den Bergen sind Sie verschiedenen Einflüssen ausgesetzt. Machen Ihnen die damit verbundenen Risiken manchmal Angst?

Im Fels.

Nicht wirklich. Ich konnte bereits viele Erfahrungen sammeln und kann Risiken mittlerweile gut einschätzen. Ich informiere mich über die Route, spreche mit Bergführern oder anderen Bergsteigern, die gerade vom Berg runterkommen. Im Notfall lautet für mich die Devise: Umkehren und ein anderes Mal wieder kommen, anstatt nie mehr irgendetwas zu machen.

Haben Sie Momente erlebt, in denen Sie an Ihre Grenzen gestossen sind?

Ja, letztes Jahr im April. Damals wollte ich das Strahlhorn (4190 m) in Saas Fee erklimmen. Das ist eigentlich ein easy Aufstieg und man kann danach super mit den Skis wieder runterfahren. Ich wollte damals die erste Seilbahn um 8 Uhr nehmen, um ein paar Höhenmeter zu sparen. Dementsprechend war ich spät dran. Auf dem Gletscher prallte

die Sonne runter, ich schwitzte stark und war auch nicht genug akklimatisiert. Auf dem Adlerpass legte ich eine Pause ein, um etwas zu essen und zu trinken. Als ich wieder aufstehen wollte, klappte mein Kreislauf zusammen. Ich konnte meine Arme nicht mehr bewegen und nicht mehr sprechen. Zum Glück waren andere Bergsteiger in der Nähe, die mir geholfen haben. Ich konnte andeuten, dass ich Traubenzucker im Rucksack habe, den sie mir reichten. So konnte ich meinen Kreislauf etwas stabilisieren. Danach zog ich sofort meine Ski an und fuhr zurück ins Tal. Diese Erfahrung lehrte mich, vorsichtiger zu werden. Diesen Winter werde ich die Tour auf jeden Fall, mit besserer Vorbereitung, nochmals probieren.

Was gefällt Ihnen an diesem Sport im Hochgebirge?

Es ist ein perfekter Ausgleich zum Alltag. Beim Klettern und Bergsteigen vergesse ich alle Probleme. Dort ist nur der nächste Griff, der nächste Schritt wichtig – das Konzentrationslevel ist enorm hoch. Touren ist zwar körperlich anstrengend, jedoch Erholung für den Kopf.

Gibt es Ziele, die Sie erreichen möchten?

Mein wichtigstes Ziel ist es, Spass zu haben. Gerne möchte ich alle Viertausender der Alpen erklimmen. Bei 82 Gipfeln bin ich wohl noch eine Weile beschäftigt. Zudem würde ich gerne in den Anden in Südamerika eine Tour machen. Beispielsweise auf den Alpamayo in Peru, der 5947 Meter hoch ist. Klassiker wie den Mount Everest interessieren mich nicht unbedingt. Ich liebe es, wenn ich einen Berg ohne Hilfe und allein besteigen kann.



Im Gipfelglück.



Im Abstieg.

Der Rheintaler

Druck und Verlag: Galledia Regionalmedien AG

Verlagsleitung: Heinz Duppenhaler

Chefredaktor: Gert Bruderer (gb)

stv. Chefredaktorin: Seraina Hess (seh)

Redaktion: Yves Solenthaler (ys), Max Tinner (mt), Monika von der Linden (vdl), Reto Wälter (rew), Andrea C. Plüss (acp), Benjamin Schmid (bes), Remo Zollinger (rez), Hildegard Bickel (hb), Sara Burkhard (sb)

Redaktion Berneck:

Der Rheintaler
Hafnerwisenstrasse 1
9442 Berneck
Telefon 071 747 22 44
E-Mail: redaktion@rheintaler.ch

Redaktion Altstätten:

Der Rheintaler
Kesselbachstrasse 40
9450 Altstätten
Telefon 071 757 61 60
E-Mail:
redaktion.altstaetten@rheintaler.ch

Aboservice:

Galledia Regionalmedien AG
Hafnerwisenstrasse 1
9442 Berneck
Telefon 071 747 22 88
E-Mail: abo@rheintaler.ch

Adressänderungen bitte direkt an den Verlag

Einzelverkaufspreis: CHF 3.50
Abo jährlich: CHF 493.–
Schnupper-Abo 6 Wochen: CHF 30.–
Schnupper-Abo 3 Monate: CHF 60.–

Inseratennahme regional:

Galledia Regionalmedien AG
Hafnerwisenstrasse 1
9442 Berneck
Telefon 071 747 22 22
E-Mail: inserate@rheintaler.ch

Verbreitete Auflage:

(WEMF beglaubigt 2021)

Grossauflage Freitag
«Rheintaler»-Weekend/
«Rheintalische Volkszeitung»
Total 37 347 Exemplare

Normalauflage
(Montag bis Donnerstag und Samstag)
«Der Rheintaler»/
«Rheintalische Volkszeitung»
Total 10 882 Exemplare

Der Mantelteil wird verantwortet von
CH Media (Chefredaktor: Patrik Müller;
tagblatt.ch/impressum)

Die in dieser Zeitung publizierten Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwertet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einspeisung auf Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt.