

sodalis extra

Unsere Tipps und News extra für Sie

Juni 2021

- Geschäftsjahr 2020
- Ferienzeit und Corona
- Besser leben mit Arthrose
- Abenteuer Stoneman Glaciara
- Profitieren mit sodalis
- News und Tipps

Abenteuer Stoneman Glaciara

Foto: Pascal Gertschen

www.sodalis.ch

sodalis
gesundheit leben

Erfolgreiches 2020 trotz Ausnahmejahr

Werte Mitglieder



Das Jahr 2020 wird uns allen wohl sehr lange in Erinnerung bleiben. Nicht nur unsere Arbeitsweise, wo plötzlich Homeoffice, Video-konferenzen, Schulungen und der Austausch via online-Kommunikationsplattformen an der Tagesordnung standen, sondern auch das Jahresergebnis wurde stark durch die Pandemie beeinflusst. Die Leistungsauszahlungen lagen deutlich unter jenen des Vorjahres. Etliche Versicherte verzichteten offensichtlich auf nicht dringend notwendige Behandlungen und Operationen, um das Gesundheitspersonal nicht zusätzlich zu belasten. So verzeichnen wir für das Jahr 2020 einen Gewinn von CHF 10.5 Mio., für den vor allem das versicherungstechnische Ergebnis, und nicht wie im Vorjahr die Kapitalanlagen, verantwortlich zeichnet.

Prognosen für die nahe Zukunft zu erstellen ist aktuell äusserst schwierig, da uns Corona wohl noch eine Zeitlang beschäftigen wird. Ob und wann die verschobenen Behandlungen durchgeführt werden und der Leistungsbedarf folglich wieder steigt, steht momentan in den

Mitgliederentwicklung Medica OKP 2010 – 2020



Sternen. Mit dem Ausbleiben eines Prämienchocks für 2022 können wir indes rechnen, da wir seit jeher über ausreichend Reserven verfügen.

Wir geben stets unser Möglichstes, Sie mit attraktiven Prämien und einem Top-Service regional und persönlich zu begleiten.

Matteo Kalbermatten
Geschäftsführer

Geschäftsjahr 2020 – Kennzahlen

Wichtige Kennzahlen	31.12.2020	31.12.2019
OKP KVG Versicherte	37'837	37'219
Verwaltungskosten/Schaden- und Leistungsaufwendungen	4,8 %	4,4 %
Total Verwaltungskosten in CHF	6.4 Mio.	6.1 Mio.
Total Verdiente Prämien in CHF	148.8 Mio.	147.2 Mio.
Total Schaden- und Leistungsaufwendungen in CHF	132.5 Mio.	137.5 Mio.
Zahlungen Risikoausgleich in CHF	3.8 Mio.	3.8 Mio.
Total Rückstellungen KVG und VWG in CHF	54.4 Mio.	55.1 Mio.
Reserven / Eigenkapital KVG und VWG in CHF	68.9 Mio.	58.4 Mio.
Reservequote OKP/KVG (Eigenkapital/Prämien)	36,8 %	31,7 %
Anzahl Mitarbeitende	42	41
Lernende	3	3
Anzahl Geschäftsstellen und Agenturen	11	11

Den Geschäftsbericht 2020 finden Sie auf unserer Webseite www.sodalis.ch oder in einer Ihrer Geschäftsstellen.

Aufgrund der aktuellen Situation stimmen die Delegierten statt an der Delegiertenversammlung dieses Jahr schriftlich über die zu abzustimmenden Punkte ab.

Wissenswertes



Elke Schmid, Kundenberatung/Leistungen

Was ist ein Generikum?

Ein Generikum oder ein Nachahmerpräparat ist ein Arzneimittel, das wirkstoffmässig mit einem bereits früher zugelassenen Arzneimittel übereinstimmt, in der Regel jedoch günstiger ist. Dessen Produktion erfolgt nach Auslaufen des patentrechtlichen Schutzes des Originalpräparats. In der Apotheke informiert man Sie über Vorhandensein von Generika.

Wenn Sie sich für Generika entscheiden, helfen Sie nicht nur, die Gesundheitskosten zu senken, sondern profitieren selbst von einer geringeren Selbstkostenbeteiligung: nämlich 10 % statt 20 % Selbstbehalt.



Corona-Test und -Impfung

Die Fallzahlen sinken allmählich und es geht voran mit den Impfungen in der Schweiz. Doch bevor wir wieder in den normalen Alltag zurückkehren können, gilt es weiterhin, die Regeln strikte einzuhalten. Wenn Sie Verdacht auf eine Infektion haben, haben Sie die Möglichkeit, sich selbst zu testen – Sie haben Anrecht auf 5 Gratistests pro Monat – oder dies wie bis anhin im Spital oder beim Arzt/Apotheker zu tun. Erkundigen Sie sich vor Ihrer Abreise ins Ausland, wie die Bestimmungen sind. Brauchen Sie einen negativen PCR-Test? Müssen Sie in Quarantäne? Wie gestaltet sich die Rückreise nach Hause?

Auf www.vs.ch unter Corona finden Sie alle nötigen Informationen zu Tests, Quarantäne, Reisen, Contact Tracing und Impfung. Und wenn Sie noch nicht für die Impfung angemeldet sind, können Sie dies über vs.covid-vaccin.ch oder Ihren Hausarzt/Apotheker tun.

Meine sodalis News



Patrizia Furrer, Rechnungswesen

Leistungsabrechnungen im neuen Kleid

Wir haben für Sie die Leistungsabrechnungen überarbeitet und deren Darstellung angepasst. Neu kommt sie in Tabellenformat daher und wird dadurch viel übersichtlicher. Auf unserer Webseite www.sodalis.ch entschlüsseln wir anhand eines Beispiels die einzelnen Punkte und erklären die genaue Zusammenstellung.

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH10 3076 5000 E086 5197 9
sodalis gesundheitsgruppe
Balfrinstrasse 15
3930 Visp

Referenz
10 15940 00142 65395 06700 41714

Zahlbar durch
Muster Max
3930 Visp

Währung Betrag
CHF 2 713.05

Zahlteil



Konto / Zahlbar an
CH10 3076 5000 E086 5197 9
sodalis gesundheitsgruppe
Balfrinstrasse 15
3930 Visp

Referenz
10 15940 00142 65395 06700 41714

Zahlbar durch
Muster Max
3930 Visp

Währung Betrag
CHF 2 713.05

QR-Code-Rechnung statt oranger Einzahlungsschein

Bestimmt haben Sie sie schon erhalten, die Einzahlungsscheine mit dem merkwürdigen Tetris-Muster. Auch wir stellen um und versenden ab Juni nur noch Rechnungen mit QR-Code auf dem Einzahlungsschein. Damit bezahlen Sie Ihre Rechnungen noch schneller im E-Banking. Statt der Codierzeile scannen Sie einfach den QR-Code und schon ist alles erfasst. Wenn Sie Ihre Zahlungen weiterhin lieber auf der Post erledigen, können Sie das selbstverständlich beibehalten.

Mein Tipp: Kundenaktionen exklusiv für Sie



Christian Burri, Leiter Verkauf & Kundendienst

NEU: Mit Hotelcard die Schweiz entdecken!

20 % auf die Hotelcard und bis zu 50 % in mehr als 500 Hotels geniessen. Infos: hotelcard.com und sodalis.ch

Damit Ihr Wille zählt

CHF 20.- Rabatt auf Erstellung und Beratung einer Patientenverfügung. rotes-kreuz-wallis.ch

Wohlfühlen mit gesunder Ernährung

10 % auf Ernährungsberatung und ChochträFF. flowfood.ch

Caquelon Les Trois Fondues

20 % auf Caquelon Infos: www.dreifondues.ch/sodalis

Chic mit klarem Blick

10 % auf Ihre Brille bei Simplon-Optik Visp, Hansen Optique SA Sierre, Berdoz Optic.

Happy Birthday im Thermalbad Brigerbad

30 % auf Eintritte, 10 % auf Abos während Ihres ganzen Geburtstagsmonats.

Entspannung pur in der Alpentherme Leukerbad

30 % auf Eintritte, 10 % auf Massage und Rituale, Wellness-Packages im Hotel.

Immer eine Windel zur Hand

19 % Rabatt auf das gesamte Sortiment auf swissbabyservice.ch. Rabattcode: **sodalis2020**.

Die richtige Sportausrüstung macht's!

15 % Rabatt auf Ihre Einkäufe bei

- | **Glacier Sport** Brig
- | **Zenklusen Sport** Grächen
- | **Volken Sport GmbH** Fiesch/Fiescheralp
- | **Burgener Sport** Fiesch/Fiescheralp
- | **Hallenbarter Sport Shop** Obergesteln
- | **Intersport Abgottspon** Visp (auf Textilien an Lager)

Orthopädie-Rabatt

10 % auf konfektionierte Produkte bei dennda Orthopädie und Rehatechnik in Visp und Brig. dennda.ch

Sehen ohne Brille

500 Franken Rabatt pro Auge auf implantierbare Kontaktlinsen (ICL) im Augenzentrum Vista Alpina AG in Visp und Sierre. vista-alpina.ch

Gegen Vorweisen der Versichertenkarte erhalten sodalis-Kunden oben aufgelistete Rabatte. Die Rabatte sind nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.

Wir suchen Models
für unsere neue
Herbstkampagne!



Aber keine Models im klassischen Sinne, sondern echte Charakterköpfe: Menschen jeden Alters mit Ecken und Kanten.

Haben Sie eine besondere Attitüde oder ein typisches Merkmal in Ihrem Gesicht?

Zum Beispiel eine grosse Nase, ein Doppelkinn, eine Gesichtstätowierung oder sogar eine Narbe? Genau diese Vielfalt an Menschen suchen wir für unsere neue Kampagne.

Werden Sie Teil der sodalis-Familie und einem spannenden Projekt.

Senden Sie uns gerne eine E-Mail mit Namen und Foto an page@tonic.ag.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Mitmachen beim Lauf am schönsten Berg der Welt



Fit für den Gornergrat Zermatt Marathon 2022

Egal, in welcher Form der Gornergrat Zermatt Marathon heuer stattfindet, wir machen weiter und zwar zum vierten Mal! Obwohl der letztjährige Lauf abgesagt wurde und die Art der Durchführung dieses Jahr bei Redaktionsschluss noch in den Sternen steht; sicher ist, die Erfahrung und das Erlebnis sind unvergesslich. Trotz allem konnten einige Trainings gemeinsam durchgeführt und die Teilnehmenden mit Challenges und Videos bei Laune gehalten

Im Package für CHF 120.-* sind enthalten:

- Startgeld (Wert CHF 100.-)
- Persönliche Trainingspläne
- Begleitete Trainings ab Herbst 2021
- Tipps und Tricks von den Profis
- Lauf-T-Shirt
- Trainingslauf auf der Originalstrecke mit Mittagessen (Wert CHF 69.-)
- Finisher-Shirt vom GZM

*für Marathon CHF 150.- / Ultra CHF 170.-



Wenn Ihr Kampfgeist geweckt ist und Sie am 2. Juli 2022 nicht nur dieses unvergessliche Abenteuer, sondern auch eine einmalige Jubiläumsfeier mit vielen Überraschungen erleben möchten, melden Sie sich unter Angabe von Name, Vorname, Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse und Kleidergrösse an unter: marathon@sodalis.ch. Wir freuen uns auf sportliche Zeiten mit Ihnen!

werden. Für die Ausgabe 2022 sollte dann alles wieder in alten und bekannten Bahnen verlaufen. Nein, ganz genau nicht, denn nächstes Jahr ist Jubiläum und zwar jährt sich das Laufabenteuer am schönsten Berg der Welt zum 20. Mal. Viele Überraschungen sind geplant. Doch das eigentliche Highlight soll IHR Sprint über die Ziellinie auf dem Riffelberg sein. Im Herbst starten wir mit dem Kick off mit vielen Infos und einem geselligen Apéro und sogleich geht's los mit den Trainings, damit Sie genügend Zeit für den Aufbau und die Vorbereitung für den Lauf haben. Sie haben die Wahl zwischen Halbmarathon, Marathon, Ultra oder Staffell. Unsere erfahrenen Coaches machen Sie ganz bestimmt fit für Ihre Wunschdistanz am 2. Juli 2022. #jetzterstrecht

Seien auch Sie im Jubiläumsjahr 2022 dabei!

Möchten auch Sie Ihre Fitness auf Vordermann bringen, einen neuen persönlichen Rekord auf Ihrer Lieblingsstrecke aufstellen oder zum ersten Mal einen halben oder ganzen Marathon absolvieren? Egal, ob absoluter Neuläufer oder versierter Ausdauersportler: Wir begleiten Sie mit Trainings, Trainingsplänen, Tipps und Tricks rund um Technik, Ernährung, Ausrüstung und Komplementärübungen bis zum Tag X. Nur laufen müssen Sie selber!



Meine Tipps



Marielle Summermatter, Teamleiterin stationäre Leistungen

Subventionen für Krankenkassenprämien

Wer Anrecht auf eine individuelle Prämienverbilligung (Subventionen) hat, kann diese bei der Ausgleichskasse des Kantons Wallis beantragen. Berechtig sind im Wallis oder Kanton Bern wohnhafte Personen, die bei einer anerkannten Krankenversicherung versichert sind und die Bedingungen in Zusammenhang mit der familiären und finanziellen Situation erfüllen.



Haben Sie Fragen hierzu oder möchten Sie einen Antrag für eine individuelle Prämienverbilligung stellen? Dann wenden Sie sich direkt an die **Kantonale Ausgleichskasse in Sion**. Sie wissen bestens Bescheid!

Ausgleichskasse des Kantons Wallis: 027 324 92 63

Einsenden von Rechnungen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, uns Ihre Rechnungen zuzustellen:

- per Post
- direkt in den Briefkasten einer sodalis Geschäftsstelle
- persönlich in eine der 12 Geschäftsstellen
- einscannen und digital versenden

Falls Sie den Postweg wählen, bitten wir Sie, vorab sämtliche Klammern wie Heftklammern, Büroklammern oder Eckenklammern zu entfernen und nur die Papierbögen in den Briefumschlag zu legen. Danke schön, unser automatischer Brieföffner wird so noch etliche Jahre seinen Dienst tun!

Mahnung im Briefkasten trotz bezahlter Rechnung?

Haben Sie schon von uns eine Mahnung erhalten, obwohl Sie die Prämien bezahlt hatten? Das kann vorkommen, wenn man mit einer Monatsprämienrechnung einen Dauerauftrag erstellt oder denselben Einzahlungsschein für mehrere Zahlungen benutzt, denn dann stimmen die Referenznummern nicht mehr. Unnötige Mahnungen vermeiden Sie, indem Sie jeweils den entsprechenden Einzahlungsschein bei Ihren monatlichen Zahlungen benutzen oder statt eines Dauerauftrags ein LSV in Auftrag geben.

Meine sodalis News



Cyrill Brigger, Geschäftsstellenleiter Zermatt

Immer und überall dabei: die neue mySodalis App

Erledigen Sie Angelegenheiten rund um die Krankenversicherung für Sie und Ihre Familie einfach und bequem digital und behalten Sie den Überblick über all Ihre Dokumente.

- schnelles und einfaches Login
- sämtliche Dokumente immer und überall griffbereit
- Rechnungen fotografieren und direkt versenden
- Formulare herunterladen
- Übersicht über Kosten, Selbstbehalte und Franchisen

Ab sofort im Apple Store oder Google Play Store.



Quelle: erv.ch/de/coronavirus

Sicher ins Ausland mit dem COVID-19 Zusatzpaket der ERV

Die Koffer sind gepackt und Sie sind reisefertig? Doch können Sie getrost verreisen? Vieles hat sich aufgrund der aktuellen Pandemie-Situation verändert. Wer zahlt, wenn ich meine Reise annullieren muss; was passiert, wenn ich im Ausland krank werde und eine Behandlung benötige? Um den Versicherten mehr Sicherheit zu geben, lanciert unsere Partnerin, die ERV, als Zusatz zur ERV Jahresversicherung das COVID-19 Zusatzpaket mit erweiterten Leistungen im Zusammenhang mit COVID-19. Sämtliche Infos hierzu finden Sie auf www.erv.ch unter Informationen Coronavirus. Wir sind selbstverständlich ebenfalls für Sie da, persönlich in unseren Geschäftsstellen oder unter 027 948 14 00!

Hotelcard



HOTELCARD®

Die besten Hoteldeals der Schweiz mit der Hotelcard

Haben Sie Lust auf einen Tapetenwechsel, Wellness, wieder mal im Restaurant zu essen oder ganz einfach auf ein Wochenende mit Ihrem Schatz?

Mit der Hotelcard können Sie sich diese Wünsche zu unschlagbaren Preisen erfüllen. Und als sodalis-Versicherte profitieren Sie zusätzlich von tollen Rabatten auf die Hotelcard!

Übernachten Sie in mehr als 500 Hotels in der Schweiz und Nachbarländern mit 30 bis 50 % Rabatt.

Hotelcard verlangt keinerlei Provision von Hotels. Dafür profitieren Sie als Mitglied exklusiv von 30-50 % günstigeren Hotelpreisen. Win-win! Über 500 einmalige Hotels bieten ihre freien Kapazitäten auf hotelcard.com an und steigern so ihre Zimmerauslastung. Transparent, ehrlich und ohne versteckte Kosten.

Ob Wellness oder Städtetrip, wer rechnet, bucht mit Hotelcard. Entdecken Sie jetzt die besten Hotels der Schweiz und entscheiden Sie sich bewusst für Ferien in der Nähe. Übernachten Sie da, wo Sie es sich erträumen!

Exklusiv für Sie

So profitieren Sie:

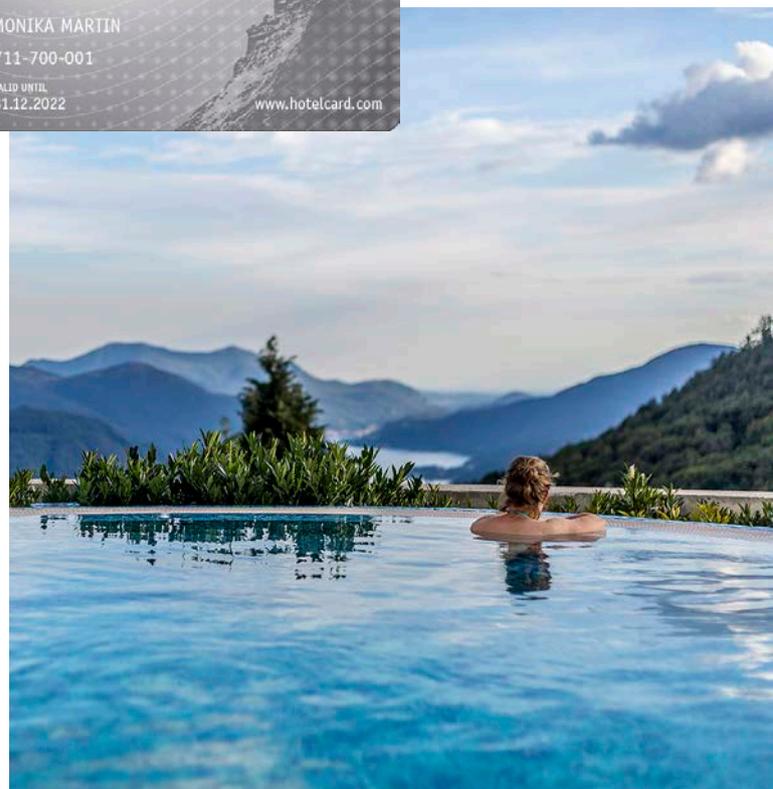
- in über 500 Hotels mit 30-50 % Rabatt übernachten
- Zugriff auf die günstigsten Hotel-Deals der Schweiz
- top Wellness-, Boutique- und Berghotels
- einfacher Buchungsprozess ohne versteckte Kosten
- alle zwei Wochen spannende Ausflugstipps und Ideen
- keine Provisionen für uns, dafür voller Preisvorteil für Sie

Als sodalis-Mitglied profitieren Sie zusätzlich von exklusiven Rabatten auf die Hotelcard:

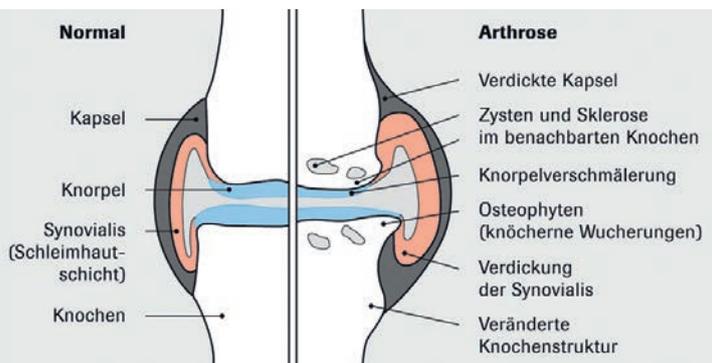
- 1 Jahr CHF 79.- statt CHF 99.-
- 2 Jahre CHF 133.- statt CHF 173.-
- 3 Jahre CHF 187.- statt 247.-



Jetzt bestellen unter:
www.hotelcard.com/sodalis



Besser leben mit Arthrose



Bildquelle: Rheumatika Schweiz

Besser leben mit Arthrose

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und der überwiegendste Grund, weshalb ältere Menschen Schwierigkeiten mit der Mobilität haben oder gar teilweise arbeitsunfähig werden. Arthrose kommt aber auch bei jungen Menschen vor, meistens infolge einer Verletzung am Gelenk. Etwa 5 % der 35-55-jährigen und 30 % der 50-70-jährigen leiden unter Arthrosebeschwerden.

Arthrosebeschwerden mindern mit GLA:D

GLA:D heisst nicht nur froh, sondern steht auch für Good Life with osteoArthritis in Denmark, eine Initiative der Universität von Süd Dänemark und setzt bei der ersten Behandlungswahl, in der Schulung mit Übungen, an. Es wurde 2013 eingeführt mit dem Ziel, internationale Best Practice Richtlinien zur Behandlung von Hüft- und Kniearthrose in der Praxis umzusetzen.

Seit 2019 wird das strukturierte Übungs- und Schulungsprogramm GLA:D auch in der Schweiz angeboten. Das Programm dauert jeweils sechs Wochen. Es beinhaltet eine Eintrittsuntersuchung, Schulung, zweimal wöchentlich eine Gruppensitzung mit Übungsprogramm und eine Abschlussuntersuchung mit Bericht an den zuweisenden Arzt.

Die ersten Resultate der erhobenen Daten der Teilnehmer in der Schweiz sind vielversprechend: Sowohl bei Knie- wie auch Hüftarthrosepatienten haben sich die Schmerzen verringert, selbstbeurteilte wie auch getestete Funktion verbessert, die Gehfähigkeit optimiert und der Medikamentenkonsum verringert.

Das Team vom PhysioFit in Visp hat ausgebildete Therapeuten, welche GLA:D anbieten. Haben Sie Ihre Schmerzen satt und sind interessiert?

Warum bekommt man Arthrose?

Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Vererbung können wir nicht beeinflussen. Doch mit folgenden Faktoren können wir zumindest das Risiko vermindern:

- Gewicht reduzieren, denn Übergewicht belastet die Gelenke;
- körperlich aktiv bleiben, denn der Knorpel braucht eine gesunde Belastung, um sich zu erholen;
- Muskeln aufbauen, damit die Gelenke genug Unterstützung bei Belastung erhalten;
- Verletzungen oder Überbelastung beim Sport oder in der Freizeit minimieren

Wie können wir Arthrose behandeln?

Arthrose ist nicht rückgängig zu machen, jedoch können die Symptome reduziert werden oder gar verschwinden. Die Behandlung hat zum Ziel, Symptome zu reduzieren und die Funktionsfähigkeit zu verbessern. Es bieten sich 3 Optionen an, wobei die letzte, die Operation, nur dann in Betracht gezogen werden soll, wenn alle anderen Behandlungen nicht zufriedenstellend wirken.

1. Schulung, Übungen und Gewichtskontrolle
2. Schmerzmittel, Hilfsmittel und passive Behandlungen durch Therapeuten
3. Operation (künstliches Gelenk)



Infos und Daten für das nächste Programm unter:
PhysioFit Visp 027 946 41 01, info@physio-fit-visp.ch,
www.gladschweiz.ch

Bei ärztlicher Verordnung werden die Kosten von der Grundversicherung übernommen.

Dank GLA:D bewege ich mich regelmässig



Theo Berthoud

Der seit sieben Jahren im Wallis wohnhafte Berner Theodor Berthoud leidet seit 4 Jahren unter Kniearthrose, die sich vor allem beim Hinsetzen, Bücken oder Treppensteigen bemerkbar macht. Obwohl ihm der Chirurg zu einem künstlichen Kniegelenk riet, verzichtete der 79-Jährige auf die Operation. Beide Hüften sind be-

früher Radreisen etwa in Kroatien oder der Donau entlang per Velo und Schiff mit Tagesetappen bis zu 100 km, reichen ihm heute 35-40 km pro Tag, die er mit sanfter Motor-Unterstützung bewältigt. Im Sommer plant das Ehepaar Berthoud wieder eine längere Tour im Dreiseenland.

Doch nicht nur die Einsicht, dass Bewegung äusserst wichtig ist bei Arthrose – ohne sie kommen die Schmer-

reits gemacht – das Knie soll noch warten. Seine Frau machte ihn auf ein GLA:D-Inserat in einer Broschüre der Rheumaliga aufmerksam und gleich darauf konnte er im PhysioFit in Visp mit dem Programm beginnen: Zwei Mal pro Woche während sechs Monaten traf er sich mit Leidensgenossen zum Training und ging parallel dazu in die Physiotherapie.

«Die Übungen sind nichts Neues, aber man muss sie eben machen», meint der sympathische Pensionär, der sich selbst als nicht besonders sportlich bezeichnet und fügt an: «In der Gruppe geht es viel einfacher, das motiviert!»

Und wie ist die Bilanz nach dem Programm? Die Resultate des Austrittstests seien auf jeden Fall besser gewesen als diejenigen des Eintrittstests. Vor allem sei er jetzt motiviert, mit den Übungen fortzufahren und sich regelmässig zu bewegen. Ein Mal pro Woche trainiert er nun spezifisch im PhysioFit und geht eins bis zwei Mal pro Woche mit seiner Frau laufen.

Am liebsten ist er jedoch mit dem Velo unterwegs. Nicht nur in Bern, wo er oft seine Kinder besucht, sondern auch für längere Touren über mehrere Tage. Waren es

zen zurück – verdankt er GLA:D. Das Programm bescherte ihm auch neue Kontakte, die er während des Trainings knüpfen konnte. Herr Berthoud ist froh, hat er nicht auf seinen Chirurgen gehört und der konservativen Methode den Vorrang gegeben. Die Operation bleibt für ihn Ultima Ratio, solange er sich auch im fortgeschrittenen Alter schmerzfrei bewegen und seinen Hobbies frönen kann.

sodalis
gesundheit leben

**Alternativmedizin
inklusive!**

WIR VERSTEHEN DICH.

www.sodalis.ch

Stoneman Glaciara – Folgen Sie dem Ruf

Stoneman – einzigartiges Bike-Erlebnis

Emotionen, Naturerlebnisse und Grenzerfahrungen an Sehnsuchtsorten – dafür steht der Stoneman.

Das Weltnaturerbe der Drei Zinnen, der mystische Dunkelwald des Erzgebirges, die atemberaubenden Panoramen in der Salzburger Sportwelt, der faszinierende Aletsch-Gletscher im Wallis und die zauberhaften Wälder der belgischen Ardennen – jeder Stoneman ist einzigartig, das Prinzip immer gleich: Sie sind Ihr eigener Maßstab auf den exklusiven Rundkursen.

Ob ein, zwei oder drei Tage – wählen Sie selbst einen Termin in der Saison und erleben Sie ein tiefgreifendes Bike-Abenteuer.

Mit dem Kauf des Starterpakets erhalten die Stonemen nützliche Gimmicks und eine Stempelkarte. Bei Abgabe der komplett gestempelten Karte gibt es eine schicke Stoneman-Trophäe mit einem Stein aus der jeweiligen Region. Je nachdem, ob die Tour in ein, zwei oder drei Tagen gemeistert wird, ist diese in Gold, Silber oder Bronze. Beim nächsten gerockten Stoneman gibt es einen Stein zur Erweiterung der Trophäe. Suchtfaktor garantiert! Wichtig: Der Stoneman ist kein Rennen; was zählt, ist das einmalige Naturerlebnis.

Startdatum bestimmen allein Sie. Holen Sie sich Ihren Stein!

Stoneman Glaciara-Saison 2021: 25. Juni bis 24. Oktober
www.stoneman-glaciara.com

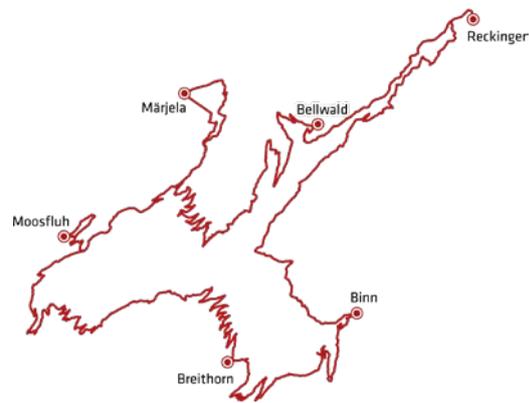
Spezialangebote für sodalis Mitglieder:

50 % auf das «Starterpaket Classic»: Statt CHF 33 für sodalis Mitglieder nur CHF 16.50.

Starterpaket Classic

Damit sind Sie perfekt für das Stoneman Glaciara Erlebnis vorbereitet.

- Stoneman Glaciara Starter-Beutel
- erstmalig: StoneMag.21 Glaciara
- aktuelle Stoneman Glaciara Übersichtskarte (77 x 70 cm)
- Stoneman Multifunktionsstich
- Stoneman Glaciara Trinkflasche by Bike24
- Highend Kettenwachs von Squirtlube
- Nutriathletic Sports Water Reload
- Stoneman Glaciara Aufkleber
- Upgrade auf Trophäe und Stein jederzeit möglich
- Warenwert: 71.70 CHF – bestes Preis-Leistungsverhältnis



Der Schweizer Stoneman in der Region Aletsch-Goms

127 km und 4'700 spektakuläre Höhenmeter zwischen Gletschern, zahllosen 4'000ern und der faszinierenden Mystik jahrhundertealter Bergdörfer – das gibt es nur beim Stoneman Glaciara.

Über drei ausgewogene Etappen führt Sie der Stoneman Glaciara hinauf zum Großen Aletschgletscher – dem mächtigsten Eisstrom der Alpen. In Bellwald genießen Sie die atemberaubende Aussicht. Im Bergdorf Goms und im Landschaftspark Binnental warten spektakuläre Natur- & Kultureindrücke auf Sie. Die Etappenaufteilung und das

Unterkünfte:

Hotel Bellwald, Bellwald

10 % auf die Übernachtungen inkl. Frühstück und 50 % auf die Saunabenzutzung, www.hotel-bellwald.ch

Lärchenwald Lodge, Bellwald

10 % auf die Übernachtung, plus Gratiseintritt in die Sauna. www.laerchenwald-lodge.ch

Badehotel Salina Maris, Breiten ob Mörel

3 Nächte zum Preis von 2 Nächten (Anreise Sonntag, Montag, Dienstag), inklusive Benützung Wellnessbereich (800 m² mit Solethermalbad). salina.maris.ch/bikespezial

Hotel Blinnenhorn, Reckingen

10 % Rabatt bei min. 2 Übernachtungen zwischen Mo und Fr. www.blinnenhorn.ch

Haben Sie Lust auf dieses einmalige

Bike-Abenteuer? Melden Sie sich an unter stoneman@sodalis.ch und Sie erhalten einen Gutscheincode, damit Sie von den Spezialangeboten profitieren können.



**Wir sind für Sie da –
überall in Ihrer Nähe**

www.sodalis.ch

