

## Donnerstag, 21. September

### Plant-For-The-Planet - Wir pflanzen Bäume für eine bessere Welt

Die 4. Stufe der Schule Zermatt mit drei Klassen wird eine Dokumentation von einem wahren Kinder-Aktivisten sehen. Mit 9 Jahren hielt der Schüler Felix Finkbeiner in seiner Klasse einen Vortrag über den Klimawandel. Dieses Referat löst in ihm den Impuls aus, selbst etwas gegen die Klimakrise zu unternehmen und gründet die Initiative Plant-for-the-Planet. Obwohl die Erwachsenen und Mächtigen aus verschiedenen Ländern ihn zunächst nicht richtig ernst nahmen, schafft es Felix schon nach drei Jahren, den millionsten Baum zu pflanzen – und es werden immer mehr! Heute sind über 100'000 Kinder weltweit für Plant-for-the-Planet aktiv. Bis 2020 will Felix mit seinem Kindernetzwerk auf der Erde 1 Billion Bäume gepflanzt haben. Die Zermatter Schule will Felix dabei unterstützen.

Dokumentarfilm

Hotel Zermatterhof, Matterhornsaal

10.00 – 11.30 Uhr

Sprache: Deutsch

Für Schulklassen

### Zero Waste - Kein Abfall ist der beste Abfall

In Zusammenarbeit mit der Zermatter Schule laden wir die Schüler der 7. und 8. Jahrgangsstufe ein, das Projekt „Zero Waste“ mitzuerleben. Ein Mitglied von Zero Waste Switzerland vermittelt ihnen spannende Details zu unserem Lebensstil. Wussten Sie, dass ein Schweizer rund 730 kg Abfall pro Jahr produziert, wovon mehr als die Hälfte in der Verbrennungsanlage endet? Wie viel Plastik und sonstiges Verpackungsmaterial kaufen wir eigentlich täglich mit unseren Waren ein?

Durch das System Refuse – Reduce – Reuse – Recycle – Rot (den Rest kompostieren), will Zero Waste einen Weg vorzeigen, den Abfallverbrauch in der Schweiz zu reduzieren und somit die Umwelt zu schützen.

Vortrag

Hotel Zermatterhof, Matterhornsaal

13.30– 14.30 Uhr

Sprache: Deutsch

Für Schulklassen

### SUNCAR - Von der Sonne auf die Baustelle

In einem Fokusprojekt von Studierenden der Maschinen- und Elektroingenieurwissenschaften an der ETH Zürich wurde ein Elektroantrieb für Fahrzeuge entwickelt, welcher Sonnenenergie möglichst effizient nutzt. Aus dem erfolgreichen Forschungsprojekt entstand die Firma SUNCAR HK AG, welche unter anderem Suncar E-Bagger entwickelt und baut, welche autonom und batterie-gestützt, mit emissionsfreien Elektroantrieben funktionieren. Unter anderem sind zwei von diesen SUNCAR-Elektrobaggern (1.9 und 16 Tonnen) auch in Saas Fee im Einsatz, und dies leise und ohne einen Tropfen Diesel zu verbrennen.

Wäre das autofreie Zermatt nicht ein perfekter Einsatzort für diese Bagger? Professor David Dyntar, CEO & Founder der SUNCAR HK AG wird beim Zermatt Impulse die neue Technik präsentieren und anschliessend mit spannenden Zermatter Akteuren diskutieren.

Impulse Cheminée - Diskussionsrunde

Hotel Alex, Bar

18.00 – 19.00 Uhr

Sprache: Deutsch

Kostenlos





### Schneller-Höher-Weiter?- Dok Film "Patrouille des Glaciers"

Film: Encordés

Als Schweizer Premiere zeigen wir den Dokumentarfilm 'Encordés' von Frédéric Favre. Er zeigt eines der härtesten Rennen im Ski-Alpinismus: Die Patrouille des Glaciers. Während eineinhalb Jahren hat Frédéric drei Teilnehmende begleitet. Im Training, dass sie an ihr körperliches Limit bringt, in der mentalen Vorbereitung, die ihre tiefsten Ängste offenbart, beim Rennen, welches sie bis an ihre Grenzen fordert. Encordés ist ein intimer Einblick in ein Abenteuer, das Leben verändert.

Podiumsdiskussion: Schneller-Höher-Weiter?

Warum Alpinisten diesen Drang haben immer schneller zu sein als bisher, immer höher zu klettern als zuvor, immer weiter zu gehen als bereits getan, diesen Fragen wollen wir beim Zermatt Impulse nachspüren.

Martin Anthamatten, Rekordhalter der Patrouille des Glaciers, Chrigel Maurer, Profi Gleitschirmflieger & 5-facher X-Alps Gewinner und weitere Gäste werden uns bei der anschliessenden Podiumsdiskussion Einblicke geben, was sie zu Höchstleistungen antreibt.

Anwesende Gäste:

Martin Anthamatten, Spitzensportler Trailrunning, Tourenski

Chrigel Maurer, Spitzensportler Gleitschirm

Gianni Mazzone, Bergführer

Richard Lehner, Bergführer

Dokumentarfilm & Podiumsdiskussion

Hotel Zermatterhof, Matterhornsaal

20.30 – 22.30 Uhr

Sprache Film: Französisch

Untertitel: Deutsch

Sprache Diskussion: Deutsch

Preis: CHF 19.-



## Freitag, 22. September

### Yoga meets Outdoor Sport

Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird durch Yoga geschult und die körperliche Leistung gesteigert. In dieser 90minütigen Yoga- Session von Vali's Tadasana liegt der Fokus auf dem Zusammenspiel von Yoga und Outdoor Sport. Zudem ist dieser Yoga-Flow speziell auf die Bedürfnisse von Sportlern (Mountainbike, Klettern etc.) angepasst. Die Yoga Stunde morgens fördert neben Beweglichkeit, Balance und Kraft auch die mentale Stärke, sportliche Herausforderungen mit einem ausgeruhtem Geist anzupacken. Die Abendstunde dient dazu, den Körper von den Bergsport Aktivitäten zu regenerieren und die entsprechenden Muskelpartien zu dehnen, um am nächsten Tag mit voller Energie in das nächste Sportabenteuer starten zu können.

Morgensession

Cervo, Restaurant Ferdinand

90 Minuten

8.00 – 9.30 Uhr

Sprache: Deutsch/Englisch

Abendsession

Chalet La Vue

90 Minuten

18.30 – 20.00 Uhr

Sprache: Deutsch/Englisch

Einzelsession:

Preis: CHF 30.-

Package (Morgen- & Abendstunde):

Preis: CHF 50.-

### Wandern & Entdecken – Kulturlandschaften zwischen Triftbach und Zmutt

Klaus Julen und Othmar Perren führen für zwei Stunden durch die herrliche Kulturlandschaft Zermatts zwischen Triftbach und Zmutt. Sie erlebten noch die Zeit vor der Mechanisierung der Berglandwirtschaft, als die ganze Landschaft über alle Jahreszeiten von Hand bearbeitet wurde. Anschaulich und lebendig erklären sie, wie diese Kulturlandschaft überhaupt entstanden ist und wie die Vorfahren das Kulturland der Natur immer wieder abringen mussten.

Erlebniswanderung

Treffpunkt Kirchplatz

10.00 – 13.00 Uhr

Sprache: Deutsch

Preis: CHF 16.-



### WormUp – Die feine Art des Kompostierens

„Wurm-Team“, so nennt sich das 6-köpfige Start-up, das ein Wurmkompostierungssystem entwickelt hat.

Mit „The fine art of composting“ leistet WormUp einen grossen Beitrag zum Umweltschutz. Mit ihrem System wird Bioabfall mit Hilfe von Würmern zu einem mineralisch reichhaltigen Biodünger recycelt, anstatt im Restmüll zu landen. So gelangen die wertvollen Nährstoffe nicht mehr in die Verbrennungsanlage und bilden kein Methangas auf Deponien.

Wäre das System der Wurmkomposter in Zermatt nicht eine ideale Lösung für den Bioabfall der Restaurants und Hotels? Dies diskutiert ein Teammitglied von WormUp mit spannenden Akteuren aus Zermatt.

Impulse Cheminée - Diskussionsrunde

Hotel Alex, Bar

18.00 – 19.00 Uhr

Sprache: Deutsch

Kostenlos

### Abseits der festen Wege – Reiz der Frau auf dem Bike

Helm auf, in den Sattel - los geht's. Frei sein, die Natur erleben, sich auf den Augenblick konzentrieren und die Geschwindigkeit spüren. Innehalten. Genießen... und weiter rollen.

Seit mehr als 18 Jahren lebt Kerstin Kögler ihre Faszination fürs Mountainbiken und machte diese Leidenschaft auch zum Beruf: als Rennfahrerin, Fahrtechnik-Trainerin und Mental-Coachin. Klar, an der Startlinie geht es um "schnell sein", doch für Kerstin bringt das Mountainbiken viele weitere Facetten zusammen.

Dieser persönliche und emotionale Vortrag lädt Frauen und Männer zum Anknüpfen ein – und dazu, sich mit den eigenen Motiven zum Sportreiben auseinander zu setzen.

Expertin

Kerstin Kögler, Rennfahrerin, Fahrtechnik-Trainerin & Mental-Coaching

Vortrag

Cervo, Restaurant Ferdinand

20.30 – 21.30 Uhr

Sprache: Deutsch

Preis: CHF 16.-

### Best of Alp-Con Tour

Jeden Herbst tourt die Alp-Con Serie, eine Auswahl verschiedenster Outdoorfilme aus aller Welt, durch Kinos in ganz Deutschland und Österreich.

Wir sind stolz, die erste Best of Alp-Con Film Reihe in der Schweiz zu präsentieren.

Zermatt Impulse zeigt die spektakulärsten Momente der Alp-Con Tour. Die Filme sind nicht nur unterhaltend sondern auch aktuell und zeigen Einblicke in andere Welten.

Film

Cervo, Restaurant Ferdinand

22.00 – 23.30 Uhr

Sprache: Deutsch

Preis: CHF 16.-



## Samstag, 23. September

### Ein Berg an kreativen Köpfen by Yeno

Der Verein Young Exchange Network Oberwallis will junge Menschen im Oberwallis besser vernetzen. Und dies auf ganz verschiedenen Wegen. Ihr Hauptziel ist es, persönliche und berufliche Kontakte aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Sei dies für einen erleichterten Berufseinstieg, Erfahrungsaustausch, Entwicklung gemeinsamer Ideen oder einfach um neue Freundschaften zu schliessen. Dafür organisiert der Verein regelmässig Events und Veranstaltungen sowie Workshops oder Gesprächsrunden. Das Netzwerk richtet sich gezielt an junge Student/-innen, Lehrlinge und Berufstätige aus verschiedenen Fachrichtungen, die sich im ungefähren Alter von 18-35 Jahren befinden. Das Programm von YENO am Zermatt Impulse steht unter dem Motto «Ein Berg an kreativen Köpfen». In unterschiedlichen Sessions wird die Frage erörtert, ob und inwiefern die Berge einen Einfluss auf unsere Kreativität haben. Könnten Firmen wie Google auch bei uns entstehen? Am Vormittag werden in einer Kreativitätssafari interessante Köpfe wie Heinz Julen oder Dan Daniell besucht. Nach dem Mittag werden in einem Kreativitätsworkshop die Grenzen der eigenen Kreativität reflektiert und hoffentlich erweitert. Als Abschluss des tollen Tages werden erfahrene Persönlichkeiten aus Kunst, Wirtschaft und Bildung spannende Fragen in Form einer interaktiven Podiumsdiskussion beantworten.

Kreativitätssafari

09.00 – 11.30 Uhr

Sprache: Deutsch

Kreativitätsworkshop

Cervo, Restaurant Ferdinand

13.00 – 16.00 Uhr

Sprache: Deutsch

Podiumsdiskussion

Cervo, Restaurant Ferdinand

19.30 – 21.00 Uhr

Sprache: Deutsch

Yeno Package: Kreativitätssafari, Workshop & Podiumsdiskussion (inklusive Mittagessen)

Preis: CHF 45.-

Yeno Podiumsdiskussion

Preis: CHF 16.-

### MTB Fahrtraining mit Kerstin Kögler – Einsteigerinnen

In Zusammenarbeit mit der Bike School Zermatt gibt Kerstin Kögler ein Fahrtraining für Frauen. Für alle Frauen die sich schon immer mal aufs Rad schwingen wollten, sich bis jetzt aber noch nicht getraut haben. Kerstins Kurs ist speziell auf Einsteigerinnen zugeschnitten und vermittelt neben Fahrtechnik auch die mentalen Aspekte des Bikens.

Also Ladys, schwingt euch mit Kerstin auf den Sattel!

Kursleiterin

Kerstin Kögler, professionelle Mountainbikerin & Worldseries FahrerIn

Fahrtraining Einsteigerinnen

Treffpunkt Kirchplatz Zermatt

10.00 – 16.00 Uhr

Preis: CHF 129.-\*

\*Inklusive Mittagessen / Exklusive Fahrradmieta & Bergbahn Ticket

Sprache: Deutsch



### Steil ist geil – The vertical race

„Steil ist geil“ ist ein sportliches Erlebnis für Interessierte von Jung bis Alt. Jedes Jahr im Herbst lockt das vertikale Wettrennen viele Begeisterte nach Zermatt. Die Strecke verläuft vom Dorf bis hoch zur Sunnegga auf einer Länge von 1200m und 580m Höhendifferenz. Auch für weniger sportliche Personen bringt dieser Anlass grossen Spass, denn die Läufer werden in 8 Kategorien aufgeteilt.

Zermatt Impulse freut sich, das Rennen in Zusammenarbeit mit HAPPI Training Zermatt präsentieren zu dürfen.

Erlebnis

11.00 – 14.00 Uhr

### Leaf to Root - Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel

»Leaf to Root« ist das »Nose to Tail« für Gemüse. Wie beim Fleisch, bei dem das Filet nicht zwingend das beste Stück ist, gibt es auch bei Gemüse eine neue kulinarische Welt. Warum soll nur die Karotte und nicht auch das Karottenkraut lecker schmecken? Wieso nur die Brombeeren essen und nicht aus den Brombeertrieben noch ein Eis zaubern? Zu diesem Thema wird Esther Kern, Food-Journalistin und Autorin des Buches „Leaf to Root“, spannende Einblicke geben. Während ihres Kochworkshops zeigt uns Esther verschiedenste Variationen mit meist einfachen Zutaten, die man in herkömmlichen Kochbüchern so nicht findet. Natürlich gehört die Verköstigung der gezeigten Häppchen dazu!

Experten

Esther Kern, Food Journalistin & Gründerin [waskochen.ch](http://waskochen.ch)

Markus Kössler, Headchef Cervo

Vortrag mit Kochworkshop

Cervo, Restaurant Ferdinand

17.00 – 18.45 Uhr

Sprache: Deutsch

Preis: CHF 45.-

Min. Anzahl Teilnehmer: 16

### Le Doigt de Dieu

In der Geschichte des Bergsteigens nimmt „La Meije“ ein besonderen Platz ein. Er ist der letzte grosse Gipfel in den Alpen, welcher mit einer französischen Seilmannschaft bestiegen wurde. Es war Pierre Gaspard, der den ersten Aufstieg von La Meije am 16. August 1877 mit seinem Sohn und Emmanuel Boileau de Castelnau realisiert. Sie schafften die Allmacht des Berges zu bezwingen. Eine Vereinigung zweier Gefühle, die der Angst und der Macht. Der Film zeigt die Beziehung zwischen Mensch und Natur. Wie ist ein Berg wie La Meije inspirierend und was sind die Formen seiner Repräsentation? Um diese und andere Fragen zu beantworten, begleitet der Film den berühmten Philosophen Michel Serres sowie verschiedene Bergsteiger, welche eine tiefe Verbundenheit mit La Meije empfinden.

Dokumentarfilm

Cervo, Restaurant Ferdinand

22.00– 23.00 Uhr

Sprache: Französisch

Untertitel: Englisch

Preis: CHF 16.-





## Sonntag, 24. September

### Trail Running mit Martin Anthamatten

Trail Running startet dort, wo Strassen aufhören und die Natur zu leben beginnt. Es gelten keine festen Regeln, sondern man läuft auf ausgetretenen Pfaden oder quer durch das Gelände. Der Laufuntergrund wechselt dabei von weichen Waldpfaden und Wurzelwegen über Wiesen bis hin zu Geröllfeldern. Es geht nicht um zurückgelegte Kilometer oder gestoppte Zeit, sondern um das Erlebnis, die Herausforderung und das Abenteuer. Trail Running fordert Geist, Körper und verbessert die Koordination.

Sie bieten Anfängern einen erlebnisreichen Einstieg ins Trail Running und Fortgeschrittenen verraten sie ihre Insider Tricks.

#### Kursleitung

Martin Anthamatten, Patrouille des Glaciers Rekordhalter  
Victoria Kreuzer, Skifahrerin und Läuferin

#### Kurs

Treffpunkt Kirchplatz Zermatt  
2 Gruppen: Anfänger & Fortgeschrittene  
08.30 – 15.00 Uhr  
Sprache: Deutsch  
Preis: CHF 35.-\*  
\*Inklusive Mittagessen

### MTB Fahrtraining mit Kerstin Kögler - Fortgeschrittene

In Zusammenarbeit mit der Bike School Zermatt gibt Kerstin Kögler ein Fahrtraining für Frauen. Für alle Frauen, welche sich auf dem Bike wohlfühlen und ihre Technik noch weiter verbessern wollen. Kerstins Kurs ist speziell auf Frauen zugeschnitten und vermittelt neben Fahrtechnik auch die mentalen Aspekte des Bikens.

Also Ladys, schwingt euch mit Kerstin auf den Sattel!

#### Kursleiterin

Kerstin Kögler, professionelle Mountainbikerin & Worldseries Fahrerinnen

#### Fahrtraining Fortgeschrittene

Treffpunkt Kirchplatz Zermatt  
10.00 – 16.00 Uhr  
Preis: CHF 129.-\*  
\*Inklusive Mittagessen / Exklusive Fahrradmieta & Bergbahn Ticket  
Sprache: Deutsch



### 7 Summits – 7 Kontinente – Klaus Tscherrig besteigt sie alle!

Die jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente werden als „seven summits“ bezeichnet. Wer es schafft diese Riesen, wozu als höchster Berg der Mount Everest mit 8'848m zählt, zu bezwingen, kann sich glücklich schätzen, einige der wenigen zu sein, die dieses Abenteuer gemeistert haben.

Am 27. Mai 2017 erklimmt Klaus Tscherrig aus Täsch, mit Hilfe von Sherpas (einheimischen Bergführern) und seinem Kollegen Karsten, den Gipfel des Mount Everest und bezwingt damit die „seven summits“.

Nun wird er am Zermatt Impulse seine Erfahrungen, die gleichzeitig von Angst, Hoffnung und Zielen handeln, mit den Besuchern teilen. Was treibt Klaus an, den höchsten Berg der Erde und die „seven summits“ zu erklimmen? Dies erfahren wir bei seinem Vortrag und dem nachfolgenden Interview.

Anwesende Gäste:

Klaus Tscherrig, Bergführer

Karsten Lafrenz

Vortrag und Interview

Hotel Zermatterhof, Matterhornsaal

18.00 – 19.15 Uhr

Sprache: Deutsch

Preis: CHF 16.-

### Freedom under load

Die Dokumentation zeigt die älteste Generation von Trägern in der Hohen Tatra. Diese tragen Tag für Tag Vorräte in die Berghütten.

Mit hunderten von Kilos auf dem Rücken, trotzen die Träger extremen Wetterbedingungen. Ihr Handwerk ist nicht nur ihr Beruf, sondern auch ihr Weg zu innerer Ruhe. Sie gelten als die letzten ihrer Zunft in Europa.

Was treibt diese Träger an, so schwere Lasten zu tragen? Warum haben sie diesen Lebensweg gewählt?

Film

20.00 – 21.00 Uhr

Hotel Zermatterhof, Matterhornsaal

Preis: CHF 16.-

Sprache: Slowakisch

Untertitel: Deutsch & Englisch

