X'tra Poscht Dezember 2012

19.12.2012
Das Jahr 2012 geht langsam zu Ende. Wir geniessen die Adventszeit und den ersten ordentlichen Schnee.
Dieses Jahr hat uns neben vielen schönen Touren und Events auch eine tolle Zeit am Badener Stadtfest in der und rund um die recycleBar gebracht. X'tra hat einen neuen Präsi, der durchaus positives Feedback bekommt. Und der Ausblick ins 2013, den wir im Winterprogramm sehen, ist bereits vielversprechend.
Der Vorstand wünscht allen X'tralern und X'tralerinnen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Sportliche Grüsse,
Jens

- **Langlaufweekend im Goms am 1./2. Dezember 2012**
  -

    Kunstfiguren auf Kunstschnee. Das war das Gomsweekend 2012.

    O weh – O weh! Im Goms, da hat es keinen Schnee...

    ... und trotzdem fand das X’tra Langlauf-Weekend statt!

    Es muss wohl allen angemeldeten X’tras etwa gleich gegangen sein: in der letzten November-Woche klickte man x-Mal die „Livecam“ vom Obergoms an und genau gleich viele Male schaute man ins Grün!

    Doch: Die Kachelfrösche + Co. sagten Schnee voraus. Nur: dieser in der ganzen Schweiz angesagte Schneefall kam mir vor wie bei Asterix und Obelix in Gallien: *Schnee in der ganzen Schweiz? Nein! Nur ein kleines Tal, mit hohen Bergen auf jeder Seite , wird nicht beschneit: das Obergoms!*
    Nichts desto trotz, oder so ganz nach dem Motto: „jetzt erst recht“, kam gegen Ende November von Chef-Organisatorin Denise Hischier die Meldung, dass das Weekend wie geplant stattfinden werde! So fuhren also rund 40 Langlauf-Begeisterte per Bahn oder PW in Richtung Wallis, die meisten via die Innerschweiz. Voller Vorfreude beobachtete man kurz vor dem Autoverlad in Realp die wunderbar gespurte Loipe und männiglich sah sich schon in Richtung Niederwald skaten und auf dem Rückweg im einen oder andern Loipenbeizli ein schmackhaftes Bier trinken und dazu das feine.... aber lassen wir das! Spätestens als man aus diesem Traum erwachte, fuhr man im fast grünen Oberwald ein und statt eines feinen Biers schluckte man erst mal leer!

    Langläufer zeigen keine Schwäche!
    Ulrichen, unsere Basis für dieses Wochenende, hat aber für solche Fälle vorgesorgt! Auf der Höhe des Flugfeldes, aber ennet der Rotte, beim Nordic-Zentrum, hatte man eine rund ein Kilometer „lange“ Loipe gezogen. Die meisten von uns waren nicht mehr zu halten! Wie heisst es doch so schön: mit der richtigen Einstellung fällt vieles leichter! Mit einigen andern Bewegungshungrigen wurde Runde um Runde gedreht. Zufrieden ging man nachher ins Hotel Astoria zurück, wo man auf die Trainingsgruppe 2 traf, welche dem Walken den Vorzug gab.
    Kurz geduscht, ein erster Apéro und schon diskutierte man im Speisesaal über dieses doch sehr spezielle Nachmittagstraining und die Wetterentwicklung. A propos Speisesaal: Ein erstes Mal wurden wir vom Team des „Astoria“ so richtig wunderbar verwöhnt. Das Essen und der tolle Service liessen keine Wünsche offen. Und die Wetterfrösche? Die sehr wohl!

    Samstagmorgen. Die X’tras waren motiviert und liessen sich durch nichts bremsen: Ein tolles Warm-up um halb zehn unter der Leitung von Fränzi Schmidli auf dem grossen Platz neben dem „Astoria“ wärmte die Muskeln. In vier Gruppen gings nun auf die Loipe. „Oh Schreck, wenn das nur gut geht!“, dachte ich mir, als ich so viele Schneehasen auf einem Platz, welcher nur ein wenig grösser als ein Fussbalplatz war, sah. Aber es ging! Und wie! Schnell war die Zeit vorbei! Die Klassenlehrer Walter Schumacher, Sepp Buck, Kurt Hochstrasser und Jürg Schmidli verstanden es, uns ganze zwei Stunden mit Spielen und Technikübungen bei Laune zu halten. Vielleicht war der Schneemangel mal gar nicht so schlecht – so m u s s t e man sich endlich mal intensiv mit der Technik befassen!
    Nach dem Mittagessen zog es die meisten nochmals auf die Loipe und man kam nochmals in den Genuss von speziellem Techniktraining. Trainingsgruppe 2 ging wiederum walken. Eines war bei beiden Gruppen gleich: nach dem Training gabs Kaffee und Kuchen! Natürlich hatte dies einen Grund: wir konnten uns nämlich nicht einfach hinlegen, dösen und erholen: Das Hallentraining rief! Und wie am Schluss des Dienstag-Trainings, brachte es Fränzi fertig, uns genau diejenigen Müskeli, welche den Tag hindurch noch nicht genug gebraucht wurden, spüren zu lassen (vielen herzlichen Dank, trotzdem, Fränzi!).

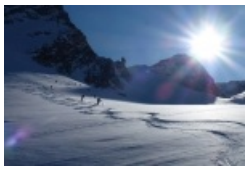
Es ging durchs Dorf zurück ins „Astoria“ und dort unter die Dusche... und gleich wieder einen Stock tiefer ins Restaurant, wo wir zum mehr als verdienten Apéro erwartet wurden. Ein erster neugieriger Blick in den Speisesaal verhiess Gutes! Und so war es auch: wir wurden nach allen Regeln der Fondue-Kunst mit einem feinen *Chinoise* verwöhnt! Und wäre nicht an den einen Tischen schon das Dessert aufgetragen worden, der Jungesellen-Tisch mit Pascal, Matthias & Co. wäre wohl immer noch
am Gabeln tauchen. Mir schien, als hätten die mindestens eine Woche zuvor nichts mehr zu essen bekommen!

Auch der dritte Tag auf Kunstschnee
Bald war Nachtruhe angesagt, denn auch am Sonntagmorgen hiess es auf dem Programm: „9h15: Warm-up mit Fränzi“! Ja, immerhin: ein erster zaghafter Blick aus dem Zimmerfenster bestätigte es: der Winter kommt doch noch! Ein kleiner Flaum bedeckte die Wiesen und munter tanzten die Flocken vom Himmel! Natürlich war es noch zu wenig, um eine Spur zu ziehen, aber immerhin wars ein erneuter Motivationsschub! Nochmals Warm-up und nochmals
Verschiebung auf die Kunstschnee-Loipe. Nochmals griffen Walti, Sepp, Kurt und Jürg in ihre Trainingskiste und zeigten uns wiederum allerhand nützliche Übungen! So ging auch der dritte oder vierte Halbtag auf diesem Sportplatz schnell vorüber und sehr, ich betone: sehr, zufrieden gingen wir zurück ins Hotel! An dieser Stelle möchte ich der Familie Imwinkelried sehr herzlich danken, dass wir unsere Zimmer bis zum frühen Nachmittag behalten durften! Wir konnten also noch duschen und uns reisefertig machen! Die meisten genossen nochmals eine Suppe und etwas Walliser-Brot, welches im Wallis einfach besser schmeckt als bei uns! Gerne erwähne ich, dass wir diese Suppe, dank einem Batzen aus der X’tra-Kasse, „fast geschenkt“ erhielten (ganz von X’tra geschenkt war übrigens der samstägliche Apéro – auch dafür vielen Dank!). Sehr zufrieden nahm man nun den Heimweg unter die Zug- oder Auto-Räder; inzwischen hatte es so richtig eingehängt mit dem Schneefall. Zwei Tage später versank das Obergoms bereits im Schnee – so schnell geht das!

Als ich mich für dieses Langlauf-Weekend angemeldet hatte, stellte ich mir schön gezogene Loipen durchs Obergoms vor und dass wir gruppenweise mit viel Spass durchs Walliser Hochtal skaten würden! Es war nicht ganz so – leider! Ich möchte aber betonen, dass ich zu jeder Zeit „trotzdem“ Spass hatte! Vielen Dank an die vier Langlauf-Instruktoren, denen es gelang, unter diesen Voraussetzungen ein lehrreiches, spassiges Programm durchzuziehen. Herzlichen Dank auch an Fränzi für die Warming-ups und das Cooling-down. Ein grosses Merci auch an die Hotelier-Familie Imwinkelried, bei welcher wir bestens aufgehoben waren (schon jetzt weise ich gerne auf ihr Angebot im Limmat-Lauf-Programm hin) und ein riesiges Dankeschön auch an Denise Hischier, welche für die Durchführung des Weekends zuständig war!
Sie managte die Buchungen, Anmeldungen und dachte auch an die verschiedenen kleinen „Gschänkli“ für die guten Seelen!

Jacqueline Keller-Werder

Hier geht's zu den Bildern...

- **Das X'tra Winterprogramm 2012/2013**
  - 

    Von Thomi und seinen Tourenleitern

    Wer noch nicht wusste, was er im Winter anstellen soll, kann das gern im X'tra Winterprogramm nachlesen.

- **Ausschreibung zur Tagesskitour Pazzolastock am 13. Januar 2013**
  -

    Schöne Einsteiger Skitour südlich vom Oberalp-Pass.

    Für alle, die eine Skitour ausprobieren möchten. Auf keinen Fall die Sonnencreme vergessen!

    Anmeldung bis 8.01.2013 bei Bartl.
    Hier geht's zur Ausschreibung...

- **Ausschreibung zum Oberberg-Wochenende am 19./20. Januar 2013**

  Ein Wochenende für Erwachsene und Kinder - mit Skirennen am Samstag und Skisafari am Sonntag.

  Alle Details zu diesem geselligen und schönen Winter-Höhepunkt in der Ausschreibung

  Anmeldung bis spätestens Mi. 09.01.2013 an Brigitte Curti, brigittecurti@pop.agri.ch oder Tel. 079 / 480 82 31

  Folgende Angaben werden benötigt:

  - Name, Vorname und Jhg. von jeder Person

  weiter mit ja oder nein vermerken:

  - Teilnahme Skirennen
  - Teilnahme Skisafari

  - nur bei Kindern:
    Teilnahme "Betreutes Pistenfahren für Kinder am Sonntag".

  - Zu guter Letzt: Vegetarisch ? Dessert ?

  Herzlichen Dank !

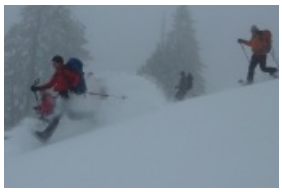
- **Ausschreibung Schneeschuhtour zum Chasseron am 26./27. Januar 2013**

  Wie die Lemminge Spuren durch den verschneiten Jura ziehen. Und abends zum Fondue hocken...

  Zuerst die gute Nachricht: Sepp und Bruschi veranstalten auch in diesem Jahr ihre beliebte Schneeschuhtour, diesmal auf den Chasseron. Schöner als im Jura kann's gar nicht werden. Der Haken an der Sache: leider schon ausgebucht. Es soll eine Warteliste geben. Und im Februar eine Tagestour mit Nadja.

  Trotzdem findet Ihr die Ausschreibung hier...

- **Ausschreibung zur Schneeschuhtour im Toggenburg am 10. Februar 2013**

  Mit Schneeschuhen geht's ins Kägi-Fret-Land. Schöne Tagestour mit berauschendem Ausblick.

  Anmeldung bis 7.02.2013 bei Nadja.
  Hier ist die Ausschreibung...

- **Ausschreibung zur 4-Tages-Skitour im Sertig/Davos am 24.-27. Februar 2013**

  Feine Skitour in exquisiter Umgebung.

Anmeldung bis 2. Februar 2013 bei Thomi Riner.
Hier geht's zur Ausschreibung...

Die nächste X'TRA Poscht wird Anfang Januar 2013 folgen.

Nicht vergessen:
Die nächsten Anlässe sowie die dazugehörenden Ausschreibungen findest du auch auf unserer Webseite im Kalender