# X'tra Poscht Dezember 2014

21.12.2014
Bald ist das Jahr 2014 bereits wieder Geschichte. Doch auch im neuen Jahr lassen unsere Touren- und Trainingsleiter nicht lange auf sich warten und bieten uns eine Fülle sportlicher Ereignisse. Ihnen sei an dieser Stelle für die geleistete Arbeit ein besonderes Dankeschön ausgesprochen.

Ebenfalls möchte ich mich im Namen der X'tra bei den vergangenen und zukünftigen Sponsoren für ihr Engagement und die Zusammenarbeit bedanken.

In diesem Sinne wünsche ich Dir frohe und besinnliche Weihnachten, einen guten Rutsch und beim Lesen und natürlich beim Sport viel Vergnügen.

Sportliche Grüsse
Pascal

- **Ausschreibung zur X'tra Werktag-Skitour vom 07. Januar 2015**
  -

    **Sattel, Rossberg….Wildspitz! Wir steigen auf den höchsten Gipfel des Kantons Zug.**

    ## Werktag – Skitour
    ## Sattel-Wildspitz 1580m

    ### Mittwoch, 7. Jan. 2015

    Unser Ziel ist der Wildspitz, und er liegt in der Zentralschweiz. Der Wildspitz ist ein herrlicher Aussichtsberg des Rossbergs, zwischen Zuger-, Aegeri- und Lauerzersee. Unser Ausgangspunkt ist der Sattel.

    **Programm**
    Anreise mit PW via Rothenthurm Sattel. Aufstieg via Peterschwändi – Halsegg – Hinter Gwandelen – Wildspitz (1580m). Abstieg via Aufstiegsroute.

    **Technische Anforderung**
    WS, leicht-mittel, 800m Auf/Abstieg

    **Konditionelle Anforderung**
    ca 3 Std Aufstieg

    **Treffpunkt/Anreise**
    Anreise mit PW. Abfahrt Tägi Wettingen 07.30 Uhr. Wir sind um ca 18.00 wieder zurück

    **Anmeldung**
    Bis spätestens 5. Januar 2015 beim Tourenleiter Pius Tommer
    Tel. 079 471 97 72 oder pius.tommer@bluewin.ch

    Die Ausschreibung findest Du im Anhang.

    **Anhänge**

    STourMi07012015To.pdf

- **Einladung zum Neujahrs-Raclette vom 09. Januar 2015**
  -

**Wir starten gemütlich und gesellig ins neue Jahr. In der Besenbeiz 'Mostlaube' im Weiler Vogelsang ob Lengnau geniessen wir Raclette à discrétion.**

# Neujahrs-Raclette

## Freitag, 9. Januar 2015
## Mostlaube Lengnau

Wer mag, kombiniert den Raclette-Abend mit einer kurzen Wanderung (30 Min.) und wird so sicher Appetit haben.

**Treffpunkt mit Wanderung**
19.00 h beim Juden-Friedhof Endingen (Postauto Haltestelle 'Israelit. Friedhof'). Autos können dort entlang dem Weg abgestellt werden. Dann spazieren wir in rund 30 Min. gemütlich zur Mostlaube hoch. Wanderschuhe und Lämpli empfohlen.

**Treffpunkt ohne Wanderung**
19.30 h in der 'Mostlaube'. Parkmöglichkeiten vorhanden. Teilnehmende ca. 20 Personen Kosten Raclette à discrétion Fr. 25.50 pro Person, zusätzlich Getränke

**Weitere Infos**
http://www.mostlaube.ch/

**Anmeldung**
Bis 3. Januar 2015 an Barbara Lerjen, e-mail: vize@xtra-stvbaden.ch, Tel.: 078 761 82 37

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zum Winter-Weekend im Oberberg vom 17./18. Januar 2015**
  -

**Es hat für alle etwas dabei! Wir freuen uns wieder auf eine grosse Kinder- und Erwachsenenschar.**

**Ein Wochenende für Erwachsene und Kinder / mit Ski- und Snowboardrennen am Samstag und kombinierter Schneeschuh/Skitour und Skisafari am Sonntag**

**Anmeldungen bis spätestens Mi. 07.01.2015 an Brigitte Curti, brigittecurti@pop.agri.ch oder Tel. 079 / 480 82 31 mit folgenden Angaben:** Name, Vorname und Jhg. von jeder Person – weiter mit ja oder nein vermerken: Teilnahme Rennen (Ski oder Snowboard), Schneeschuh/Skitour, Skisafari, nur bei Kindern: Teilnahme ‚Betreutes Pistenfahren für Kinder am Sonntag'. Zu guter Letzt: Vegetarisch ? Dessert ?

Das umfangreiche Programm und alles Weitere findest Du in der Ausschreibung

- **Bericht zum Langlaufweekend Goms vom 06./07. Dezember 2014**
  -

**Zwischen Andermatt und Realp ist alles grün, von Loipe keine Spur, doch wir wissen, auf der anderen Seite des Furkatunnels kann's anders aussehen.**

# Langlaufweekend Goms – 6./7. Dezember 2014

**Freitag, 5. Dezember 2014**
Wir kennen sie inzwischen gut, die Anreise ins Goms: Man kriecht die Schöllenen hoch, fährt durchs Urserental von Andermatt nach Realp und malt sich bereits aus, wie es im Goms aussehen könnte. Nun: zwischen Andermatt und Realp ist alles grün, von Loipe keine Spur, doch wir wissen, auf der anderen Seite des Furkatunnels kann's anders aussehen. Also, noch besteht Hoffnung auf Schnee! 20 dunkle Minuten später: Oberwald, Ausfahrt aus dem Tunnel. Hm, doch auch hier: leider viel zu grün! Wo wollen wir denn

hier langlaufen? Heimlich denke ich: „ Gut hab ich noch Wanderschuhe und Joggingausrüstung mitgenommen“. Doch der erste Blick mag trügen.
Als XTRA Mitglied lasse ich mich nicht so rasch entmutigen und so trotte ich nach einer kurzen Mittagspause mit meinen Skis und in Sportkleidung in die Richtung, wo in der Regel die Loipe zu finden ist. Und siehe da: es gibt tatsächlich etwas Schnee! Skis an die Füsse und los geht’s. Noch etwas steif und leicht verkrampft, doch es geht bald besser. Der Schnee ist sogar wirklich gut und schön griffig. Freude kommt auf und bis kurz vor Münster ist die Loipe wunderbar, es lässt sich prima laufen. Immer wieder begegnet einem ein XTRA-Gesicht. Beim Nachtessen im Astoria in Ulrichen ist die XTRA Familie dann schon fast vollständig.

**Samstag, 6. Dezember 2014**
Samstagmorgen: Eigentlich hoffen wir auf Schnee, stattdessen haben wir Nebel wie wir’s von daheim kennen. Ein paar letzte XTRAler stossen zur Gruppe. Nun sind wir komplett und eine stattliche Gruppe von 40 Leuten. Nach dem Frühstück und vor dem Kursstart das obligate Warm-up vor dem Hotel. Ich fühle mich sicher, kenne nach all den Jahren die Choreografie langsam und bin koordinativ nicht mehr ganz so gefordert. Nun, es sollte anders kommen: Fränzi ist erkältet und hat die Stimme verloren. Pius übernimmt und überrascht uns alle: Elefantenwaschen ist angesagt! (Häää???) Der Elefant wird von Kopf bis Fuss sowie vom Rüssel bis zum Schwanz geputzt und gestriegelt. Der Wassereimer gefüllt und geleert und die Stosszähne poliert. Die Bewegungen, die Tierpfleger beim Elefantenwaschen ausführen, geben definitiv warm und wir finden diese neue Form von Warm-up höchst amüsant. Die Lachmuskeln haben wir ebenfalls mitangewärmt und für morgen Sonntag wünschen wir uns ein Meerschweinchen, damit’s etwas einfacher geht...
Anschliessend teilen wir uns für den Kurs in 5 Gruppen auf und feilen wie alle Jahre an Technik und Laufstil. 1-1, 1-2, asymmetrisch, diagonal und dergleichen. Nicht immer klappt alles grad auf Anhieb, doch wir haben tolle Leiter und kommen ja zum Üben ins Goms. Nebst unseren Leitern beobachten wir auch die Spitzenläufer die sich fürs Rennen aufwärmen. Schön anzuschauen wie schnell, elegant und effizient die unterwegs sind. Deutschland, Kasachstan, Catalunya, Rumänien und viele Schweizer Langlaufteams sind auf der Loipe präsent und bieten ebenfalls herrlichen Anschauungsunterricht.
Samstagabend: Es ist Samichlaustag. So haben wir nicht nur einen feinen Lebkuchen neben unserem Teller beim Znacht (Merci Denise!), sondern auch Besuch vom Samichlaus (Bruschi). Er hat unsere Leiter ganz genau beobachtet! Fränzi, Steffi, Pius, Sepp, Markus, Jürg und Denise als Organisatorin müssen antraben. Doch unser Chlaus ist freundlich gesinnt. Er spricht zwar mit strenger Stimme, hat auch eine Fitze, doch alle erhalten ihr wohlverdientes Chlaussäckli und viel Annerkennung.

**Sonntag, 7. Dezember 2014**
Sonntagmorgen: Immer noch kein Schnee, aber durchaus akzeptables Wetter. Fränzi hat wieder eine Art Stimme. Wir Tierpfleger haben arbeitsfrei und kommen doch noch in den Genuss der musikunterstützen, rhythmischen Aufwärmübungen. Anschliessend üben wir weiter fleissig in unseren Gruppen, was gar nicht ganz einfach ist, da die Loipe heute wirklich sehr stark bevölkert ist. Doch wir sind emsig bei der Sache und die Zeit vergeht rasch. Nach einer stärkenden Gemüsesuppe zum Abschluss beginnt gegen 13.15 h der allgemeine Aufbruch.
Trotz grüner Hänge war es wiederum ein überaus gelungenes Langlaufweekend. Joggingausrüstung und Wanderschuhe waren definitiv überflüssig. Ein riesiges Dankeschön an alle Leiter und ganz besonders an Denise für die Organisation. Schön, dass wir auch nächstes Jahr wieder in Ulrichen Platz finden. Vorerst aber freuen wir uns auf den Schnee, damit wir die aufgefrischte Technik diesen Winter mit viel Freude anwenden können.

Barbara

Die nächste X'TRA Poscht wird Mitte Januar 2015 folgen.

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