X'tra Poscht Februar 2017

27.2.2017

Läufer und Helfer für den Limmat-Lauf am 1. April 2017

X*TRA ist am Badener Limmat-Lauf wieder mit Läufern und Helfern vertreten. Wir hoffen auf wiederum ideales Laufwetter und viele motivierte Läuferinnen und Läufer.

Die Liste mit den Helfern ist schon beinahe voll. Vielen Dank an alle, welche sich wieder zu Verfügung stellen.

Bei den Abräumarbeiten haben jeweils auch Läufer mitgeholfen. Um diesen mit den anderen Läufern die Teilnahme an der Siegerehrung zu ermöglichen, suche wir noch 2 Helfer für **Abräumarbeiten Stadion und Halle 16:00 – 18:00 Uhr.**

Läufer aus der X*TRA können über die Sammelanmeldung am Lauf teilnehmen. Anmelden könnt ihr euch im Training oder per Mail trainerleitung@xtra-stvbaden.ch bei Dani Guntern.

Anmeldeschluss: 14. März 2017

http://www.badenerlimmatlauf.ch/

Sportliche Grüsse
Pascal i.A.v. Dani

- **Jahresprogramm Winter 2016/17**

  Im Anhang findest Du das neue Winterprogramm.

  Anhänge

  Jahresprogramm_16_17_Winter(1)(1)(1)(1).docx

- **Ausschreibung zum Iglu-Baukurs vom 4. und 5. März 2017**

  Dieser Anlass ist sowohl für Schneeschuh- als auch SkitourengängerInnen geeignet.

  Samstag: Anreise und Aufbau Iglu. Ob wir auch im Iglu essen oder in der nahgelegenen Hütte ist noch offen.
  Sonntag: Wer Lust hat, kann eine Schneeschuhtour mit Sepp Buck oder eine Skitour mit Angelina und Thomi E. unternehmen.

  Der Ort der Durchführung ist von den Schneeverhältnissen abhängig. Die Entscheidung wird Mitte bis Ende Februar gefällt.

  Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zum Engadiner Frauenlauf vom 4. und 5. März 2017**

  Frauenlauf Engadin Skimarathon

  Beginn
  Sonntag, 05.03.2017
  Beschreibung
  Frauenlauf Wochenende (4./5. März 2017)
  - Uebernachtung in der InnLodge in Celerina

- Teilnahme am Frauenlauf (So, 5. März 2017 - 17 km)
- Anmeldung an barbara.lerjen@bluewin.ch

- ## Ausschreibung zur Tagesskitour Säntis vom 11. März 2017

  -

    Mit der Luftseilbahn ab Schwägalp fahren wir auf den Säntis 2501,9 m. Nun fahren wir hinunter zur Meglisalp 1517 m. Über die Schafmatt erfolgt der ca. 2-stündige Aufstieg zum Rotsteinpass 2122 m. Von hier geht die Abfahrt zum Schafboden über mehrere steile Stufen (30° bis 35°) nach Loch. Dann folgen wir der Strasse über Gstrein, Laui Chüeboden-Nesselhalden nach Unterwasser 906 m.

    Leichte Anforderungen (Stufe 1 gemäss X`TRA-Tourenreglement), Aufstieg 605 Hm und Abfahrt 2195 Hm, ca. 4 Stunden

    Hier geht's zur Ausschreibung

- ## Ausschreibung zur 4-tägige Biketour durch den Jura mit Gepäcktransport vom 1. bis 4. Juli 2017

  -

    Von Gebenstorf bis Biel, klingt nicht besonders spektakulär, aber dies auf schönen altbekannten und einigen neuen Wegen, nicht irgendwelchen sondern besonderen Bikewegen 4 Tage nonstop westwärts biken, wie Bikeferien.
    Die Trails sind manchmal technisch, aber meist nicht zu allzu schwierig, es hat viele Wurzel und Schotterpassagen, mancherorts auch felsig. Zusammen mit den Km und Hm sollte es dies zum Abend bei uns allen zu einer gesunden DurstHungerMüde führen.

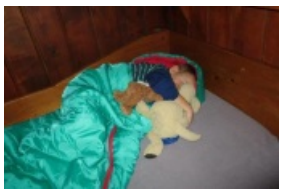
    Technische Anforderung: Stufe 2-3 mittelschwierig, einzelne kurze Passagen Stufe 4 oder laufen. Die Bike-Schwierigkeitsskala ist auf der Xtra Homepage ersichtlich!

    Konditionelle Anforderung: Stufe 3, Tagesetappen von 50 bis 60 Km und 1000 bis 1500 Hm, ca. 5-6 Std. Fahrzeiten, also nicht allzu grob!

    Hier geht's zur Ausschreibung

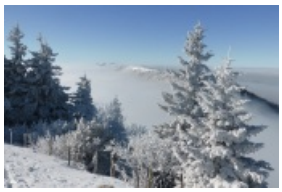
- ## Impressionen zum Oberberg Winterwochenende vom 14. Januar 2017

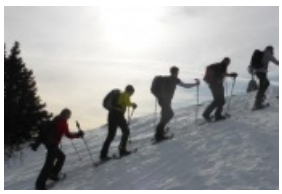
  -



Hier die Bilder

- **Bericht zur Schneeschuhtour Gänsbrunnen - Hasenmatt vom 28. Januar 2017**
  -





XTRA-Schneeschuhwanderung Gänsbrunnen - Hasenmatt

Zur frühen Morgenstunde trafen sich 20 Xtraler bei der Tennisanlage in Dättwil und freuten sich auf die bevorstehende Schneeschuhtour von Gänsbrunnen auf die Hasenmatt. Also, schnell auf die Fahrzeuge verteilen und los ging die Fahrt in den Solothurner Jura.

Frisch und munter, trotz Kaffeemangel (Restaurant war geschlossen) starteten wir auf unsere Tour zur Hasenmatt. Es blieb uns nicht viel Zeit, dem entgangenen Kaffee nachzutrauern, denn vom erstem Meter an ging es aufwärts und dies sollte sich auch nicht mehr ändern, bis wir kurz vor dem Mittagshalt die Hasenmatt nach über 750 Höhenmeter erreichten. Doch alles halb so schlimm. Einerseits gönnte uns unser Tourguide Sepp immer wieder mal eine Pause, während der wir uns aus unseren Rucksäcken verpflegten. Andererseits machten nebst den guten Bedingungen auch lockere und spannende Gespräche so richtig Spass.

Genügend Schnee, nicht zu kalt und zwischendurch schien auch die Sonne durch die leichte Bewölkung. Ganz zu schweigen von der atemberaubenden Aussicht auf der Hasenmatt. Das südliche Panorama reichte vom Säntis im Osten bis zum Mont Blanc und den westlichen Alpen. Davor das Mittelland mit Solothurn und der Aare, welche durch die Ebene mäandriert.

Nach dem Apéro (vielen Dank Sepp) nahmen wir den kurzen Abstieg zu unserem Mittagshalt im Restaurant Althüsli in Angriff. Es geht doch nichts über ein feines Käsefondue in einem Bergrestaurant. Zudem gab es zum «Dessert» noch einen feinen Kaffee plus, mit Schlagrahm in einem riesigen Chacheli. Uff, nicht alle schafften diese riesige Menge Kaffee «plus». Dank James wurde aber auch das letzte Chacheli fast leer.

Nach dem üppigen Mittagessen waren die meisten von uns froh, dass es anschliessend hauptsächlich hinunterging. So genossen wir beim gemütlichen Abstieg die Landschaft und legten frische Spuren in die schneebedeckten Hänge. Am Schluss folgten wir dem Verlauf des Bantlibachs wieder zu unserem Ausgangspunkt in Gänsbrunnen.

Die Tour war wie immer sehr gut vorbereitet und es hat allen Spass gemacht. Vielen Dank an den Tourguide Sepp.

Herby

- **Bericht zum Freeride Tourentag vom 10. Februar 2017**

  -

Freeride Tag

1100m Aufstieg und 2400m Abfahrt, das war die Affiche dieses Tages.
Genauso toll wie es tönt, war es auch.

Ginge man nach der Ausschreibung, wären wir am Titlis unterwegs gewesen, doch Jürg hat sich vorbildlich auf diesen Tag vorbereitet und am Vortag gesehen, dass die „Big Five“ am Titlis für das Freeriden nicht so genussvoll wären wie versprochen, denn er traf dort einen „Kartoffelacker“ an.
So wurde kurzerhand eine Rund Tour kreiert, welche uns von Oberrickenbach über die Bannalp auf den Chaiserstuel mit anschliessender Abfahrt nach St Jakob(Gemeinde Isenthal) führte.

Nach der Aufstiegshilfe von St Jakob nach Gitschenen gabs Mittagspause im gleichnamigen Berggasthaus. Hier konnten wir auch live auf unseren Handys(wie die Jungen) das Damen Kombi Rennen in St.. Moritz miterleben.

Nach dem Kaffee ging's durch eine wunderbar verschneite Waldpartie hinauf auf den 1913 Meter hohen Schonegg Pass. Dieser war Ausgangspunkt für die Schlussabfahrt direkt zum Parkplatz, der auf 902 Metern ü.M liegt. Obwohl die Schneedecke sehr dünn war und die Schneebeschaffenheit jeweils von Schwung zu Schwung wechseln konnte, fuhren die 12 XTRA ler gekonnt die frisch eingeschneiten Hängen hinunter.

Vielen Dank an Jürg Haltmeier, der uns wieder einmal ein Stück Innerschweiz nähergebracht hat.

James

- **Bericht zur Skitour Brisi vom 19. Februar 2017**

  -

Brisi – 5 Xtra-ler und 7 Churfirsten (19. Februar)

Fünf Xtra-ler trafen sich am frühen Sonntagmorgen im Tägi, um den 7 Churfirsten, genauer gesagt dem Brisi, einen Besuch abzustatten.

Coole chauffierte uns zügig und bequem ins Obertoggenburg. Auf dem Weg dahin war genug Zeit, verschiedene Themen zu bereden, wie z.B. was man für eine Skitour so alles vergessen kann, was ein Stellenwechsel so mit sich bringt, oder in welchen Situationen man mit bissigen Hunden in Konflikt kommen kann.

In Alt St. Johann angekommen fuhren wir mit der kombinierten Sessel-/Gondelbahl auf die Sellamatt hoch. Oben angekommen fühlte sich der Tourenleiter ungemein leicht – so leicht, dass er gleich nochmals zur Talstation abfuhr, um seinen dort gebliebenen Rucksack zu holen. Womit dem im Auto diskutierten Thema ein weiteres Kapitel hinzugefügt werden kann....

Nach dem Start-Kaffee mit Nussgipfel ging es zügig durch coupiertes Waldgelände an den Fuss der Gipfelflanke des Brisi und durch die Flanke hoch zum Gipfel. Während des Aufstieges kam ziemlich starker Wind auf, welcher eine ungemütliche Gipfelrast ahnen liess – aber der Brisi meinte es gut mit uns und stellte den Wind für uns ab.

So konnten wir auf dem Gipfel die eindrückliche Aussicht auf Walensee und das ganze Alpenpanorama (vor allem natürlich die schönen Glarner-Alpen) geniessen – dank Thomi mit Kaffee-Schnaps mit Nidel und Kuchen. Merci vielmals, Thomi – natürlich auch für die Vorbereitung und die Leitung der Tour.

Die Abfahrt durch die Gipfelflanke sah zwar schon aus wie ein zerpflügter Kartoffelacker, war aber erstaunlich gut zu fahren. Das waldige Gelände unterhalb war von feinstem Pulverschnee bedeckt, der uns aufjubeln liess. Nur schade, dass es oft relativ flach war. Nach genussreichen Hängen, welche sich mit Waldpartien abwechselten, kamen wir am Schluss nach einigen Strassenquerungen wieder bei der Talstation an.

In der dortigen Schneebar liessen wir die Tour bei einem Bier ausklingen, bevor es mit Coole wieder zurück nach Wettingen ging.

Beat

Die nächste X'TRA Poscht wird Ende März 2017 folgen.

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