X'tra Poscht Juli 2013

14.7.2013
Die Sommerferien haben begonnen. Die Biker freuen sich über trocken gelegte Trails. Die Sommertouren sind am Laufen. Und wir haben bei X'tra ein Baby: es heisst X'tra+ und versucht gerade seine ersten Schritte. Zu einer ganz speziellen Badener Stadtführung. Ihr dürft neugiereig sein.

All das und was sonst noch wichtig ist, lest Ihr in der X'tra-Poscht
Sportliche Grüsse,
Jens

- **Biketour Vue des Alps vom 15./16. Juni 2013**
  -

    Wurzeltrails, Blumenwiesen und Meringue. Klar, die Jura-Biketour!

    Ein Bericht von Esther.

    Anhänge

    Xtra Bike Tour Vue des Alpes 15.pdf

- **Techniktraining im Bike-Lehrpfad Gränichen, 25. Juni 2013**
  -

    Erklärung fürs Achter-Fahren

    Matthias fängt Pascal

    Im Pumptrack ging‘s bergab noch ganz gut

    Vorbereitungstreffen fürs Pizzaessen

    Wenn man genügend Biker auf genügend kleinem Platz fahren lässt, wird’s schon etwas knifflig. Biketraining im Bikepark mit den Weltcup-Bikern Stirnemann.

    Der Treffpunkt beim alten Tennisplatz in Dättwil war auch für fast-neu-Badener leichter zu finden als

befürchtet. Von dort aus ging's erstmal per Auto nach Gränichen, um nicht schon die ganze Kraft auf der Anfahrt zu verbrauchen.

Unsere Trainer für diesen Abend waren die Profi-Biker Stirnemann:
Kathrin, vom Sabine Spitz Haibike Pro Team, ist Vize-Europameisterin im XC Eliminator 2013
Matthias, vom BMC MTB Racing Team, und
Beat, Vater der beiden, Initiator vom Bike-Lehrpfad und im echten Leben der Trainer, der unsere Trainer trainiert.

Wir trafen sie am Fuss vom Bike-Lehrpfad in Gränichen, sozusagen am Stirnemann-Hausberg, damit war also ein Tip-Top Training garantiert.

Die erste Übung bestand im Achter-Fahren auf Schotter. Ein wenig skeptisch war ich am Anfang schon, dass das doch nun wirklich nicht so schwierig sein kann – aber wenn man genügend Biker auf genügend kleinem Platz fahren lässt, wird's schon etwas knifflig. Für die weiteren Übungen wurden drei Gruppen eingeteilt, da wir doch recht viele Teilnehmer waren. Kathrin, Matthias und Beat haben jeweils eine Gruppe übernommen; im Lauf des Abends wurde getauscht, so dass jeder einmal bei jedem trainieren konnte. In den Übungen gab es viel Neues und Erheiterndes: Natürlich sind die jungen Wilden in den Pumptrack gefahren nach dem Motto „immer gleich übertreiben!". Zumindest bergab. Schnell gelernt haben sie aber auch, und am Ende lief es schon deutlich besser. Über Füsse aus Schoki und Banane hatte ich mir bisher wenig Gedanken gemacht, in den Kehren ist der Unterschied aber deutlich geworden. Bunny-Hops sind bergauf schwieriger als bergab, und enge Kehren auch.
Bei allem Üben sind auch die genialen Trails im Bikepark mit ihren steileren, technischen und flowigen Abschnitten nicht zu kurz gekommen. Hier konnten wir in steilen Wurzelpassagen, Spitzkehren, Anliegern und Northshore-Elementen das frisch gelernte direkt umsetzen. Oder es zumindest versuchen, denn soviel steht fest: damit der Bananenfuss zum Schokifuss wird, reicht ein Technikabend nicht.

Zwischendrin war auch immer noch ein bisschen Zeit um Luft zu holen und etwas Französisch zu üben. Den Abend haben wir wie üblich bei Pizza ausklingen lassen, diesmal in Gränichen statt im Grenzstein. Meine Qualifizierung für den nächsten Worldcup liegt zwar immer noch weit weg, aber ist jetzt ein ganzes Stück näher gerückt.

Ein ganz grosses Dankeschön und geht an die Kathrin, Matthias und Beat, die die vielen Übungen vorbereitet, und genau die richtige Mischung aus Anleitung und selber-ausprobieren getroffen haben; und natürlich an Sepp für die Organisation.
Last not least, an Kathrin und Mattias ein lautes „Kette Rechts!" und viel Erfolg für die Saison!

Carl & Pepita

- **X'tra+ Stadtführung in Baden am 3. Juli**
  -

Die etwas spezielle Stadtführung durch Baden.

Als ich mit Silvia Hochstrasser, der Top-Stadtführerin von Baden, das Programm für unseren Anlass beprochen habe, wünschte ich eine Tour, welche den Schwerpunkt in der näheren Umgebung des Standortes der Recyclebar hat und nicht der prallen Sonne ausgesetzt sei.

Zum Glück, denn als sich die grosse X'TRA Schar beim Stadtturm traf, hat es geregnet, geregnet und nochmals geregnet. Dies machte uns nichts aus, da wir uns der Besichtigung des Innern des Turmes zuwandten und allerlei Spannendes seit den ersten Jahren des über 500 Jahre alten, unter nationalem Denkmalschutz stehenden Turms erfahren konnten. Dass die X'TRA Mitglieder anständige Menschen sind, erkennt man an der Tatsache, dass keiner selbsterlebtes aus dem Innern des Turmes zum besten geben konnte, obwohl dieser bis vor 30 Jahren das Badener Gefängnis beherbergte. Mehr sei hier nicht verraten, denn aufgrund der grossen Nachfrage wird der Anlass wiederholt.

Nach der Besichtigung der nicht fertig gebauten Zivilschutzanlage im Untergrund des Zentrums von Baden, schlenderten wir unter unseren Schirmen der von Strafgefangenen gebauten Promenade entlang zu den Bädern und hörten dabei allerlei Wissenswertes als auch Humoristisches, unter anderem auch weshalb einige von uns stramme Söhne haben.

Im Hörnli, nach der bekannt guten Paella und einigen Flaschen spanischem Wein, fand der Anlass einige Stunden später seinen Abschluss.

Silvia, danke für den tollen Abend.

Jürg

- **Reminder Hochtour vom Turtmanntal auf das Bishorn 18. bis 21. Juli**

  Die letztjährige Hochtour auf das Barrhorn war in Wanderschuhen zu machen. Diesmal braucht es wieder Steigeisen.

  Das Ziel der Hochtour ist das Bishorn (4153 Meter). Wie jeder 4000er braucht es für einen Erfolg am Bishorn etwas (Wetter-) Glück.
  Wir hoffen fest, dass uns Petrus im Sommer wohlwollender gesinnt ist als in diesem Frühling und er uns das Bishorn erklimmen lässt. In der Ausschreibung alle detaillierten Infos zur Tour.

- **Ausschreibung zur X'tra+ Stadtführung am 21. August 2013**

  Die besondere Stadtführung geht in die zweite Runde.

  Aufgrund des Zuspruchs wird die besondere Stadtführung durch Baden wiederholt. X'tra+ kommt gut an. Im Anschluss ein feines Znacht beim Hörnli-Wirt.

  Hier findet Ihr die Ausschreibung...

  Anmeldung bitte bis 18.08.2013 an Jürg Schmidli

- **Ausschreibung zum Oberberg-Weekend am 7./8. September 2013**

  Es ist wieder soweit. Am Oberberg treffen sich die Familien und - die Kletterer.

  Der Oberberg ist ein zuverlässig wiederkehrendes Ereignis im X'tra. Und immer absolut familientauglich.

  Die Ausschreibung könnt Ihr hier lesen.

  Anmeldung bis 1.09.2013 an Andreas Erne 076 345 1229

- **Ausschreibung zur X'tra Herbsttour am 21./22. September 2013**

  Auf der diesjährigen Herbsttour führt uns Pius in härtesten Urner Granit und verspricht Nepal-Feeling.

  Eine landschaftlich schöne und mittelschwere Tour (T4). Start ist im Morgengrauen. Anmeldung bei Pius Tommer bis 6. September 2013. Klettersteigset nicht vergessen.

Hier geht's zur Ausschreibung...

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

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