# X'tra Poscht Juli 2015

20.7.2015
Anders als im letzten Jahr lässt uns Petrus nicht im Stich und beglückt uns mit wunderbarem Wetter, welches - zumindest in der Früh oder am Abend - zu sportlicher Betätigung anregt. Und ein Ende ist nicht in Sicht.

So lassen sich die Sommerferien doch gleich viel besser ertragen und eine Flucht in den Süden wird überflüssig.

In diesem Sinne wünsche ich Dir eine tolle Sommerzeit und beim Lesen und natürlich beim Sport viel Vergnügen.

Sportliche Grüsse
Pascal

- **Bericht zum Wander – und Klettersteigwochenende vom 04./05. Juli 2015**
  -

    An der Albula

    Badenixenwettbewerb

    Landwasserviadukt

    Bruno

    Vorgruppe

    Anita's Beizli

    **Ganz X'tra-like traf Mann/Frau sich am Samstagmorgen im Café Aurora auf der Lenzerheide zur morgendlichen Einstimmung.**

# Via Albula / Klettersteig Piz Mitgel  - 4.7.-5.7.2015

12 Teilnehmer entflohen der Hitze im Unterland, wobei Ruedi Bubenhofer erst am Abend zu uns stossen sollte.

Ausgangspunkt für unsere heutige Wanderung, ein Teil der Via Albula, war Tiefencastel, wo wir unsere Fahrzeuge am Bahnhof parkierten und der Albula entlang losmarschierten. Immer dem Fluss entlang in bewaldetem Terrain und abwechslungsreicher Landschaft genossen wir die Ruhe, nur unterbrochen durch das Rauschen der Albula und die angeregten Gespräche. Schon bald war am Ufer Mittagsrast angesagt und James machte sogleich ein Grillfeuer um seinen Cervelat auch traditionell korrekt vorzubereiten. Andere genossen das Waten im Fluss und das Kühlen der Füsse im klaren Wasser.

Weiter ging‘s an einer eisenhaltigen Quelle vorbei Richtung Filisur. Die Quelle hat tatsächlich einen ausgesprochen intensiven Eisengeschmack und die nähere Umgebung der Quelle ist intensiv rostbraun verfärbt.

In Filisur um ca. 14.30h angekommen sputen wir uns, um die Aussichtsplattform zum Landwasserviadukt rechtzeitig zu erreichen. Immer zur vollen Stunde fahren aus beiden Richtungen Züge über die Brücke. Phänomenal das 68m hohe Bauwerk und erst noch kurvenförmig gebaut. Am Bahnhof Filisur verweilen wir kurz für ein kühles Bier, bevor wir mit der RhB (Rhätische….. wo kommt das h her…..!) zurück nach Tiefencastel fahren. In Savognin beziehen wir unser Lager und einige gönnen sich noch ein kühlendes Bad im künstlichen Badesee.

Am Sonntagmorgen ist beizeiten Tagwache, die Unterkunft wird geräumt und das Morgen-essen im Café Casparin ist vorbestellt. Um 07.30h fahren wir los zum Parkplatz Plang la Curvanera auf 1860m, damit haben wir erstmals einen grossen Höhenunterscheid wettgemacht. Hier trennt sich die Gruppe in Man- and Ladyprogamm. Theri hat sich entschieden, die Heimreise anzutreten.
Die 8 Männer wollen über den Klettersteig auf den Piz Mitgel (3159m), die 3 Frauen über den Lai Tigiel zum Orgelspass.

Klettersteig

Erst sind mal 600 Höhenmeter bis zum Einstieg in den Klettersteig zu überwinden, die in 1.5 Stunden geschafft sind. Nun werden die Gstälti, Helm und Klettersteigsets angelegt und der Einstieg angegangen. Josef hat für uns die Senda Verticala, die schwierigere Direktroute mit 350 Hm und Schlüsselstelle 5 gewählt (leicht überhängend mit Zug nach unten….!). Diese gilt es mit Tempo zu durchsteigen (bevor die Arme "abfaulen".....!) Nach 2 Std. Kletterei erreichen wir um 11.30h das Plateau auf 2752m und gönnen uns eine wohlverdiente Rast.

Nun gilt es, die restlichen Höhenmeter noch abzuspulen, wobei abspulen vermutlich eine unzutreffende Beschreibung ist. Es geht nochmals um 400 Hm, zuerst leicht ansteigend über markierte Schutthalden zu einem Grat und dann hoch zur Schulter, die wieder mit Seilen gesichert um den Gipfelkopf herum zu erklettern sind. Teilweise ist es "sausteil"!

Bis auf Bruno (Magenbeschwerden) erreichen alle den Gipfel und stossen glücklich mit einem Glas Wein (aus Bruschis Rucksack) darauf an. Die Aussicht ist grandios, rundum!

Der Abstieg geht nun etwas schneller und auf dem gleichen Weg erreichen wir um 14.45h wieder das Plateau und nehmen die Senda Diagonala im Abstieg auch noch in Angriff.
Rutschig ist es, aber praktisch ohne Kletterstellen. Absichern tun wir uns trotzdem.

Als wir die Kletterutensilien in unseren Säcken verstauten, war die Müdigkeit so langsam spürbar. Mit den 3 Damen treffen wir uns bei der Alpwirtschaft Plang Begls, um unsere Flüssigkeitsdefizite wieder aufzufüllen. Am Himmel braut sich ein Gewitter zusammen und es grollt verdächtig.

Lai Tigiel- Orgelspass

Durch herrliche Wiesen mit wunderschöner Flora wanderten wir in drei Stunden zum herrlich kühlen Bergsee Lai Tigiel. Unterwegs war natürlich das Bestimmen der Flora angesagt. Wir tauschten unser Blumenwissen gegenseitig aus und so konnten wir viele Alpenblumen selber bestimmen; die Highlights waren natürlich die Männertreu, die man doch eher selten antrifft.

Am See angekommen genossen wir als Erstes das kühle Wasser des idyllischen Bergsees; zum ganz reinhüpfen war es allerdings doch etwas gar kühl. Nach dem „Bad“ waren wir gerüstet für den Aufstieg zum Orgelspass.

Am Anfang hiess es Blockhüpfen und das letzte Stück zum Pass war eher feineres Kies, das dementsprechend auch rutschig war. Aber auch das Hindernis meisterten wir und genossen für einen Augenblick die herrliche Aussicht ins Albulatal.

Am See zurückgekehrt gab es nochmals ein kühlendes Fussbad und den mitge- brachten Lunch. Nach einer Ruhepause legten wir den Weg zurück zur Alpwirtschaft Plang Begls, wo wir unsere Männer treffen sollten. Als sie gesund und munter zu uns stossen, hören wir gespannt den Erlebnissen auf dem Klettersteig zu.

Gut gestärkt und in lustiger Stimmung werden die letzten Höhenmeter trockenen Fusses bis zum Parkplatz vernichtet und wir machen uns für die Heimfahrt zurecht. Just im Moment der Abfahrt geht ein kühler Regen auf uns nieder.

Erneut durften wir ein tolles, interessantes und erlebnisreiches Bergwochenende geniessen und danken Josef für die gelungene und umsichtige Organisation ganz herzlich.
Gerne nächstes Jahr wieder!

Thomy & Erika Demuth

- **Bild zum Dienstagstraining vom 14. Juli 2015**
  -

Trotz Sommerflaute sind einige ins Bike-Training gekommen. Das bild ist vom Gebenstorfer Horn um 20:30 Uhr.

- **Ausschreibung zum Gletschertrecking Petersgrat - vom Wallis ins Bernbiet vom 25./26. Juli 2015**

  -

## Gletschertreckin Petersgrat

Das Ziel des Gletschertreckings ist die imposante Gletscherfäche des “Petersgrat“.
Die Bergkulisse ist eindrucksvoll:
Im Norden begrenzt das mächtige Blüemlisalp Massiv die Gletscherfläche. Im Westen fliesst die Gletscherfläche in das eindrucksvolle Gasteretal ab. Im Osten fliesst die Gletscherfläche in das Lauterbrunnental mit seinen hohen und wilden Nordwänden. Im Süden bieten die Nordseite von Bietschhorn und Breithorn bzw. im Südosten das Aletschhorn eine grossartige Szenerie.

Am Samstag reisen wir mit ÖV nach Wiler ins Lötschental. Von dort nehmen wir die Luftseilbahn auf die Laucheralp (2000 Meter).
Die nächsten 900 Höhenmeter bis zum Beginn des Tennbachgletser sind sicher eine Herausforderung. Dann sind noch einmal auf eine Wegstrecke von 4 Kilometern 300 Höhenmeter zum Petersgrat (3203 Meter) zurückzulegen. Von dort sind noch einmal etwa 3 Kilometer leicht abfallend bis zur Mutthornhütte (2900 Meter) zurückzulegen.
Am Sonntag geht es über die Gamchilücke und den Gamchigletscher hinunter zur Griesalp.

**Anreise:** Mit ÖV, am Samstag ab Baden 6:22 ins Lötschental und am Sonntag von Griesalp nach Baden.

**Übernachtung:** Mutthornhütte, Matratzenlager.

**Verpflegung:** HP auf der Hütte, Lunch aus dem Rucksack.

**Kosten:** HP 1x 70.- sfr, + Getränke, + etwa 100.- sfr Fahrtspesen.

**Ausrüstung:** Hochtourenausrüstung, Gestältli, Steigeisen, Pickel, Stecken. Mindestens bedingt Steigeisen taugliche Schuhe. Gute Taschenlampe nicht vergessen! Der Tourenleiter steht jederzeit für Fragen zur Verfügung.

**Anforderungen:** Gute allgemeine Fitness, z.B. durch das X'TRA Training.

**Kondition:** 6 Stunden Aufstieg (reine Marschzeit).

**Technik:** Gehen mit Seil und Steigeisen, Trittsicherheit.

**Anmeldung:** Bis Ende Juni 2014 am besten mit E-Mail beim Tourenleiter Christian Hennecke. E-Mail: christian.hennecke@ezv.admin.ch Tel. P: 079 / 219 42 54.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt!** (Die Seilschaftsführer zählen nicht dazu)
**Durchführung:** Information per E-Mail oder Telefon in der Woche vor der Tour. Generell gilt: Wir hoffen auf gutes Wetter und gehen!

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer. Es gilt das X'tra Tourenreglement: http://xtra-stvbaden.ch/uploads/mediamanager/pages/files/Xtra_Tourenreglement_V5_04_2009.pdf

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zum Biken im Val Müstair vom 15.-17. August 2015**

  -

### Das verlängerte Wochenende im wunderschönen Val Müstair, ein Paradies für Biker.

## Biken im Val Müstair

### Die Biketouren:

**Samstag:** Einfahrtour Ofenpass-Alp da Munt-Alp Campatsch-Lü-Tschierv
**Technische Anforderungen:** mittel bis schwierig
**Konditionelle Anforderungen:** gering, ca. 15 km, (davon ca. 8km Singletrail), total ca. 700 hm

**Sonntag:** Ofenpass-Passo Gallo-Val Mora-Fuldera-Tschierv
**Technische Anforderung:** mittel-schwierig(einzelne kurze Passagen schwierig)
**Konditionelle Anforderung:** gross, ca. 50 km, (davon 15 km Singletrail), total ca. 1500hm

**Montag:** Tages-Biketour zum Pass da Costainas-Lü-Müstair-Tschierv

**Technische Anforderungen:** mittel bis schwierig
**Konditionelle Anforderungen:** gross, ca. 45 km (davon ca. 24km Singletrail), total 1400hm

**Treffpunkt/Anreise:** Abfahrt am Samstag 15.08.2015 um 7:00 Uhr, im Sportzentrum Tägerhard Wettingen, PW

**Ausrüstung:** funktionstüchtiges Bike, Velohelm, Handschuhe, Ersatz-Schlauch

**Verpflegung:** Lunch für die Biketouren unterwegs, Frühstück und Nachtessen werden wir im Chasa Tramèr selbst zubereiten

**Unterkunft/Mitbringen:** Chasa Tramer in Tschierv(Gruppenunterkunft),/Schlafsack, Duschtuch

**Kosten:** ca. CHF 150.-bis 200.-

**Anzahl Teilnehmende:** Max.14 Personen

**Anmeldung:** bis spätestens 27.07.2014 an Thomi Riner (thomas.riner@bluewin.ch)
Telefon 056 493 49 89
Mobile 079 297 08 82
Bei Abmeldungen nach dem 31.07.2015 werden die Unkosten verrechnet

**Durchführung:** Der Anlassfindet bei jeder Witterung statt(Programm wird dem Wetter angepasst)

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer
Es gilt das X`TRA Tourenreglement, einzulesen auf unserer Webseite unter: http://xtra-stvbaden.ch/uploads/mediamanager/pages/files/Xtra_Tourenreglement_V5_04_2009.pdf

Wir freuen uns auf ein spannendes und schönes Weekend mit euch.
Dani Meier und Thomi Riner

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zur 3-Schlösser-Biketour vom 22. August 2015**
  -

### Schönes und moderates Biken in der Region mit Walti

**Treffpunkt:** 09.00 Uhr Schadenmühleplatz Baden

**Rückkehr:** ca. 16.30 Uhr

**Beschrieb:** Ueber Dättwil und Rütihof geht’s nach Mellingen. Über die Reuss nach Brunegg zum Kaffeehalt. Dem Chestenberg entlang zum Schloss Wildegg. Dann über schöne Trails Richtung Habsburg, Mittagessen im Restaurant. Eine tolle Abfahrt führt uns dann via Lindhof an die Reuss, dann an die Limmat und zurück nach Baden.

**Länge / HD:** ca. 55 km / 900 m

**Techn. Anforderung:** mittel, meist Forstwege, einige Trails mit Steinen u. Wurzeln

**Konditionelle Anforderung:** mittel, Fahrzeit ca. 4,5 – 5 Stunden (moderates Tempo)

**Ausrüstung:** Fahrtüchtiges Bike, Helm, Brille, Ersatzmaterial, Zwischenverpflegung, ev. Regenschutz. Wir fahren nur bei trockenem Wetter!

**Anmeldung:** bis 10. August 2015 per mail an wlhofmann@bluewin.ch, Tel. Auskünfte unter 079 613 12 06.

**Durchführung:** Bei zweifelhafter Witterung werden alle Teilnehmenden am Vorabend benachrichtigt.

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden

**Es gilt das XTRA Tourenreglement!**
http://www.xtra-stvbaden.ch/uploads/mediamanager/pages/files/Xtra_Tourenreglement_V5_04_2009.pdf

Die nächste X'TRA Poscht wird Mitte bis Ende August 2015 folgen.

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