X'tra Poscht Juli 2016

31.7.2016
Petrus zeigt sich diesen Sommer mal wieder von seiner besten Seite und verwöhnt uns nun doch schon seit längerer Zeit mit herrlichem Wetter. Das kurze Zwischentief - welches für die Natur wohl ein Segen sein wird - verlässt uns hoffentlich rechtzeitig zum Nationalfeiertag, so dass wir ungehinderten Blick auf das Feuerwerk haben werden.

In diesem Sinne wünsche ich Dir einen schönen 1. August sowie viel Vergnügen beim Lesen und natürlich beim Sport.

Sportliche Grüsse
Pascal

- **Ausschreibung zur Biketour vom 13. August 2016**
  -

Die diesjährig moderate Biketour führt uns ins Fricktal.

Beschreibung
Vom Start an der Aare geht’s über Brugg, Umiken, Riniken durch das Iteltäli auf den Bözberg. Kaffeehalt auf Sennhütten. Dann auf Waldwegen nach Frick. Auf die andere Talseite über Herznach nach Zeihen zum Mittagshalt. Zum Dessert dann noch ca. 300 m HD auf den Linner-Berg und über den Bözberg zurück zum Start.

Technische Anforderung
Stufe 2 gemäss XTRA Bikeskala – für geübte Fahrer problemlos fahrbar. Meist Forst- und Güterwege, einige einfache Trails.

Konditionelle Anforderung
Grad 3 gemäss XTRA Bikeskala – genügen Pfuus für ca. 4,5 h im Sattel Länge ca. 55 km, HD ca. 900 m

Anreise / Treffpunkt
Parkplatz Aarebrücke Vogelsang-Lauffohr Samstag, 13. August 2016, 09.00 Uhr
(Rückkehr ca. 16.30 Uhr)

Ausrüstung
Bike in gutem Zustand, Helm, ev. Regenschutz, Getränk, Zwischenverpflegung.

Verpflegung
Restaurant

Teilnehmerzahl
Keine Beschränkung

Anmeldeschluss
06.08.2016

Anmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/anmeldung

Abmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/abmeldung

Tourenleiter
Walter Hofmann, Mägenwil

Kontakt für Rückfragen
056 491 29 33 / 079 613 12 06 / wlhofmann@bluewin.ch

Versicherung
Ist Sache des Teilnehmers

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

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zum vier Quellenweg Teil 2 vom 26. bis 28. August 2016**

Auf der Wanderung kann eine grosse Vielfalt an Pflanzen, Tieren, geologischen Schönheiten und Zeugnissen aus der Vergangenheit beobachtet werden.

Beschreibung
Der Vier-Quellen-Weg führt durch Alpweiden, Wälder, ausgedehnte Feuchtgebiete mit Bächen, Tümpeln, kleinen Seen und Mooren, durch karge Gebiete oberhalb der Waldgrenze und Gegenden mit unterschiedlichen Gesteinsarten. Auf der Wanderung kann eine grosse Vielfalt an Pflanzen, Tieren, geologischen Schönheiten und Zeugnissen aus der Vergangenheit beobachtet werden.
http://www.vier-quellen-weg.ch/etappen/

Etappe 3:
Zur dritten Etappe starten wir auf dem Gotthardpass. Wir wandern dem Lago Lucendro entlang, entdecken am Fusse des Lucendropasses die Quelle der Reuss und überqueren den Pass. Nach einer langen, aussichtsreichen Höhenwanderung über dem Bedrettotal gelangen wir zur Piansecco-Hütte.

Etappe 4:
Die vierte Etappe führt uns von der Piansecco-Hütte zum Quellgebiet des Ticino unterhalb des Nufenenpasses. Weiter geht es über den Nufenenpass und durch das Ägenetal nach Ulrichen/Obergesteln. Der höchste Punkt dieser Wanderung ist der Nufenenpass.

Etappe 5:
Die letzte Etappe führt von Obergesteln über Oberwald, Gletsch und Muttbach hinauf zum Furkapass und von dort zu einem Aussichtspunkt über den Rhonegletscher. Die Quelle der Rhone betrachten wir aus Distanz.

Technische Anforderung
Durchgängig gesicherte Bergwanderung
Trittsicher und schwindelfrei sowie in guter Körperlicher Verfassung
Die Etappen sind mit durchschnittlich 18km schön lang und erfordern eine gute Ausdauer

Konditionelle Anforderung

	Etappe 3	Etappe 4	Etappe 5
Distanz	20.6 km	19.8 km	17 km
Dauer	7 Std. 20 Min.	7 Std. 20 Min.	6 Std. 45 Min.
Aufstieg	650 m	750 m	1000 m
Abstieg	700 m	1200 m	200 m
Skala	SAC-Skala T1 / T3	SAC-Skala T1 / T2	SAC-Skala T1 / T2

Anreise / Treffpunkt
Freitag: Mit PW nach Hospental und dann weiter mit dem Bus auf den Gotthardpass
06:15 ab Wettingen, Parkplatz Sportzentrum Tägerhard.
Ankunft Sonntag in Wettingen um etwa 18:00.

Ausrüstung
Komplette Bergwander-Ausrüstung.
Wir sind bereits im Ende August und über 2000m unterwegs.
Feste Wanderschuhe, warme Jacke für Wind und Wetter. Handschuhe und Mütze, Wanderstöcke wer hat, trockene Wäsche zum Wechseln
Für die Hütte ist ein Seidenschlafsack zu empfehlen.
Der Tourenleiter steht jederzeit für (diesbezügliche) Fragen zur Verfügung.

Verpflegung
Lunch aus dem Rucksack für drei Tage / Hütte Halbpension

Unterkunft
Tag 1 Piansecco-Hütte
Tag 2 noch offen (Ulrichen oder Obergesteln oder Oberwald)

Kosten
Uebernachtung / Essen / Fahrspesen
Noch offen

Teilnehmerzahl
Maximal 15 (inklusive Leiter)

Anmeldeschluss
01. August 2016

Anmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/anmeldung

Abmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/abmeldung

Tourenleiter
Markus Birrer

Kontakt für Rückfragen
+41 79 404 77 78

Versicherung
Ist Sache des Teilnehmers

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

Hier geht's zur Ausschreibung

- ## Ausschreibung zur Alphorn Wanderung vom 4. September 216

  -

Das Ziel der Wanderung ist das 7. Alphorntreffen auf der idyllischen Seebenalp auf dem Flumserberg.

Beschreibung
An diesem Tag findet dort ein Treffen von etwa 80 Alphornbläsern statt.
Das Alphorn kann gerade in den Bergen über weite Entfernungen gehört werden. Es bietet sich deswegen an, im Lauf des Tages nach Lust und Laune kleine Wanderungen in der Umgebung der Seebenalp z.B. Richtung Maschgenkamm zu unternehmen und den Klang des Alphorns aus naher und grösserer Distanz zu erleben.
Wir wollen von der Tannenbodenalp zur Seebenalp wandern. Diese kann mit einem geländegängigen Kinderwagen (ich habe das erprobt) innerhalb einer Stunde von der Tannenbodenalp leicht ansteigend erreicht werden. Alternativ gelangt man zur Seebenalp via Sesselbahn Chrüz und 30 Minuten Fussmarsch oder mit einer Fahrt zum Maschgenkamm und 1.5 Stunden Fussmarsch bergabwärts.
Der Anlass verbindet ein unvergleichliches Musikerlebnis mit einer leichten Aktivität in der Natur und richtet sich an X'TRA Mitglieder und Familien, die sich gern in der Natur bewegen.
Die Anreise erfolgt mit PW ab Parkplatz Tägerhard. Der Tourenleiter organisiert die Sitzplatzverteilung in den PW's.

Technische Anforderung
Einfache Wanderung

Konditionelle Anforderung
Zwei- bis dreistündige Wanderung

Anreise / Treffpunkt
Anreise mit PW, Treffpunkt Parkplatz Tägerhard, 8:00 Uhr

Ausrüstung
Bequeme Wander- Outdoor Kleidung, so dass auch Regen oder kühlere Temperaturen kein Problem sind. Rucksack mit individueller Verpflegung.

Verpflegung
Aus dem Rucksack, eventuell Beiz, die aber stark frequentiert sein wird.

Unterkunft
Keine, Tagesanlass

Kosten
Fahrtspesen für 230 km, allenfalls Seilbahn

Teilnehmerzahl
Nicht beschränkt

Anmeldeschluss
1. September 2016

Anmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/anmeldung

Abmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/abmeldung

Tourenleiter
Christian Hennecke

Kontakt für Rückfragen
Email: christian.hennecke@ezv.admin.ch oder Tel.: 079 219 42 54

Versicherung
Ist Sache des Teilnehmers

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

Hier geht's zur Ausschreibung

- ## Ausschreibung zum Laufseminar vom 6. September 2016

- Am 6. September beginnen wir die X*TRA-Laufsaison mit einem Laufseminar unter der Leitung von Michael Steinmann.
  Zu diesem Anlass sind alle X*traler eingeladen, welche Freude am Laufen haben.

  Wo: Aue, Baden

  Wann: Dienstag 6. September 2016

  Zeit: 19.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

  Programm:

  1. richtiges Einlaufen
  2. Lauftechnik mit Lauf ABC
  3. Krafttraining
  4. Fussgymnastik
  5. Material (Laufschuhe und Einlagen)

  Ausrüstung: Lauftenue der Witterung angepasst, Laufschuhe, Sprungseil (wer hat), Gymnastikmatte (Yogamatte) sowie Schreibzeug

  Kosten: Werden von X*TRA übernommen

  Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

  Anmeldung: Bis 28. August 2016 an: Dani Guntern trainerleitung@xtra-stvbaden.ch

  Wir freuen uns auf viele motivierte Teilnehmer

  Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zum Familien-Weekend auf dem Oberberg vom 17. und 18. September 2016**

  -

  Programm Samstag

  Ab 15:00 Uhr:
  - Digitale Schatzsuche rund um das Lagerhaus. In kleinen, altersdurchmischten Gruppen suchen wir mit Hilfe von GPS nach Geocaches
  - Z'Vieri für Gross und Klein

  18:30 Uhr:
  - Nachtessen

  Programm Sonntag

  08:00 - 09:00 Uhr:
  - Frühstück

  09:45 - 10:15 Uhr:
  - Verschiebung mit den Autos zum Parkplatz der Drehgondelbahn auf Sattel (SZ)

  10:30 Uhr:
  - Fahrt mit der Drehgondelbahn auf den Mostelberg, anschliessend Rundwanderung mit Ziel Sattel. Unterwegs begehen wir die 374 Meter lange Hängebrücke über das Lauitobel. Die Brücke kann auch ausgelassen werden
  - Wanderung (Klassifikation T1 gemäss SAC) Mostelberg – Engelstock – Mostelegg – Herrenboden – Mostelberg – Sattel. Länge ca. 10 km, 100m Aufstieg, 400m Abstieg
  - Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt

  ca. 16:00 Uhr:
  - Verabschiedung beim Parkplatz

  Kosten
  Übernachtung und Halbpension: Fr. 45 für Erwachsene, Fr. 15 für Kinder ab 6 Jahren, Fr. 10 für Kinder unter 6 Jahren.
  Bergfahrt mit Drehgondelbahn: Fr. 8 für Erwachsene, Fr. 7 für Kinder ab 6 Jahren (Gruppentarif mit GA/Halbtax, Juniorkarte nicht gültig).

  Mitnehmen
  - (Altes) Smartphone mit installierter „Geocaching App“. Kartenmaterial oder eine Online-Datenverbindung ist nicht nötig. Die App muss

nur die Funktion „digitaler Kompass und Distanzmessung zum Ziel“ haben. Völlig ausreichend dafür ist z.B. „GPS Waypoint Finder„ (Android) oder „Free GPS“ (iPhone)
- Hüttenschlafsack (es hat Wolldecken im Haus), Hausschuhe, Wanderschuhe, der Witterung angepasste Outdoor-Bekleidung
- Lunch für Sonntag (wir machen ein Feuer!)
- Ev. Dessert (bitte auf der Anmeldung vermerken)
- Für das z'Vieri am Samstag ist gesorgt

Anmeldung
Bis am 11. September an andreas@erne.ac (076 345 1229):
- Name der Teilnehmer, Alter bei den Kindern
- Teilnahme am Samstagnachmittagsprogramm
- Übernachtung mit Nacht- und Morgenessen (Vegi, Dessert, etc.)
- Teilnahme an der Wanderung am Sonntag

Die Ausschreibung findest Du im Anhang und in Kürze auch auf der Homepage

Anhänge

AusschreibungOberbergSommer2016.pdf

- **Ausschreibung zur Wochenend Biketour vom 24. und 25. September 2016**
  -

Wochenend Biketour im Herzen des Jura
Sa.24.Sept. und So.25.Sept. 2016

Beschreibung
2 tägige, abwechslungsreiche Bike-Rundtour für Singletrail-Liebhaber im wenig bis unbekannten Herzen des Juras.
Wir bewegen uns auf allen Terrains, Strassen, Fahrwege, Wiesen, Wald und Wurzelwege sowie felsigem Untergrund. Auch die vielen Kuhgatter und Fladen gehören zu dieser Tour genau so wie die tollen Ausblicke und langen Singletrailabschnitte.
Start der Tour ist in Balsthal, wir biken hoch zum Passwang, dann auf der 3ten Jurakette zur Bergbeiz Erzberg und auf die Hohe Winde. Weiter auf interessanten Graten übers Fringgeli und den Roc de Courroux hinunter nach Delemont zur Jugendherberge, diese liegt direkt am ende des Trails!
Am Sonntag queren wir das weite Val Trebi und die tief in die Jurafalte eingeschnittene Gorges de Moutier, biken hinauf auf die 2te Jurakette zum Graitery und Oberdörferberg, zum gleichnamigen Bergrestaurant, über Gänsbrunnen, Mieschegg und Stierenberg zurück nach Balsthal.

Technische Anforderung
Stufe 3 teilweise auch 4 oder kurze Tragepassagen auf den Felskreten.
Es hat an beiden Tagen kurze, anspruchsvolle Passagen in rockigem Gelände!

Konditionelle Anforderung
Stufe 3, Samstag 40 km und 1400 Hm, Sonntag 55 Km und 1700 Hm. Die Fahrzeiten bewegen sich um 6 Std täglich, ohne Eile!

Anreise / Treffpunkt
Treffpunkt am Samstag 24.September um 6.30 Uhr in Dättwil beim Tennisplatz. Autos können auf dem Kiesplatz am Waldrant abgestellt werden. Bitte Fahrer bei mir melden.

Ausrüstung
Bikeausrüstung komplett mit Ersatzmaterial, Regenschutz, Kleider für am Abend. Wir sollten auch etwa 5 Veloschlösser mitnehmen.

Verpflegung
Mittags beide Tage in der Beiz / sonst aus dem Rucksack

Unterkunft
Wir übernachten in der Jugi Delemont, 2er, 4er und 6er Zimmer

Kosten
Uebernachtung-Frühstück-Fahrerentschädigung ca. Fr.80.-

Teilnehmerzahl
15

Anmeldeschluss
10. August 2016

Anmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/anmeldung

Abmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/abmeldung

Tourenleiter
Sepp Buck

Kontakt für Rückfragen
Natel Sepp: 079 205 62 67 oder seppbuck@gmail.com
Ich werde 2 bis 3 Tage vor der Tour noch alle Teilnehmer über die Durchführung per Email informieren. Bei Unklarheiten, Fragen und Anregungen könnt Ihr mich auch vorab kontaktieren.

Versicherung
Ist Sache des Teilnehmers

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

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zur Wanderung Druesberg vom 2. Oktober 2016**
  -

Wanderung Druesberg (2282 M.ü.M)

Sonntag 2. Oktober 2016

Beschreibung
Von Weglosen (Parkplatz Hoch Ybrig-Seilbahn) über den Leiterenweg nach Oberen Gruebi und weiter zur Druesberghütte. An der Hütte vorbei unter dem Twäriberg durch erreicht man eine kleine Terrasse.
Ab hier wird es steiler. Ab der Lücke zwischen Forstberg und Druesberg über den Grat auf den Gipfel.
Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg.

Technische Anforderung
T4 Alpinwandern, am Gipfel Trittsicherheit erforderlich

Konditionelle Anforderung
Aufstieg und Abstieg ca. 1300 Höhenmeter Mittlere Anforderungen (Stufe 2 gemäss X'TRA Tourenreglement) Aufstiegszeiten ca. 3 1/2 Stunden. Abstieg 2 1/2 Stunden

Anreise / Treffpunkt
Wird noch mitgeteilt

Ausrüstung
Wanderausrüstung

Verpflegung
Aus dem Rucksack

Kosten
Kosten für Anreise
2*81 km (Fr. 81 pro Auto)

Teilnehmerzahl
Maximal 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss
10. September 2016

Anmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/anmeldung

Abmeldung
http://www.xtra-stvbaden.ch/abmeldung

Tourenleiter
Thomas Erne

Kontakt für Rückfragen
Für Rückfragen zu Ausrüstung / Tour / Durchführung: Telefon 079 773 53 55 oder an thomas.erne@hispeed.ch
Bei Nichtdurchführung werden die Teilnehmer mit einem email informiert.

Versicherung
Ist Sache des Teilnehmers

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

- **Bericht zur Biketour Rheinfall vom 18. Juni 2016**

Nebel waberte über dem Rhein, als sich elf Xtraler und eine Xtralerin auf den Weg machten.

Bericht von der XTRA-Biketour im Grenzgebiet vom 18. Juni 2016

Der starke Regen in den Tagen zuvor liess nichts Gutes erahnen was die Beschaffenheit der Trails anbelangte, denn es wurden Schutzbleche empfohlen. Zuerst ging es jedoch von Eglisau über befestigte Feldwege, die problemlos zu befahren waren. Steffi hat für uns die Tour natürlich bestens rekognosziert und wusste genau, welche Wege gut zu befahren waren. Den ersten kurzen Halt machten wir bei der Ruine Radegg, welche wir zu Fuss erkundeten. Bis zur ersten Kafipause auf der gemütlichen Rossberg Beiz Terrasse, galt es noch diverse Schlammlöcher und Sumpfgebiete zu durchqueren. Darauf folgte eine nächste schlammige Strecke der Grenze nach zwischen dem Grossherzogtum Baden und dem Canton Schaffhausen. Wer mit Steffi eine Biketour macht weiss, dass neben dem Biken auch immer der geschichtliche Hintergrund dazu erklärt wird.

Schon bald hörten wir ein Rauschen durch den Wald. Dieses kam, wie wir vom schönen Aussichtspunkt bei Neuhausen aus sahen, vom Rheinfall. Wegen den starken Regenfällen in den letzten Tagen bot der Rheinfall nun ein Riesenspektakel. Tosend stürzten sich die Wassermassen in die Tiefe, wir konnten uns nicht genug satt sehen. Durch Rheinau mit den schönen Riegelhäusern führten uns flowige Trails dem Rhein entlang nach Ellikon. Hier machten wir es uns am Rheinufer in der Gartenbeiz des Restaurant Rhygarte gemütlich und genossen unsere Mittagspause an der Sonne.

Anschliessend brachte uns der Fährimann von Rüedifaar über den Rhein ans andere Ufer. Erste Gewitterwolken zogen auf und streiften uns knapp bei unserer Weiterfahrt nach Rüdlingen. Wir mussten hier den oberen Weg nehmen, da der untere Radweg unter Wasser stand. Oft sah man nur die Velowegtafel weit draussen aus dem Rhein ragen. Nachdem Sepp den platten Reifen von Simone mit viel Routine geflickt hatte (übrigens die einzige Panne der Tour) trafen wir schon bald wieder in Eglisau ein. Hier stiessen wir am Rhein auf die gelungene Biketour an und genossen die letzten Sonnenstrahlen.

Vielen Dank Steffi, für die bestens organisierte Biketour.

Coole

- **Bericht zum Wander-, Kletter- und Klettersteigwochenende vom 16. und 17. Juli 2016**
  -

Das Gute vorweg: Das Krokodil des gleichnamigen Klettersteiges war uns hold, es hatte wahrscheinlich gleich viel Freude am tollen Wetter, wie wir.

Kurzbericht Klettersteigweekend 16./17.Juli 2016

Bevor das Kraxlen am Berg geübt werden konnte, mussten die 13 X'traler den Hüttenanstieg von der Göscheneralp hinauf zur Bergseehütte hinter sich bringen. Es war beeindruckend, wie weit nach unten der Neuschnee der vergangenen Woche noch reichte, waren doch die Temperaturen schon gegen 25° C angestiegen.

Den ganzen Samstagnachmittag konnte an den 4 von X'tra gesicherten Kletterwänden geübt werden. Die verschiedenen Schwierigkeitsgrade waren kurz nebeneinander wie Posten aufgebaut. Man erhielt von den „Erfahrenen“ viel Informationen, konnte zuschauen und selber probieren. So richtig Spass gemacht hat dann das Selbstabseilen. Hier konnte jeder die Geschwindigkeit des Abseilens selber bestimmen.

Die Nähe zur Hütte erlaubte am Sonntag moderates Aufstehen. Das Zmorge wurde auf 7:00 Uhr angesetzt. Jedermann war gespannt, was es so auf sich hat mit dem Krokodil Klettersteig. Man machte sich also auf in die Höhle des Löwen respektive in den Mund des Krokodils. 2 Felsen sind nämlich so aufgetürmt, dass man - mit ein wenig Phantasie - einen Krokodilrachen ausmachen kann. Durch diesen musste man hindurchschlüpfen, bevor man sich zum krönenden Abschluss noch Seilakrobat nennen durfte.

Wie schon erwähnt: Das Krokodil hatte ein Einsehen mit uns, lediglich an Dani Gunterns Bein wurden die Zähne gewetzt.

Das abschliessende „Um den Göscheneralpsee gwaggeln“ - wie von Josef angekündigt - entpuppte sich als X'tra würdig. Bei manch einem gingen die vielen Auf und Abs gehörig in die Beine.

James

Die nächste X'TRA Poscht wird Mitte bis Ende August 2016 folgen.

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