X'tra Poscht März 2016

27.3.2016

Wie Du bereits aus früheren Newslettern erfahren hast, findet der Limmat-Lauf am 02. April 2016 statt. Damit dieser auch kulinarisch ein Erfolg wird, wird am Anlass unter anderem ein Kuchenbuffet aufgebaut. Stand heute fiele dieses aber noch nicht sehr üppig aus. Im Namen der Verantwortlichen des Limmat-Laufs sei daher nochmals angemerkt, dass jede Kuchenspende dankbar entgegen genommen wird. Interessierte können sich direkt bei Jürg melden unter praesident@xtra-stvbaden.ch.

In diesem Sinne wünsche ich Dir frohe Ostern und viel Vergnügen beim Lesen und natürlich beim Sport.

Sportliche Grüsse Pascal

Ausschreibung zu den 4 Skitourentage vom 16. bis 19. April 2016



Wir starten im Grimselgebiet und durchqueren die östlichen Berner-Alpen.

Grimselgebiet, Rosenhorn-Rosenlaui

Samstag bis Dienstag 16.-19. April 2016

Beschreibung:

Die Touren haben teilweise Hochalpinen Charakter und enthalten Passagen die nur mit Pickel, Steigeisen und angeseilt zu bewältigen sind.

Samstag: Hüttenanstieg von Handegg zur Bächlitalhütte 2328m, 900hm, 3-4h

Sonntag: Bächlitalhütte via oberi Bächli-Licken3074m zum Hubelhorn 3244m, tolle Abfahrt zur Gaulihütte 2205m, Aufstiege 1200hm, Abfahrt 1300hm, 5-6h

Montag: Gaulihütte-Ewigschneehorn 3329m, 4-5h oder Hangendgletscherhorn 3292m, 3.5-5h, 1100hm-1300hm

Dienstag: Gaulihütte-Rosenhorn 3688m, Aufstieg 1500hm, vom Skidepot über den leichten Blockgrat zum höchsten Punkt, Abfahrt nach

Rosenlaui 1328m, Abfahrt 2400hm, ca. 6h

Karten254 S Interlaken, 255 S Sustenpass, 1229 Grindelwald, 1230 Guttannen

Technische Anforderung:

Gemäss SAC Tourenführer WS+ (beschriebene Abfahrtsvarianten ZS+)

Konditionelle Anforderung:

Mittlere Anforderungen (Stufe 2 gemäss X'TRA Tourenreglement) Aufstieg bis 1500Hm ca. 5-6 Stunden

Anreise / Treffpunkt:

Anreise mit ÖV AB Baden 6:38, ab Zürich 7:04, ab Luzern 8:05, Meiringen an 9:16, ab Meiringen mit Taxibus nach Handegg. Je nach Wohnort im Zug nach Meiringen, spätestens um 9:16 in Meiringen Bahnhof. Details werden vor Tourbeginn per E-Mail mitgeteilt

Ausrüstung:

Komplette Skitourenausrüstung:

- -LVS , Lawinen-Schaufel ,Lawinen-Sonde
- -Skitourenski mit Fellen, Harscheisen
- -Anseilaurt, Steigeisen, Pickel

Der Tourenleiter steht jederzeit für (diesbezügliche) Fragen zur Verfügung.

Verpflegung:

Aus dem Rucksack. Gaulihütte HP, Gruebenhütte Nachtessen und Frühstück wird vom Tourenleiter organisiert und für den Aufstieg unter den Teilnehmern verteilt

Unterkunft:

1 Nacht in derGruebenhütte, 2 Nächte in derGaulihütte

Bahnbillet nach Meiringen, Taxifahrten pro Person ca. 25.-, Bergführer und 3 Übernachtungen HP, ca. 500.-

Teilnehmerzahl:

15 Teilnehmer, inkl. Bergführer und Seilschaftsführer

Anmeldeschluss:

15. März 2016

Anmeldung:

tra-stvbaden.ch/anmeldung

Abmeldung:

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

Tourenleiter Bergführer:

Kontakt für Rückfragen:

Für Rückfragen zu Ausrüstung / Tour / Durchführung: Telefon 079 297 08 82 oder an thomas.riner@bluewin.ch
Bei Nichtdurchführung oder Touränderung werden die Teilnehmer mit einem email informiert.
Die Touren können bei ungünstigen Bedingungen vom Bergführer angepasst werden.

Versicherung:

Ist Sache des Teilnehmers

Rechtliches:

Es gilt das X'TRA Tourenreglement

http://www.xtra-stvbaden.ch/uploads/mediamanager/pages/files/Xtra_Tourenreglement_V5_04_2009.pdf

Ausschreibung zum 16. Xtra Bike-Fahrtechnikkurs vom 30. April 2016



Schon wieder Frühling und somit Zeit für ein gemeinsames Fahrtechniktraining auf der Baldegg!

16. Xtra Bike-Fahrtechnikkurs

Ein idealer Zeitpunkt für einen guten Start in die neue Bikesaison mit noch mehr Fahrspass im Gelände. Wir üben Geschicklichkeit, Gleichgewicht, das Überwinden von Hindernissen und das Lesen des Geländes. Das Training ist geeignet für alle motivierten Einsteiger/Innen bis zu fortgeschrittenen Biker/Innen.

Wie letztes Jahr werden wir wieder eine betreute Kindergruppe anbieten.

Treffpunkt: Baldegg*** NEU ***->beim Wasserturm<-***NEU ***, 8:45 Uhr

Ausrüstung: Fahrtüchtiges Bike, Helm, Velohandschuhe, Motivation

Durchführung: Nur bei Regen nicht! Auskunft 079 637 70 12

Dauer: 9:00 Uhr bis ca.12:30 Uhr

Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, Natel, E-Mail-Adresse

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung: http://www.xtra-stvbaden.ch/anmeldung bis spätestens am 15. April 2016

(Bike-Techniktag & Pascal Zumsteg auswählen)

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

Rechtliches: Es gilt das X'TRA Tourenreglement

Die Ausschreibung findest Du im Anhang

Anhänge

AusschreibungBikeTechnik2016.docx

Einladung zur Vereinsversammlung vom 13. Mai 2016



EINLADUNG ZUR VEREINSVERSAMMLUNG

von X'TRA Schnee & Aktivclub, STV Baden

Wann: Freitag, 13. Mai 2016 18.30 Uhr Apéro, 19.00 Uhr Beginn Vereinsversammlung

c

Wo: Roter Turm, Baden

Saal 2, Rathausgasse 5, 5400 Baden

Traktanden

- 1. Begrüssung und Erfassung der Anwesenden
- 2. Wahl der Stimmenzähler und des Tagespräsidenten/in
- 3. Protokoll der letzten VV vom 8. Mai 2015
- 4. Jahresberichte
- 5. Mutationen
- 6. Jahresrechnung 2015/16
- 7. Revisorenbericht
- 8. Budget 2016/17
- 9. Sommerprogramm
- 10. Wahlen
- 11. Anträge der Mitglieder
- 12. Diverses
- 13. Ehrungen

Anträge

Anträge von Mitgliedern sind bis am 8. April 2016 zu richten an: Jürg Schmidli, Dianastrasse 27, 5430 Wettingen Tel. 056 430 04 15 oder per e-mail: praesident@xtra-stvbaden.ch

Dessertspenden / Mithelfende

Für Speis und Trank ist wie immer gesorgt. Fürs Desserbuffet nehmen wir gerne (Kuchen-) Spenden entgegen. Wer etwas mitbringen kann, meldet sich bei Ursina.

Im weiteren wären wir wiederum dankbar für ca. 4-5 Helfer/-innen die uns beim Apéro und in der Pause beim Imbiss unterstützen. Freiwillige melden sich ebenfalls bei Ursina Wind, e-mail: webmaster@xtra-stvbaden.

Der Vorstand freut sich auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Jürg Schmidli Präsident X'TRA – STV Baden

Neuer Präsident des STV Baden



0



Die Delegierten des STV Baden haben an ihrer DV einen neuen Präsidenten gewählt: Hans-Ruedi Hagen folgt auf Matthias Grob.

Wir danken Matthias Grob für seinen Einsatz in den vergangenen Jahren für den STV Baden und begrüssen seinen Nachfolger «Hänsel» als neuen «Steuermann» des Badener Traditionsvereins.

Wir freuen uns, dass er sich entschlossen hat, mindestens die nächsten zwei Jahre die Vereinsführung zu übernehmen.

Mit der Badenfahrt und dem 150-Jahr-Jubiläum steht der STV Baden vor grossen Herausforderungen, die jetzt angepackt werden müssen.

Impressionen zur Skitourenwoche Arlberg



0





















Hier einige Bilder

• Bericht zum Engadin Skimarathon Frauenlauf vom 06. März 2016







Rendez-vous mit Frau Holle - Engadin Skimarathon Frauenlauf, So 6. März 2016

Freitag, 4. März: Die Wettervorhersage kündigt für den morgigen Tag starken Schneefall an. Wir beschliessen daher, am Samstagmorgen etwas länger zu schlafen und eine Stunde später als üblich Richtung Engadin aufzubrechen. Tatsächlich: Je näher wir dem Engadin kommen, umso weisser wird die Landschaft und umso dicker sind die Flocken. Wir freuen uns, Anfang März nochmals so richtig winterliche Verhältnisse zu finden und ahnen noch nicht, dass wir dem Neuschnee später kritischer gegenüber stehen werden...

Samstagnachmittag in Samedan & Celerina: Ueberall Schneepflüge, Schneefräsen und Lastwagen, die damit beschäftigt sind die Schneemassen wegzuführen. Mit Ausnahme von Fabienne und Gertrud hat niemand das Bedürfnis am Nachmittag bei diesem Schneefall die Loipe zu benutzen. Kaffee und Kuchen scheinen die bessere Option, die Zeit bis zur Startnummernausgabe zu überbrücken. Anders Fabienne: Sie kombiniert an diesem Wochenende ihren Saisonauftakt und ihr Saisonende und will daher am Nachmittag unbedingt mindestens einmal vor dem Lauf die Latten unter den Füssen gespürt haben.

Gegen Abend machen wir uns von Celerina her auf Richtung Samedan um dort die Startnummern abzuholen. Der Schnee fordert seinen Tribut, die Busse fallen teilweise aus, doch zum Glück gibt's noch den Zug. Wir schaffen's und erhalten neben der Startnummer eine fesche rot/violette Odlo Kappe als Läufergeschenk. Die Farben finden nicht überall gleich Anklang – aber die Kappe wärmt toll! Prima passend zum Wetter.

Nach einem gemütlichen Nachtessen sind wir früh in den Federn in der InnLodge in Celerina.

Sonntagmorgen: Der Schneefall hat aufgehört, alles ist schön weiss und erstes Blau zeigt sich am Himmel. An den Hängen ob Celerina und Samedan werden Lawinen gesprengt. Wir machen uns auf in Richtung Startgelände in Samedan. Zum zweiten Mal starten wir nun in der Promulins Arena und nicht mehr auf dem Flugplatz. Ebenso bleibt der letztes Jahr eingeführte Blockstart, der den Start viel entspannter macht.

Auch bietet der neue Ort eine tolle Infrastruktur u.a. grosse Garderoben in denen man an der Wärme auf den Start warten kann. Beim Einturnen zeigt sich, wo dieses Jahr die Tücke liegen könnte: Der Schnee ist weich, sehr weich und es fühlt sich an, wie Turnen auf einem weissen Acker. Aufgewärmt geht's ab in die Startbox, der Countdown läuft. Noch bin ich zuversichtlich, habe vertrauen in mich und meine Skis, schliesslich hat sich unser Präsi Jürg wieder als Wachsmann zur Verfügung gestellt, da muss es gut kommen. 10:00 Uhr, die Elite startet. Bald gilt' auch für uns ernst... 10:05, 10:10, 10:15... Der Schnee ist weich, und klebt in den Schuhen. Die Zuschauer werden aufgefordert im Startraum, beim Schuhe freikratzen zu helfen, damit wir es alle rechtzeitig in die Bindung schaffen. Innert Kürze sind wir am Laufen und Schnaufen und haben die 17 km von Samedan nach S-chanf in Angriff genommen.

Der Neuschnee - soeben noch haben wir uns über die winterliche Landschaft gefreut, nun spüren wir die Kehrseite. Die Loipe ist weich, wir sinken ein, es ist langsam und kräftezehrend... Die 17 km werden lang und anstrengend. Jede von uns hat zu beissen und zu kämpfen und sehnt sich nach dem Ziel. Ermattet im Ziel sind wir dann erstaunt über unsere langen Laufzeiten. Doch auch der Elite ging's nicht besser, es war fordernd für alle.

Schnell was Warmes anziehen und ab zum Pastaessen. Und hier gibt's dieses Jahr eine komfortable Neuerung: Wir können in der Halle auf dem Truppengelände an der Wärme sitzen, uns beim Essen stärken und dazu erst noch die Rangverkündigung verfolgen. Kein rumstehen im Freien mehr.

Die Heimreise passt sich dem Lauf an, der Zug hat Verspätung und auch hier dauert's länger, bis wir am Ziel in Baden sind. Geschaff - nun sind die Latten bereit für die Sommerpause.

Eindrücke:

Ein spezieller Weg zum Start

https://www.facebook.com/engadin.skimarathon/videos/1114239915287342/? autoplay_reason=all_page_organic_allowed&video_container_type=0&app_id=2392950137

Schuhe frei kratzen im Startraum

https://www.facebook.com/engadin.skimarathon/videos/1113485118696155/? autoplay reason=all page organic allowed&video container type=0&app_id=6628568379

XTRA Starterinnen

Jaqueline Keller, Fränzi Schmidli, Karin Fergg, Fabienne Guntern, Gertrud Guntern, Irene Albiez, Sibylle Graf, Barbara Lerjen, (Denise Keller war leider krank)

Barbara

Bericht zum Engadinerhöck vom 15. März 2016



Die Jubilare



Bruno Werder 1983



Hänsel 1972



René, Janis & Nives 1985



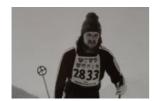
Hanin Widrig 1983



Steffi Grüring 1976



Walti Hoffmann's 1. Engadiner 1979



Pius 1974

Engadinerhöck - Dienstag, 15. März 2016 - Rendez-vous mit den Jubilieers und der Geschichte des Skimarathons

Der Engadinerhöck 2016 stand unter dem Motto 'Juliäum'. Unsere Jubileers, Kurt Abt und Pius Tommer haben je 40 (!) Engadiner Skimarathons bestritten, Stefan Grüring deren 30 (!). Aus diesem Anlass hat Pius eine schöne Präsentation zusammengestellt. Eine herrliche Retrospektive über die Geschichte vom Engadin Skimarathon im XTRA. Fotos, die viel Schmunzeln hervorgerufen haben. Nicht nur, dass viele Bilder noch schwarz-weiss waren, oder wir uns über die Ausrüstung und Frisuren von damals amüsiert haben, nein, es war nicht einfach die XTRA Sportler auf den Fotos zu erkennen. Die Haare waren oft lang, die Gesichter mit Bärten bedeckt und die Mitglieder gegen 40 Jahre jünger... Herrlich die Anfänge vom Skating zu sehen, festzustellen, dass es damals üblich war ohne Sonnenbrille zu laufen und dafür eine Wollkappe mit Zipfel zu

tragen.... Nebst Bildmaterial war eine Anzahl von historischen Holzskis und Schuhen zur Deko mitgebracht worden. Wundersam, womit man früher die 42 km im Klassischen Stil bestritten hat.

Es war ein eindrücklicher, geselliger Abend mit Xtralern aus den verschiedensten Generationen, begleitet von Wein aus der Bündner Herrschaft, Nusstorte und Röteli.

Danke allen, die in einer Form zum gelungenen Abend beigetragen haben, sei es beim Vorbereiten vom Imbiss, dem Getränkekauf, den Bildern und Requisiten, dem Zusammenstellen der Präsentation!

Barbara

X'TRA, STV Baden mit drei Jubilaren am Engadin Skimarathon

Am 13.3.2016 wurde der Engadin Skimarathon zum 48. Mal ausgetragen. Die Strecke von Maloja bis S-chanf (42 km) wurde von gut 13000 Teilnehmern unter die Latten genommen. Auch dieses Mal waren wieder ein gutes Dutzend Teilnehmer des Badener Vereins X'TRA, Schnee & Aktivclub vom STV Baden, am Start. Für drei X'TRA-ler war die diesjährige Austragung ein ganz spezieller Moment. Kurt Abt aus Neuenhof und Pius Tommer von Baden-Dättwil absolvierten die 40. Teilnahme am Engadiner. Mit 40 Teilnahmen am Engadin Skimarathon erhält man den Status «Giubilers». Insgesamt gehören ca 115 Personen zu diesem erlauchten Kreis, welche sich «Giubilers» nennen dürfen! Stefan Grüring, ein weiteres Mitglied und Jubilar, absolvierte die 30. Teilnahme am Engadiner.

Diese 40-Jahr-Geschichte wurde anlässlich eines Vereinsanlasses, dem «Engadiner-Höck», am Dienstag, dem 16. März, nach dem offiziellen Training gefeiert. An diesem Anlass wurde die 40-jährige Geschichte des Langlaufens am Engadin Skimarathon aufgerollt. Dies mit einer Präsentation «Faszination Engadiner» respektive dem «Geheimnis Engadiner auf der Spur»! Heja, heja X'TRA!

Pius

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

Nicht vergessen:

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