# X'tra Poscht "März" 2017

5.4.2017

Die Vorfreude auf die Badenfahrt 2017 steigt immer mehr. Das OK der Badenfahrt und die Medien haben bereits mehrfach über das Konzept informiert.

Das kulturelle Angebot, die vielen unterschiedlichen Beizen und die friedliche Stimmung werden auch dieses Jahr die Badenfahrt zu einem einmaligen Erlebnis machen.

Seit einigen Monaten arbeitet das X\*TRA-Badenfahrt-OK an den Vorbereitungen zu unserem Bottich. Auch dieses Jahr können wir unsere Bar auf dem Schlossbergplatz betreiben, doch im Gegensatz zum Stadtfest vor 5 Jahren stellt uns die Stadt diesmal kein Gerüst zur Verfügung.

Mit grossem Elan und viel Enthusiasmus haben wir die planerischen Herausforderungen angenommen und ein Konzept für eine zweistöckige Bar entwickelt. Wir sind überzeugt, dass unser Bottich nicht nur dich, sondern auch viele Festbesucher begeistern wird. Mehr dazu wirst du sicher an der nächsten VV erfahren.

Damit unsere Bar auch dieses Mal ein Erfolg wird brauchen wir aber dich! Der Personalbedarf wird wiederum sehr hoch sein. Wir brauchen die Unterstützung von wirklich allen. Für die Einsätze an der Bar sind wir darauf angewiesen, dass so viele von euch wie möglich zweimal (oder auch öfters) kommen. Dafür ist ein super Erlebnis mit Vereinskolleginnen und -kollegen garantiert, welches du noch lange in Erinnerung behalten wirst. Bitte reserviere schon mal folgende Daten:

- Ab 9. August Aufbau der Bar
- 18. 27. August BADENFAHRT, inkl. Workshop / Spiele für Kinder an den Wochenenden
- Ab 28. August Abbau der Bar

Ich bin überzeugt, es gibt sehr viele Gründe, sich auf die Badenfahrt zu freuen. Und das Erlebnis ist umso grösser, wenn man ein aktiver Teil davon ist.

Wenn du Fragen hast oder dich bereits für gewisse Tätigkeiten anmelden möchtest, dann schreibe doch einfach an badenfahrt@xtra-stvbaden.ch

Liebe Grüsse Herby Fergg Xtra-Badenfahrt-OK

PS: Natürlich sind wir auch für die Hilfe von Nicht-Mitgliedern aus deinem Bekanntenkreis dankbar

• Einladung zur Vereinsversammlung vom 12. Mai 2017



0

## **EINLADUNG ZUR VEREINSVERSAMMLUNG**

### von X'TRA Schnee & Aktivclub, STV Baden

Wann: Freitag, 12. Mai 2017

18.30 Uhr Apéro, 19.00 Uhr Beginn Vereinsversammlung

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 13. Mai 2016
- 4. Jahresberichte
- 5. Mutationen
- 6. Badenfahrt
- 7. Webseite / Wechsel weg von Fairgate / was ist neu?
- 8. Jahresrechnung 2016/17
- 9. Revisorenbericht
- 10.Budget 2017/18
- 11.Sommerprogramm
- 12.Wahlen
- 13. Anträge der Mitglieder
- 14.Diverses
- 15.Ehrungen

#### **Anträge**

Anträge von Mitgliedern sind bis am 7. April 2017 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.ch.

Der Vorstand freut sich auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Jürg Schmidli Präsident X'TRA – STV Baden

#### **Anhänge**

1488145756 EinladungVV2017 05 12.pdf

Ausschreibung zum Bike-Fahrtechnikkurs vom 22. April 2017



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

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

Limmatlauf 2017



Perfektes Laufwetter - Neuer Teilnehmerrekord - «Neue» Siegernamen

... und ein DANKESCHÖN an alle Teilnehmerinnen, Teilnehmer, Helferinnen und Helfer aus den Reihen des STV Baden und der LV Wettingen-Baden

Petrus ist auch ein Limmat-Läufer! Zum 7. Mal in Serie konnten wir bei perfektem Laufwetter den Limmat-Lauf, die grösste Breitensportveranstaltung der Region, durchführen!

Allen Helferinnen und Helfern aus den Reihen des STV Baden und der LV Wettingen-Baden gebührt unser grosser Dank! Ohne Euch könnten wir diese «grosse Kiste» nicht durchführen! Es braucht Euch alle, sei es die Kuchenbäckerin, den kleinen Flyer-Verteiler an der Kanalstrasse, den Verpflegungshelfer, den Starter, den Speaker, den X'tra-Oldie mit dem Besenvelo, das treue Aufbauteam, ebenfalls bestehend aus STV-Oldies, die energische Frau Streckenpöstlerin vor dem Aue-Kiosk, und und und...

Erstmals hielten wir uns mit gezielter Werbung an Laufveranstaltungen zurück. Trotzdem meldeten sich 1810 Sportler an, von denen 1666 gestartet sind und 1657 klassiert werden konnten. Denn: wie viele feststellen konnten: mit der Infrastruktur sind wir am Anschlag! Aber eben (frei nach Angela M.): «Wir haben's» geschafft!

Herzliche Gratulation an alle TeilnehmerInnen aus den helfenden Vereinen und nochmals ein riesiges Dankeschön an alle HelferInnen!

Gewonnen wurden die Hauptläufe von Fabian Kuert aus Langenthal und Lisa Gubler aus Uster und die Kurzläufe vom «Einheimischen» Timo Suter aus Rütihof und der in Gebenstorf aufgewachsenen Yvette Meili, nun wohnhaft in Interlaken.

Im Namen des OK Badener Limmat-Laufes

Jacqueline Keller, X'tra STV Baden (Sekretariat)

# • Bericht zur 4-Tagestour Sedrun vom 23. bis 26. Februar 2017



0









## Vier-Tagestour Sedrun 23. -26. Februar 2017

unterwegs waren. Der Aufstieg von der Hütte erfolgte problemlos auf dem Westrücken. Der Himmel verschleierte sich zunehmend und als wir den Gipfel erreichten kam auch etwas Wind auf. Dies veranlasste uns, die Felle in einer geschützten Mulde abzuziehen. Die Verhältnisse bei der Abfahrt durch den Nordhang nach Tschamut waren verblasen, akzeptabel aber nicht mehr ganz wie wir erhofft hatten. Nach der Überquerung der Brücke über den Rein anteriur gings dann zu Fuss hoch zur Bahnstation Tschamut und mit der RhB nach Sedrun. Bei wohlverdientem Bier (oder so) liessen wir den ersten Tourentag im Hotel Cruna ausklingen.

Der Freitag bescherte uns wettermässig wie vorausgesagt keine Freude und die Lawinensituation wurde ausserdem von mässig auf erheblich gesetzt. Dies aufgrund der Windverhältnisse und den erwarteten Niederschlägen. Am Morgen war alles verhangen und in der Nacht hatte es zu schneien begonnen. Angelina hatte daher schon am Vorabend entschieden in einem geschützten Seitental dem Val Mila gegen Mittelplatten hochzusteigen. Der Hotelbus brachte uns um 09.00h zur Station Rueras (1450m) von wo wir gemächlich im Talboden über die Alp Mila bis nach Paliu Cotschna (2215m) hochstiegen und Rast machten. Ein Teil der Gruppe machte sich von da bereit zur Abfahrt unter Leitung von Beat Ronner. Angelina stieg mit einigen Teilnehmern noch etwas weiter auf zur Mittelplatten, auch um das Gelände und die Verhältnisse zu erkunden, kehrten dann jedoch ebenfalls um. Die Abfahrt durch das Val Mila war mit dem Neuschnee sehr gut und in keinem Vergleich zum Vortag. Mit der RhB gings dann wieder zurück nach Sedrun, wo wir relativ früh ankommend noch gemütlich den Nachmittag mit Jassen, Sauna, Whirlpool etc. verbrachten. Bei hammermässiger Verpflegung im Hotel Cruna genossen alle den Aufenthalt.

Für den Samstag waren sonnige Wetterverhältnisse angesagt. Die umliegenden Bergspitzen waren frühmorgens bereits rosa eingefärbt, tolle Verhältnisse für eine Tour auf den Piz Giuv. (3096m) Leider konnte uns Angelina nicht begleiten, eine schlimme Magen/Darm-Verstimmung, die sich am Vorabend bereits angekündigt hatte, zwang sie zur Ruhe. Die Leiteraufgaben übernahmen Thomi Erne, Thomi Riner und Beat Ronner. Erneut chauffierte uns der Hotelier mit dem Bus nach Dieni, wo wir den Sessellift nach Milez benützten. Von da fuhren wir ab in den Talboden von Mulinatsch (1700m) dem Eingang ins Val Giuv. In 2 Gruppen liefen wir los, 1 Gruppe 60-, eine 60+! Bis zum Pkt. 2617 oberhalb Schlusaduir.

Die schnellere Gruppe war bereits vorausgegangen und die Älteren machten sich nach einer Rast ebenfalls nochmals auf zum Hälsigrat. (2937m) Mit etwas Verzug trafen sich die beiden Gruppen wieder am Grat. Das Erklimmen des Gipfels wurde infolge Zeitmanagement und Schneeverhältnissen abgebrochen. Die Abfahrt mit den guten Schneeverhältnissen war entsprechend genussvoll und wir zogen unsere Linien in die frisch verschneiten Hänge. Über Mulinatsch fuhren wir aus dem Tal und trafen uns zu einem Kaffee Sudada im Restaurant Sudada in Dieni. Erneut brachte uns die Bahn zurück nach Sedrun. Ein Hammer-Skitag. Angelina musste uns leider am Abend verlassen, da keine Besserung ihres Gesundheitszustandes eingetreten war.

Erneut bei bestem Wetter machten wir uns am Sonntag nochmals etwas früher auf zu unserer letzten Tour, nochmals ins Val Mila (dejà vu) über Mittelplatten (2487m) ins Etzlital zur Etzlihütte über Bristen nach Amsteg. Der Aufstieg war diesmal nebelfrei, der Himmel überzog sich jedoch mit Wolken. Die Abfahrt zur Etzlihütte bescherte uns einige wunderschöne Pulverhänge und eine knifflige Steilpassage, die alle im Einzelsprung hinter sich brachten. Nach einer Rast in der Etzlihütte folgte der letzte Abschnitt über den Gulmenstutz, bei teils schwierigen Verhältnissen, runter zum Rossboden. Etwa beim Sagebrüggli (1084m) war es aus mit Schnee und der Rest der Strecke musste zu Fuss zurückgelegt werden. Der fehlende Postautokurs um 16.00h zwang uns, über Golzeren bis nach Bristen zu laufen. Im Restaurant Alpenblick warteten wir auf das Postauto, das uns nach einer atemberaubenden Talfahrt über die schmale Strasse nach Amsteg brachte. Heimfahrt über Erstfeld, Arth Goldau nach Zürich und Baden.

Im Namen aller Teilnehmenden danke ich den Organisatoren Thomi Erne und Loschi für die tadellose Organisation dieser tollen Tourentage und die Flexibilität und Mithilfe von Thomi Riner und Beat bei der Übernahme von Führungsaufgaben und Verantwortung. X-Tra ist eine tolle Truppe!

Thomy Demuth

## Impressionen zum Iglu-Baukurs vom 4. und 5. März 2017













Fondue statt Iglu....

# • Bericht zum Engadiner Frauenlauf vom 5. März 2017





# Frauenlauf Engadin Skimarathon 5. März 2017

Ja, es geht noch 197 Tage und wir sind noch mitten im Sommer, dennoch die Frage: Wer von Euch ist nächstes Jahr wieder am Frauenlauf 2017 dabei? (Mail von Barbara Lerjen vom 19.8.2016)

Barbara organisierte wie gewohnt ein sportliches Wochenende im Engadin, herzlichen Dank dafür. Es waren eine Handvoll Frauen die den Weg zusammen unter die Skating-Skier nahmen. Barbara, Irene, Karin, Fabienne und ich waren am 18. Frauenlauf dabei.

Zum 9. Mal reisten Irene und Barbara mit den X\*TRA Frauen ins Engadin. Wir trafen uns am Samstagmorgen um 8 Uhr auf dem Bahnhof in Baden. Mit dem Zug fuhren wir nach Celerina und übernachteten in der INN LODGE, wie die Jahre zuvor.

Am Nachmittag schneite und windete es und wir wollten unsere gut präparierten Skier für den morgigen Lauf schonen. Grund genug einen Zwischenhalt in einem Café einzulegen. Wir diskutierten über den Primitivreflex, der sich bemerkbar macht, wenn die Kräfte am Ende sind. Jemand meinte zudem, dass gut gewachste Skier nur 1/3 des Erfolges ausmachen würde. Die restlichen 2/3 sind der Tagesform und der mentalen Stärke zuzuschreiben. Um 16 Uhr war es an der Zeit unsere Startnummern abzuholen und siehe da, es gab eine Überraschung. Bei drei Läuferinnen passten sogar die Jacken perfekt zur neuen Mütze.

Start in Samedan (1707 m ü.M.) nach S-chanf (1670 m ü.M.), es scheint ganz nach dem Motto – von nun an geht's bergab – wenn da nur die letzten Hügel (Golan Höhen) nicht wären. Jedes Mal eine Herausforderung. Bei herrlichen Sonnenstrahlen und perfekt präparierter Loipe konnten wir die 17 km hinter uns lassen und mit einem Cupli anstossen. Wir freuen uns auf das 10. Mal im Engadin. Allegra

Gertrud Guntern

# • Sponsorenbeitrag Buck Raumgestalter



Liebe Xtra Freunde

# Höchster Schlafgenuss zu erschwinglichem Preis

Roviva, DIE Schweizer Bettenfabrik produziert in Wangen an der Aare bereits seit 9 Generationen Matratzen von höchster Qualität und bestem Liegekonfort.

Bei den laufenden roviva Schmetterlings-Wochen vom 13. März bis 21. Mai profitierst Du jetzt beim Kauf Deiner neuen Matratze bzw. Deines neuen Systemrahmens der Linie:

- dream-away - papillon und -feelingpur,

Dein Preisvorteil Fr. 150.— bis Fr. 400.— pro Matratze

Sepp und Spomenka Buck

# **Anhänge**

# Höchster Schlafgenuss zu erschwinglichem Preis-Xtra.pdf

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

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