X'tra Poscht Neujahr 2015

30.12.2014
Dank der unsicheren Schneelage und der daraus resultierenden schwierigen Planung der Touren, erscheinen in dieser X'tra Poscht alle definitiv geplanten Ausschreibungen für den Januar 2015.

Ausserdem lassen die Trainingsleiter ausrichten, dass sie sich auch im 2015 auf eine rege Trainingsteilnahme freuen.

In diesem Sinne wünsche ich Dir einen guten Rutsch und beim Lesen und natürlich beim Sport viel Vergnügen.

Sportliche Grüsse
Pascal

- **Ausschreibung zur X'tra Werktag-Skitour vom 07. Januar 2015**

  Sattel, Rossberg….Wildspitz! Wir steigen auf den höchsten Gipfel des Kantons Zug.

  ## Werktag – Skitour
  ## Sattel-Wildspitz 1580m

  ### Mittwoch, 7. Jan. 2015

  Unser Ziel ist der Wildspitz, und er liegt in der Zentralschweiz. Der Wildspitz ist ein herrlicher Aussichtsberg des Rossbergs, zwischen Zuger-, Aegeri- und Lauerzersee. Unser Ausgangspunkt ist der Sattel.

  Programm
  Anreise mit PW via Rothenthurm Sattel. Aufstieg via Peterschwändi – Halsegg – Hinter Gwandelen – Wildspitz (1580m). Abstieg via Aufstiegsroute.

  Technische Anforderung
  WS, leicht-mittel, 800m Auf/Abstieg

  Konditionelle Anforderung
  ca 3 Std Aufstieg

  Treffpunkt/Anreise
  Anreise mit PW. Abfahrt Tägi Wettingen 07.30 Uhr. Wir sind um ca 18.00 wieder zurück

  Anmeldung
  Bis spätestens 5. Januar 2015 beim Tourenleiter Pius Tommer
  Tel. 079 471 97 72 oder pius.tommer@bluewin.ch

  Die Ausschreibung findest Du im Anhang.

  Anhänge

  STourMi07012015To(1).pdf

- **Einladung zum Neujahrs-Raclette vom 09. Januar 2015**

  Es hat noch Platz! - Wir starten gemütlich und gesellig ins neue Jahr. In der 'Mostlaube' im Weiler Vogelsang ob Lengnau geniessen wir Raclette à discrétion.

Neujahrs-Raclette

Freitag, 9. Januar 2015
Mostlaube Lengnau

Wer mag, kombiniert den Raclette-Abend mit einer kurzen Wanderung (30 Min.) und wird so sicher Appetit haben.

Treffpunkt mit Wanderung
19.00 h beim Juden-Friedhof Endingen (Postauto Haltestelle 'Israelit. Friedhof'). Autos können dort entlang dem Weg abgestellt werden. Dann spazieren wir in rund 30 Min. gemütlich zur Mostlaube hoch. Wanderschuhe und Lämpli empfohlen.

Treffpunkt ohne Wanderung
19.30 h in der 'Mostlaube'. Parkmöglichkeiten vorhanden. Teilnehmende ca. 20 Personen Kosten Raclette à discrétion Fr. 25.50 pro Person, zusätzlich Getränke

Weitere Infos
http://www.mostlaube.ch/

Anmeldung
Bis 3. Januar 2015 an Barbara Lerjen, e-mail: vize@xtra-stvbaden.ch, Tel.: 078 761 82 37

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zur Tagesskitour zur Spitzmeilen Hütte vom 11. Januar 2014**

LVS Anwendung und Skitourentechnik kombiniert mit einer leichten Tour.

Als Ziel für die diesjährige Tagesskitour haben wir das Gebiet der Spitzmeilen Hütte (LK 1:25000 Spitzmeilen) ausgesucht. Von Unterterzen aus bringen uns die Bergbahnen der Flumserberge via Maschgenkamm auf den Leist (2222m). Nun starten wir mit 400 Abfahrts-Höhenmetern nach Fursch. Dann geht's mit den Fellen ca.2 ½ Stunden hoch zur Spitzmeilen Hütte.
Unterwegs bauen wir gezielte Skitourentechnik wie z.B Spitzkehren, ergonomisches Laufen sowie eine LVSÜbung ein.

Bemerkungen:
Die Skitour ist auch als Einsteigertour geeignet.

Anreise: Mit PW nach Unterterzen und dann weiter mit der Gondelbahn und dem Sessellift (Halbtax-Abo nicht vergessen) 06:45h ab Wettingen, Parkplatz Sportzentrum Tägerhard. Ankunft in Baden um ca. 19:00h.

Ausrüstung: Komplette Skitourenausrüstung.
- LVS , Lawinen-Schaufel , Lawinen-Sonde
- Skitourenski mit Fellen, Harscheisen

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

Verpflegung: Lunch aus dem Rucksack

Anmeldung: Bis 5. Januar 2015 bei Markus Birrer, am besten per E-Mail: Markus.Birrer@ch.abb.com oder SMS Tel. : 079 404 77 78.
Co-Leiter Thomas Riner (Touren-Leiter)

Durchführung: Ab Dienstag, 6.Januar 2015 gibt die X'TRA Homepage Auskunft über die Durchführung. Bei schlechten Schnee-Verhältnissen weichen wir ins Val Bedretto aus und haben dort den Passo San Giacomo WS (ev. noch weiter bis zum Helgenhorn ZS+ bis S-) als Alternative ausgesucht.

Anforderungen:
Aufstiege: 450hm + 250hm ca. 2 ½ -3 ½Stunden.
Abfahrt: total 1500hm, WS (wenig schwierig) gute Skitechnik und/oder viel Begeisterung.

Hier geht's zur Ausschreibung

- **Ausschreibung zum Winter-Weekend im Oberberg vom 17./18. Januar 2015**

  Es hat für alle etwas dabei! Wir freuen uns wieder auf eine grosse Kinder- und Erwachsenenschar.

  Ein Wochenende für Erwachsene und Kinder / mit Ski- und Snowboardrennen am Samstag und kombinierter Schneeschuh/Skitour und Skisafari am Sonntag

  Anmeldungen bis spätestens Mi. 07.01.2015 an Brigitte Curti, brigittecurti@pop.agri.ch oder Tel. 079 / 480 82 31 mit folgenden Angaben: Name, Vorname und Jhg. von jeder Person – weiter mit ja oder nein vermerken: Teilnahme Rennen (Ski oder Snowboard), Schneeschuh/Skitour, Skisafari, nur bei Kindern: Teilnahme ‚Betreutes Pistenfahren für Kinder am Sonntag'. Zu guter Letzt: Vegetarisch ? Dessert ?

  Das umfangreiche Programm und alles Weitere findest Du in der Ausschreibung

- **Ausschreibung zum Schneeschuhwochenende Ibergeregg 24./25. Januar 2015**

  Der Anlass ist schon ausgebucht, soll hier aber dennoch zur allgemeinen Information erscheinen.

  Anreise/ Treffpunkt: 6.30 Uhr NEU!! in Dättwil 50m nach dem Tennisplatz rechts auf Kiesplatz/Waldrand, ab dort mit Auto- Fahrgemeinschaften, Fahrer bitte melden.

  Ausrüstung: Wintertaugliche Kleidung, Schneeschuhausrüstung, nötiges für am Abend

  Verpflegung: Samstag und Sonntag tagsüber aus Rucksack, Abend und Morgenessen im Badenerhus

  Unterkunft: wo gibt's sowas? Wir machen eine Tour und schlafen Zuhause, in unserem Vereinshaus

  Kosten: Uebernachtung/ Nachtessen/ Frühstück Fr. 48.- plus Fahrspesen

  Durchführung: Bei zweifelhafter Witterung am Vortag über Natel 079 205 62 67

  Hier geht's zur Ausschreibung

- **Bericht zur Biketour Sihlsee vom 27. September 2014**

Bereits eine Weile her, dadurch aber nicht minder lesenswert. Einigen wird der Bericht vom Stadtturner bekannt sein, für alle anderen erscheint er nun hier.

Eine bilderbuchhaft schöne Panorama-Biketour um den Sihlsee

Nachdem die letztjährige Endsaison-Biketour buchstäblich in den Schnee gefallen ist, wurde sie dieses Jahr am 27.September wiederholt. Sepp Buck als Bike Crack hat uns über eine moderate Route geführt, wo auch technisch weniger Versierte und normal Konditionierte mitmachen konnten.
Es waren 1200 Höhenmeter zu bewältigen und ca. 40 km Distanz (z.T. auf der Iron-Bike-Strecke verlaufend), meistens aber auf Fahrwegen und über wenige Wanderpfade oder Alpweiden.
Aber: Die Strecke zeichnete sich durch eine wunderschöne, voralpin hügelige Landschaft aus und überall hatten wir phänomenale Ausblicke auf den Sihlsee und die nahen Alpen. Oft mussten wir einfach anhalten und staunen! Und das Wetter: stahlblauer Himmel, klare Luft, angenehme Temperatur - das hatten wir diese Jahr noch kaum erlebt.

In Einsiedeln hinter dem Kloster haben wir unsere Bikes von den Autos befreit und sind entlang dem See losgefahren - wir waren nur 9, was sehr angenehm war. Nach dem „Einrollen“ dem See entlang In Euthal dann der frühmorgendliche Kaffeehalt - da kam die Hiobsbotschaft von Jackie: sie hatte vom Velomechaniker ein Austauschbike erhalten mit Klickpedalen, die nicht auf ihre Schuhe passten. So ohne die geringste Haftung konnte sie jedenfalls nicht fahren. Velomechaniker in der Nähe? Keiner. Nun, wir probierten’s mit Abschrauben der Schuhplättchen, so dass wenigstens die Gummisohle auf’s Metall kam und weniger rutschte. Bergauf ging das gut, down musste sie sorgfältig fahren oder das Bike schieben - Sie hat’s jedenfalls tapfer durchgehalten!

Nach Euthal ging’s endlich ein steiles aber schön durch Wälder angelegtes Strässchen bergauf. Und am frühen Mittag erreichten wir die herrlich gelegene und bewirtete Hütte Wildegg auf 1500m Höhe. Hier gab’s Most, Suppe, Käse usw. an buchstäblich aussichtsreichen Tischen: vor uns die ganze Korona von den Glarner Alpen bis zur Rigi, und weit unten der blaue See!

Über Wanderwege und eine sicher angelegte Treppe entlang der Chli-Aubrig-Flanke, wo das Bike getragen wurde, ging’s „ein Stockwerk“ hinunter auf tiefergelegene Weiden, wo wir dann die Sattelegg querten (ein Rummel, keine Lust zum Anhalten!) und durch stark coupiertes Gelände und schattige Wälder Richtung Etzel radelten.
Besonders schön dann die Strecke nach dem Stöcklichrüz: man sah nicht nur die Sihlsee-Seite, sondern auch auf den Zürichsee, nach Rapperswil, weit ins Zürcher Oberland und nach Zürich hinunter.

Auf der Sonnenterrasse auf dem Passübergang Sankt Meinrad (wichtiger Punkt auf dem Pilgerweg nach Einsiedeln) machten wir dann einen ausgiebigen Desserthalt, um anschliessend die letzte kurze Strecke zurück nach Einsiedeln unter die Räder zu nehmen. Insgesamt eine unvergessliche Tour - Sepp sei Dank!

Urs Witschi

- **Bericht zum Weihnachtshöck vom 16. Dezember 2014**
  -

Chantal und Denise beim Musizieren

Chantal an der Harfe

Nicht nur das Training war gut besucht, sondern auch der traditionelle X'tra Weihnachtshöck.

Zu den frisch geduschten Läufern und Walkern gesellten sich noch weitere Xtra Mitglieder, so dass der schön dekorierte Vorraum in der Aue mit gegen 50 Personen richtig voll wurde. Ein gemütlicher, traditioneller Weihnachtsanlass! Für die musikalische Umrahmung sorgten Chantal und Denise Hischier und entführten uns mit stimmungsvoller Musik u.a. nach Irland und Südamerika. Feine Lasagne, gratis Getränke (wir versuchen das Höckkässeli etwas zu verschlanken) und viele köstliche Desserts begleiteten die angeregten Gespräche. Wir erlebten einen wunderbar geselligen Abend, der trotz Verlängerung immer rasch vorbei ist.
Ein riesiges Merci an die Organisatoren und Helfer rund um Janis Tommer und Walti Hofmann!

Barbara

- **Bericht zum Dienstagstraining vom 23. Dezember 2014**

  -

    Wunderbare Weihnachtsstimmung in der Kronengasse

    Baden ist und bleibt schön!

    Rege besuchtes Dienstagstraining Ende Nov. 2014

    Was macht man als Trainingsleiter wenn der 23. Dezember auf einen Dienstag fällt? Klar doch, man sagt ein Training an! So geschehen im 2014.

    Einsichten und Aussichten am 23. Dezember

    X’tra-lässiger Abendlauf vor Weihnachten

    Der „Mut“ von Dani Guntern zahlte sich aus! Rund ein Dutzend (!) Trainingsfreudige, sei es als Spaziergänger mit dem Hund, als Walker oder als hartgesottene nimmermüde DauerläuferInnen, trafen sich am Abend des
    23. Dezember 2014 punkt Sieben vor der Aue. Wir nahmen es sogar ohne Murren hin, dass die Halle bereits geschlossen war – auch dem fleissigsten Abwart seien einige Ruhetage gegönnt.

    Mit diesem Wissen liefen, walkten oder spazierten wir also los, immer schön darauf bedacht, ja nicht zu fest zum Schwitzen zu kommen!
    Und man staunte und staunte, zu was für X’tra-megatollen Leistungen wir fähig waren:
    Bereits um halb Neun waren die Gruppen „WalkwithBruschi“, „SpaziermitSepp“ und „RunwithDan“ zurück und zwar mit etlichen gebodigten Höhenmetern (Sepps Fotos beweisen es!). Die Läufer schafften in dieser kurzen Zeit die wirklich fast unglaublich anmutende Tour von der Aue, hoch zum Schwimmbad, dann durch Wettingen durch zum Tägi-Center, durchs Fohrhölzli, dann hinter das Tägerhard, über die Passarelle zum Tägerhard-Parkplatz, weiter zur Kreuzkapelle, entlang des Sulpergs ins Aesch, dann abgebogen und hoch zum Sonnenblick, weiter zum Grafenguet und entlang des Rebbergs, von wo wir eine Super-Aussicht über Wettingen nach Baden und hoch zum Gebiet Allmend/Münzlishausen genossen, weiter zum Schartenfels, den Wanderweg schräg hinunter nach Ennetbaden zur Kirche und weiter über die schiefe Brücke und wieder hoch zur Ref. Kirche. Danach folgte das Schaulaufen durch die Badstrasse, wo sich noch viel Ausgeh-Volk tummelte, beim Schlossbergplatz abgebogen, unter dem Blindarm durch und hoch zur Ruine Stein!
    Wir liessen also nichts aus!
    Wie bestellt war dort der Verpflegungsposten einer Walking-Gruppe und da wir schneller als die Walker beim Posten eintrafen, durften auch wir uns am Punsch und den Birnenweggen bedienen. Auf diese Weise herzlichen Dank den netten Spenderinnen.

    Wir genossen noch etwas die fantastische Aussicht vom Schloss-Stein: Die ganze Stadt Baden lag beleuchtet zu unseren Füssen, gegenüber grüsste der Schartenfels und auch das Limmattal erstrahlte in Glanz. Die Ausdauersportler werden mir beipflichten, wenn ich sage:

    Solche schöne Trainings an solch speziellen Tagen vergisst man nie!

    Zum Abschluss rannten wir noch die Niklaus-Stiege runter, dann durch die Rathausgasse und dann ganz runter an die Limmat, wo wir am Schluss die letzten Meter des Limmat-Laufes unter die Füsse nahmen. Freudig, zufrieden und voller Endorphine kamen wir beim Parkplatz Aue an!

    Tatsächlich: Keine(r) von uns war richtig verschwitzt, sodass wir uns nur kurz abzureiben brauchten. Nachdem wir uns noch etwas mit Deo eingesprayt und die Damen die Lippen im Dunkeln nachgezogen hatten, gings weiter – wie jeden Dienstag – in den „Grenzstein“. Dort wartete auch noch diejenige Gruppe, bestehend aus einer Person
    (den Namen Jean-Pierre nenne ich nun nicht), welche „nur“ bei Teil 2 dabei war!
    So ganz ohne Zeitdruck konnten wir diesen 23. Dezember bei Pizza, Pasta und danach bei spendiertem Panettone (herzlichen Dank dafür) ausklingen lassen.

    Nebst den fantastischen Aussichten bleibt also auch die Einsicht, dass „immer“ ein Training angesagt werden kann und dass es manchmal unverhofft zum Schönsten des Jahres wird (also das ist natürlich meine Meinung – ich war ja nicht bei jedem Training dabei).

    In diesem Sinne danke ich der ganzen X’tra-Trainer- und Leitungscrew für all die schönen Trainings und Ausflüge im 2014 – speziell auch Dani Guntern für sein Engagement am 23. Dezember – und ich freue mich auf viele weitere (überraschende) Trainings im 2015!

    Jackie Keller-Werder

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

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