X'tra Poscht Oktober 2015

19.10.2015

Aus aktuellem Anlass und aufgrund des bevorstehenden Herbsthöcks möchte ich Dich bereits an dieser Stelle auf einen Aufruf unseres Präsidenten aufmerksam machen:

XTRA+ Anlass im Winterprogramm 2015/2016

In den letzten Jahren wurde nebst den traditionellen geselligen Anlässen in jedem Programm ein neuer Anlass durchgeführt. Die Anlässe wurden bis anhin jedesmal von einem Vorstandsmitglied vorgeschlagen und organisiert. Es wäre schön, wenn Du eine Idee für einen Anlass hast und bereit bist, diesen auch zu organisieren, damit wir auch im kommenden Winter mehrmals gesellig zusammenkommen können. Bei zuvielen Vorschlägen entscheidet nicht das Los, denn die Anlässe können auch in ein späteres Programm aufgenommen werden.

Melde Dich doch bei mir.

Jürg

praesident@xtra-stvbaden.ch

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

Sportliche Grüsse Pascal

Einladung zum X'tra Herbsthöck vom 30. Oktober 2015



0

EINLADUNG ZUM X*TRA HERBSTHÖCK

Freitag 30. Oktober ab 18.30 Uhr Schützenstube Ebne Auf dem Hertenstein, Obersiggenthal

Ab 18.30 Apéro Surprise,

ca. 19.30 Nachtessen, Süsskartoffelsuppe mit Kokos und einem Hauch Curry Biersäuli Cordon-Bleu mit Bratkartoffeln und Saisongemüse Variante Vegie: Gemüse Cordon-Bleu

Vorstellung Winterprogramm

Dessert

Anmeldung bis 22. 10. an: Dani Meier Tel. 056 282 28 30; info@meier-raumgestaltung.ch Apéro & Dessertspenden bitte bei der Anmeldung angeben.

Kosten; Fr. 30.-, ohne alkoholische Getränke

Wir feuen uns auf einen gemütlichen X*TRA Abend. Fabienne, Isabel, Lilian, Thomi & Dani

Die Ausschreibung findest Du auch im Anhang

Anhänge

Herbsthöck2015(1).pdf

• Ausschreibung zum Klettern im "Kraftreaktor" vom 15. November 2015



Wir in X'TRA sind auch an einem Sonntag im November aktiv wenn noch kein Schnee liegt!

Klettern im "Kraftreaktor" in Lenzburg, am Sonntag, den 15. November 2015

Unser Ziel ist die Kletterhalle in Lenzburg um im Sinn eines Ausgleichtrainings statt der Beinmuskulatur unsere Arme und Finger an den dortigen Kletterwänden zu erproben.

Unter der Leitung von Christian, und mit der Hilfe von anderen Tourenleitern darf gebouldert (Klettern in Absprunghöhe) oder an den zahlreich installierten Routen (leicht bis etwas schwieriger) im Nachstieg geklettert werden. Bei allfälliger Langeweile können noch Spezialübungen durchgeführt werden.

X'TRA's, die noch nie beim Klettern waren können ihre ersten Kletter Erfahrungen bei diesem Anlass sammeln. X'TRA's, die schon einmal Klettern waren können diese Erfahrung beim Anlass vertiefen. Jedes X'TRA Mitglied ohne Verletzung zwischen 4 und 74 Jahren kann bei diesem Anlass mitmachen.

Treffpunkt: Ab 9:00 direkt in der Kletterhalle.

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

Kleidung: T-Shirt, Jeans oder Trainingshose und Turnschuhe.

Ausrüstung: Gstälti (Sitzgurt), Kletterfinken, wenn vorhanden. Es stehen uns auch einige X`TRA-Gstältli zur Verfügung.

Fehlendes Material mieten wir vor Ort.

Kosten (Eintritt): Den Eintritt von Kindern und Jugendlichen übernimmt X'TRA.

Erwachsene 20.- sFr. über Sammelbillet.

Verpflegung: Snacks und Getränke können am Hallenkiosk gekauft werden

Sonstiges: Die Halle ist mit Garderobe und Duschen ausgestattet

Anmeldung: Beim Leiter Christian Hennecke Tel.: 079 219 42 54.

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

Das Leiterteam freut sich schon auf den Anlass mit Euch am 15. November 2015.

Hier geht's zur Ausschreibung

Ausschreibung zum Langlauf-Weekend vom 28. und 29. November 2015



Der Winter kommt hoffentlich in diesem Jahr rechtzeitig, damit die "schmalen Latten" pünktlich zu Saison-Beginn zu ihrem Einsatz kommen!

X'TRA's Langlauf Weekend

Ulrichen, Obergoms 28./29.11.2015

Unser alljährlicher Langlaufsaison-Auftakt findet wie gehabt im Goms statt und zwar am Wochende vom 28./29.11.2015 mit 2 Halbtagen Langlaufunterricht in Skating. Unsere Unterkunft wird wiederum das Hotel Astoria in Ulrichen sein. Erneut besteht die Möglichkeit, das Weekend vom Freitag bis Montag zu verlängern (beim Anmelden An- und Abreisetag angeben). Eine Verlängerung von Sonntag auf Montag bitte explizit bei der Anmeldung vermerken. Der Anlass wird bei jedem Wetter und auch bei akutem Schneemangel durchgeführt! Sollte kein Schnee im Goms liegen, ist geplant, eine Kunstschneeloipe im Nordisch-Zentrum in Ulrichen zu präparieren. Somit ist eine Anmeldung verbindlich!

Programm:

Samstag: Besammlung um 09.30 Uhr vor dem Hotel Astoria in Ulrichen Startbereit für unser "Warm-Up" Programm

Kursbeginn Langlaufschulung um 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Sonntag: Besammlung um 09.30 Uhr vor dem Hotel

"Warm-Up"-Programm

Kursbeginn Langlaufschulung um 10.00 Uhr

Das offizielle Programm wird mit einer stärkenden Gommer-Suppe im Hotel Astoria am Sonntag um 13.00 Uhr beendet!

Grundkenntnisse aneignen, Auffrischen und Erweitern der persönlichen Technik, welches durch einen erfahrenen und motivierten Trainerstab gewährleistet wird.

Morgen-Warm-Up mit X'TRA DJ.

Alljährlicher Saisonseröffnungs-Apéro am Samstagabend, welcher vom Verein offeriert wird.

Unterkunft/Kosten:

Unterkunft im Hotel Astoria in Ulrichen im Doppelzimmer,

 2 Einzelzimmer stehen zur Verfügung, Halbpension inkl.
5-Gang-Menü, reichhaltigem Frühstücksbuffet & 2 x Saunabesuch = Fr. 105.-- Dieser Preis gilt auch für die Übernachtung von Freitag auf Samstag & Sonntag auf Montag und fürs EZ! Für Relaxing ist ebenfalls gesorgt, wie bereits erwähnt verfügt das Hotel über eine Sauna. Trainerentschädigung Fr. 10.00 Pauschal / pro Person

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmenden, eine Annullations-kostenversicherung ist von Vorteil! Es gilt das X'TRA Tourenreglement.

Anmeldung:

Denise Hischier

Tel. P. 056/493 49 20, 079/847 06 64, Email: denhisch@gmx.ch

Anmeldeschluss:

30. Oktober 2015!

Es hat Platz für 40 Personen im Hotel. "First come, first serve!

Ca. 1 Woche vor dem LL-Weekend erhalten die Angemeldeten eine Teilnehmerliste zwecks Fahrgemeinschaften sowie weitere Info's

Auf ein gemütliches Wochenende mit hoffentlich genügend Schnee freut sich heute schon

Denise Hischier & die Leiter-Crew

Hier geht's zur Ausschreibung

Langlaufpässe für die Saison 2015/16



Die Langlaufpässe können am Herbsthöck vom 30. Oktober oder nach den Trainings bei Dani Guntern bezogen werden. Achtung: Die Pässe kosten neu CHF 140.- (siehe Infoblatt im Anhang).

Mit dem Kauf des LL-Passes bei X*TRA unterstützt ihr auch die kleine Loipe Oberberg-Ibergeregg beim Vereinshaus STV Baden.

Anhänge

0

Infoblatt LLP A5 2015.pdf

• Bericht zur Saisonschluss Bike-Tour Zürcher Unterland vom 03. Oktober 2015





Zum Abschluss eine attraktive, abwechslungsreiche Tour auf die Hügel und in die Täler rund um Toss, Rhein und Glatt.

Bericht der Saisonschluss Bike-Tour im Zürcher Unterland vom 3. Oktober 2015

Eine attraktive und abwechslungsreiche Bike-Tour erwartete uns zum Saisonschluss. 14 Xtraler und eine Xtralerin folgten der Einladung von Steffi, uns sein Bike-Gebiet im Zürcher Unterland vorzustellen. Für die Meisten von uns war das Neuland und wir waren gespannt auf die bevorstehende Tour.

Das Wetter meinte es gut mit uns, schon von Beginn weg schien die Sonne und auch die Temperatur stieg ordentlich, so dass die Jacken schon bald den Xtra-T-Shirts Platz machen konnten. Dazu trug natürlich auch das ordentliche Tempo bei, das Steffi anschlug und uns von Bülach via Eschenmosen zum Dättenberg und dann weiter zum Petersboden brachte. Dort bestiegen wir den hölzernen Aussichtsturm, von dem wir eine wunderbare Aussicht sowohl auf die bereits gefahrene als auch auf die uns bevorstehende Strecke hatten.

Via Wagenbrechi ging es weiter zum Rhinsberg. Nach dem ersten längeren Aufstieg fing sich Steffi einen platten Hinterreifen ein. Da wir ja diverse Experten für solche Fälle haben, war der Schlauch im Nu gewechselt. Glücklicherweise war dies die einzige Panne des Tages und wir konnten unsere Tour über einen schönen Trail einem Grat entlang fortsetzen, der uns zum Laubberg mit dem Paradiesgärtli mit schönem Blick auf den Rhein und Eglisau führte.

Dann folgte ein flowiger Trail runter zum Rhein zum Landgasthof Fähre, wo wir unsere Mittagspause einlegten. Frisch gestärkt nach der feinen Pasta ging es schon bald hinauf zum Leuenchopf mit seiner prächtigen Aussicht. Darauf fuhren wir zum Stadlerberg und via Strassberg und Hardwald weiter zurück nach Bülach. Unterwegs bestiegen wir nochmals einen ziemlich baugleichen Aussichtsturm wie auf dem Peterboden. Von oben hatten wir einen guten Blick auf die Flugzeuge aus aller Welt, die im Landeanflug Kloten ansteuerten.

Sieben Berge haben wir erklommen, unsere Tachos zeigten 55 km und 1'250 Höhenmeter an. Diese Strecke bewältigten wir in knapp fünf Stunden Fahrzeit. Etwa die Hälfte der Gruppe machte im Städtchen noch einen Einkehrschwung, bevor sich dann alle zufrieden auf die Heimfahrt machten. Alle haben den schönen Bike-Tag zum Saisonschluss sehr genossen. Ein grosser Dank an Steffis perfekte Planung und seine interessanten Berichte über diese schöne Gegend.

Coole

Impressionen zum Fit mit X'tra Kochen vom 07. Oktober 2015



0













Bilder sagen mehr als tausend Worte...

• Saisoneröffnung grieder sport baden vom 23.10.2015



0

Alles Weitere kannst Du dem Anhang entnehmen.

Anhänge

News_Oktober_15.pdf

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

Nicht vergessen:

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