

Nr. 1 Januar 2010



FÖHN

das Mitteilungsblatt der SAC-Jugend Pilatus

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Swizer



Monatsprogramm

Wann	Was	TourenleiterIn	Seite
Inhaltsverzeichnis			3
9 Januar 2010	Eisklettern	Fritz Amrein, Jan Nagelisen, Thomas und Martin Lustenberger	4
23 Januar 2010	Iglubau am Pilatus	Christian Gadient, Christoph Stohler	5
31 Januar 2010	Skitour Brudelhorn	Christian Gadient, Ivo Schwenk	6
8.-13. Februar 2010	Ski- und Snowboardtourenlager	Ralph Nötzl	7-9
Diverses / Kurse			
Kurse Hallenklettern			10-12
Klettertraining Sonntagabend			13
Hallenklettern für Familien			14
Impressum			

Detaillierte Angaben oder Tourverschiebungen werden jeweils im Föhn, oder auf unserer Homepage www.jugend-pilatus.ch veröffentlicht.

Eisklettern Engelberg

Klettern mit Eisgerälen und Steigeisen an gefrorenen Bächen und Wasserfällen entwickelt sich mehr und mehr zu einer populären Wintersportaktivität. Gerne zeigen wir dir, wie man sich in der Eiswelt bewegt. Natürlich sind auch routinierte Eisfreaks herzlich willkommen. Gemeinsam werden wir einen „coolen“ Tag verbringen.

Anforderung:

Kälteresistent

Termin:

Samstag 9. Januar 2010

Treffpunkt:

Wir treffen uns um 8.00 Uhr beim Carparkplatz „Inseli“.

Zurück sind wir ca. um 17.00 Uhr.

Mitnehmen:

Klettergurt, 3x Schraubkarabiner, Selbstsicherungssehlinge, Steigeisen + Schuhe, Helm, Warme Kleider, Ersatzhandschuhe. (wenn vorhanden: Eisgeräte und Eisschrauben)

Leiter:

Fritz Amrein, Jan Nagelisen, Thomas und Martin Lustenberger

Anmeldung:

Bis Mittwoch 6. Januar 2010 an: 079 383 48 11 oder

tho.lustenberg@hotmail.com

Achtung: Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen!!





Iglubauweekend am Pilatus

Anforderung: Ausdauer für 3-4h Iglubau, genügend Fett am Knochen um darin zu übernachten.

Ausrüstung: warme Kleidung, Lawinenschaufel, 2 Paar Handschuhe, Mätsli und Schlafsack, Thermosflasche, Essgeschirr und Besteck

Verpflegung: Lunch für Samstag, Abendessen und Frühstück wird organisiert

Treffpunkt: Samstag, **16. Januar 2010** um 8.00 h beim Restaurant Eichhof, Luzern
(findet eine Woche früher statt als im Jahresprogramm angegeben)

Rückkehr : Sonntag, **17. Januar 2010**, ca. um 14.00 h

Leitung: Christian Gadient, Christoph Stohler

Kosten: SAC Jugend ca. 15.-
Nicht SAC Jugend ca. 20.-

Anmeldung: bei Christoph Stohler stoefu@hotmail.com oder 079 316 83 17

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!





Ski- und Snowboardtour Brudelhorn 2791müM

Anforderung: genügend Kondition für 4.5 h Aufstieg (1450hm)

Ausrüstung: Komplette Ski-/Snowboardtourenausrüstung mit Barryvox, Lawinenschaufel und Harscheisen
(Barryvox, Schaufel und Schneeschuhe können bei unserer Materialchefin Fabienne Wiederkehr (P 041 / 534 47 41) frühzeitig ausgeliehen werden)

Verpflegung: aus dem Rucksack

Treffpunkt: Sonntag, 31. Januar 10 um 6.00 h beim Restaurant Eichhof, Luzern

Rückkehr : Sonntag, 31.Januar 10, ca. um 19.00 Uhr

Leitung: Christian Gadient, Ivo Schwenk

Kosten:
SAC Jugend ca. 30.-
Nicht SAC Jugend ca. 40.-

Anmeldung: bei Ivo Schwenk, ivo.schwenk@gmx.ch oder +41 76 424 42 21

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

SAC Ski- und Snowboardtourenlager

08. bis 13. Februar 2010



Egal ob mit dem Brett auf dem Rücken oder den Fellen unter den Skiern...
Dieses Jahr erkunden wir die Gegend von Tschierv. Meistern gemeinsam die Aufstiege und
geniessen anschliessend die Abfahrten durch den Powder. Und am Abend? Erhältst du Einblicke
in die Tourenplanung und in die Lawinenkunde...



WER:	Alle ab 14 Jahren, egal ob Anfänger oder routinierter Tourengänger
WANN:	Montag 08. - Samstag 13. Februar 2010
LEITUNG:	Ausgebildete Bergführer und J+S-Ski- und Snowboardtourenleiter
KOSTEN:	CHF 310.00 Für Teilnehmer im J+S Alter (14 bis 20 Jahre) CHF 360.00 Für SAC-Pilatus-Mitglieder ab 20 bis 22 Jahre

CHF 500.00 Für Teilnehmer mit Jahrgang 1987 und älter
oder ab 20 Jahre für **Nicht-Mitglieder**.

INKLUSIVE: 5 Übernachtungen in Mehrbettzimmer mit Vollpension

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

ALLE: Barryfox, Lawinenschaufel, Lawinensorde

FÜR SKIFahrER: Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen)
Skischuhe
Skistöcke

FÜR SNOWBOARDER: Soft oder Hard Boots
Schneeschuhe (am besten MSR)
zusammenklappbare Skistöcke
Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Board

Fehlende Ausrüstung kann gemietet oder bei der JO gratis ausgeliehen werden. Die zur Verfügung stehenden MSR werden an diejenigen vergeben, die sich zuerst anmelden.

LAGERINFORMATIONEN: Die Teilnehmer erhalten etwa 3 Wochen vor Lagerbeginn die detaillierten Unterlagen und den Einzahlungsschein für die Kurskosten.

KURSGELD: Die Kosten für das Lager sind per Ende Januar 2010 fällig.
(Bitte mit dem zugesandten Einzahlungsschein überweisen.)
Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor dem Lager verrechnen wir Administrativkosten von CHF 100.00.
Bei kurzfristiger Abmeldung oder unentschuldigtem Fernbleiben verrechnen wir die Hälfte der Kurskosten. Bei Lagerabbruch wird kein Geld zurückgestattet.

ANMELDESCHLUSS: 24. Januar 2010
Teilnehmerzahl beschränkt
Mitglieder des SAC Pilatus haben Vorrang.

VERSICHERUNG: **Versicherung ist Sache der Teilnehmer**

ANMELDUNG: Per Mail ralph.noetzli@gmx.ch

Mit unten stehendem Anmelde-Talon per Post an:

Ralph Nötzli

Schmittenackerstrasse 20

8304 Wallisellen

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

ANMELDE-TALON



Name:	Vorname:		
Strasse:	PLZ, Ort:		
Geburtstag:	Handy:		
E-Mail	Notfall-Nummer*		
Teilnehmen werde ich mit...	<input type="checkbox"/> Ski <input type="checkbox"/> Snowboard	Ich habe... noch...	<input type="checkbox"/> GA <input type="checkbox"/> Halbtax
Tourenerfahrung:	<input type="checkbox"/> Mehr als 5 Touren <input type="checkbox"/> 1-5 Touren <input type="checkbox"/> Anfänger	Ich benötige noch...	<input type="checkbox"/> LVS (Barryvox) <input type="checkbox"/> Lawinenschaufel <input type="checkbox"/> Lawinensornde <input type="checkbox"/> Schneeschuhe
SAC-Pilatus	<input type="checkbox"/> Ja		
Mitglied?	<input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/> NOCH NICHT (Bitte schickt mir die nötigen Unterlagen.)		

* Notfall-Nummer: Bei einem Zwischenfall während dem Lager wird die Lagerleitung über diese Nummer die Angehörigen informieren.

Ausschreibung Kurse Hallenklettern

2009

Neues Kursangebot im Hallenklettern

Die SAC-Sektion Pilatus bietet ein Kursangebot im Hallenklettern für ihre Mitglieder an. Das Kursangebot kann ab dem 14. Altersjahr genutzt werden und ist somit übergreifend für die Jugend, Aktive und Senioren.

Das Kursangebot bildet dich zum Klettern und in der Technik aus und ist kein Leiterkurs. Die Kursleiter sind anerkannten J&S - Leiter sowie aktive SAC - Sportkletter- und SAC - Touren-Leiter, welche dir ehrenamtlich das nötige Wissen vermitteln.

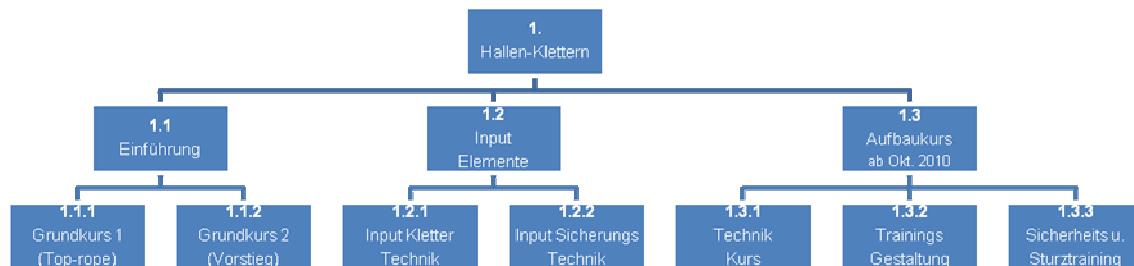
Das Kurskonzept sowie die Durchführung der Hallenkurse erfolgten in einer Teamarbeit zwischen dem Ressort *Sportklettern* und der *Jugend* des SAC Pilatus.

Das Interimsteam besteht zurzeit aus Peter Erni, Simon Häggerli, Gunilla Hagmann und Andreas von Deschwanden.

In Ergänzung zum Kursangebot werden spezielle Trainings-Inputs von ca. einer Stunde angeboten. Das Gelernte kann im Anschluss an die Inputs unmittelbar genutzt, verfeinert und automatisiert werden. Das Sonntagabend-Training verbindet somit neu das Klettervergnügen mit weiteren Elementen.

Die Kurse sowie die Input-Elemente erfolgen jeweils am Sonntagabend, parallel zum traditionellen Sonntagsklettern. Mit den neuen Angeboten profitieren absolute Anfänger wie auch Fortgeschrittene. Die Kurse sind aufeinander abgestimmt und ermöglichen so einen idealen Einstieg ins Klettern.

Struktur und Module der Hallenkurse



Kursausschreibung 2009

Sonntag 17. / 24. / 31. Januar 2010 Grundkurs (GK 2)

Das Kursziel ist das selbständige Klettern im Vorstieg in der Halle. In kleinen Themenblöcken behandeln wir die Anwendung des Seils, relevante Sicherheitsaspekte, das Einhängen von Zwischensicherungen... Zudem verfeinern wir unsere Technik durch gezieltes Greifen und die saubere Anwendung der Fusstechnik

Anforderungen: Erfolgreicher Abschluss GK1 oder Kenntnisse der Knoten und der Seilhandhabung (Kurztest für Quereinsteiger). Mindestalter: 14 Jahre

Treffpunkt: 19.15 Uhr im Pilatus Indoor, Root

Mitbringen: Gstättli, Sicherungsgerät, Karabiner, Kletterfinken (kann gemietet werden)

Kosten: CHF 85.- Erwachsene (Jugendliche CHF 70.-) inkl. Halleneintritt, exkl Materialmiete.

Die Kurskosten sind am ersten Abend zu bezahlen, bar (passend)

Dauer : 3 Abende, 19.15 bis 21.30Uhr

Leitung: Gunilla Hagmann

Anmeldung: Bis eine Woche vor Kursbeginn an: Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon.
ekzingg@bluewin.ch

Sonntag 10. Januar 2010 Grundkurs (GK 1)

Wir bringen dir die elementaren Grundtechniken wie Knoten, Seil- und Materialkunde sowie die wichtigsten Kletterregeln bei. Nach diesem Besuch hast du das Rüstzeug, um mit deinem Kletterpartner im Tope-Rope Modus in der Halle zu klettern. Je nach Stand ist es sinnvoll, weitere Abende unter Aufsicht zu klettern. Eine Nachbetreuung kann jeweils am Sonntagabend-Training oder Dienstagmittag beim Klettern 50+ genutzt werden. Siehe Ausschreibungen.

Anforderungen: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mindestalter: 14 Jahre

Treffpunkt: 19.15 Uhr im Pilatus Indoor, Root

Mitbringen: Gstältli, Sicherungsgerät, Karabiner, Kletterfinken (kann gemietet werden)

Kosten: CHF 27.- Erwachsene (Jugendliche CHF 22.-) inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete

Dauer: 1 Abend, 19.15 bis 21.30Uhr

Leitung: Peter Erni, René Huber

Anmeldung: Bis eine Woche vor Kursbeginn an: Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon.
ekzingg@bluewin.ch

Trainingsausschreibung Inputs Sonntagabend

An vielen Sonntagen (Daten und Themen siehe Tabelle) Inputs der Technik (INK)

Gibt es Schlüsselstellen, an denen du immer wieder scheiterst? Möchtest du einen neuen Schwierigkeitsgrad meistern? Jeweils am Sonntagabend geben wir die Möglichkeit an deiner Technik zu arbeiten. Mit überraschend kleinen Tricks wirst du ungeahnte Fortschritte erzielen und bald überrascht sein, wie einfach die vermeintlich schwierige Kletterstelle zu überwinden ist...

Anforderungen: Grundkenntnisse im Klettern. Mindestalter: 14 Jahre

Treffpunkt: 19.15 Uhr im PILATUS INDOOR, Root oder in der Kletterhalle EISELIN Luzern
(Beginn) (Kursdauer bis 20.15 Uhr)

Anmeldung vor Ort bis 19.10 Uhr,

Mitbringen: Gstältli, Sicherungsgerät, Karabiner, Kletterfinken

Kosten: Gratis Erwachsene/Jugendliche exkl. Halleneintritt

Für Rückfragen Peter Erni, 041 440 50 53

An vielen Sonntagen (Daten und Themen siehe Tabelle) Inputs der Sicherungstechnik (INS)

Die grosse Auswahl von verschiedenen Sicherungsgeräten erfordert eine spezifische Handhabung des Gerätes. An Sicherungs-Inputs werden die einzelnen Geräte geschult um Fehlbedienungen zu vermeiden.

Anforderungen: Grundkenntnisse im Klettern. Mindestalter 14 Jahre

Treffpunkt: 19.15 Uhr im PILATUS INDOOR, Root oder in der Kletterhalle EISELIN Luzern
(Beginn) (Kursdauer bis 20.15 Uhr)

Anmeldung: vor Ort bis 19.10Uhr, max. 8 TeilnehmerInnen (first come, first served)

Mitbringen: Gstältli, Sicherungsgerät, Karabiner, Kletterfinken

Kosten: Gratis Erwachsene/Jugendliche exkl. Halleneintritt

Für Rückfragen Peter Erni, 041 440 50 53

Inputs Jahr 2009-2010

In Ergänzung zum Hallenklettern am Sonntagabend werden spezielle Trainings-Inputs von ca. einer Stunde angeboten. Das Gelernte kann im Anschluss an die Inputs unmittelbar genutzt, verfeinert und automatisiert werden. Das Sonntagabend-Training verbindet somit neu das Klettervergnügen mit weiteren Elementen.

(siehe auch Oktober/November-Pilatus oder www.sac-pilatus.ch)

Daten	Input/Inhalt	Ort
10.1.10	INK: Gewichtsverlagerung	Luzern
17.1.10	INS: Sturz halten / Gewichtsunterschied	Root
24.1.10	INK: Ruheposition / Express einhängen	Luzern
31.1.10	INK: Fusstechnik	Root

Weitere Kurse und Inputs werden im Jahr 2010 durchgeführt und zur gegebenen Zeit im Föhn, Pilatus und auf der Homepage veröffentlicht werden.

Klettertraining jeden Sonntagabend

Ab 18. Oktober 2009 trainieren wir in der Kletterhalle EISELIN Luzern sowie in der Kletterhalle PILATUS INDOOR in Root von 19.00 – 21.30 Uhr (Feiertage ausgenommen).

Alter: ab 14 Jahren

Kosten:

Neu beträgt der Eintritt im **Pilatus Indoor** in Root **ab 1.12.2009 Fr. 14.-** statt wie bisher Fr. 12.-

für Erwachsene: Kletterhalle EISELIN Fr. 12.- CHF; Pilatus Indoor 14
für Jugendliche und junge Erwachsene (Schüler, Lehrlinge, Studierende): Fr. 8.- CHF

Mitnehmen:

Klettergurt, Kletterfinken, Seil und Schraubkarabiner und SAC-Ausweis.

Material kann auch gemietet werden.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

NEU! Trainings-Inputs: Jeweils am Sonntagabend, parallel zum Sonntagsklettern, erfolgen Trainings - Inputs für Interessierte von ca. 45 Min. Eine vorgängige Anmeldung ist nicht erforderlich. Themen und Ort siehe Kursausschreibung.

Versicherung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Informationen:

Erni Peter
Hartenfelsstrasse 77
6030 Ebikon
041 440 53 30
E-mail: erni.peter@bluewin.ch

Bouldertraining

Mittwoch ab 18 Uhr bei der Firma Dreipunkt, Tribschenstr. 104, zweiter Stock, Luzern. Für alle ab 10 Jahren, es ist keine Anmeldung notwendig. Kosten Fr. 5.-
Infos bei Christoph Stohler, 079 316 83 17

Hallenklettern für Familien

Termine	Sonntag, 10. und 24. Januar 2010 Sonntag, 28. Februar 2010 Sonntag, 7. und 21. März 2010
Zeit	17.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Kletterhalle Pilatus Indoor im D4 in Root
Teilnehmer	Familien mit Kindern (SAC Pilatus Mitglieder)
Eintritt	Kinder CHF 8.- Erwachsene CHF 14.-
Mitnehmen	Klettergurt, Kletterfinken, Schraubkarabiner und SAC Ausweis Klettermaterial kann auch in der Kletterhalle Pilatus Indoor gemietet werden.
Versicherung	Ist Sache der TeilnehmerInnen
Auskunft	Beat Herzog, Bergstrasse 7, 6030 Ebikon Telefon 041 440 31 12 oder E-Mail beat.herzog@gmx.ch

Adressenänderungen, Abonnements:

Daniel Lutz
Winkelriedstrasse 58
6003 Luzern

E-Mail: adressen@jugend-pilatus.ch

Umbestellung: auf unserer Homepage
www.jugend-pilatus.ch

IMPRESSUM

Das Heft erscheint monatlich, mit einer Doppelnummer für die Monate Juli/August.

Ausschreibungen, Tourenberichte und Inserate an: foehn@jugend-pilatus.ch

Jugendverantwortliche:

Carmen Räber Lägernstr. 8, 8953 Dietikon, Tel.: 077 / 406 94 85
E-Mail: craeber@gmx.ch

J+S Coach:

Christoph Stohler, Claridenstr. 5, 6003 Luzern, Tel.: 041 / 210 01 77,
-Mail: stoefu@hotmail.com

Kasse/Rechnungen:

Kathrin Häggerli, Vordere Kollberg, 6034 Inwil, Tel.: 041 / 448 03 66,
E-Mail: h.kathrin@freesurf.ch

KiBe-Chefin:

Bürkli Livia, Luegislandstrasse 497, 8051 Zürich, Tel 078 / 858 35 97,
E-Mail: liviabuerkli2@hotmail.com

Kurse:

David Christen, Lägernstr. 8, 8953 Dietikon, Tel.: 043 / 537 57 22,
E-Mail: davidchristen@gmx.net

Material-Chefin:

Fabienne Wiederkehr-Schläpfer, Jungfrauweg 1, 6005 Luzern, Tel.: 041 / 534 47 41
E-Mail: material@jugend-pilatus.ch

Sportverantwortlicher:

Simon Häggerli, Dattenbergrain 21,6010 Kriens, Tel.: 041 / 310 31 61,
E-Mail: shaemmerli@freesurf.ch

Mitgliederverwaltung:

Pia Bitzi, Luzernerstrasse 15a, 6285 Hitzkirch
E-Mail: info@sac-pilatus.ch

Redaktion, Tourenberichte und Inserate:

Marion Baumgartner, Allmendweg 15, 6330 Cham, 041 / 781 19 67
E-Mail: foehn@jugend-pilatus.ch

SAC-Bibliothek: Hirschengraben 52, 1. Stock, jeden Freitag von 20.⁰⁰ Uhr bis 21.^{.30} Uhr

Web-Seite: www.jugend-pilatus.ch

Druck: SBB, Mittelstrasse 45, 3065 Bern

Auflage: 250 Exemplare auf Papier und 150 werden per E-Mail verschickt.

Abo-Preis: ab CHF 25.- (SAC-Jugend-Mitglieder gratis)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 1. des Vormonats