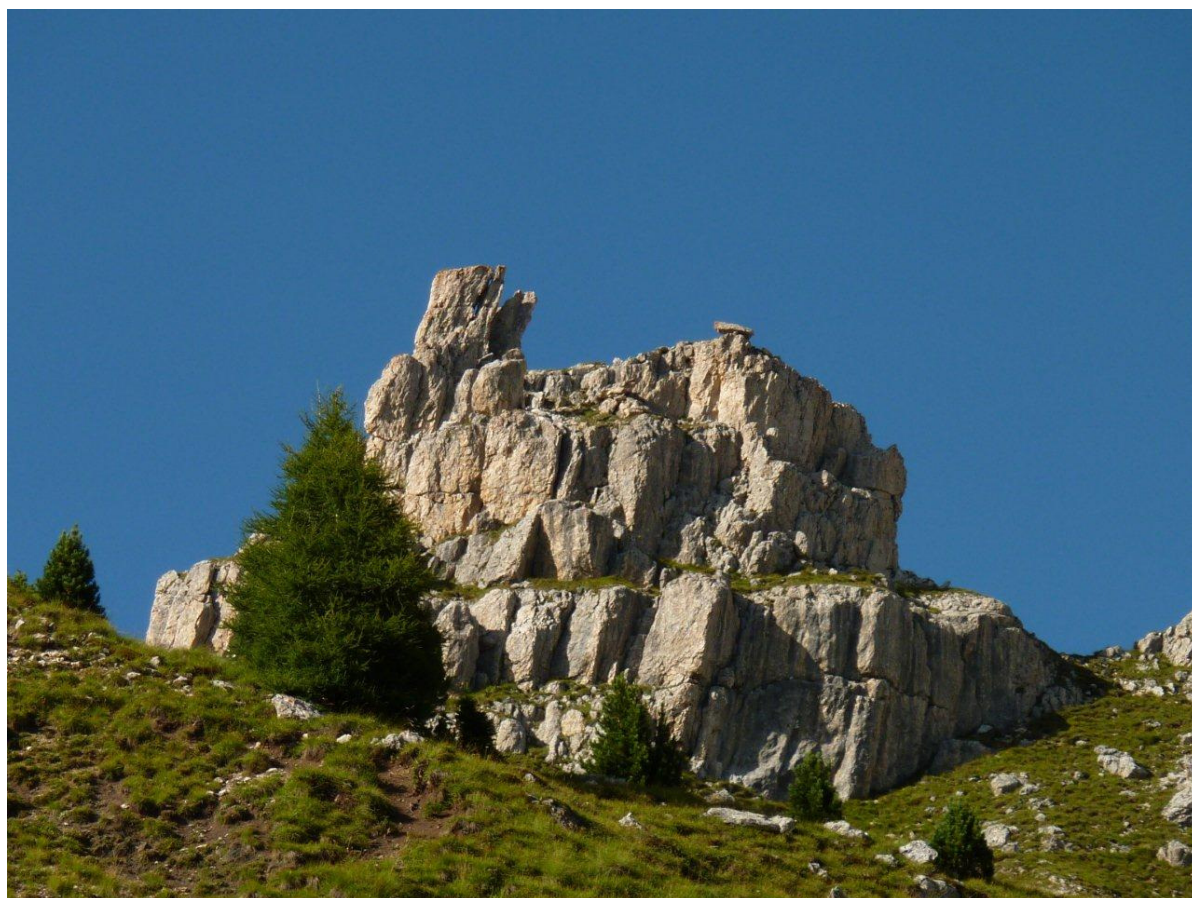




FÖHN

das Mitteilungsblatt der SAC-Jugend Pilatus

Nr. 10 Oktober 2010



Monatsprogramm

Wann	Was	TourenleiterIn	Seite
Inhaltsverzeichnis			3
23. Oktober 2010	Hexenklettersteig Urnerland	Martin Lustenberger	4
4.-5. Dezember	Lavinenkurs	Martin Lustenberger, David Christen, Carmen Räber	5-6
27. Dez. 2010-1. Jan 2011	Skie und Snowboardtourenlager	Andreas von Deschwanden	7-9
Diverses / Kurse			
	KiBe-Indoor- Klettertraining		10
	Klettertraining für Erwachsene und Jugendliche		11-12
	Bouldertraining		13
	Kurse		14-16
	J&S-Kids-Kurs		17
Impressum			20

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



Hexensteig

Samstag 23. Oktober 2010



Der Hexensteig ist ein besonderen Art. Ob oder als geübter Drahtseilgehen

findet, wirst du auf deine Rechnung kommen. Diese Tour ist etwas für die, die Märchen und Gruselgeschichten mögen und das Abenteuer suchen...

Klettersteig der als Klettersteigneuling Kletterer, der das langweilig und eintönig

Programm:

- Mit den ÖV's von Luzern nach Silenen
- Luftseilbahn von Silenen nach Chilchberge (1159 m)
- Eine Stunde wandern bis zum Einstieg
- Hexensteig mit Besteigung des Pfaffen (1835 m)
- Abstieg und Rückreise nach Luzern



Ausrüstung: Klettergurt*, Klettersteigset*, Helm*, Wanderschuhe, Regen- und Sonnenschutz, genügend warme Kleider, Handschuhe

*dieses Material kann bei der JO ausgeliehen werden

Verpflegung: aus dem Rucksack

Treffpunkt: Samstag, 23. Oktober 2010
07.10 Uhr im Bahnhof Luzern (vor Kiosk beim Haupteingang) mit gelöstem Billet nach Silenen (Dägerlohn)

Leiter: Roger Beuret, Thomas und Andrea Lustenberger, Jan Nagelisen

Kosten: Ca. 10 Fr. mit GA, 33 Fr. mit Halbtax, 56 Fr. ohne Halbtax

Anmeldung: **bis Mittwoch, 20. Oktober 2010** an Andrea Lustenberger
Tel. 041 310 67 06, Natel: 079 458 56 82 oder
E-Mail: rea_lustenberger@hotmail.com

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer!

Go or not to go

Neuschnee

Exposition

Lawinenkurs 2010

4./5. Dezember

Wetter

Heli

Fähigkeit der Gruppe

Dieses Jahr findet der Lawinenkurs auf der Bannalp statt. Am ersten Tag steht die Ausbildung im Zentrum. Am zweiten Tag werden wir eine kleine Anwendungstour unternehmen. Die Themen Schätzen von allem möglichen und vielleicht auch von fast „unmöglichem“ sowie das Thema Zeitmanagement werden uns immer wieder beschäftigen. Damit wir auf deine Wünsche und Vorkenntnisse eingehen können, gib diese bei der Anmeldung an.

Datum: 4./5. Dezember

Teilnehmer: Skitourer, Snowboarder, Variantenfahrer, Anfänger, alte Hasen, Tourenleiter und für alle die es werden wollen.

Für alle die einen Leiterkurs Skitouren im Jahr 2011 besuchen wollen, ist der Kurs obligatorisch!

Bei einem grossen „Ansturm“ geniessen JO Mitglieder Priorität!

An-/Abreise: Am Samstagmorgen und Sonntagabend findet die Reise von und nach Luzern gemeinsam statt. Ansonsten wird individuell gereist.

Treffpunkt: Samstag 4. Dezember 2010 um 7.00 Uhr beim Bahnhofkiosk mit gelöstem Billet nach Oberrickenbach.

Preis: JO Mitglieder bis 22 Jahre und Leiter 85.-

Nicht JO Mitglieder 175.-

Im Preis inbegriffen sind die Bähnlfahrt (Oberrickenbach – Bannalp), Übernachtung mit Halbpension und die Ausbildung durch Bergführer und JS-Leiter

Ausrüstung: Barryfox*, Lawinenschaufel*, Skistöcke*, warme Kleider, Sonnenschutz, Lunch für Samstag- und Sonntagmittag

Zusätzlich für Skifahrer: Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) und Skischuhe

Zusätzlich für Snowboarder: Snowboard, Soft oder Hard Boot und Schneeschuhe* (MSR!). Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Board.

Ausrüstung mit einem * kann von Mitgliedern gratis bei der JO ausgeliehen werden. Nichtmitglieder zahlen einen kleinen Unkostenbeitrag.

Leitung: Martin Lustenberger (Organisation), Thomas Good (Bergführer), David Christen, Carmen Räber

Anmeldung: Bis am 21. November 2010 an Martin Lustenberger

Mail: martin.lustenberger@bluewin.ch

Natel: 079 764 65 43 Tel: 041 310 67 06

Alle Anmeldung bitte mit folgenden Angaben:

Vorname, Name:

Altschnee

Frühling

Neigung

Nassschnee

Ersticken

Panik

Triebschnee

Distanz

Unterkühlung

Strasse, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon oder Natel:

Mail:

Ich benötige folgendes Material:

Es besteht die Möglichkeit auch nur an einem der beiden Tage teil zu nehmen, wobei du dann sicher viel verpassen wirst!

Ich nehme teil ...

- ☐ am ganzen Wochenende
- ☐ nur am Samstag
- ☐ nur am Sonntag

Angaben für Gruppeneinteilungen:

Tourenenerfahrung:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Ich habe schon einmal einen Lawinenkurs besucht:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Spezielle Interessen (um das Programm anpassen zu können):

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer!



SAC Ski- und Snowboardtourenlager

27. Dezember 2010 bis 01. Januar 2011 in Abländschen (westliches Berner Oberland)



Das westliche Berner Oberland ist unser neues Ziel. In einem heimeligen Berner Haus in Abländschen werden wir die Nächte verbringen und während den Tourentagen schwungvoll Spuren in den Schnee zeichnen. Nebst dem Lagerleben bekommt ihr auch spannende und lehrreiche Einblicke in Lawinenkunde, Tourenplanung und die Sicherheit auf Touren. Das Silvestertourenlager: Geeignet für Anfänger wie auch routinierte Tourengänger.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN	
WER:	Alle ab 14 Jahren, egal ob Anfänger oder routinierter Tourengänger.
Wo:	In Abländschen (westliches Berner Oberland)
WANN:	Montag 27. Dezember 2010 - Samstag 01. Januar 2011
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 Jahren für Nicht-Mitglieder.
INKLUSIVE:	5 Übernachtungen in Mehrbettzimmer mit Vollpension

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG	
ALLE:	Barryfox, Lawinenschaufel, Lawinensonde
FÜR SKIFAHRRER:	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

Ein Teil der fehlenden Ausrüstung kann gemietet oder bei der JO gratis ausgeliehen werden (siehe auch den Anmelde-Talon). Die zur Verfügung stehenden MSR werden an diejenigen vergeben, die sich zuerst anmelden.

LAGERINFORMATIONEN:	Rund drei Wochen vor dem Lager werden dir die Detailinformationen inklusive den Angaben zur Überweisung zugestellt.
KURSGELD:	Die Kosten sind bis Mitte Dezember 2010 fällig. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor dem Lager verrechnen wir Administrativkosten von CHF 100.- Bei kurzfristiger Abmeldung oder unentschuldigtem Fernbleiben verrechnen wir die Hälfte der Kurskosten. Bei Lagerabbruch wird kein Geld zurückerstattet.
ANMELDESCHLUSS:	1. Dezember 2010 Teilnehmerzahl limitiert Mitglieder des SAC Pilatus haben Vorrang.
VERSICHERUNG:	Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
ANMELDUNG:	Per Mail deschwandena@gmx.ch oder Per Post mit dem Talon auf der folgenden Seite an: Andreas von Deschwanden Bireggring 1 6005 Luzern

Wir freuen uns auf deine Teilnahme! Bis bald:

De Justy (Andreas von Deschwanden) und Team

ANMELDE-TALON SILVESTERLAGER 2010/11			
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...	<input type="checkbox"/> GA <input type="checkbox"/> Halbtax <input type="checkbox"/> Bin unter 16 Jahren
Touren-Erfahrung (insgesamt):	<input type="checkbox"/> Anfänger <input type="checkbox"/> 1-5 Touren <input type="checkbox"/> Mehr als 5 Touren	Ich brauche...	<input type="checkbox"/> LVS (Barryvox) <input type="checkbox"/> Lawinenschaufel <input type="checkbox"/> Lawinensonde <input type="checkbox"/> Schneeschuhe <input type="checkbox"/> Teleskop-Stöcke
SAC-Pilatus Mitglied?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/> NOCH NICHT (Bitte schickt mir die nötigen Unterlagen.)		
Ort, Datum		Unterschrift**	



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

** Bei Teilnehmer unter 18 Jahren: Unterschrift der Eltern



KIBE PILATUS
10 - 14 Jahre

KiBe-Indoor-Klettertraining

Wintersaison 2010/2011

Jetzt anmelden!

Klettertraining in Luzern für KiBe-ler zwischen 10 und 14 Jahren

Auch in der kommenden Wintersaison führen wir wiederum zwei Trainingsgruppen voraussichtlich in der Kletterhalle Eiselin Sport in Luzern durch.

- Daten:** Das Training findet alle zwei Wochen statt und beinhaltet zehn Einheiten. Wir starten die diesjährige Saison nach den Herbstferien am 24.10.2010 bzw. 31.10.2010 und schliessen sie am 17.04.2011 mit einem Event ab.
- Gruppe 1:** 24.10, 07.11, 21.11, 05.12, 19.12, 16.01, 30.01, 13.02, 20.03, 03.04, **17.04 Vormittag** Abschlussevent für alle von 8.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr in Luzern
- Gruppe 2:** 31.10, 14.11, 28.11, 12.12, 09.01, 23.01, 06.02, 20.02, 27.03, 10.04, **17.04 Vormittag** Abschlussevent für alle von 8.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr in Luzern
- Zeitpunkt:** Jeweils am Sonntagabend 17.00 – 19.00 Uhr
- Ort:** Kletterhalle Eiselin Sport, Eisfeldstrasse 2a, 6005 Luzern, Tel. 041 361 17 17
- Mitnehmen:** Turnschuhe und Trainingsbekleidung, wenn vorhanden Klettergurt und Kletterfinken
- Kosten:** Fr. 150.— für das erste Kind für 10 Trainingseinheiten und Abschluss-Event (jedes weitere Kind pro Familie 75.- (Familienrabatt)). Inbegriffen sind Eintritt, nach Bedarf Klettermaterial und Betreuung durch erfahrene LeiterInnen. Mit der Anmelde-Bestätigung (innerhalb der ersten Oktoberwoche) wird ein Einzahlungsschein zugestellt.
- Anmeldung:** Bis 26. September 2010 an:
Livia Bürkli, Luzernerstr. 18, 6010 Kriens
Oder liviabuerkli4@hotmail.com
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!
Bei allfälliger definitiver Abmeldung wird eine Gebühr von 20.- bis zum Anmeldeschluss verrechnet, danach fällt die Hälfte des Trainingbeitrages an.

----- ✂ -----

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

E-mail: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

Ich klettere:

- ☐ regelmässig seit mehr als 1 Jahr ☐ bin AnfängerIn ☐ ich bin SAC Mitglied
☐ gelegentlich ☐ ich bin SAC-Pilatus Mitglied ☐ ich bin nicht SAC Mitglied

Unterschrift der Eltern: _____

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Klettertraining für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Ab 17. Oktober 2010 trainieren wir jeden Sonntag 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

Kletterhalle EISELIN, Luzern

Fr. 12.– CHF für Erwachsene

Fr. 8.– CHF für Jugendliche und junge Erwachsene (Schüler, Lehrlinge, Studierende)

Kletterhalle PILATUS INDOOR, Root

Fr. 14.– CHF für Erwachsene (ab 1. Dezember 2009)

Fr. 8.– CHF für Jugendliche und junge Erwachsene (Schüler, Lehrlinge, Studierende)

Mitnehmen

Klettergurt, Kletterfinken, Seil und Schraubkarabiner und SAC-Ausweis

Material kann auch gemietet werden.

Einführung ins Hallenklettern

Grundkurs 1 (GK1), Grundkurs 2 (GK2) und weitere Kurse siehe [>> Kursausschreibungen](#)

Trainings-Inputs

Jeweils am Sonntagabend, parallel zum Sonntagsklettern, erfolgen Trainings-Inputs für Interessierte von ca. 45 Min. in der Kletterhalle PILATUS INDOOR, Root. Eine vorgängige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum 2010	Input	Ziel	Ort	Leiter
31.10.	Greiftechnik 1	Optimales, kraftsparendes Halten eines Griffes	Root	Peter
14.11.	Greiftechnik 2	Verschiedene Belastungsarten eines Griffes kennen lernen	Root	Peter
21.11.	ATC / Reverso	Die Handhabung des Sicherungsgerätes kennen	Root	Rebekka
28.11.	Fusstechnik	Präzises Antreten, effiziente Belastung des Füsse	Root	Andrea
06.12.	Ruheposition / Express einhängen	Positionen zum Erholen in Routen finden und Express effizient einhängen	Root	Livia

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Informationen:

Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, 041 440 53 30 [Mail](#)

Hallenklettern für Familien

Termine

Sonntag, 14. und 28. November 2010

Sonntag, 12. Dezember 2010

Sonntag, 9. und 23. Januar 2011

Sonntag, 6. und 20. Februar 2011

Sonntag, 20. März 2011

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

T 041 440 31 12 oder [beat.herzog\(at\)gmx.ch](mailto:beat.herzog(at)gmx.ch)



Jeden Mittwoch 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

KURSE

17. Oktober und /oder 7. November Grundkurs 1 (GK1)

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

Dauer/Zeit	1 Abend (und je nach Stand 2 Übungsabende), 19.00 - 21.30 Uhr
Anforderungen	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mindestalter: 14 Jahre, SAC
Pilatus-	Mitglied
Treffpunkt	PILATUS INDOOR D4, Root
Mitbringen	Gstättli, Sicherungsgerät, Karabiner, Kletterfinken (kann gemietet werden)
Kosten	CHF 30.- Erwachsene (Jugendliche CHF 25.-) inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete
Anmeldung	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, ekzingg@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer

17. Oktober/24. Oktober Trainingsgestaltung

Intramuskuläre Koordination, Muskelaufbautraining, Laktattoleranz, Plafondeffekt, Maximalkraftausdauer, lokale Ausdauer, Rumpfkrafttraining, Campusboard....

Sind dir diese Begriffe bis jetzt noch fremd und lösen bei dir nur Kopfschütteln aus? Trotzdem möchtest du dein Kletterniveau steigern? Dann sind diese zwei Kursabende genau das Richtige für dich. Die Trainingsgestaltung im Sportklettern ist eine sehr komplexe Angelegenheit und für Laien nicht immer einfach zu verstehen. Alle Fragen werden wir an diesen Abenden sicher nicht geklärt haben. Doch hoffe ich, bei einigen etwas Licht ins Dunkle bringen zu können.

Wir werden zu Beginn unsere gemachten Trainingserfahrungen austauschen, etwas dazulernen und dann schnell selber zur Tat schreiten, indem wir an beiden Abenden ein exemplarisches Klettertraining absolvieren.

Dauer/Zeit	2 Abende / 19.00 – 21.30 Uhr
Kursleiter	Marko Cupic, J+S-Trainier und Haupttrainer Regionalkader Sportklettern Zentralschweiz
Anforderungen	Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5b.
Mindestalter:	14 Jahre, SAC Pilatus-Mitglied
Treffpunkt	PILATUS INDOOR D4, Root
Kosten	Erwachsene Fr. 50.-, Jugendliche Fr. 40.- inkl. Halleneintritt
Anmeldung	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und SAC-
Pilatus	Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, ekzingg@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer

24. Oktober/31. Oktober/7. November Grundkurs 2 (GK2)

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.

Dauer / Zeit	3 Abende, 19.00 bis 21.30Uhr
--------------	------------------------------

Anforderungen	Erfolgreicher Abschluss GK1 oder Kenntnisse der Knoten und der Seilhandhabung (Kurztest für Quereinsteiger). Mindestalter: 14 Jahre, SAC Pilatus Mitglied
Treffpunkt	PILATUS INDOOR D4, Root
Mitbringen	Gstättli, Sicherungsgerät, Karabiner, Kletterfinken (kann gemietet werden)
Kosten	Erwachsene Fr. 80.-, Jugendliche Fr. 60.- inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete. Die Kurskosten sind am ersten Abend zu bezahlen, bar (passend)
Anmeldung Pilatus	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und SAC-Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, ekzingg@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer

31. Oktober Sicherheits- und Sturztraining

Regelmässig pilgern wir in die Halle um unsere Klettertechnik zu verbessern und zu präzisieren. Das Halten eines Sturzes wird dabei wenig thematisiert und trainiert. In diesem Kurs betrachten wir die zentralen Punkte für das Sichern eines Sturzes: Standort des Sichernden, dynamisches sichern mit den verschiedenen Sicherungsgeräten, Verhalten während des Sturzes, usw.

Am Ende des Abends wirst du mit neuem Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner nachhause gehen und der Möglichkeit dank dem Vertrauen in Material und Partner im Klettern weiter zu kommen.

Dauer / Zeit	1 Abend, 19.00 bis 21.30Uhr
Kursleiter	Simon Hämmerli
Anforderungen	Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5a, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, SAC Pilatus Mitgliedschaft
Treffpunkt	PILATUS INDOOR D4, Root
Kurskosten	Erwachsene: CHF 25.-, Jugend: CHF 20.- inkl. Halleneintritt
Anmeldung Pilatus	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und SAC-Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, ekzingg@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer!

14. und 21. November Technikkurs

Bessere Klettertechnik – höheres Kletterniveau

Eine ökonomische Klettertechnik ermöglicht dir, deine Kräfte in der Wand – egal wie stark du bist – besser einzusetzen. Wir werden uns hauptsächlich mit der Standardbewegung des Sportkletterns auseinandersetzen. Die Standardbewegung ist ein zyklischer, also immer wiederkehrender Bewegungsablauf, der in allen Phasen optimiert werden kann. Mit etwas Training wirst du immer mehr Züge innerhalb einer Route mit diesem Bewegungsmuster meistern können. Sobald das Bewegungsmuster eingeschliffen ist, lässt sich damit auch ein vielseitiges Kraftausdauertraining gestalten.

Weitere Themen sind: Sinn und Zweck der Standardbewegung, Chancen und Grenzen, Phasen der Standardbewegung, Übungen zur Optimierung aller Bewegungsphasen, Gestaltung eines Techniktrainings, Eindreihen, dynamisches Klettern, Hooken

Dauer/Zeit	2 Abende, 19.00 – 21.30 Uhr
Kursleitung	Andrea Wyrsh, Eidg. dipl. Sportlehrerin
Anforderungen	Klettern im 5. Schwierigkeitsgrad, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, SAC Pilatus Mitgliedschaft
Treffpunkt	PILATUS INDOOR D4, Root
Kurskosten	Erwachsene: CHF 50.-, Jugend: CHF40.-, inkl. Halleneintritt
Anmeldung Pilatus	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und SAC-Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, ekzingg@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer!

- **Koordination / Rückfragen für alle Kurse im Hallenklettern:**
Erni Peter
Hartenfelsstrasse 77
6030 Ebikon
P 041 440 53 30
[Mail](#)

J&S-Kid



Was: Wir bauen unser Angebot an Kletter-Aktivitäten nach unten aus und bieten nun für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren eine J&S-Kids-Kurs an.

Unser Ziel ist es Spielen, Klettern, Slaklinen, Bewegen und es lustig haben.

Wer: Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wan: Jeweils am Mittwoch von 18.00-19.00
Es findet 15-mal Stadt an den folgenden Daten

Oktober	20
	27
November	3
	10
	17
	24
Dezember	1
	8
	15
	22
Januar	5
	12
	19
	26
Februar	2



Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Da die Planung noch nicht ganz abgeschlossen ist kann es noch Änderungen geben

Lagerbericht – Hochtourenlager BerninaGebiet 9.8. – 14.8.10

Bun di – ond scho semmer im Engadin acho. Ufem Höttewäg hemmer s'Medizinal Benzin usgsetzt ond d'Säiliträger hend sech userkore – de Sprint vo ehne hed sogar zom Abwäsche ide Coaz Hötte glänet. Am Nomi heds no Steigeisenlaufen für Anfänger gäh.

Am Ziischtig semmer am 5i uf ond hend nomou so richtig d'Sonne gnosse bim Ufsteg uf "sonen Klainen", wo per Zuefall de Hauptgepfu vom Gebiet esch. De Piz Glüschaint hend üs en schöni ChlätterTour beschärt. (Minus ein Keil.) Det was näb de Löcher gange isch semmer au guet derab cho. Am Obig hed sech de Jonas scho zom zwöite Mou öbers Schlofverhalte vome gwössen P.S. aus H. ufgregt.

Nachere sehr chorze Nacht semmer am 2 go Zmorge ässe, go legge ond am 4i losgloffe. Mer chas uf Chräislauf Problem schiebe, dass gwössni d'Spalte gnauer erkondet hend. Via Fuorcla de la Sella semmer richtig Marco et Rosa-Hötte gloffe. De Thomas hed de gröschi Täl im Couloir verheizt, de ander Thomas hed im Chlätter Stäig no de Rescht tödet ☺ Met Dach ond Krach hemmers de gliich no ufe Piz Bernina gschafft. De P.S. aus H. hed sogar gmäint, es längi meteme Truubezocker ond eme Landjäger im Hosesack. De fäini (trochni) Chueche hed er vorhär scho im Tee ertränkt. S'kurlige Trio vo Höttewart hed üs met super Ässe verwöhnt. Dessert Uswahl: Torta, Crema vaniglia-cioccolata, insalata di frutti.

Donnschtig am 5i – de Höttewart hed üs gweckt: "Schlofid wiiter!"

Donntschtig am 8di – verosse 20cm Neuschnee – gfühlte Johresziit: Wenter(Schlof). Gmüetlech zmörgelet ond de los richtig Wiis. De Thomas hed einigi Hot-Spots troffe ond üs secher dor Schnee, Eis ond Näbu zom FortezzaGrot gfüehrt. (Minus ein Helm.) Öber Fels ond Gletscher semmer id Diavolezza cho. Nachem Munt Pers hend alli de Luxus vonere warme Douchi gnosse. Gwössne hed das noni glänget, si send nacheme fäine Znacht i "Cold-Pot" ghöpft. De PouletNochservice esch sehr zom Laid vom zappel P.S. aus H. usblebe.

Am Friitig hemmer ab stärkeklarem Hemmu gstuunet ond send am haubi 6i richtig Palü ufbroche. Es paar asträngendi Öberhol Manöver spöter semmer ufem Palü East Side gstande. Nachere Rotschbahn Fahrt vom Gepfu ufs blanke Eis hemmer d'Hose volle gha (Schnee). Im Trochne vo de Diavolezza hemmer üs gäge de füechti Abstieg id BovalHötte entschede ond för e Tourische Attraktion gsortgt, met üsere Chlätter-Aktion in Socke ade Chäterwand ide Bändlistation.

Före Samschtig hemmer üs alli uf es gmüetlechs, spots zmorge gfröit. Nüüt esch gsi. Am 3.30 esch üs de Thomas cho wecke. Nacheme fäine, schnöue Zmorge semmer uf richtig Piz Cambrena. Dobe semmer met Sonnestrahe ond toller Ussecht belohnt worde. Nacheme ZwöscheHaut ide Diavolezza semmer sogar bis ganz abe gloffe ☺

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann fahren sie jetzt noch Zug.



PRÄSENTIERT



Eisfeldstrasse 2a · 6005 Luzern · Telefon 041 248 01 01

Für SAC-Pilatus-Mitglieder gelten folgende Spezialpreise:

11er-Abos 15% Rabatt, Jahresabos 25% länger gültig

Alle Eintrittsquittungen berechtigen zur Teilnahme am Rückvergütungssystem für Einkäufe bei EISELIN SPORT

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

J+S Coach:

Julian Wyrsch, Eigerweg 6, 6005 Luzern, Tel.: 041 310 92 94
E-Mail: julianwyrsh@hotmail.com

Kasse/Rechnungen:

Kathrin Hämmerli, Vorder- Kellberg, 6034 Inwil, Tel.: 041 / 448 03 66,
E-Mail: h.kathrin@sunrise.ch

KiBe-Chefin:

Bürkli Livia, Luzernerstr. 18, 6010 Kriens Tel: 078 / 858 35 97,
E-Mail: liviabuerkli2@hotmail.com

Kurse:

Martin Lustenberger, Sidhaldenstr. 14b, 6010 Kriens, Tel.:041 310 6706,
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:

Rebekka Eugster, Bergstrasse 14, 6030 Ebikon, Tel.: 041 / 440 15 54
E-Mail: rebekka_eugster@hotmail.com

Mitgliederverwaltung:

Schweizer Alpenclub SAC, Sektion Pilatus, Postfach 7844, 6000 Luzern 7
Gabi Zeugin Buffoni Tel.: 079 / 613 19 97
E-Mail: info@sac-pilatus.ch

Redaktion, Tourenberichte und Inserate:

Marion Baumgartner, Allmendweg 15, 6330 Cham, Tel.:079 / 269 28 25
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 Vormonates