



# FÖHN

*das Mitteilungsblatt der SAC-Jugend Pilatus*

**Nr. 11 November 2010**





# Monatsprogramm

Wann	Was	TourenleiterIn	Seite
<b>Inhaltsverzeichnis</b>			<b>3</b>
6. -7. November 2010	Klettern Gastlaosen	Thomas Lustenberger	4
27 November 2010	Plausch <sup>2</sup>	Carmen Räber	5
4.-5. Dezember	Lavinenkurs	Martin Lustenberger, David Christen, Carmen Räber	6-7
27. Dez. 2010-1.Jan 2011	Skie und Snowboardtourenlager	Andreas von Deschwanden	8-10
<b>Diverses / Kurse</b>			
	Klettertraining für Erwachsene und Jugendliche		11-12
	Bouldertraining		13
	Kurse		14-16
	J&S-Kids-Kurs		17
	T-Shirt		18
<b>Impressum</b>			<b>20</b>

Detaillierte Angaben oder Tourverschiebungen werden jeweils im Föhn, oder auf unserer Homepage [www.jugend-pilatus.ch](http://www.jugend-pilatus.ch) veröffentlicht.

# Kletterweekend Gastlosen 6.-7. November



Gastlosen ist ein fantastisches Klettergebiet. Von leicht bis extrem schwierig, von Wasserrillenklettere bis zu überhängenden Ausdauerouten ist alles in Massen vorhanden. Wir vertrauen der Novembersonne und werden die Südseite der Gastlosen während zwei Tagen unsicher machen. Teilnehmen können alle die "Spass" am Klettern haben (JO&KIBE).

**Datum:** Vom Samstag 6. bis Sonntag 7. November

**Treffpunkt:** Am Samstag um 7 Uhr beim "Inseli Carparkplatz". Zurück sind wir am Sonntag um ca. 19.00 Uhr am gleichen Ort.

**Kosten:** Ca. 100 CHF für Reise, Nachtessen, Morgenessen und Übernachtung (Die Kosten können leicht abweichen!).

**Mitnehmen:** Lunch für zwei Tage, Regenschutz, Warme Kleider (Mütze, Handschuhe, Thermowäsche), Sonnenschutz, Gstältli, Helm, Kletterfinken, 6 Expressschlingen, Selbstsicherungsschlinge, 3 Schraubkarabiner, Abseilgerät, Prusik. (Fehlende Ausrüstung kann von der JO ausgeliehen werden.)

**Leiter:** Thomas Lustenberger, Fritz Amrein, Jan Nagelisen

**Anmeldung:** Thomas Lustenberger: E-mail: [tho.lustenberg@hotmail.com](mailto:tho.lustenberg@hotmail.com)  
Tel: 079 383 48 11



**Versicherung ist Sache der Teilnehmer!**



# **Plausch<sup>2</sup> = (Kletter + Spaghetti) Plausch**

**Am 27.11.2010 in der Kletterhalle Eiselin Sport Luzern**  
**Ab 18.00** bist du zum Klettern und gemütlichen Beisammensein eingeladen –  
kulinarisches Spaghetti-Highlight inklusive!

Mitbringen: Dich, dein Gstättli & Kletterfinken (wenn vorhanden) und vielleicht ein Seil.

Kosten: bis 22-jährig bist du für ein **5-liiber** dabei, danach kostets eine **10er Note**

Anmelden bis Freitag 26.11.2010 an Carmen Räber, [craeber@gmx.ch](mailto:craeber@gmx.ch) oder 077 406 94 85

## **Ideal für JO Neulinge, Wiedereinsteiger & Dauerbrenner!**

Trainieren, Plaudern, Bouldern, Essen, Philosophieren, Techen, Flirten, Sinnieren, Schwelgen,  
Fliegen, Bluffen

Hauptsach gmüetlech & loschtig!

Übrigens: dieser Anlass hilft gegen Novemberdepression! Von Ärzten und Apothekern wärmstens empfohlen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer



Go or not to go

Neuschnee

Exposition

# Lawinenkurs 2010

## 4./5. Dezember

Wetter

Heli

Panik

Triebschnee

Distanz

Unterkühlung

Altschnee

Fähigkeit der Gruppe

Frühling

Neigung

Nassschnee

Ersticken

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\*, Lawinenschaukel\*, 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@bluemail.ch](mailto:martin.lustenberger@bluemail.ch)

Natel: 079 764 65 43

Tel: 041 310 67 06

Alle Anmeldung bitte mit folgenden Angaben:

Vorname, Name:

[www.jugend-pilatus.ch](http://www.jugend-pilatus.ch)

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.

<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	
<b>WER:</b>	Alle ab 14 Jahren, egal ob Anfänger oder routinierter Tourengänger.
<b>Wo:</b>	In Abländschen (westliches Berner Oberland)
<b>WANN:</b>	<b>Montag 27. Dezember 2010 - Samstag 01. Januar 2011</b>
<b>LEITUNG:</b>	Ausgebildete Bergführer und J+S-Ski- und Snowboardtourenleiter
<b>KOSTEN:</b>	CHF 310.00 Für Teilnehmer im J+S Alter (14 bis 20 Jahre) CHF 360.00 <b>Für SAC-Pilatus-Mitglieder ab 20 bis 22 Jahre</b> CHF 500.00 Für Teilnehmer mit Jahrgang 1987 und älter oder ab 20 Jahren für <b>Nicht-Mitglieder.</b>
<b>INKLUSIVE:</b>	5 Übernachtungen in Mehrbettzimmer mit Vollpension



<b>TECHNISCHE AUSRÜSTUNG</b>	
<b>ALLE:</b>	Barryfox, Lawinenschaufel, Lawinensonde
<b>FÜR SKIFAHRRER:</b>	Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) Skischuhe Skistöcke
<b>FÜR SNOWBOARDER:</b>	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.

<b>LAGERINFORMATIONEN:</b>	Rund drei Wochen vor dem Lager werden dir die Detailinformationen inklusive den Angaben zur Überweisung zugestellt.
<b>KURSGELD:</b>	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.
<b>ANMELDESCHLUSS:</b>	1. Dezember 2010 Teilnehmerzahl limitiert Mitglieder des SAC Pilatus haben Vorrang.
<b>VERSICHERUNG:</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
<b>ANMELDUNG:</b>	Per Mail <a href="mailto:deschwandena@gmx.ch">deschwandena@gmx.ch</a> 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

<b>ANMELDE-TALON SILVESTERLAGER 2010/11</b>			
<b>Name:</b>		<b>Vorname:</b>	
<b>Strasse:</b>		<b>PLZ, Ort:</b>	
<b>Geburtstag:</b>		<b>Handy:</b>	
<b>E-Mail:</b>		<b>Notfall-Nummer*</b>	
<b>Teilnehmen werde ich mit...</b>	<input type="checkbox"/> Ski <input type="checkbox"/> Snowboard	<b>Ich habe...</b>	<input type="checkbox"/> GA <input type="checkbox"/> Halbtax <input type="checkbox"/> Bin unter 16 Jahren
<b>Touren-Erfahrung (insgesamt):</b>	<input type="checkbox"/> Anfänger <input type="checkbox"/> 1-5 Touren <input type="checkbox"/> Mehr als 5 Touren	<b>Ich brauche...</b>	<input type="checkbox"/> LVS (Barryvox) <input type="checkbox"/> Lawinenschaufel <input type="checkbox"/> Lawinensonde <input type="checkbox"/> Schneeschuhe <input type="checkbox"/> Teleskop-Stöcke
<b>SAC-Pilatus Mitglied?</b>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/> NOCH NICHT (Bitte schickt mir die nötigen Unterlagen.)		
<b>Ort, Datum</b>		<b>Unterschrift**</b>	



\* 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



## **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.

<b>Datum 2010</b>	<b>Input</b>	<b>Ziel</b>	<b>Ort</b>	<b>Leiter</b>
31.10.	<b>Greiftechnik 1</b>	Optimales, kraftsparendes Halten eines Griffes	Root	Peter
14.11.	<b>Greiftechnik 2</b>	Verschiedene Belastungsarten eines Griffes kennen lernen	Root	Peter
21.11.	<b>ATC / Reverso</b>	Die Handhabung des Sicherungsgerätes kennen	Root	Rebekka
28.11.	<b>Fusstechnik</b>	Präzises Antreten, effiziente Belastung des Füsse	Root	Andrea
06.12.	<b>Ruheposition / Express einhängen</b>	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, <a href="mailto:ekzingg@bluewin.ch">ekzingg@bluewin.ch</a>
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, <a href="mailto:ekzingg@bluewin.ch">ekzingg@bluewin.ch</a>
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, <a href="mailto:ekzingg@bluewin.ch">ekzingg@bluewin.ch</a>
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, <a href="mailto:ekzingg@bluewin.ch">ekzingg@bluewin.ch</a>
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, <a href="mailto:ekzingg@bluewin.ch">ekzingg@bluewin.ch</a>
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-Kids Klettern



**Was:** Wir bauen unser Angebot an Kletter-Aktivitäten aus und bieten nun für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren einen J&S-Kids-Kurs an.

Unser Ziel ist es zu Spielen, Klettern, Slacklinen, sich zu bewegen und es lustig haben.

**Wer:** Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

**Wann:** Jeweils am Mittwoch von 18.00-19.00 Uhr  
Es findet 15-mal statt an den folgenden Daten

Oktober	20
	27
November	3
	10
	17
	24
Dezember	1
	15
	22
Januar	5
	12
	19
	26
Februar	2
	9



**Anmeldung & Infos:** Kathrin Hämmerli, 076 539 25 98, [h.kathrin@sunrise.ch](mailto:h.kathrin@sunrise.ch);  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. De schneller esch de gschwinder.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer**

*Da die Planung noch nicht abgeschlossen ist, kann es noch zu Änderungen kommen.*



# Exklusiv: einmaliges JO Tshirt

Verschiedene Farben

Herren- & Damen- Schnitt

kreatives Design

Willst du auch optisch dazugehören?

Dann hol dir ein, zwei, drei.... JO Tshirt!

Bezug direkt

in unserem Materialraum,

Kontakt via Fabienne Wiederkehr:

[fabienne.wiederkehr@gmail.com](mailto:fabienne.wiederkehr@gmail.com)

077/403'67'85

**20.--**



SO?



ODER SO??



SOWIESO!!!



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](mailto:adressen@jugend-pilatus.ch)

Umbestellung: auf unserer Homepage  
[www.jugend-pilatus.ch](http://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](mailto:foehn@jugend-pilatus.ch)

**Jugendverantwortliche:**

Carmen Räber Lägerstr. 8, 8953 Dietikon, Tel.: 077 / 406 94 85  
E-Mail: [craeber@gmx.ch](mailto:craeber@gmx.ch)

**J+S Coach:**

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

**Kasse/Rechnungen:**

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

**KiBe-Chefin:**

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

**Kurse:**

Martin Lustenberger, Sidhaldenstr. 14b, 6010 Kriens, Tel.:041 310 6706,  
E-Mail: [davidchristen@gmx.net](mailto:davidchristen@gmx.net)

**Material-Chefin:**

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

**Sportverantwortlicher:**

Rebekka Eugster, Bergstrasse 14, 6030 Ebikon, Tel.: 041 / 440 15 54  
E-Mail: [rebekka\\_eugster@hotmail.com](mailto: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](mailto:info@sac-pilatus.ch)

**Redaktion, Tourenberichte und Inserate:**

Marion Baumgartner, Ronystrasse 23, 6331 Hünenberg, Tel.:079 / 269 28 25  
E-Mail: [foehn@jugend-pilatus.ch](mailto:foehn@jugend-pilatus.ch)

**SAC-Bibliothek:** Hirschengraben 52, 1. Stock, jeden Freitag von 20.<sup>00</sup> Uhr bis 21.<sup>30</sup> Uhr

**Web-Seite:** [www.jugend-pilatus.ch](http://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**