



das Mitteilungsblatt der SAC-Jugend Pilatus



AUSGABE: 12 DEZEMBER-JANUAR 2011/12



Snowdays 2012

Für alle jene die gerne abseits der Piste durch den Schnee flitzen und noch zusätzliche Erfahrungen sammeln möchten welche Gefahren lauern und wie man der Natur genügend Respekt erweisen kann, gibt es die Snowdays 2012.

Sie finden im Januar und Februar 2012.

Weitere Informationen gibt es auf der SAC Homepage.

Monatsprogramm

Wann	Was	Seite
3. –4. Dez.	Lawinenkurs	4
27. Dez.- 1. Jan	Ski- und Snowboardtourenlager	6
07. Jan.	Eisklettern	9
14. Jan.	Ski- und Snowboardtour Bälmeten	10
29. Jan.	Schibengütsch (Schrattenflue)	siehe www.jugend-pilatus.ch
13. – 18 Feb.	Ski- und Snowboardtourenlager Fastnacht	11
	Hallen Klettern	14
	Hallenklettern für Familien	19
	Impressum	20

Lawinenkurs 2011

3./4. Dezember

Dieses Jahr findet der Lawinenkurs in der Maighelshütte statt. Am ersten Tag steht die Ausbildung im Zentrum. Am zweiten Tag werden wir eine kleine Anwendungstour unternehmen. Das Thema „Faktor Mensch“ in der Beurteilung der Lawinensituation wird uns immer wieder beschäftigen. Damit wir auf deine Wünsche und Vorkenntnisse eingehen können, gib diese bei der Anmeldung an.

Datum: 3./4. Dezember 2011

Teilnehmer: Skitourer/in, Snowboarder/in, Variantenfahrer/in, Anfänger/in, alte Hasen, Tourenleiter/in 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!

Treffpunkt: Samstag 3. Dezember 2011 um 7.20 Uhr beim Bahnhofkiosk mit gelöstem Billet nach Oberalp pass.

Preis: JO Mitglieder bis 22 Jahre und JO Leiter 70.-

Nicht JO Mitglieder (älter als 22 Jahre) 175.-

Im Preis inbegriffen sind Übernachtung mit Halbpension und die Ausbildung durch Bergführer und JS-Leiter.

Der Betrag wird am Kurs bar eingezogen.

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, Jan Nagelisen

Anmeldung: Bis am 20. November 2011 an Martin Lustenberger

Mail: martin.lustenberger@bluewin.ch

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

Alle Anmeldungen bitte mit folgenden Angaben:

Vorname, Name:

Strasse, Ort:

Geburtsdatum:

Mobile oder Telefon:

Notfalltelefonnummer:

Mail:

SAC Mitglied:

☐ Ja

☐ Nein

Touren Erfahrung:

☐ Ja

☐ Nein

Ich habe schon einmal einen Lawinenkurs besucht:

☐ Ja

☐ Nein

Am Kurs Arbeiten wir in Gruppen, wobei wir möglichst auf deine Interesse eingehen. Wähle bitte die passendste Gruppe und gib spezielle Interessen an:

☐

Anfänger

☐

Fortgeschrittene

☐

Leiter und mit Leiterambitionen

Spezielle Interessen:

Ich benötige folgendes Material:

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer!



SAC Ski- und Snowboardtourenlager

27. Dezember 2011 bis 01. Januar 2012 in Simplon-Kulm (Wallis)



Das Gebiet um den Simplonpass zählt zu den Klassikern für Ski- und Snowboardtouren. Kaum eine Region ermöglicht mehr, abwechslungsreichere und interessantere Touren als das Grenzgebiet zwischen der Schweiz und Italien. Übernachten werden wir auf über 2000 Meter über Meer mitten in den schneesicheren Bergen der Simplon-Region. Während den Tourentagen zeichnen wir schwungvoll Spuren in den Schnee. Am Abend geniessen wir das Lagerleben und erhalten spannende und lehrreiche Einblicke in die Lawinenkunde, die 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:	Simplon-Kulm (im Wallis auf über 2000 Meter über Meer)
WANN:	Dienstag 27. Dezember 2011 – Sonntag 01. Januar 2012
LEITUNG:	Ausgebildete Bergführer und J+S-Ski- und Snowboardtourenleiter
KOSTEN:	CHF 330.00 Für Teilnehmer im J+S Alter (14 bis 20 Jahre) CHF 380.00 Für SAC-Pilatus-Mitglieder ab 20 bis 22 Jahre CHF 600.00 Ab 22 Jahren: SAC Mitglieder CHF 700.00 Ab 20 Jahren: Nicht-Mitglieder
INKLUSIVE:	5 Übernachtungen in Mehrbettzimmer mit Vollpension

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG	
Für ALLE:	Barryfox, Lawinenschaufel, Lawinensonde
FÜR SKIFAHNER:	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 Lagerbeitrag-Überweisung zugestellt.
KURSGELD:	Die Kosten sind bis Mitte Dezember 2011 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 2011 Teilnehmerzahl limitiert Mitglieder des SAC Pilatus haben Vorrang.
VERSICHERUNG:	Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
ANMELDUNG:	Per Mail silvesterlager@jugend-pilatus.ch oder per Post mit dem Talon auf der folgenden Seite an: Andreas von Deschwanden Bireggiring 1 6005 Luzern Die Lagerleitung liegt in diesem Jahr bei Thomas Lustenberger. Auf Grund seiner derzeitigen Auslandsabwesenheit koordiniert Andreas von Deschwanden (Justy) bis Ende Oktober das Lager.

Thomas Lustenberger und sein Team freut sich auf deine Teilnahme! Bis bald:
in Vertretung: De Justy (Andreas von Deschwanden)

ANMELDE-TALON SILVESTERLAGER 2011/12			
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: Mitglieder-Nr _____ <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

Die kalte Versuchung: Eisklettern

Samstag, 07. Januar 2012



Bewaffnet mit Steigeisen und Pickel werden wir und an diesem Samstag aufmachen um einen Einblick in das Klettern an gefrorenen Wasserfällen zu bekommen. Egal ob du Anfänger oder schon Eisprofi bist, alle sind willkommen. Etwas Kälteresistenz solltest du mitbringen – und natürlich eine grosse Portion Motivation dich in der gefrorenen Vertikalen hochzuarbeiten!

Anforderung: elementare Knotenkenntnisse, zuverlässiges Sichern beim Klettern, Grundkenntnisse im Umgang mit Steigeisen und Pickel – alles weitere zeigen wir dir!

Ausrüstung: Warme Kleider, va. auch Ersatzhandschuhe, Klettergurt, Helm, 3 Schraubkarabiner, 5 Express, Abseilmaterial, Steigeisen.
Wichtig: Wer Eisschrauben, Steileisgeräte oder ein Seil (Einfachseil 50-70m) mitbringen kann soll dies bei der Anmeldung bitte mitteilen!

Verpflegung: aus dem Rucksack

Treffpunkt: Zeit und Ort werden nach erfolgter Anmeldung bekannt gegeben.

Leiter: Doris Kathriner, Christian Rüttimann, Thomas Lustenberger und Jan Nagelisen

Kosten: Unkosten für An- und Rückreise

Anmeldung: **bis spätestens Mittwoch, 04. Januar 2012**
an Jan Nagelisen
Tel. 079 581 55 61 oder
E-Mail: jnagelisen@gmail.com

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer



Ski- und Snowboardtour Bälmeten (2414 m)

Samstag, 14. Januar 2012



Der Bälmeten ist eine markante Berggestalt und im Urner Reusstal gut sichtbar. Bei guten Verhältnissen bietet er eine abwechslungsreiche und interessante Skitour. So sollte unsere Tour aussehen: Mit Zug und Bus fahren wir nach Schattdorf. Von dort aus nehmen wir die Luftseilbahn zum Haldi, wo die Tour startet. Die ersten 400 Höhenmeter sind relativ flach – ideal, um sich warmzulaufen. Über steile Hänge erreichen wir anschliessend den Bälmeter Grat und steigen dann über den wiederum flachen Gipfelfrücken zum Hauptgipfel auf. Für die gut 1300 Höhenmeter werden wir ungefähr 4 Stunden benötigen.



- Anforderung:** guter Skifahrer/Snowboarder
- Ausrüstung:** komplette Ski- oder Snowboardtourenausrüstung inklusive LVS, Lawinenschaufel und Harscheisen
- Verpflegung:** aus dem Rucksack
- Treffpunkt:** Zeit und Ort werden nach erfolgter Anmeldung bekannt gegeben.
- Leiter:** Fritz Amrein, Jan Nagelisen und Andrea Lustenberger
- Kosten:** Anreise mit ÖV von Luzern aufs Haldi ob Schattdorf
- Anmeldung:** **bis spätestens Donnerstag, 12. Januar 2012** an Jan Nagelisen
Tel. 079 581 55 61 oder
E-Mail: jnagelisen@gmail.com
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

SAC Ski- und Snowboardtourenlager

13. bis 18. Februar 2012 in Mathon (GR)



Willst du eine geniale Ski-Snowboardtourenwoche erleben? Dann bist du im Fasnachtstourenlager genau richtig. In dieser Woche bieten wir dir am ersten Tag einen Grundkurs in Sachen Lawinensicherheit und jeden Tag eine super Ski-Snowboardtour. Also, was willst du noch mehr? Alles was zählt, ist dabei zu sein, ob Anfänger oder Profi spielt keine Rolle. Das Einzige, was du dafür machen musst, ist, den Anmeldetalon auszufüllen.

WER:	Alle ab 14 Jahren, egal ob Anfänger oder routinierter Tourengänger.		
Wo:	Mathon, Graubünden		
WANN:	13. Februar bis 18. Februar 2012		
ALLGEMEINE INFORMATIONEN			
Leitung:	Ausgebildeter Bergführer und J+S-Ski- und Snowboardtourenleiter		
Kosten:		SAC-Mitglieder	Nicht-Mitglieder
	Alter 14-20 Jahre (J+S Alter)	CHF 360	CHF 360
	Ab 20-22 Jahre	CHF 420	CHF 750
	Alter als 22 Jahre	CHF 640	CHF 750
Inklusive:	5 Übernachtungen in Mehrbettzimmer mit Vollpension		
Exklusive	An-und Abreise / Lunch für Montag		
Familienrabatt	Ab dem zweiten Kind wird für jedes weiteres Kind einen Rabatt von 100.- auf den ordentlichen Lagerbeitrag gewährt. (Das erste Kind zahlt den vollen Beitrag)		
TECHNISCHE AUSRÜSTUNG			
Für ALLE:	Barryvox, Lawinenschaufel, Lawinensonde		
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		

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 Lagerbeitrag-Überweisung zugestellt.
Kursgeld:	Die Kosten sind bis Ende Januar 2012 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:	20. Januar 2012 Teilnehmerzahl limitiert Mitglieder des SAC Pilatus haben Vorrang.
Versicherung:	Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
Anmeldung:	Per Mail kuhnroman@bluewin.ch oder per Post mit dem Talon auf der folgenden Seite

ANMELDE-TALON			
Name:		Vorname:	
Strasse:		PLZ, Ort:	
Geburtsdatum:		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
Tourenenerfahrung:	<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"/> Lawinensonde <input type="checkbox"/> Schneeschuhe
SAC-Pilatus Mitglied?	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN	<input type="checkbox"/> NOCH NICHT (Bitte schickt mir die nötigen Unterlagen.)
Mitglieder-Nr.:			

Ausgefüllten Talon einsenden an:

Roman Kuhn
Haslimattstrasse 19
6010 Kriens

*Notfall-Nummer: Während dem Lager sind die angehörigen unter dieser Nummer erreichbar.



Wir suchen für unsere Kletterhalle in Luzern eine/n neue/n Mitarbeiter/in

Deine Aufgaben:

Aufsicht
Betreuungen
Kurse

Was Du mitbringen musst:

- Erfahrung im Sportklettern
- J&S/SAC-Leiter (Sportklettern oder Bergsteigen)
- Kontaktfreudig

Pensum:

- 1-2 Wochenendtage (8-16h) im Monat Aufsicht:
*Eintrittskontrolle, Grundreinigungen, Bar-Bedienung,
Kontrolle des Klettergeschehens*
- Individuelle Kurse & Betreuungen meist am Wochenende:
*Halbjährlich ca. zwei Kurse und individuelle
Betreuungen, auch unter der Woche.*

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann bewirb Dich bei:

Eiselin Sport
Raphael Bachmann
Obergrundstrasse 70
6000 Luzern 4
Tel. 079 604 07 35
kh@eiselinsport.ch



Für SAC-Pilatus-Mitglieder gelten folgende Spezialpreise:

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

Ausschreibungen Dezember –Januar 2011/12 Klettern Halle

SAC Pilatus

HALLENKLETTERN / SONNTAGABEND

Wann und wo

Klettertraining jeden Sonntagabend, 19:00 - 21:30 Uhr (Feiertage ausgenommen).

Beginn Wintersaison **Sonntag 16. Oktober** 2011 in den beiden Hallen, EISELIN-HALLE und PILATUS INDOOR

Alter

ab 14 Jahren

Trainings-Inputs. Jeden zweiten Sonntagabend, parallel zum Sonntagsklettern, erfolgen Trainings-Inputs für Interessierte von ca. 45 Min. im PILATUS INDOOR. Eine vorgängige Anmeldung ist nicht erforderlich. Daten und Themen siehe Tabelle.

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

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

Voraussetzung: Mitgliedschaft im SAC Pilatus und beherrschen der Sicherungstechnik in der Halle. Siehe Grundkurse 1 und 2, Hallenkletterei.

DATUM 2011	INPUT	ZIEL
11.12	Ruheposition	Optimale Ruheposition einnehmen um möglichst gut zu erholen.
22.1.12	Trainingsgestaltung	Planen eines Trainingsabends

Informationen: Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, T 041 440 53 30, Mail

Versicherung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

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

27. Nov. und 4. Dez Grundkurs 1 (GK1) > Klettern Halle

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:	27. Oktober und 4. Dezember, 2 Abende (und je nach Stand 1 bis 2 Übungsabende), 19.15 - 21.30 Uhr
Kosten:	CHF 60.– Erwachsene (Jugendliche CHF 40.–) inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete
Anmeldung	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch
Kursort/Treffpunkt:	EISELIN-Halle oder PILATUS INDOOR, wird eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

4./11./18. Dezember Grundkurs 2 (GK2) > Klettern Halle

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.

Dauer / Zeit:	4. / 11. / 18. Dez. 3 Abende, 19.15 bis 21.30 Uhr
Anforderungen	Erfolgreicher Abschluss GK1 oder Kenntnisse der Knoten und der Seilhandhabung (Kurztest für Quereinsteiger). Mindestalter: 14 Jahre
Kosten:	CHF 90.– Erwachsene (Jugendliche CHF 60.–) inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete. Die Kurskosten sind am ersten Abend zu bezahlen, bar (passend)
Anmeldung	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch
Kursort/Treffpunkt:	EISELIN-Halle oder PILATUS INDOOR, wird eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

4. 18 Dezember

Sicherheits- und Sturztrainig (SK) > Klettern Halle

Regelmässig pilgern wir in die Halle um unsere Klettertechnik zu verbessern und 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:	4. Dez. 19.15 bis 21.30Uhr
Anforderungen	Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5a für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Kosten:	CHF 35.– Erwachsene (Jugendliche CHF 20.–) am Abend zu bezahlen, bar (passend)
Anmeldung	bis 27 November mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch
Kursort/Treffpunkt:	PILATUS INDOOR
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

11 und 18 Dezember

Trainingsgestaltung (TG) > Klettern Halle

Intramuskuläre Koordination, Muskelaufbautraining, Laktattoleranz, Plafondeffekt, Maximalkraftausdauer, lokale Ausdauer, Rumpfkrafttraining, Campusboard,... Sind dir diese Begriffe bis jetzt noch fremd und lösen bei dir nur Kopschütteln 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 diesem Abend 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. Über deine Teilnahme würde ich mich freuen.
Marco Cupic

Dauer / Zeit:	11 und 18. Dez. (Anmerkung : der Kurs beinhaltet zwei Abende) 19.15 bis 21.30Uhr
Anforderungen	Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5a für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Kosten:	ink. Halleneintritt: CHF 70.– Erwachsene (Jugendliche CHF 45.–) am Abend zu bezahlen, bar (passend)
Anmeldung	bis 4. Dezember mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch

Kursort/Treffpunkt:	PILATUS INDOOR
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

8. und 15. Januar Grundkurs 1 (GK1) > Klettern Halle

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:	8. und 15 Januar, 2 Abende (und je nach Stand 1 bis 2 Übungsabende), 19.15 - 21.30 Uhr
Kosten:	CHF 60.– Erwachsene (Jugendliche CHF 40.–) inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete
Anmeldung	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch
Kursort/Treffpunkt:	EISELIN-Halle oder PILATUS INDOOR, wird eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

22./29. Jan und 5. Feb Grundkurs 2 (GK2) > Klettern Halle

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.

Dauer / Zeit:	22. / 29. Jan/ 5. Feb. 3 Abende, 19.15 bis 21.30Uhr
Anforderungen	Erfolgreicher Abschluss GK1 oder Kenntnisse der Knoten und der Seilhandhabung (Kurztest für Quereinsteiger). Mindestalter: 14 Jahre
Kosten:	CHF 90.– Erwachsene (Jugendliche CHF 60.–) inkl. Halleneintritt, exkl. Materialmiete. Die Kurskosten sind am ersten Abend zu bezahlen, bar (passend)
Anmeldung	bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch

Kursort/Treffpunkt:	EISELIN-Halle oder PILATUS INDOOR, wird eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

15./ 29 Januar Trainingsgestaltung (TG) > Klettern Halle

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
- Weitere Techniken: Eindrehen, dynamisches Klettern, Hooken

Dauer / Zeit:	15. und 29. Jan. / 19:15 bis 21:30 (Anmerkung : der Kurs beinhaltet zwei Abende)
Anforderungen	Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5a für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Kosten:	ink. Halleneintritt: CHF 70.– Erwachsene (Jugendliche CHF 45.–) am Abend zu bezahlen, bar (passend)
Anmeldung	bis 8. Januar mit Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg, Sonnhalde 21, 6038 Gisikon, lizi@datazug.ch
Kursort/Treffpunkt:	PILATUS INDOOR
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Infos:	Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30

Koordination / Rückfragen für alle Kurse im Hallenklettern:

Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, Tel.: P 041 440 53 30

Versicherung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Hallenklettern für Familien

Termine	Sonntag, 13. und 27. November 2011 Sonntag, 11. Dezember 2011 Sonntag, 8. und 22. Januar 2012 Sonntag, 5. Februar 2012 Sonntag, 4. und 18. März 2012
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

Das Heft erscheint monatlich, mit zwei Doppelnummern für die Monate Juli/August so wie Dezember/Januar.

Beiträge wie Ausschreibungen, Tourenberichte und Inserate senden an die Föhn Redaktion: foehn@jugend-pilatus.ch

Adressenänderungen, Abonnements:

Daniel Lutz, Winkelriedstrasse 58, 6003 Luzern

E-Mail: adressen@jugend-pilatus.ch

Adressänderungen müssen zusätzlich der Mitgliederverwaltung gemeldet werden.

Jugendverantwortliche:

Carmen Räber, Schirmerstrasse 1, 6004 Luzern, 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: julianwyrsch@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: liviabuerkli4@hotmail.com

Kurse:

Martin Lustenberger, Sidhaldenstr. 14b, 6010 Kriens, Tel.: 041/ 310 67 06,

E-Mail: martin_lustenberger@bluewin.ch

Material-Chefin:

Andrea Lustenberger, Sidhaldenstr. 14b, 6010 Kriens, Tel.: 041/ 310 67 06,

E-Mail: material@jugend-pilatus.ch

Sportverantwortliche:

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, 6007 Luzern

Gabi Zeugin Buffoni Tel.: 079/ 613 19 97

E-Mail: 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

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