

Das Mitteilungsblatt der SAC-Jugend Pilatus

Ausgabe: November 2015

## ÜBERSICHT/PROGRAMM

Wann	Was	Seite
14. November	<a href="#">Klettervormittag</a>	3
05. – 06. Dezember	<a href="#">Lawinenkurs</a>	4
27. Dezember – 01. Januar	<a href="#">Silvester-Tourenlager</a>	7
17. Januar	<a href="#">Skitour Montoz</a>	10
23. Januar	<a href="#">Skitour Arvigrat</a>	11
24. Januar	<a href="#">Spass-Bouldern im City Boulder</a>	12
01. - 05. Februar	<a href="#">Fasnachtstourenlager</a>	13
Jeden Sonntagabend	<a href="#">Hallenklettern</a>	14
Jeden Mittwochabend	<a href="#">Bouldertraining</a>	14
	<a href="#">Hallenklettern für Familien</a>	15
	<a href="#">Hallenkletterkurse</a>	16
	<a href="#">Tourenberichte</a>	20
	<a href="#">Impressum</a>	22

Besuch uns auch auf Facebook:

<http://www.facebook.com/groups/110715705864/>



## KLETTER-VORMITTAG



**Samstag, 14 November**

Klettern bis die Finger schmerzen und man müde ist - das kann man auch im Winter sehr gut. Damit niemandem kalt wird und wir nicht an nassen Griffen klettern müssen, verlegen wir das Ganze in die Kletterhalle. Auch für jene, die es lieber gemütlich nehmen, gibt es an diesem Vormittag die Möglichkeit, Kletter- und Sicherungstechnik für den kommenden Frühling frisch zu halten.

- Leitung:** Marion Baumgartner, Simon Hämmerli
- Wann:** 9.00 bis 13.00 Uhr. Treffpunkt in der Eiselin Halle Luzern (Kletterhalle Eiselin Sport, Eisfeldstrasse 2a, 6005 Luzern)
- Ausrüstung:** Klettergurt, Kletterfinken, bequeme Sportkleider, Zwischenverpflegung
- Kosten:** Eintritt in die Kletterhalle 10.00 Fr.
- Anforderung:** Beherrschen der Sicherungs-Technik im Vorstieg.
- Anmeldung:** An Marion Baumgartner:  
*marion.baumgartner@gmail.com*, bis  
spätestens 10. November 2015 mit Name,  
Vorname, Adresse, Tel, Notfall- Tel-Nummer  
z.B. der Eltern, Geburtsdatum, SAC-  
Mitglieder-Nummer, E-Mail, benötigtes  
Mietmaterial
- Für Rückfragen: 079 269 28 25



**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**



## LAWINENKURS 2015



Samstag, 05. bis Sonntag, 06. Dezember

Dieses Jahr findet der Lawinenkurs im Gebiet um die Leglerhütte statt. Am ersten Tag steht die Ausbildung im Zentrum. Am zweiten Tag werden wir eine kleine Anwendungstour unternehmen, um das Gelernte weiter zu vertiefen. Damit wir auf deine Wünsche und Vorkenntnisse eingehen können, kannst du diese bei der Anmeldung angeben. Der Kurs richtet sich an Skitürler, Snowboarder, Variantenfahrer, Anfänger, alte Hasen und Tourenleiter. Für alle, die einen Leiterkurs Skitouren im Jahr 2016 besuchen wollen, ist der Kurs obligatorisch!



**Wohin:** Lidernenhütte

**Leitung:** Martin Lustenberger (Organisator), Thomas Good (Bergführer) und weitere J&S-Leiter

**Treffpunkt:** Um ca. 6.00 Uhr beim Bahnhofskiosk in Luzern mit gelöstem Billet (Anreiseort und genauer Zeitpunkt wird nach dem Anmeldeschluss bekannt gegeben, Rückkehr ca. um 18.00 Uhr)

**Rückkehr:** Ca. 16.00 Uhr

**Ausrüstung:** *Für alle:* Barryfox\*, Lawinenschaufel\*, Skistöcke\*, warme Kleider, Sonnenschutz, Lunch für Samstag- und Sonntagmittag, Seidenschlafsack  
*Für Skifahrer:* Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) und Skischuhe  
*Für Snowboarder:* Snowboard, Soft oder Hard Boot und Schneeschuhe\* (MSR). Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Board.

\* kann von Mitgliedern gratis bei der JO ausgeliehen werden.

**Verpflegung:** Lunch für den Mittag, Nachtessen und Morgenessen in der Hütte

**Kosten:**

JO-Mitglieder bis 22 Jahre und JO-Leiter	100 Fr.
SAC Mitglieder (über 22 Jahre)	200 Fr.
Nicht SAC Mitglieder (über 22 Jahre)	250 Fr. JO

Im Preis inbegriffen sind Übernachtung mit Halbpension und die Ausbildung durch Bergführer und J&S-Leiter. Der Betrag wird am Kurs bar eingezogen.

(Die Kosten für Anreise/Rückreise sind nicht inbegriffen ca. 70 Fr. mit Halbtax, Zug, Bus und Luftseilbahn).

**Anforderung:** Einzige Voraussetzungen sind eine gute Skitechnik auf der Piste und Kondition für 2 bis 3 Stunden Aufstieg.

**Anmeldung:** Bis am 22. November 2015 an Martin Lustenberger (079 764 65 43):  
*[martin\\_lustenberger@bluewin.ch](mailto:martin_lustenberger@bluewin.ch)* mit nachfolgenden Angaben:

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

### **Anmeldung Lawinenkurs**

Name, Vorname: .....

Strasse, Ort: .....

Geburtsdatum: .....

Mobile, Telefon: .....

Notfallnummer: .....

Mail: .....

SAC-Ausweisnummer (wenn SAC Mitglied): .....

Skitourenenerfahrung Ja ☐ Nein ☐

Ich habe schon einen Lawinenkurs besucht Ja ☐ Nein ☐

Vegetarier Ja ☐ Nein ☐

Am Kurs Arbeiten wir in Gruppe. Wähle die passendste Gruppe und gebe deine Interessen an. Die definitive Gruppeneinteilung findet am Kurs statt:

- ☐ Anfänger
- ☐ Fortgeschrittene (selbstständig Touren durchführen)
- ☐ Leiter oder Leiterambitionen (Gruppen leiten)

Interessen und Anregungen: .....

Ich brauche folgendes Material von der JO: .....





# SILVESTER-TOURENLAGER



27. Dezember 2015 bis 01. Januar 2016

Arolla, der glückbringende Ort der Ruhe in mitten von Arvenwäldern. Als hübsches kleines Dorf ist Arolla Ausgangspunkt für unvergessliche Skitouren inmitten majestätischer Bergriesen. Am Abend geniessen wir das Lagerlebe und erhalten spannende und lehrreiche Einblicke in die Lawinenkunde, die Tourenplanung und die Sicherheit auf Touren. Am Silvesterabend läuten wir gemeinsam das neue Jahr ein.

Das Silvestertourenlager: Geeignet für Anfänger und auch routinierte Tourengänger.



<b>Wer:</b>	Sowohl für Anfänger als auch für routinierte Tourengänger ab 14 Jahren
<b>Wo:</b>	Arolla VS
<b>Leitung:</b>	Ausgebildete Bergführer und J+S-Ski- und Snowboardtourenleiter
<b>Wann:</b>	Sonntag, 27. Dezember 2015 – Freitag, 01. Januar 2016
<b>Ausrüstung:</b>	<p><i>Für alle:</i> Barryfox, Lawinenschaufel, Lawinensonde</p> <p><i>Für Skifahrer:</i> Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen), Skischuhe, Stöcke</p> <p><i>Für Snowboarder:</i> Soft oder Hard Boots, Schneeschuhe (am besten MSR), Teleskopstöcke, Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Board</p> <p>Ein Teil der fehlenden Ausrüstung kann gemietet oder bei der JO gratis ausgeliehen werden (siehe auch den Anmelde- Talon). Die zur Verfügung stehenden MSR Schneeschuhe werden an diejenigen vergeben die sich zuerst anmelden.</p>
<b>Kosten:</b>	Teilnehmer im J&S Alter (14-20 Jahre) CHF 350.-

SAC-Mitglieder 20-22 Jahre	CHF 390.-
SAC-Mitglied ab 22 Jahre	CHF 600.-
Nicht-Mitglieder	CHF 700.-

Inklusive: 5 Übernachtungen in Mehrbettzimmern mit Vollpension

Exklusive: An- und Rückreise mit ÖV

Die Kosten sind bis Mitte Dezember 2015 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.

**Anforderung:**

Gute Ski- / Snowboardtechnik auf der Piste, gute Kondition

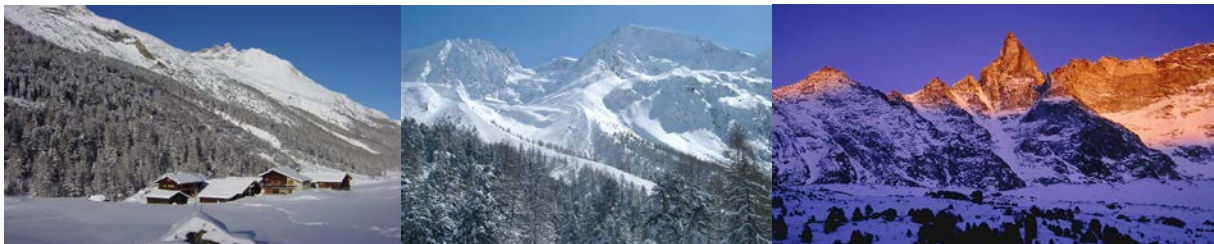
**Anmeldung:**

An Thomas Lustenberger:

*tho.lustenberg@hotmail.com*, Sidhaldenstr. 13, 6010 Kriens, bis spätestens 01. Dezember 2015 mit nachfolgenden Angaben.

Rund drei Wochen vor dem Lager werden dir die Detailinformationen inklusive den Angaben zur Lagerbeitrag-Überweisung zugestellt.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**





### Anmelde-Talon Silvestertourenlager 2015/2016

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 Jahre
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.

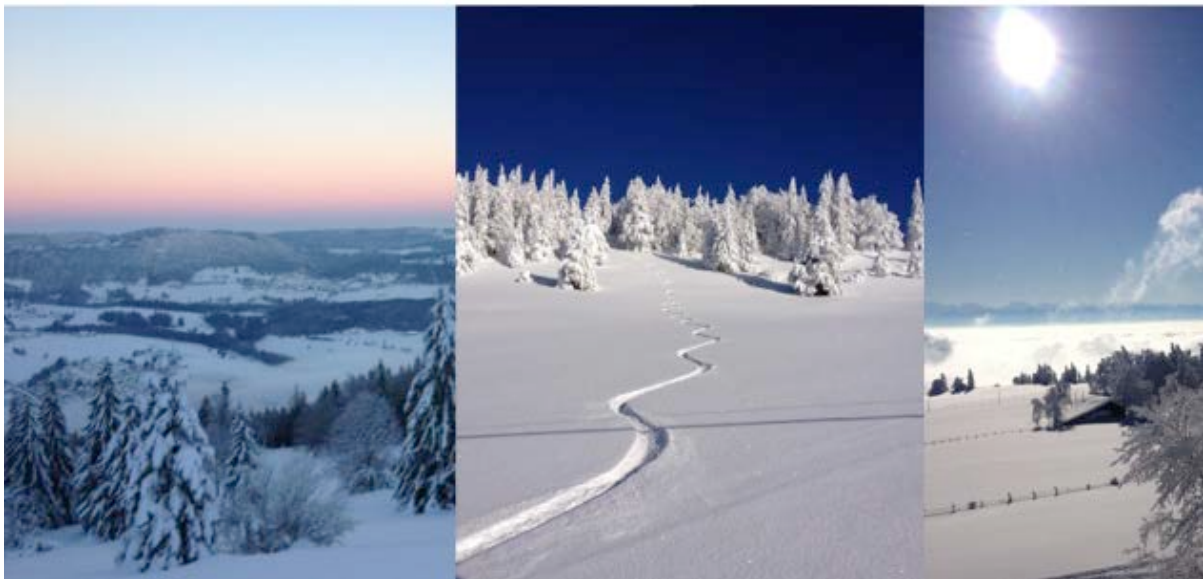
\*\* Bei Teilnehmer unter 18 Jahren: Unterschrift der Eltern

# SKITOUR MONTOZ



Sonntag, 17. Januar 2016

Den Schnee im Jura und die Aussicht auf die Alpen und das Mittelland für einmal aus einer anderen Perspektive geniessen! In 3 Aufstiegen und Abfahrten, zum Teil durch den Wald, gelangen wir von Tavannes über den Montoz (1328 m.ü.M.) nach Péry. Trotz des ungewohnt tiefen Gipfels werden wir ungefähr 1300 Höhenmeter durch verschneite Wiesen und Wälder aufsteigen.



- Wo:** Montoz
- Leitung:** Aline Amrein, Mirjam Gassmann
- Treffpunkt:** Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.
- Ausrüstung:** Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) und Skischuhe oder Snowboard mit Snowboardschuhen (inkl. Schneeschuhen und Rucksack mit Boardbefestigungsmöglichkeit), Skistöcke, LVS\*, Lawinenschaufel\*, Lawinensonde\*, Lunch, Getränk
- \*Material kann von der JO ausgeliehen werden.
- Kosten:** Zugticket (Hinreise nach Tavannes, Rückreise von Péry)
- Anforderung:** Gute Ski- / Snowboardtechnik für Abfahrt im Wald, gute Kondition
- Anmeldung:** An Aline Amrein (079 315 47 33):  
[aline\\_amrein@hotmail.com](mailto:aline_amrein@hotmail.com) mit Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliedsnummer, Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mitmaterial
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

# SKITOUR ARVIGRAT



Samstag, 23. Januar 2016

Durch verschneite Wälder und Wiesen steigen wir in ca. vier Stunden auf den Arvigrat. Oben angelangt geniessen wir die tolle Aussicht, bevor wir uns in einer rassigen Abfahrt auf W-NW Hängen wieder zurück ins schöne Dorf Kerns gelangen.

- Wo:** Arvigrat (2014 m.ü.M.)
- Leitung:** Mathias Fries, Jan Nagelisen
- Treffpunkt:** Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.
- Ausrüstung:** Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) und Skischuhe oder Snowboard mit Snowboardschuhen (inkl. Schneeschuhen und Rucksack mit Boardbefestigungsmöglichkeit), Skistöcke, LVS\*, Lawinenschaufel\*, Lawinensonde\*, Lunch, Getränk
- \*Material kann von der JO ausgeliehen werden.
- Kosten:** Zugticket für Hin- und Rückreise
- Anforderung:** Gute Ski- / Snowboardtechnik für Abfahrt im Wald, gute Kondition
- Anmeldung:** An Mathias Fries:  
*fries.mathias@gmx.ch* mit Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliedsnummer, Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mitmaterial
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**



## SPASS-BOULDERN IM CITY BOULDER



Sonntag, 24. Januar 2016

Hast du Spass am Bouldern und möchtest trotz den winterlichen Verhältnissen klettern gehen? Dann bist du hier genau richtig. Egal, ob du einfach zum Spass mit Kollegen und Kolleginnen bouldern gehen willst, Anregungen zur Verbesserung deiner Technik willst oder einfach einmal Boulderluft schnuppern willst, alle sind willkommen.



- Wo:** Cityboulder, Kriens
- Leitung:** Christian Rüttimann, Livia Bürkli
- Treffpunkt:** 10.00 Uhr Haupteingang Cityboulder vor der Passerelle
- Ausrüstung:** Kletterfinken (können im Cityboulder für CHF 4.- gemietet werden), Magnesiumbeutel (falls vorhanden)
- Kosten:** Ungefähr CHF 12.- (ab 18 Jahren ca. CHF 20.-)
- Anforderung:** Keine, lediglich Spass am Bouldern
- Anmeldung:** Bis am 22. Januar 2016 an Christian Rüttimann: [chroegi@bluemail.ch](mailto:chroegi@bluemail.ch) mit Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliedsnummer, Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mitmaterial
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## FASNACHTLAGER 2016 SKI- UND SNOWBOARD-TOUREN

### AB INS LIEBLINGS-SKITOUREN-GEBIET DES LAGERORGANISATORS...

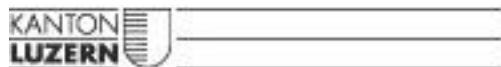
Auf Insider-Touren zeigen wir dir die schönsten Hänge. Dieses Jahr haben wir jedoch nicht nur die Aufgabe, Schwünge in den Schnee zu malen, sondern wir beteiligen uns am Jubiläumsprojekt der JO SAC Sektion Pilatus, und zeichnen somit auch einen Strich auf der Landkarte.

(Infos: <http://100-jahre.jugend-pilatus.ch/>)

### KLEINKANADA?

Nein, hier herrscht beim Lager-Organisator keine fehlerhafte Bildung in geografischer Hinsicht. Das Obergoms wird unter den Fans dieses Gebietes gerne als ein kleines Kanada bezeichnet... Aus eigener Erfahrung weiss ich, die Ähnlichkeiten sind nicht nur beim Wappen vorhanden...

### EINE ZUSAMMENARBEIT VON:



### ORGANISATION:

JO SAC Pilatus  
Ralph Nötzli  
Rathausenstrasse 1  
6032 Emmen

ralph.noetzli@gmx.ch  
079 604 16 18

### WANN / WO

WER:

### 01. – 06. Februar 2015 / Obergesteln (VS)

Ab 14 Jahren, Anfänger und Routiniers

Für Teilnehmer im J&S- bzw. JO-Alter werden Plätze bis zum Anmeldeschluss reserviert. Deshalb können ältere Teilnehmer ggf. erst nach Ablauf der Frist berücksichtigt werden.

### LEITUNG:

Bergführer und J+S-Tourenleiter

### KOSTEN:

Alter	Mitglied: SAC Pilaus	Nicht-Mitglieder oder andere Sektion
14-20 Jahre	400.00	400.00
Ab 20-22 Jahre	450.00	850.00
Ab 22 Jahre	650.00	850.00

### FAMILIENRABATT:

Ab dem zweiten Kind wird für jedes weitere Kind einen Rabatt von CHF 100.- auf den ordentlichen Lagerbeitrag gewährt. Das erste Kind bezahlt den vollen Beitrag.

### INKLUSIVE:

5 Übernachtungen in Mehrbettzimmer, Leitung durch Bergführer und J&S-Leiter, Vollpension, Leihmaterial, Transportkosten während dem Lager

### EXKLUSIVE:

An- und Abreise  
ab Luzern: ca. 105.00 CHF / 52.50 CHF mit Halbtax  
Lunch am Montag  
Zusatzkosten,

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

**ALLE:\***  
LVS (Barryfox), Lawinenschaufel, Lawinenschaufel

SKIFAHRRER	SNOWBOARDER
Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen)	Rucksack (mit Befestigungsmöglichkeit für das Board)
Skistöcke	Teleskop-Skistöcke*
Skischuhe	Soft oder Hard Boots Schneeschuhe* (am besten MSR)

### LEIHMATERIAL

Ausrüstung (welche mit einem Stern markiert ist) kann bei der JO gratis ausgeliehen werden.

WICHTIG: Für von der JO ausgeliehenes Material wird gehaftet.

### VERSICHERUNG

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

WEITERE INFORMATIONEN [www.jugend-pilatus.ch](http://www.jugend-pilatus.ch)  
[www.sport.lu.ch/index/sportlager/tourenlager.htm](http://www.sport.lu.ch/index/sportlager/tourenlager.htm)  
auf Facebook (suche nach: Fasnachtlager 2015)

### ANMELDUNG UND ANMELDESCHLUSS

**fasnacht.jugend-pilatus.ch**  
**10. Januar 2015**



## HALLENKLETTERN / SONNTAGABEND

---



**Wann und wo:** Klettertraining jeden Sonntagabend, 19:00 - 21:30 Uhr in den Kletterhallen PILATUS INDOOR und EISELIN (Feiertage ausgenommen)

**ACHTUNG:** Sommerferien PILATUS INDOOR 01. Juni bis 12. Oktober, EISELIN 01. April bis 12. Oktober!

**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  
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.

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

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## 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.-. Das Training findet im Winterhalbjahr von Mitte Oktober bis Mitte April statt. Zwischen Weihnachten und Neujahr ist kein Training. Sollte ein Training ausfallen, wird dies bis spätestens am Vorabend (Dienstag) auf der JO-Homepage publiziert. Infos bei Jan Nagelisen, 079 581 55 61.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## HALLENKLETTERN FÜR FAMILIEN

---

- Termine:** Sonntag, 8. und 22. November 2015  
Sonntag, 13. Dezember 2015  
Sonntag, 17. Januar 2016  
Sonntag, 21. Februar 2016  
Sonntag, 13. März 2016  
Sonntag, 13. und 27. November 2016  
Sonntag, 11. Dezember 2016
- Zeit:** 16.00 bis 18.00 Uhr
- Ort:** Kletterhalle Pilatus Indoor im D4 in Root
- Teilnehmer:** Familien mit Kindern (SAC Pilatus Mitglieder)
- Eintritt:** Kinder Fr. 8.-  
Erwachsene Fr. 14.-
- Mitnehmen:** Klettergurt, Kletterfinken, Schraubkarabiner und SAC Ausweis  
Klettermaterial kann auch in der Kletterhalle Pilatus Indoor gemietet werden.
- Auskunft:** Eliane Geisseler, Alpenstrasse 41, 6010 Kriens  
Telefon 041 310 51 24 oder  
E-Mail [eli.ge@gmx.ch](mailto:eli.ge@gmx.ch)

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## INSERAT

---

### Skitourenschuh Damen zu verkaufen

Dynafit Zero 3, Grösse 23, gebraucht, aber in gutem Zustand

Preis 50.-

Kontakt: 079 768 24 93



## **HALLENKLETTERKURSE**

---

### **Indoor Trainingsgestaltung 1**

Wie gestalte ich einen strukturierten Kletterabend in der Halle, mit dem Ziel das Kletterniveau zu erhöhen und weiterhin Spass haben am Klettern ohne grossen Stress?

*Aufgezeigt wird:*

Ein Klettertraining (Volumen), das die Muskulatur und Ausdauer fördert. Ein Bouldertraining, mit dem Ziel Kraft und Technik zu fördern und im Weiteren ein forciertes Grundlagenausdauer-Training zu gestalten.

Es versteht sich von selbst, dass nur die Ansätze der drei erwähnten Themen praktisch an diesem Abend durchgeführt werden können. Ein Script wird abgegeben.

**Kursleiter:** Peter Erni (TL / esa-zertifiziert)

**Anforderungen:** Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5a für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

**Datum / Zeit:** 01. Nov., 19:10 bis 21:30 Uhr

**Kosten:** Erwachsene CHF 30.- und Jugendliche CHF 20.-, inkl. Halleneintritt

**Kursort:** PILATUS INDOOR

**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit den Angaben: Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg. E-Mail: lizi(at)datazug.ch

**Fragen:** Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30, erni.peter@bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

---

### **Indoor Trainingsgestaltung 2**

Wie plane und gestalte ich mein Klettertraining?

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. In diesem Kurs lernst du die elementarsten Trainingszusammenhänge kennen, so dass du dein Training in Zukunft effizienter und zielgerichteter planen und durchführen kannst. Wir werden zu Beginn unsere gemachten Trainingserfahrungen austauschen, etwas dazulernen und dann schnell selber zur Tat schreiten, indem wir an beiden Abenden ein exemplarisches Kletter-/Bouldertraining absolvieren.

**Kursleitung:** Marko Cupic (J&S Trainer)

**Anforderungen:** Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 6a für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

**Datum / Zeit:** 08. Und 22. Nov., 19:10 bis 21:30 Uhr (zwei Abende)

**Kosten:** Erwachsene CHF 70.- und Jugendliche CHF 45.-, inkl. Halleneintritt

**Kursort:** PILATUS INDOOR  
**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit den Angaben: Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg. E-Mail: lizi(at)datazug.ch  
**Fragen:** Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30, erni.peter@bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

---

### Indoor Grundkurs 2

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

**Kursleitung:** Marion Baumgartner  
**Dauer /Zeit:** 15., 22. und 29. Nov., 19:10 - 21:30 Uhr (drei Abende)  
**Anforderungen:** Erfolgreicher Abschluss GK1 oder Kenntnisse der Knoten und der Seilhandhabung (Kurztest für Einsteiger). Mindestalter 14 Jahre.  
**Mitbringen:** Gstättli, Schraubkarabiner (HMS-Karabiner), Kletterfinken. Material kann gemietet werden.  
**Kosten:** Erwachsene CHF 90.-, Jugendliche CHF 60.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.  
**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg, E-Mail: lizi(at)datazug.ch  
**Fragen:** Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30, erni.peter@bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

---

### Technikkurs 1

Der Technikkurs 1 ist gedacht für Absolventen der Grundkurse GK1 und GK2, sowie für Kletterer die im Bereich 4c – 5c Klettern. An den zwei Abenden lernst du und übst du die Grundlagen der Klettertechnik kennen, wie Greifen, Stehen, Eindrehen, Schwerpunktsverlagerung und etliches mehr je nach Kletterniveau.

**Kursleiter:** Peter Erni (TL / esa-zertifiziert)  
**Anforderungen:** Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 4c für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren  
**Datum / Zeit:** 29. Nov. und 06. Dez., 19:10 bis 21:30 Uhr  
**Kosten:** Erwachsene CHF 60.- und Jugendliche CHF 40.-, inkl. Halleneintritt  
**Kursort:** PILATUS INDOOR  
**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit den Angaben: Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg. E-Mail: lizi(at)datazug.ch

**Fragen:** Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30,  
erni.peter@bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

---

### **Indoor Grundkurs 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 Ausschreibung.

**Kursleiter:** Peter Erni (TL / esa-zertifiziert)  
**Datum / Zeit:** 06. und 13. Dez., 19:10 bis 21:30 Uhr  
**Kosten:** Erwachsene CHF 60.- und Jugendliche CHF 40.-, inkl. Halleneintritt  
**Kursort:** Eiselin-Halle oder PILATUS INDOOR (wird eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben)  
**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit den Angaben: Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg. E-Mail: lizi(at)datazug.ch

---

### **Indoor Sicherheit 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, deinen Kletterpartner und das Material nach Hause gehen.

**Kursleiter:** Simon Hämmerli  
**Anforderungen:** Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab dem Kletterniveau 5a für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren  
**Datum / Zeit:** 20. Dez., 19:10 bis 21:30 Uhr  
**Kosten:** Erwachsene CHF 35.- und Jugendliche CHF 20.-, inkl. Halleneintritt  
**Kursort:** PILATUS INDOOR  
**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit den Angaben: Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg. E-Mail: lizi(at)datazug.ch  
**Fragen:** Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30,  
erni.peter@bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**



## Indoor Grundkurs 2

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

**Kursleitung:** Pascal Pfleger

**Dauer /Zeit:** 10., 17. und 24. Jan., 19:10 - 21:30 Uhr (drei Abende)

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

**Mitbringen:** Gstältli, Schraubkarabiner (HMS-Karabiner), Kletterfinken. Material kann gemietet werden.

**Kosten:** Erwachsene CHF 90.-, Jugendliche CHF 60.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.

**Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Kurs mit Namen, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Lisbeth Zingg, E-Mail: lizi(at)datazug.ch

**Fragen:** Erni Peter, Hartenfelsstrasse 77, 6030 Ebikon, P 041 440 53 30,  
erni.peter@bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## TOURENBERICHTE

# GUTES TUN TUT GUT, OBEN IN DER FRUTT!

**Aktion 72h, 10. Bis 13. September 2015**

Im Gebiet der Melchsee-Frutt geht es sich wieder leichter; zudem versorgt neu eine Wasserleitung eine Alp mit frischem Wasser – dank der JO Pilatus! Sie hat während der schweizweiten Aktion 72 Stunden ein Teilstück eines Wanderwegs saniert, am zweiten Tag half die Gruppe auf einer Alp und verlegte 150 Meter Wasserschlauch. Den Sonntag nutzte die rund zehnköpfige Gruppe zur Erholung und kletterte am Bonistock.



Wir hatten uns auf zwei Tage Arbeit und den Sonntag als Ruhetag eingestellt. Wir hätten nicht gedacht, dass auch die Arbeit im Melchtal oben so viel Spass bereiten würde. Eine kleine Schar von knapp zehn Leuten traf sich am Startabend der Aktion 72 Stunden beim Sportcamp in Melchtal, gleich unter der Stöckalp. Einer der Pavillons diente während den drei Tagen als Ausgangsbasis. Der Donnerstag, 10. September 2015, 18.11 Uhr war der offizielle Startpunkt für die rund 30'000 Jugendlichen, die sich in der ganzen Schweiz verschiedensten gemeinnützigen Projekt widmeten. Ehrengast Justy sorgte bei uns an diesem ersten Abend für gute Stimmung und einen noch besseren Jass. Wie die ganzen Tage über kochte die Gruppe selbst und buk eigenes Brot.

### Damit eine Schese durchpasst

Am nächsten Morgen holte uns Ruedi Reinhard ab. Der Bezirksleiter Wanderwege Kerns/Melchtal ist gelernter Forstwart und kümmert sich um die Wanderwege in der Region. Per Auto ging's vom

Sportcamp aus ein Stückchen obsi, wo wir uns am Wanderweg von der Oberst-Gschwent Richtung Turren zu schaffen machten. Mit Pickeln, Schaufeln und Hacken rangen die zehn Jöler dem Berg wieder etwas Material ab, machten den Weg wieder breiter und gerader. Am Schluss war er teilweise so breit, dass er nun gut mit einer Kinderschese begehbar ist. Die strenge Arbeit schien einigen übrigens so zuzusetzen, dass sie mit der Zeit Steine das Tobel hinunterwarfen.

### **Wasser für die Alp**

Wieder erholt erwartete uns am Samstag eine morgendliche Wanderung: Wir machten uns zu Fuss auf zur kleinen Alp zwischen Heufrutt und Wolfisalp. Der Herbstmorgen war herrlich, die Haifisch-Flosse des Brünig Haupts wie immer majestätisch leuchtend. Ein Schwarzspecht flatterte einer mächtigen Fichte entlang – was für ein seltener, erhabener Anblick! „Das ist unsere Welt hier oben“, sagte Ruedi Reinhard während des Aufstiegs zu uns und wir glaubten es ihm sofort! Den ganzen Tag über schwärmten unsere drei Begleiter von der Region. Auf der Alp begrüßten uns nämlich noch Ruedis Bruder Ueli und Daniel, ein Freund der beiden. Dani hatte noch seine beiden Söhne mitgenommen, die uns tatkräftig unterstützten. Ihre erste heroische Tat war es, Kaffee zu kochen – und den gab es reichlich. Wir erfuhren in spannenden Gesprächen mit den Melchtalern viel über das Gebiet und ihre Liebe dazu. Unsere Arbeit bestand dann darin, einen Graben für einen 150 Meter langen Wasserschlauch zu schaufeln, die Leitung zu verlegen und dann den Graben wieder zu füllen. Dank guter Zusammenarbeit ging es schnell voran, auch wenn sich uns ab und an die zahlreichen Steine in den Weg legten.

### **Es föhnt an der Wand**

Ruedi Reinhard macht fast die gesamte Arbeit an den Wanderwegen freiwillig; er bezieht teils fast alle Ferientag für das Pfaden und gibt viele Wochenenden dran. Wir entschieden uns deshalb, den Sonntag nicht für die Arbeit, sondern fürs Klettern zu nutzen. Ein ausgiebiger Brunch gab uns genug Schwung für die Wand. Dies war zuerst auch nötig: Der Föhn piff uns im Klettergarten am Bonistock um die Ohren und die Wolken türmten sich beängstigend. Gegen Nachmittag legte sich der Föhn und machte lauem Wetter und blauem Himmel Platz. Herbstliche Gefühle trugen uns so wieder ins Flachland hinunter und ein gutes Gefühl: Gutes tun tut gut – und klettern sowieso!



*Bericht und Fotos: Sebastian Moos*

Heft erscheint monatlich, mit zwei Doppelnummern für die Monate Juli/August sowie Dezember/Januar. Beiträge wie Ausschreibungen, Tourenberichte und Inserate an die Föhn Redaktion senden: [foehn@jugend-pilatus.ch](mailto:foehn@jugend-pilatus.ch)

**Adressenänderungen, Abonnements:**

Daniel Lutz, Winkelriedstrasse 58, 6003 Luzern

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

Adressänderungen müssen zusätzlich der Mitgliederverwaltung gemeldet werden.

**Jugendverantwortliche:**

Jan Nagelisen, Hirtenhofstrasse 56, 6005 Luzern, Tel.: 079/ 581 55 61

E-Mail: [jnagelisen@gmail.com](mailto:jnagelisen@gmail.com)

**J+S Coach:**

Mathias Fries, Hirschmattstrasse 28a, 6003 Luzern, Tel.: 077/ 410 93 58

E-Mail: [fries.mathias@gmx.ch](mailto:fries.mathias@gmx.ch)

**Kasse/Rechnungen:**

Adina Amrhein, Haslimattstrasse 8, 6010 Kriens, Tel.: 079/ 437 86 34,

E-Mail: [adina.amrhein@bluewin.ch](mailto:adina.amrhein@bluewin.ch)

**KiBe-Chefin:**

Bürkli Livia, Luzernerstr. 18, 6010 Kriens Tel.: 078/ 858 35 97,

E-Mail: [liviabuerkli4@hotmail.com](mailto:liviabuerkli4@hotmail.com)

**Kurse:**

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

E-Mail: [martin\\_lustenberger@bluewin.ch](mailto:martin_lustenberger@bluewin.ch)

**Material-Chefin:**

Andrea Lustenberger, Kalenbühl 5a, 6037 Root, Tel.: 079/ 458 56 82,

E-Mail: [material@jugend-pilatus.ch](mailto:material@jugend-pilatus.ch)

**Sportverantwortlicher:**

Hellmüller Lars, Kaspar-Kopp Strasse 108, 6030 Ebikon, Tel.: 079/ 472 61 36

E-Mail: [lars.hellmueller@bluewin.ch](mailto:lars.hellmueller@bluewin.ch)

**Mitgliederverwaltung:**

Schweizer Alpenclub SAC, Sektion Pilatus, Postfach 7844, 6007 Luzern

Gabi Zeugin Buffoni Tel.: 079/ 613 19 97

E-Mail: [info@sac-pilatus.ch](mailto:info@sac-pilatus.ch)

**Redaktion, Tourenberichte und Inserate:**

Christine Moos, Gosset-Strasse, 3084 Wabern, Tel.: 079/ 386 36 55

E-Mail: [foehn@jugend-pilatus.ch](mailto: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](http://www.jugend-pilatus.ch)

Auflage: 400 Exemplare werden elektronisch per E-Mail verschickt.

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15. des Vormonates**