

Das Mitteilungsblatt der SAC-Jugend Pilatus

Ausgabe: Dezember 2015 / Januar 2016

## ÜBERSICHT/PROGRAMM

Wann	Was	Seite
05. – 06. Dezember	<a href="#">Lawinenkurs</a>	3
27. Dezember – 01. Januar	<a href="#">Silvester-Tourenlager</a>	6
17. Januar	<a href="#">Skitour Montoz</a>	9
23. Januar	<a href="#">Skitour Arvigrat</a>	10
24. Januar	<a href="#">Spas-Bouldern im City Boulder</a>	11
01. - 05. Februar	<a href="#">Fasnachtstourenlager</a>	12
20. Februar	<a href="#">Schlittelpausch</a>	13
20. - 21. Februar	<a href="#">Together-On-Tour: Diemtigtal</a>	14
27. - 28. Februar	<a href="#">Retrotour Brisenhaus</a>	16
05. - 06. März	<a href="#">Skitourenwochenende Nufenen</a>	18
Jeden Sonntagabend	<a href="#">Hallenklettern</a>	20
Jeden Mittwochabend	<a href="#">Bouldertraining</a>	20
	<a href="#">Hallenklettern für Familien</a>	21
	<a href="#">Hallenkletterkurse</a>	22
	<a href="#">Inserat: Material gratis abzugeben</a>	25
	<a href="#">Impressum</a>	29

Besuch uns auch auf Facebook:

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



## 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 Bahnhofkiosk 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.



- Wer:** Sowohl für Anfänger als auch für routinierte Tourengänger ab 14 Jahren
- Wo:** Arolla VS
- Leitung:** Ausgebildete Bergführer und J+S-Ski- und Snowboardtourenleiter
- Wann:** Sonntag, 27. Dezember 2015 – Freitag, 01. Januar 2016
- Ausrüstung:** *Für alle:* Barryfox, Lawinenschaufel, Lawinensonde  
*Für Skifahrer:* Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen), Skischuhe, Stöcke  
*Für Snowboarder:* Soft oder Hard Boots, Schneeschuhe (am besten MSR), Teleskopstöcke, 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 Schneeschuhe werden an diejenigen vergeben die sich zuerst anmelden.

<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

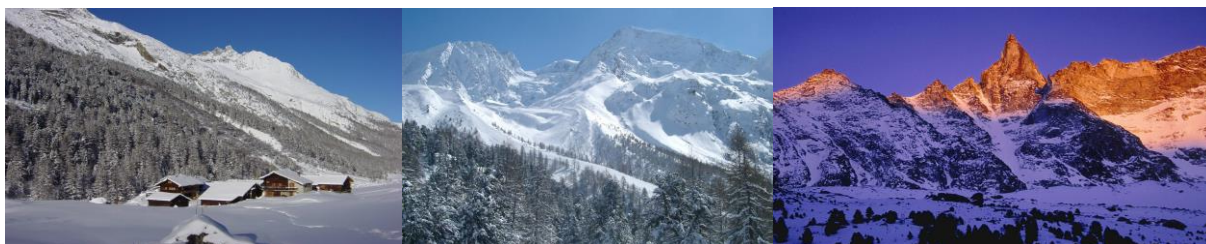
Die Kosten sind bis Mitte Dezember 2015 fällig. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor dem Lager verrechnen wir Administrativkosten von CHF 100.-. Bei kurzfristiger Abmeldung oder unentschuldigtem Fernbleiben verrechnen wir die Hälfte der Kurskosten. Bei Lagerabbruch wird kein Geld zurückerstattet.

**Anforderung:** Gute Ski- / Snowboardtechnik auf der Piste, gute Kondition

**Anmeldung:** An Thomas Lustenberger:  
*tho.lustenberger@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

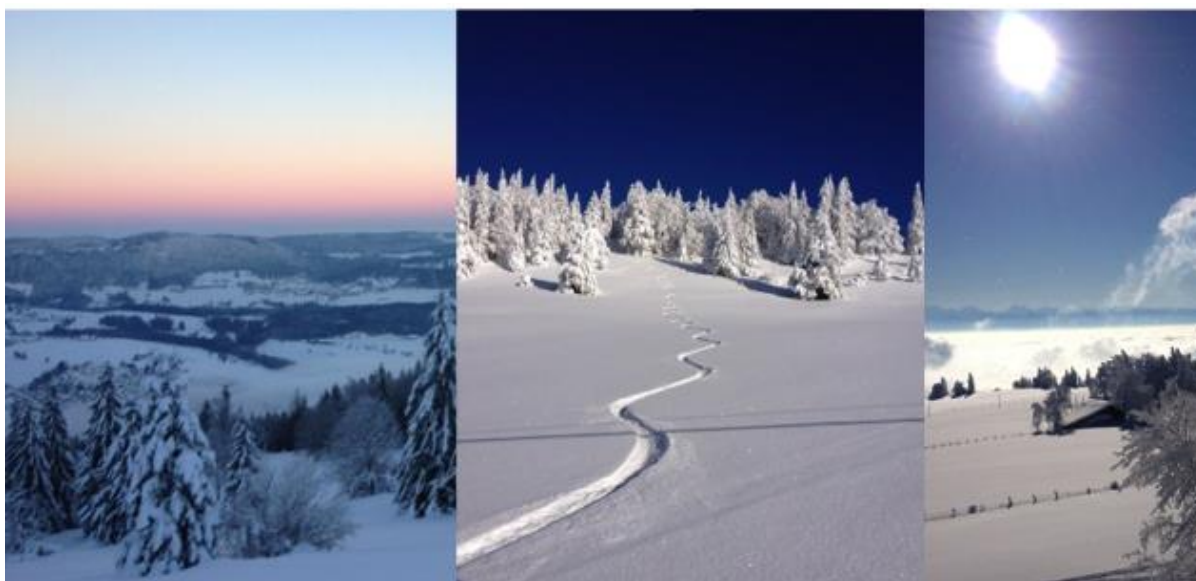


# SKITOUR MONTOZ



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.



<b>Wo:</b>	Montoz
<b>Leitung:</b>	Aline Amrein, Mirjam Gassmann
<b>Treffpunkt:</b>	Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.
<b>Ausrüstung:</b>	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.
<b>Kosten:</b>	Zugticket (Hinreise nach Tavannes, Rückreise von Péry)
<b>Anforderung:</b>	Gute Ski- / Snowboardtechnik für Abfahrt im Wald, gute Kondition
<b>Anmeldung:</b>	An Aline Amrein (079 315 47 33): <a href="mailto:aline_amrein@hotmail.com">aline_amrein@hotmail.com</a> mit Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliedsnummer, Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mitmaterial
<b>Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.</b>	

# 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-Mitgliednummer, Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mietmaterial
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## FASNACHTLAGER 2016 SKI- UND SNOWBOARD-TOUREN

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

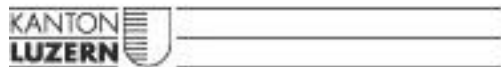
Auf Insider-Touren zeigen wir dir die schönsten Hänge. Dieses Jahr haben wir jedoch nicht nur die Aufgabe, Schwünge in den Schnee zu malen, sondern wir beteiligen uns am Jubiläumsprojekt der JO SAC Sektion Pilatus, und zeichnen somit auch einen Strich auf der Landkarte.

(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

Tourenski  
(mit Harscheisen und angepassten Fellen)  
Skistöcke  
Skischuhe

#### SNOWBOARDER

Rucksack  
(mit Befestigungsmöglichkeit für das Board)  
Teleskop-Skistöcke\*  
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**





## SCHLITTELPLAUSCH

Samstag, 13. Februar 2016

Draussen ist es winterlich kalt und die Hügel sind tief verschneit. Höchste Zeit, den Schlitten rauszuholen! Rassige Abfahrten sind an diesem Schlittelplausch garantiert.



- Wo:** Rigi oder Pilatus (definitiver Ort wird noch bekannt gegeben).
- Leitung:** Kathrin Rimer, Livia Bürkli
- Treffpunkt:** Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.
- Ausrüstung:** Warme Skikleider, Handschuhe, Kappe oder Helm, Skibrille, wasserfeste Schuhe, Zwischenverpflegung inkl. Trinken, Schlitten (falls vorhanden)
- Kosten:** Billet für Anreise
- Anforderung:** Spass am Schlitteln
- Anmeldung:** Bis am 07. Februar 2016 an Kathrin Rimer:  
*kathrin.rimer@gmail.com* mit den folgenden Angaben:  
 Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer, Natelnummer der Eltern, eigener Schlitten vorhanden? Wie viele passen auf den Schlitten?

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**





## TOGETHER ON TOUR: SKITOUREN DIEMTIGTAL



Samstag, 20. Februar bis Sonntag, 21. Februar 2016

Gemeinsam mit der Stammsektion des SAC Pilatus verbringen wir zwei Tage im schönen Diemtigtal - das Skitoureneldorado im Naturpark. Mögliche Tourenziele sind der Galmschibe oder die Männliflue. Die interessanten Skitouren mit Abfahrten in stiebendem Pulver werden mit einem geselligen Abend abgerundet – was will man mehr!



- Wo:** Diemtigtal (Vordere Fildrich)
- Leitung:** Adrian Walthert, Jan Nagelisen
- Treffpunkt:** Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.
- Ausrüstung:** Für alle: Barryfox\*, Lawinenschaufel\*, Lawinensonde\*, Skistöcke\*, warme Kleider, Sonnenschutz, Lunch für Samstag- und Sonntagmittag
- Für Skifahrer: Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) und Skischuhe
- Für Snowboarder: Snowboard, Snowboardschuhe, Schneeschuhe, Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Snowboard
- Ausrüstung mit einem \* kann von Mitgliedern gratis bei der JO ausgeliehen werden. Nichtmitglieder zahlen einen kleinen Unkostenbeitrag.

- Kosten:** Zugticket, Übernachtung mit Halbpension
- Anforderung:** Gute Ski- / Snowboardtechnik, Kondition für 4-stündige Aufstiege
- Anmeldung:** An Adrian Walthert:  
*adiwa@hotmail.com* mit Name, Adresse, E-Mail,  
Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliednummer,  
Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mitmaterial,  
Skitourenenerfahrung (Anfänger / mehr als 10 Touren), Vegetarier  
(ja/nein), Allergien
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

# RETRO-TOUR BRISENHAUS



Samstag, 27. bis Sonntag, 28. Februar 2016

Mit Holzskier und Spazierstock, die Herren in wollenen Hosen, die Damen im bodenlangen Rock; so war man vor 100 Jahren im Winter unterwegs. Anlässlich unseres Jubiläums wollen wir etwas in der Nostalgie schwelgen und machen uns mit möglichst alter Ausrüstung auf zum Brisen. Ob Skis von den Grosseltern, Gletscherbrille oder Wollhandschuhe: Wir lassen uns gerne von dir überraschen.



**Wo:** Brisenhaus / Brisen

**Leitung:** Sarah Kuhn, Simon Hämmerli

**Treffpunkt:** Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

**Ausrüstung:** Tourenskis (mit angepassten Fellen und Harscheisen), Skischuhe oder Snowboard und Schneeschuhe (inkl. Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Board), Barryfox\*, Lawinenschaufel\*, Lawinsonde\*, Skistöcke\*, warme Kleider, Sonnenschutz, Lunch für Samstag- und Sonntagmittag, nostalgische Verkleidung

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

**Kosten:**

JO-Mitglieder	CHF 50.-
nicht JO-Mitgliedder	CHF 90.-

Zusätzlich: Reisekosten

**Anforderung:** Gute Ski-/Snowboardtechnik, gute Kondition

**Anmeldung:** An Sarah Kuhn:  
*sarah.kuhn@stud.hslu.ch* mit Name, Adresse, E-Mail,  
Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliednummer,  
Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mietmaterial

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

# SKITOUREN-WOCHENENDE NUFENEN



Samstag, 05. März bis Sonntag, 06. März 2016

Das Rheinwald ist DAS Winterskitourengebiet. Jedes Wochenende strömen sie in Scharen aus dem Unterland, sprich Züri, hierher. Schön ist es wirklich und es gibt Alternativen zum Chilchalhorn. Zum Beispiel das Valserhorn mit seinem steilen, langen und doch meist unverspurten Gipfelhang. Oben vom Gipfelkreuz breitet sich der Hang über 1300 Meter bis in den Talboden aus.



**Wo:** Nufenen, GR

**Leitung:** Mirjam Gassmann, Thomas Rimer, Christine Moos

**Treffpunkt:** Luzern Bahnhof, Zug ab 06.35 Uhr

**Ausrüstung:** Für alle: Barryfox\*, Lawinenschaufel\*, Lawinensonde\*, Skistöcke\*, warme Kleider, Sonnenschutz, Lunch für Samstag- und Sonntagmittag, Seidenschlafsack

Für Skifahrer: Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen) und Skischuhe

Für Snowboarder: Snowboard, Snowboardschuhe, Schneeschuhe, Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für das Snowboard

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



- Kosten:** Zugticket, Übernachtung mit Halbpension
- Anforderung:** Gute Ski- / Snowboardtechnik, Kondition für 4- bis 5-stündige Aufstiege
- Anmeldung:** An Thomas Rimer:  
*thomas.rimer@gmx.ch* mit Name, Adresse, E-Mail,  
Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliednummer,  
Notfallnummer (z.B. der Eltern), benötigtes Mitmaterial,  
Skitourenenerfahrung (Anfänger / mehr als 10 Touren), Vegetarier  
(ja/nein), Allergien
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## **HALLENKLETTERN / SONNTAGABEND**

---



**JO PILATUS**  
14 ~ 22 Jahre

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

**ACHTUNG:** Am 31. Januar 2016 ist die EISELIN Halle geschlossen!

**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, 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

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## HALLENKLETTERKURSE

---

### 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(at)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. / 31. Jan. und 07. Feb. (jeweils 2 Abende) 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

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

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

## 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(at)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:** 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(at)bluewin.ch

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**



## 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:** 14. Feb., 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.**

## INSERAT

---

### Gratis abzugeben – Bergsportmaterial

Du bist im JO-Alter, aktiver Bergsteiger/Skitüreler/Kletterer und auch mit der JO unterwegs und hast Interesse an einem oder mehreren der nachfolgend aufgeführten Gegenstände? Dann melde dich mit einer kurzen Begründung, warum gerade du diesen Gegenstand bekommen solltest bei Jan Nagelisen ([jnagelisen@gmail.com](mailto:jnagelisen@gmail.com)).

Folgende Gegenstände sind gratis abzugeben:



#### Klettersteigset Y-Form

Singing Rock – Ferrata Set Complete

Ca. 10 Jahre alt, kaum Gebrauchsspuren



#### Wander-/Ski- und Hochtourenrucksack

Deuter Futura 32 I

Keine Gebrauchsspuren, praktisch neuwertig.  
Ohne Bauchgurt



### **Kletterhelm**

Salewa Toxo Senior

Unisize 53-61 cm

Leichte Gebrauchsspuren



### **Expressschlinge**

Salewa

Keine Gebrauchsspuren, praktisch neuwertig



### **Halbe Expressschlinge (nur 1 Karabiner)**

Karabiner: Charlet-Moser

Schlinge: Kong Italy

Älter, jedoch gut erhalten



### **Schneeschuhe**

Adventuridge

Ohne Steighilfen

Leichte Gebrauchsspuren



### **Wanderschuhe**

Lythos, nicht steigeisenfest

Grösse 43

Wenig gebraucht. Sohle (Vibram) einwandfrei



## Höhenmesser und Barometer

HR

Im Taschenformat, für unterwegs



## Lupen

Schaffner Unterkuhl (oben) und Optipack  
Seibert Wetzlar (unten)

Als Unterstützung fürs Kleingedruckte auf  
Landeskarten

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**