

# Skizunft



R H E I N F E L D E N



Naturfreunde  
Rheinfelden

SPORT- UND FREIZEITANGEBOT  
2023 / 2024

## Liebe Schneebegeisterte!

Der vergangene Winter – im Schwarzwald war es der schneearmste der letzten zehn Jahre – stellte uns vor große Herausforderungen: Ausfahrten wurden an andere Orte verlegt, Kurse mussten verkürzt werden und einzelne Veranstaltungen, darunter die Stadtmeisterschaften, fielen komplett aus. Wir freuen uns, dass unsere Rennlaufkids trotz allem eifrig trainiert und so manchen Erfolg eingefahren haben.

Auch, dass es uns immer wieder gelingt, Nachwuchs im Lehr- und Fitnesstrainerteam zu finden und auszubilden, freut uns sehr. Denn, wenn wir uns in der Vereinslandschaft umschauen, ist das alles andere als selbstverständlich. Und weil bei uns selbst in Jahren mit guten Wintern mindestens neun Monate schneefrei sind, fühlen wir uns mit dem Skizunft-Sportangebot, das die Devise hat: „Sport zusammen mit anderen – am liebsten draußen!“ einigermmaßen zukunftsfest. Lest selbst im Heft, was es so alles an Erfreulichem zu berichten gibt. Aber nicht alles war ein Zucker-schlecken in diesem Jahr ...

## Wo ein Wille ist, ist auch ein Trail

So die Aussage eines sportaffinen Gemeinderates anlässlich des ersten „Runden Tisches Mountainbike“. Leider ist zu ergänzen (kein Zitat): wo kein Wille ist, finden sich viele Gegenargumente. Daher war der Tenor beim Runden Tisch geprägt von Bedenken und kritischen Stimmen. Die drei Vereine, die für MTB-Trails zusammenspannen (Skizunft, SG Rheinfelden und RSV Rheinfelden), hatten sich wirklich mehr Offenheit für ihr Anliegen erhofft. Verfolgen wir doch seit mehr als einem Jahr das Ziel, geeignete Strecken zu finden und ganz legal in Handarbeit einen Trail „zu bauen“. In Lörrach

ist das dem MTB-Verein in enger Zusammenarbeit mit der Stadt, dem Forst, und anderen Waldnutzenden gelungen. Von einer solchen Kooperation sind wir in Rheinfelden leider noch weit entfernt. Aufgeben ist jedoch (derzeit) für uns keine Option. Wir bleiben weiter im Gespräch und hoffen, schon im November voran zu kommen. Schließlich ist so ein Trail dann nicht nur für das Training der jüngeren Biker und Bikerinnen geeignet; er ist auch für Genussbiker (zu denen ich mich zähle) eine Klasse-Runde, die man umweltschonend mit dem Rad erreichen und fahren kann.

## Zurück zum Erfreulichen!

Denn das bildet den Schwerpunkt dieses Hefts: Fotos und Berichte zu den Aktivitäten der Gipfelstürmer, Bewährtes und Neues zur Skiwoche in Sulden; wir lüften das Geheimnis von „Laufen ohne Faxen“ und vieles mehr.

Wir freuen uns mit einem großen und vor allem engagierten Team auf euch: egal mit welchem Sportgerät (na ja, fast ...) und egal, mit welchem Fitnesslevel ihr bei uns einsteigen wollt.

## Mit uns macht Sport Spaß – das ganze Jahr!

Gudrun



# SKIZUNFT RHEINFELDEN

... MIT UNS MACHT SPORT SPASS!

**Skikurse** für Kinder von 4 - 13 Jahren. **Skikurse für Erwachsene** ab 16 Jahren. Einsteiger- und Fortgeschrittenkurse. **Ski- und Wellnesswoche Sulden**

eine Skiwoche für echte Genießer – in wohltuend lockerer Atmosphäre. **Schnee-Ausfahrten und Skitouren** Geführte Ausfahrten für den Ski- & Snowboard-Nachwuchs.

Besonders für Familien geeignet! **Rennttraining Alpin / Wettkämpfe** Slalom, Riesenslalom und Vielseitigkeitsrennen auf Bezirks-, Verbands- und Landesebene. **Frei-**

**zeit-Ausfahrten** Wochenend- und Mehrtagesfahrten zum Skifahren und Snowboarden nach Lust und Laune.

UNSER  
SCHNEE-  
ANGEBOT

**Kondition, Koordination & Beweglichkeit** das ganzjährige Fitnesstraining in der Goetheschule bietet für alle Altersgruppen vielseitiges Training. **Mountainbike**

ganzjährig Mountainbike-Touren für Beginner, Hobby- und Sportbiker an verschiedenen Wochentagen. **Rennrad und E-Bike**

von März bis Oktober wöchentliche Touren. Monatlich eine attraktive Tagestour. **Indoor-Cycling** von Oktober bis März SKI-

ZUNFT Spin im maxx! Rheinfelden **Trimpfad-Training für alle Altersgruppen** ab Oktober bis Ende Dezember.

**Laufftreff** ganzjähriger lockerer Laufftreff am Trimpfad Lebküchle. **Nordic-Walking Treff** ganzjähriger Nordic

Walking Treff am Sonntag.

AUCH OHNE  
SCHNEE  
IST WAS LOS

Zu fast allen Angeboten finden Sie weitere Informationen hier im Heft (Inhaltsübersicht auf S. 5). Eine Übersicht aller Trainingstermine, Orte und Treffpunkte finden Sie auf [www.skizunft.de](http://www.skizunft.de). Bei Fragen sprechen Sie uns einfach an oder kommen donnerstags in der Halle der Goetheschule vorbei.



Qualität und Effizienz sind die Basis einer perfekten Lieferkette. Wir sind Ihr verlässlicher Partner für Transport- und Logistiklösungen.

M+R Spedag Group AG  
Kriegackerstrasse 91  
4132 Muttenz / Basel  
Schweiz  
+41 58 677 77 77  
www.mrspedag.com

Worldwide Network. Skilled Professionals. Logistics connecting continents.

INTERN

## VORSTAND DER SKIZUNFT

1. Vorsitzende	<b>Gudrun Hauck</b>
Finanzen	<b>Klaus Auer</b>
Mitgliederbetreuung	<b>Ulrike Schweitzer</b>
Nachwuchsteam	<b>Julia Grether</b>
	<b>Sascha Goldmann</b>
	<b>Robin Merz</b>
	<b>Axel Hirtle</b>
Rennrad & E-Bike	<b>Martin Senger</b>
Mountainbike	<b>Jürgen Asal</b>
Technik & Geräte	<b>Ralf Weber</b>

Revisoren: **Gabi Engesser, Elena Stabla, Andreas Börner**



Unser Titelbild zeigt:  
**Eva Höcht**

Foto: Martin Siegmund

### Inhalt

Editorial	2
Skizunft-Angebot	3
Fitnessstraining	6
Kursübersicht	8
Danke Sepp!	11
Sulden	12
Ausfahrten	13
Gipfelstürmer	14
Renn-Nachwuchs	16
Rennsport kompakt	18
Laufen ohne Faxen	20
Portes du Soleil	23
Lehrteam-Nachwuchs	25
MTB Alta Rezia	29
Skitouren	32
Montagsradler	34
Nordic Walking	35
Terminübersicht	39

### EIN HERZLICHES DANKESCHÖN DEN INSERENTEN

Die Inserenten der aktuellen Ausgabe des SKIZUNFT Sport- und Freizeitangebots ermöglichen durch ihre Anzeige, dass dieses Programm kostenlos verteilt werden kann. Wir danken unseren Anzeigenkunden ganz herzlich und würden uns freuen, wenn Sie liebe Leser, die Inserenten bei Ihrem Einkauf berücksichtigen könnten:

### INSERENTENVERZEICHNIS:

- .....Allianz Eike Ziehme
- .....Baumgartner Getränkezentrum
- .....Camion Transport AG
- .....naturenergie Hochrhein AG
- .....Follow Me
- .....Gartencenter Steul
- .....Hornberger Druck
- .....Sparkasse Lörrach-Rheinfelden
- .....M + R Spedag Group
- .....Probst Hausgeräte
- .....Restobar
- .....Schöler Fördertechnik



# FITNESSTRAINING FÜR ERWACHSENE – WER BRAUCHT DENN SOWAS?

VON SASCHA GOLDMANN

In unseren Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche ist jeden Donnerstag echt was los! Und zwar so viel, dass wir in der Gruppe der Kleinsten seit einiger Zeit schon eine Warteliste führen (müssen). Die meisten Kids werden von ihren Eltern ins Training gebracht, weil diese sportliche Stunde ja fit macht, weil die Kinder im Training Freunde und Freundinnen treffen, weil das gemeinsame Spiel das soziale Miteinander stärkt und eine Menge Spaß macht. Kurzum: Die Eltern führen eine Menge gute Gründe an, die Kids regelmäßig zum Sport zu bringen. Egal ob Wintersportler oder nicht!

## Ein anderes Bild ab 20 Uhr

In der Trainingszeit der Erwachsenen ist dagegen unsere Trainingsgruppe sehr übersichtlich. Wäre es nicht auch für Erwachsene gut, die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System unter professioneller Anleitung zu trainieren? Oder die Gelenke zu mobilisieren, das Gleichgewicht wieder ins Lot zu bringen? Wäre es nicht auch für uns Erwachsene sinnvoll, das Handy auf die Seite zu legen, neue Bekanntschaften zu machen und mit anderen gemeinsam Spaß am Sport zu erleben? Nicht nur Ärzte würden wohl auf alle diese Fragen nicken...

## Ja, Bewegung wäre wichtig!

Das wissen wir alle. Und doch finden wir Gründe, warum das gerade heute nicht klappt mit dem Sport... warum es abends sowieso schwer ist und donnerstags eh nicht der optimale Wochentag ist. Und vielleicht meint der eine oder die andere auch, dass im Skizunft Training lauter Cracks zu Werke gehen. Oder ihr fragt euch: Pass ich da hin? Sind die nett? Und macht mir die sportliche Mischung dort Spaß?

## Einfach mal probieren!

Falls ihr euch angesprochen fühlt und etwas für eure Gesundheit und Fitness tun wollt, dann empfehle ich: Kommt einfach bald bei uns vorbei und macht (unverbindlich und keine Voranmeldung erforderlich) mit. Wir treffen uns jede Woche am Donnerstagabend von 20.15 – 21.45 Uhr in der Halle der Goetheschule Rheinfelden.

Egal, ob top fit, Fitness-Anfänger oder Wieder-Einsteiger, egal ob kontaktscheu oder -freudig... Wir trainieren sehr abwechslungsreich und es ist für jeden etwas Passendes dabei. Sogar für diejenigen, die sich während des Trainings schon auf den Drink danach am Stammtisch freuen 😊.

## Und wenn's nicht gleich klappt, dann startet einfach im Januar 2024!

Falls ihr es jetzt im Jahresendtrubel nicht schafft, ins Schnuppertraining zu kommen, dann kommt auf jeden Fall zu den drei Schnupper-Donnerstagen im kommenden Januar: Am 11., 18. und 25. Januar nehmen wir uns besonders viel Zeit für alle Neuen. Ihr habt Fragen? Dann meldet euch gerne bei mir via [sascha.goldmann@skizunft.de](mailto:sascha.goldmann@skizunft.de). Ich freu mich auf euch!

Sportliche Grüße und bis bald  
Euer Sascha

PS: Muskelkater gibt's gratis mit dazu, gell Stella?



# Baumgartner

## GetränkeZentrum

**Abholmärkte  
Gastro- und Firmenservice  
Heim- und Lieferservice  
Festplatzbedarf**

Alte Landstraße 6, Rheinfelden, Telefon 07623 1433  
[www.baumgartnergetraenke.de](http://www.baumgartnergetraenke.de)

# KURSANGEBOTE SAISON 2023/2024

Uns als Verein liegen vor allem gute Kurse und der Spaß an der Bewegung am Herzen und nicht die Erzielung von Gewinnen. Dennoch müssen auch wir unsere Kosten decken und haben uns aufgrund der Preissteigerungen für Lift, Bus und Essen dazu entschlossen, die Kurspreise zu erhöhen.

## Familienrabatt für alle nun bei 20 €/Kurs:

Auch in dieser Saison bieten wir wieder den Familienrabatt an. Bei der Anmeldung von mindestens zwei Familienmitgliedern (egal ob Geschwister, Partner, Mama & Kind, usw.) gibt es für alle Teilnehmenden einen Rabatt. Einzige Voraussetzung: gleiche Wohnanschrift! Wir harmonisieren den Familienrabatt in dieser Saison: auf 20 € pro Person.

## KURSE FÜR KINDER VON 4 – 13 JAHREN:

### Kinderskikurs – 4 Tage – Kursort: Feldberg

Termin: 13./14. + 20./21.01.2024

Kurspreis: 330 €\*  
Altersgruppe: 6 – 13 Jahre

Kurse für alle Könnensstufen (Einsteiger – Fortgeschrittene).  
Kursangebot inkl. betreutem Mittagessen und Bustransfer (wird aufgrund Parksituation empfohlen).  
Der Kurs umfasst **18 Kursstunden** und das beliebte Abschlussrennen.

Zusätzliche Busplätze für Begleitpersonen sind buchbar.

Familienrabatt: 20 €/Kind

### Wichtel-Skikurs – 4 Tage – Kursort: Haldenköpfele

Termin: 03./04. + 10./11.02.2024

 Kurspreis: 175 €\*  
Altersgruppe: 4 – 6 Jahre

Dieser Kurs für die ganz Kleinen wird am Haldenköpfele (Schwarzwald) durchgeführt. In kleinen Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene werden die Kinder von erfahrenen Skilehrern und Skilehrerinnen unterrichtet. Der Kurs umfasst **13 Kursstunden** und das beliebte Abschlussrennen, auch die Liftkosten sind inklusive! Ein Erlebnis für Kinder und Eltern!  
Anreise: erfolgt eigenständig, ebenso Mittagsbetreuung/Essen.

Parallel-Erwachsenenkurse für alle Level

Familienrabatt: 20 €/Kind

**NEU:** Ladet euch in der Skizunft App ganz komfortabel den Termin in Euren Kalender herunter. Wer die App noch nicht hat: QR-Code scannen, Profil anlegen, im Kalender den entsprechenden Kurs anwählen und downloaden.

## KURSE FÜR ERWACHSENE AM HALDENKÖPFLE

In 2024 finden alle Erwachsenenkurse am Haldenköpfele statt. So können wir ganz flexibel für jedes Skikönnen eine optimale Betreuung anbieten. Für alle Erwachsenenkurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

### Erwachsenenskikurs für Einsteiger – 3,5 Tage

Termin: 03./04. + 10./11.02.2024 (am letzten Tag halbtags)

Kurspreis: 265 €\*  
Familienrabatt: 20 €/Person

Für alle Skifahrer\*innen, die keine Skierfahrten haben bzw. die Grundlagen noch einmal richtig erlernen möchten.

### Erwachsenenskikurs Aufbau – 3,5 Tage

Termin: 03./04. + 10./11.02.2024 (am letzten Tag halbtags)

Kurspreis: 265 €\*  
Familienrabatt: 20 €/Person

Aufbaukurs für Erwachsene, die im letzten Jahr den Einsteigerkurs absolviert haben und das Erlernte verbessern wollen bzw. seit dem Kurs nur wenig Ski gefahren sind.

### Erwachsenenskikurs Fortgeschrittene – 3,5 Tage

Termin: 03./04. + 10./11.02.2024 (am letzten Tag halbtags)

Kurspreis: 265 €\*  
Familienrabatt: 20 €/Person

Dieser Kurs ist für Skifahrer\*innen mit fortgeschrittenem Level geeignet.

\*Wichtiger Hinweis: alle Preisangaben sind vorläufig, da uns noch nicht alle Preise der Partner (z.B. Liftpreise) vorliegen. Wir informieren bei Änderungen sofort.

#### Anmeldung:

Online auf [www.skizunft.de](http://www.skizunft.de). Kursplatzvergabe in Reihenfolge der Anmeldung. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, nehmen wir die Anmeldung auf die Warteliste und Sie erhalten dazu eine E-Mail. Sollten Plätze frei werden, kontaktieren wir Sie umgehend.

#### WICHTIG:

##### Kursbestätigung und Zahlungsinformationen:

Nach der Online-Anmeldung erhalten Sie von uns innerhalb weniger Stunden eine E-Mail. Diese E-Mail enthält sowohl die **Kursplatzbestätigung** als auch **alle notwendigen Informationen** für Ihre Zahlung. **Fälligkeit der Zahlung:** Die Kursgebühr ist spätestens zum 21.12.2023 (Zahlungseingang bei uns) ohne weitere Aufforderung fällig.

Die Durchführung aller Kurse ist von der Schneelage abhängig. Bei schlechten Wetter- und Schneebedingungen kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Bitte prüfen Sie auf [www.skizunft.de](http://www.skizunft.de) 2 Tage vor Kursbeginn ob es Hinweise für Ihren Kurs gibt.





# Direkt, einfach und flexibel.

Mit Online-Banking schnell und direkt zu Ihrer Sparkasse. Damit Sie Ihre Bankgeschäfte immer und überall erledigen können.

Jetzt freischalten auf [s-lr.de/online](https://www.s-lr.de/online)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Lörrach-Rheinfelden



## Danke Sepp!

Die Skiwoche für Erwachsene im Januar ist der Dauerbrenner der Skizunft. Egal ob Mellau, Nauders oder Sulden. Mit viel oder wenig Schnee. Die Teilnehmer sind immer begeistert und es gibt nicht wenige, die an allen drei Orten und über mehrere Jahrzehnte dabei sind. Einer ist auf jeden Fall immer dabei und hat keine Skiwoche ausgelassen. Wie auch – er ist ja der Hauptorganisator, der Motivator, der Chef-Strategie, der badische Bayer und Skibegeisterer für alle.

zuletzt die legendären Abschlussabende mit lustigen Rückblicken, Parodien und Highlights der Woche.

Und immer steht Sepp in vorderster Front und hat die Fäden in der Hand.

## Danke Sepp!

Und jetzt noch ein paar Zahlen für den Statistik-Sepp: In den Skiwochen in Mellau, Nauders und Sulden ist Sepp bis jetzt an rund 260 Skitagen auf den Brettern gestanden, hat um die 3.000 Liftfahrten gemacht und ist dabei etwa 5.000 Pistenkilometer mit so manchem Juchzer und Freudenjodler gefahren. Dabei hat er gut und gerne 100.000 Schwünge in den Schnee gezaubert. Wie viele Madritschhexen und Jagertees er dabei getrunken hat, ist leider nicht dokumentiert. Rund 2.000 Skizünftler hat Sepp über die Jahre begeistert und an die 100 Reden und Ansprachen gehalten. Wahnsinn!



Er sorgt dafür, dass auch abseits der Pisten in der Skiwoche immer was los ist: Fackelwanderung, Glühweinparty an der Schneebar, Tanzabende, Schlittenfahrten, Eisklettern, Iglu-Abende, Schneeschuhwanderungen und nicht

## Danke Sepp!

Und nun? Sepp möchte nach all den Jahren in den wohlverdienten **Januarskiwocheorganisatorruhestand** gehen. Die Fußstapfen, die



er hinterlässt, sind riesig. So groß, dass drei Nachfolger reinpassen. Andy, Mario und Peter möchten die Tradition der Skiwoche in Sulden mit der gleichen Begeisterung und immer neuen Ideen fortführen. Und Du lieber Sepp, bist herzlichst eingeladen, immer wieder mit-

zukommen und als Teilnehmer die Skiwoche in Sulden auf eine ganz andere Weise zu genießen.

Andy, Mario und Peter  
Das Sulden-Team



Deko & Geschenkk Ideen



Lörrach  
+49 7621 93060  
[www.blumenschmitt.de](http://www.blumenschmitt.de)



Rheinfelden  
+49 7623 909830  
[www.blumensteul.de](http://www.blumensteul.de)

INDIVIDUELLE BETREUUNG:  
PISTE, OFF-PISTE, SKITOUR

**SKIWOCHESULDEN:**  
**13. – 20.1.2024**



4\* Sport-Wellness Hotel  
7 Tage HP, Anreise per Bus



Südtiroler Gastlichkeit und Kulinarik



Moderne Bergbahnen, schneesicher,  
keine Wartezeiten



Traum-Panorama  
König Ortler, Zebbru, Cevedale



Preis rundum sorglos im DZ: 1.150 €  
Anmeldung: [boerner.andy@gmail.com](mailto:boerner.andy@gmail.com)



## MIT FAMILIE UND FREUNDEN IN DEN SCHNEE

VON AXEL HIRTLE

Ein familienfreundliches Skigebiet, Kinder und Jugendliche, die mit Trainern das Skigebiet unsicher machen und Eltern, die entweder betreut oder auf eigene Faust auf Skiern oder zu Fuß unterwegs sind: Das alles bieten die Familien-Schneeausfahrten der Skizunft.

Das Highlight des letzten Winters war die Ausfahrt nach Sörenberg mit unglaublichen 45 Teilnehmern. Im ganzen Skigebiet wimmelte es nur so von Skizünftlern. Jeden Lift, jede Piste, jede Waldabfahrt, jede Welle und fast jeden Sprung haben wir ausprobiert. Selbst die Geschwindigkeitsanzeige beim Speedtest hatte Mühe, den schnellen Kids zu folgen. Kinder von 4 bis 15 Jahren konnten sich voll austoben und den Trainern Robin, Sascha und Axel zei-

gen, was ihre Ski alles hergeben. Da staunten die Trainer nicht schlecht. Zum Mittagessen ging es zusammen mit den Eltern in die Skihütte. Am Nachmittag wurde der Rest des Skigebietes erkundet. Alle hatten viel Freude am Schnee und auf den Skiern, so wie eigentlich immer bei den Schneeausfahrten. Und auf der Heimfahrt war kein Kind mehr wach!

Wir freuen uns schon auf den kommenden Winter mit euch: Bereits am **27. Dezember** planen wir die erste Ausfahrt, weiter geht's am **28. Januar** und am **9. März**.

Euer Nachwuchsteam



# DIE GIPFELSTÜRMER

VON BIGGI WIRTZ

Die Gipfelstürmer sind eine bunt gemischte Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die Spaß am Skifahren haben oder sich gerne mit anderen im Rennlauf messen oder die selbst Trainer und Skilehrer werden wollen! Kurz gesagt: Die Freude am Schnee verbindet sie! Aber sie sind nicht nur im Schnee, sondern das ganze Jahr über aktiv.

## Fitnessstraining am Donnerstag und auf dem Herzogshorn

Jeden Donnerstag sind die Gipfelstürmer zum Fitnessstraining in der Halle der Goetheschule. Direkt nach dem Start des neuen Schuljahres trifft man sie bereits auf dem Herzogshorn (Feldberg) zum Kondi-Wochenende. Hier wird über zwei Tage drinnen und draußen gespielt, trainiert und gewandert! Skizünftler ab 10 Jahren können mit Übernachtung dabei sein, jüngere Kinder können für einen Tag ohne Übernachtung zum Schnuppern kommen. Ab Oktober sind die Gipfelstürmer sonntagsmorgens um 9.30 Uhr am Trimpfad (Parkplatz Lebküchle) anzutreffen und machen sich fit für den Skiwinter!

## Skilager in Fiesch – alles, nur keine Langeweile!

In der ersten Januarwoche fahren die Gipfel-

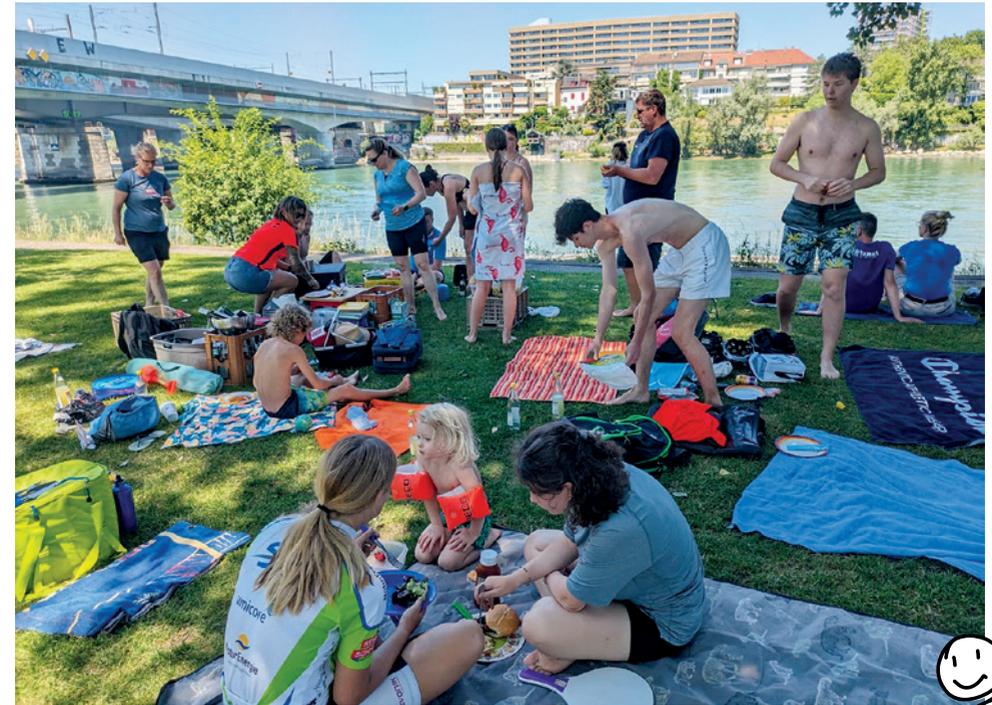


stürmer, Trainer und einige Eltern ins Skilager nach Fiesch. Hier übernachteten wir ganz oben in der Gipfelstation! Die Gipfelstürmer fahren in verschiedenen Gruppen gemeinsam Ski, springen über Schanzen oder trainieren den Rennlauf! Die Eltern finden sich meist zu eigenen Skigruppen, wandern und sind oft schon früh in den gemütlichen Hütten zu finden.

## Na und dann ... ?!

Dann hoffen wir alle auf ganz viel Schnee im Schwarzwald! Wenn es gut läuft, sind wir an den Wochenenden in den kleineren Skigebietten im Schwarzwald anzutreffen, z.B. in Bernau, Menzenschwand und Todtnauberg. Bei den Familienausfahrten (Termine siehe S. 39) nehmen wir Eltern, Geschwister, Freunde und interessierte Skifahrer mit und suchen uns je nach aktueller Schneelage ein Skigebiet im Schwarzwald oder in der Schweiz.

Zuletzt kommt noch das wichtigste Rennen der Saison, die Stadtmeisterschaft – in dieser Saison am 3. März! Hier kann man sich mit Gleichaltrigen oder auch mit den Eltern und Trainern messen. Es gibt eine Team- und



eine Familienwertung. Tolle Preise und richtig viele Pokale warten auf die Gewinner! Und Sachpreise werden unter allen verlost. Bei der Siegerehrung, die in Rheinfelden stattfindet, werden immer auch die neuen Gipfelstürmer ernannt! Also kommt vorbei und macht mit bei uns!



## Unsere großen Gipfelstürmer sind unverzichtbar!

Viele von Euch kennen sie schon ... sie helfen beim Fitnessstraining, sind HiSkis im Skikurs und bereiten sich in Theorie und Praxis auf



ihre Trainerausbildung vor (siehe auch Artikel auf Seite 25). Jugendliche, die Spaß am Sport haben oder sich im Verein engagieren möchten, sind jederzeit herzlich willkommen! Treffpunkt ist das Fitnessstraining am Donnerstag.

Ihr wollt mehr wissen? Schreibt uns unter [gipfelstuermer@skizunft.de](mailto:gipfelstuermer@skizunft.de) oder sprecht Sascha, Claudio oder Biggi an.



# DIE GIPFELSTÜRMER

VON BIGGI WIRTZ

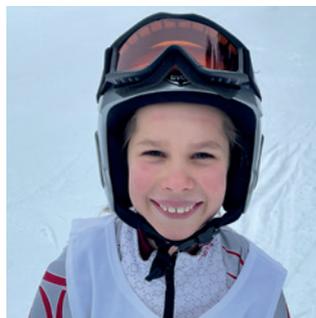
Die jungen Skizunft-Nachwuchsracer **Andrin Buri, Pauline Kickuth (beide Jg. 2013), Ramon Oswald (Jg. 2010), Lukas Wirtz (Jg. 2011), Dana Wolfesperger (Jg. 2014) und Tobias Hahn (Jg. 2013)** gingen bei Rennen in der Region und auch bei überregionalen Wettkämpfen an den Start. Sie sind beim Gletschertraining im Pitztal und bei der Neujahrswoche in Fiesch dabei und ganz heiß auf alle Rennen.

Bei der VR-Talentiade am Notschrei sicherten sie sich die vorderen Plätze: Andrin Buri konnte als Zweit- und Viertplatzierter einen Pokal mit nach Hause nehmen, Lukas Wirtz räumte gleich zwei Pokale ab: Er belegte einmal Platz zwei und einmal Platz drei. Pauline Kickuth verpasste als Vierte das Treppchen nur ganz

knapp und Dana Wolfesperger kam auf die Ränge fünf und sechs. Ramon Oswald hat den Winter über motiviert trainiert, super viel dazu gelernt und freut sich auf die Rennen in der nächsten Saison.

Beim Skitty-Cup in Bernau meisterten Pauline, Dana und Tobias ihren ersten Parallelslalom. Beim Steinwasencup am Notschrei, dem mit 140 Teilnehmern größten Kinderrennen der Region, konnten Dana, Pauline und Andrin wieder glänzen und sammelten jede Menge Rennerfahrung. Andrin ging dann sogar bei den Schwarzwaldmeisterschaften im Slalom und Riesenslalom im österreichischen Kappl an den Start und wurde dort Vierter und Fünfter. Internationale Rennluft schnupperten

Dana und Andrin beim Schweizer Migros Cup. Die Gipfelstürmer sind ein tolles Team, das Spaß im Training, beim Rennen und vor allem miteinander hat. Wir sind gespannt, was wir noch alles von euch hören! Macht weiter so!



**HORNBERGER**  
Print Packaging Passion

Belchenstraße 8 · D-79689 Maulburg · Telefon +49 (0) 7622/6866-0 · [www.hornberger-druck.de](http://www.hornberger-druck.de)

# SKIRENNSPORT ALS LEIDENSCHAFT

VON CHRISTEL SIEGMUND

**Der vergangene Winter stellte diese Leidenschaft der Nachwuchsskirennläufer und ihrer Trainerinnen und Trainer auf eine harte Probe. Wenig Schnee, Training an wechselnden Orten, kaum ein Rennen im heimischen Schwarzwald, jedes Wochenende nach Bayern oder nach Österreich. Regio Süd-Kadertrainer Achim Mai mit seinem Trainerteam und die Gipfelstürmer-Trainer machten das Beste aus der Situation. Sie schafften mit viel Engagement und Flexibilität, dass die Kinder und Jugendlichen auch bei schwierigen Bedingungen trainieren, bei Skirennen starten und weiter ihrer Leidenschaft nachgehen konnten.**



**Eva Höcht (Jg. 2009)**

Rang 17 in der gesamtdeutschen Punkteliste des Jahrgangs 2009! Mit dieser Top-Platzierung ist die 14-jährige Eva, ihr findet sie auch auf der Titelseite, die aktuell am besten platzierte Rennläuferin des Skiverbandes Schwarzwald. Mit zahlreichen Podest- und Top Ten-Rängen, die sie vor allem in ihrer Paradedisziplin Slalom einfuhr, etablierte sich die U14-Kaderathletin der Skiverbände Baden-Württemberg unter

den besten Nachwuchsracern des Deutschen Skiverbandes. Gleich zu Beginn der Rennsaison fuhr Eva beim Deutschen Schülercup, quasi der Bundesliga, rasant auf Platz neun und sorgte für ein erstes Ausrufezeichen. Eine Woche später unterstrich Eva mit Platz zwei in der U14 bei den baden-württembergischen Slalom-Meisterschaften auf einer sehr steilen, anspruchsvollen Piste im Südtiroler Schöneben ihre Topform. Doch das Saison-Highlight kam zum Saisonende: In ihrer eigentlich schwächeren Disziplin Riesenslalom wurde Eva zum ersten Mal Verbandsmeisterin des Skiverbandes Schwarzwald, im Slalom sicherte sie sich die Vizemeisterschaft. Und auch im Ski Cross war sie bei dem Next Generation-Event auf der Zugspitze nicht zu schlagen und siegte. „Ich will weiter Spaß haben und erfolgreich sein und wenn möglich meinen Verbandsmeistertitel verteidigen“, das sind Evas Ziele für den nächsten Winter. Wir drücken ihr die Daumen!



**Tobias Höcht (Jg. 2006)**

Die baden-württembergischen Meisterschaften der Jugend sind immer ein Highlight im

alpinen Rennkalender. Tobias Höcht in seinem ersten Jahr im Jugendkader des SVS meisterte den eisigen Slalomkurs in Bernau souverän und wurde mit der Bronzemedaille in der U18-Wertung belohnt. Im Riesenslalom gelang ihm dann noch der sechste Rang in der U18. Bei der Regio West-Meisterschaft freute sich Tobias dann über den Meistertitel im Slalom. Und auch in seiner zweiten Leidenschaft dem Ski Cross setzte sich Tobias weiter durch und erzielte gute Platzierungen. Daneben absolvierte er erfolgreich die Schnee- und Theorielehrgänge zum Trainer C Breitensport, der Prüfungslehrgang wird dann auch kein Problem sein. „Im nächsten Winter liegt mein Fokus weiter auf dem Slalom, dort will ich bei der BaWü wieder auf dem Treppchen stehen. Und im Ski Cross will ich den nächsten Schritt machen und bei einem Ski Cross-FIS-Rennen starten.“ Das klappt bestimmt!



**Maxi Wirtz (Jg. 2009)**

Maxi Wirtz hat den Schwung vom guten Saisonabschluss im April 2022 mitgenommen und konnte nach der langen Verletzungspause der Vorsaison direkt mit einem Top Ten-Ergebnis punkten: Beim BaWü-Kategorie III-Rennen im österreichischen Pitztal kam er auf Rang sieben der U14. Bei den Regio West-Meisterschaften stand er dann ganz oben auf dem Siegerpodest des U14-Slalom. Und die SVS-Meisterschaften im Riesenslalom beendete er

auf Rang 12 seiner Altersklasse. Maxi trainiert weiter ambitioniert im Regio Süd-Kader und geht mit einem stark verbesserten Punktekonto in die neue Saison. Weiter so!



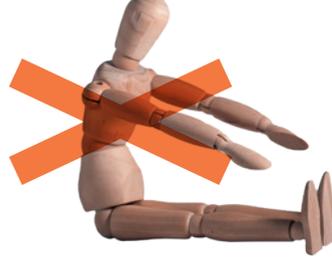
**Clara Buri (Jg. 2010)**

Für Clara ging es in ihrem ersten Jahr in der U14-Schülerklasse und als Regio Süd-Kaderfahrerin vor allem darum, in großen Starterfeldern auf häufig eisigen, steilen und herausfordernden Pisten Rennerfahrung zu sammeln. Sie startete bei einigen Kategorie III-Rennen und wurde im Laufe der Saison immer sicherer auf den Skiern und im Stangenwald. Ihr Punktekonto verbesserte sie kontinuierlich. Bei der Regio West-Meisterschaft wurde sie schon Fünfte im Riesenslalom. Ihr bestes Saisonergebnis gelang ihr dann am Saisonende: Platz acht im Riesenslalom in der U14-Klasse bei den Schwarzwaldmeisterschaften. Dran bleiben!



# LAUFEN OHNE FAXEN\*

VON ULRIKE SCHWEITZER



**Unsere gemischte Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe ist jeden Sonntag aktiv! Oft auf dem Trimpfad, zum lockeren Laufen und Quatschen. Wer von uns gerade Joggen zu anstrengend findet, läuft dann eben mit den Nordic-Walkern-Ohne Faxen mit. Egal, ob mit oder ohne Walkingstöcke.**

Manchmal laufen wir auch entlang des Rheins oder treffen uns am Kraftwerk Rheinfelden, um andere Wege kennenzulernen. Biggy inspirierte uns z.B. zu einem abwechslungsreichen Lauf im Wald unserer Schweizer Nachbarstadt. Das ist fast unsere Lieblingsstrecke geworden, jedenfalls im Sommer, wenn es schon morgens heiß ist.

## Birslauf als gemeinsames Erlebnis

Am 1. April (kein Scherz) trafen wir uns zur Teilnahme am Birslauf. Hier haben wir vor einigen Jahren schon einmal teilgenommen. Unter großem Hallo sind wir damals mit den neuen orangefarbenen Skizunft-Shirts ins Ziel eingelaufen und hörten Kommentare wie: Die Niederländer haben es auch geschafft. In diesem Jahr herrschte Aprilwetter: starker Regen und ziemlich kalter Wind. Was soll man da anziehen? Zum Glück beruhigte sich das Wetter während des Laufs und es kam sogar ein wenig Sonne heraus. Am Abend belohnten wir uns mit einem feinen gemeinsamen Essen im Schwimmbad-Restaurant Grenzach.

## Abwechslung ist Trumpf

Im Frühsommer wurden bei Herten die Überbleibsel des römischen Kastells am Rhein restauriert und leichter zugänglich gemacht. Das nahmen wir zum Anlass, uns auf einer sonntäglichen Joggingrunde die mächtigen Mauern einmal genauer anzuschauen.

Für den September hatten wir ein besonderes Event geplant: Nachdem Ulli und Jörg schon zweimal die Bedingungen live getestet hatten, meldeten wir uns in diesem Jahr beim Lauf „Côtes de l’Orbe“ in der Nähe des Schweizer Neuenburger Sees als Gruppe an. Ein Semi-



nach Wasser als nach Wein. Bei diesem Lauf haben wir unsere neuen T-Shirts eingeweiht. Dank Christels Design- und Schnell-Bestell-Talents wurden die Shirts rechtzeitig fertig. Auf der Rückfahrt am nächsten Tag erkundeten wir die Städte Yverdon und Neuchâtel. Und wenn ihr bis hierher gelesen habt, dann wisst ihr: Wir verbinden gern sportliches Laufen und Nordic Walking mit dem Kennenlernen der näheren und weiteren Umgebung. Auch wenn eine(r) von uns einmal nicht so fit ist (kann ja am Sonntagmorgen passieren), ist das kein Problem. Dann laufen wir eben eine kürzere Runde oder weniger Höhenmeter. Für uns ist es schön, sich regelmäßig in der Gruppe zu treffen, gemeinsam draußen zu sein und sich zu bewegen.

Neugierig auf Laufen ohne Faxen? Dann einfach E-Mail an [ulrike.schweitzer@skizunft.de](mailto:ulrike.schweitzer@skizunft.de)

\*Wieso heißt die Gruppe „Laufen ohne Faxen?“ Nun ja – normalerweise reichern die Trainer und Trainerinnen der Skizunft den Lauftreff am Trimpfad mit Gymnastik an. Dazu wird für Dehn-, Kräftigungs- oder Koordinationsübungen jeweils kurz mit dem Joggen pausiert. Manche sagen auch „Faxen“ dazu. Wer also Laufen ohne Faxen aber mit viel Abwechslung liebt, der ist in dieser Gruppe richtig.



Marathon zum Joggen oder Wandern bzw. die 11-km-Variante, beides mit Verkostung durch die örtlichen Winzer. An verschiedenen Ständen konnten wir lokale Delikatessen und die lässige Atmosphäre in der Romandie genießen. Wie in diesem Sommer häufig, war es fast zu warm: Gegen Ende lechzten wir mehr



## Beschriftungszentrum Heubüschl



Aufkleber | Schaufenster | Planen | PKW-Beschriftungen | Schilder | usw.

Ochsenmattstraße 14  
79618 Rheinfelden  
Tel. 07623 / 1753  
E-Mail: [info@werbungheubueschl.de](mailto:info@werbungheubueschl.de)  
[www.werbungheubueschl.de](http://www.werbungheubueschl.de)

# RESTO BAR

RESTAURANT | COCKTAILBAR



Beste Drinks & Cocktails treffen  
auf Pizza Napolitana, hausgemachte frische Pasta  
und leckeres Fleisch vom heißen Stein.

RESTO BAR Rheinfelden  
Eichbergstrasse 44 | 79618 Rheinfelden - Warmbach

Tel.: +49 (0)1522 3683265 | E-Mail: [Info@pastakoenig.de](mailto:Info@pastakoenig.de)

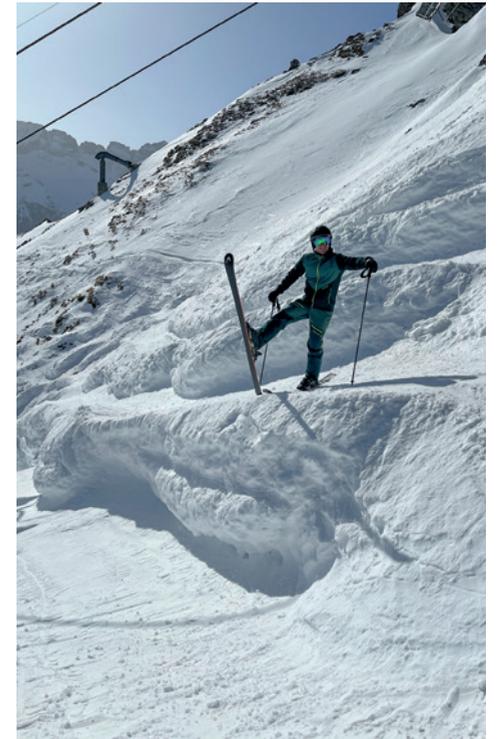
DIE LEGENDÄRE FAHRT FÜR JUNGE LEUTE AB 18 UND SOLCHE,  
DIE SICH NOCH JUNG FÜHLEN.

## PORTES DU SOLEIL

VON ROBIN UND AXEL

Auch im vergangenen Winter fand diese, von Robin top organisierte Ausfahrt, ins größte Ski-gebiet Europas statt. Portes du Soleil empfing uns am Freitagmorgen mit strahlender Sonne – Nomen est omen! Es warteten 650 km Piste auf hochmotivierte Ski- und Snowboardfahrer. Ziel war es, so gut wie alle Pisten abzufahren, vor allem die «Schweizerwand». Diese musste, wie jedes Jahr, mehrmals inspiziert und auf allfällige Buckel untersucht werden. Nach dieser großen Pisteninventur konnten abends nicht alle ihre Müdigkeit verstecken. Auch für 2024 freuen wir uns auf diese 3-Tagesfahrt in den Fasnachtsferien mit euch: **Wir fahren vom 23. – 25.2.2024, Preis ca. 400 SFr. Anmelden könnt Ihr euch bis zum 30.11.2023 in der Skizunft-App.**

Euer Robin und Axel



follow  
me >>>  
bike & snowsports

>>> **Wir mögens**  
**LEIHWEISE!**

**SKI- UND SNOWBOARD  
SAISONVERLEIH**



Du bist nur selten auf der Piste oder möchtest immer aktuelle Ausrüstung? Lieber mieten statt kaufen! Und das auch gerne für die ganze Saison. Alle Infos erhältst du unter:

[www.followmestore.de/info/test-verleih](http://www.followmestore.de/info/test-verleih)

follow me KG  
Bahnhofstraße 1  
79539 Lörrach  
+49 (0)7621-165551  
[www.followmestore.de](http://www.followmestore.de)



... ÜBER DAS HERZOGENHORN UND DIE SPORTSCHULE STEINBACH

## VOM GIPFELSTÜRMER ZUM LEHRTEAM

Unsere Trainerausbildung haben wir – das sind Julian, Erich, Anna, Patrick, Dominik, Finn und Tobi (Jg. 2005 und 2006) im letzten Winter mit der Sichtung beim Schneelehrgang begonnen.

Am Freitagnachmittag nahmen wir die Herzogenhorn-Bahn am Feldberg bis ganz nach oben, um anschließend mit den Skiern zum Leistungszentrum Herzogenhorn zu queren. Dort verbrachten wir das gesamte Wochenende mit unserer Lehrgangsguppe und unserem Trainer, übernachteten vor Ort und nutzten die Gelegenheit, unser Können zu verbessern.

Während des Skifahrens standen vor allem praktische Übungen im Fokus. Unsere skifahrerischen Leistungen wurden beobachtet und bewertet. Am Ende erfolgte eine Einschätzung der Ausbilder, ob wir das erforderliche Können für die Prüfung besitzen. Zusätzlich erlernten wir über das Wochenende die Schritte, wie man einem Anfänger das Skifahren beibringt,

angefangen vom ersten Mal auf den Skiern bis hin zur ersten Kurve.

Der zweite Teil der Trainerausbildung – diesmal ohne Schnee – bestand aus einem viertägigen Lehrgang zur Trainingslehre in der Sportschule Steinbach. In der Theorie erhielten wir grundlegende Kenntnisse über unseren Körper und die Gestaltung eines effektiven Trainings. Diese neu erworbenen Erkenntnisse setzten wir unmittelbar in den Praxisstunden um.

Die Praxiseinheiten umfassten Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Am letzten Tag hatten wir die Möglichkeit, ein eigenes Training zu erstellen und es zu leiten, wobei die Ausbilder uns wertvolle Tipps gaben.

Nun steht uns nur noch der Prüfungslehrgang in den Fastnachtsferien bevor, in dem wir hoffentlich unsere Ausbildung erfolgreich abschließen werden. **Drückt uns die Daumen!**





WINTER-  
IMPRESSIONEN





# EINE KLASSE FÜR SICH



Seit 50 Jahren steht die Schöler Fördertechnik AG an sieben Standorten in Baden-Württemberg für Qualität & Kompetenz wenn es um Gabelstapler & Lagertechnikgeräte geht. Als exklusiver Vertragshändler der Linde Material Handling GmbH und Marktführer in unserem Gebiet, bieten wir unseren Kunden ganzheitliche Lösungen für die Optimierung von innerbetrieblichen Prozessen. Vom Gabelstapler über Regalsysteme bis hin zur ganzheitlichen Logistikberatung sind wir kompetenter Partner mit individueller Kundenorientierung.

[www.schoeler-gabelstapler.de](http://www.schoeler-gabelstapler.de)

<p>Schöler Fördertechnik AG Robert-Bosch-Strasse 3-5 79618 Rheinfelden</p>	<p>Telefon 07623-963-0 info@schoeler-gabelstapler.de www.schoeler-gabelstapler.de</p>	<p>→ Niederlassung Achern → Niederlassung Bad Waldsee → Außenstelle Singen</p>	<p>→ Niederlassung Zimmern o. R. → Niederlassung Stuttgart → Niederlassung Ulm</p>
--	---	--	--



## Innovation und Ökologie in der Logistik

Der verlässliche Partner für Transport und Logistik

**CAMION TRANSPORT**



St. Jakobs-Strasse 200, CH-4002 Basel  
Telefon +41 (0)61 317 39 39  
[www.camiontransport.ch](http://www.camiontransport.ch)

DIE ALPEN SIND ANDERS ALS DER SCHWARZWALD

## GRENZERFAHRUNGEN AUF DEM MTB

VON UND MIT JÜRGEN ASAL

Jürgen Asal, erfahrener Skizunft-MTB-Guide, hat wieder eine beeindruckende Mehrtagestour organisiert. Ziel in diesem August war Alta Rezia. Insgesamt meisterte die fünfköpfige Gruppe 130 Kilometer, 2.500 Höhen- und 4.000 Tiefenmeter souverän, die Grenzerfahrungen waren meistens geografischer Natur. Hier kommt Jürgens Tourbericht:



### Bikeurlaub in der Alta Rezia

Alta Rezia, das magische Dreieck zwischen St. Moritz, Bormio und Livigno, liegt im Herzen der Rhätischen Alpen, im Grenzgebiet zwischen Italien und der Schweiz. Hier verbinden sich das italienische Veltlin und das schweizerische Engadin.

### Einrollen an Tag 1

Wir, das sind Julie, Björn, Andy, Martin und ich, haben diesmal keine Streckentour mit wechselnden Unterkünften vor uns, sondern starten jeden Tag von unserer Pension aus, die auf 2.000 Metern in der Nähe des Lago di Cancano liegt. Hier gibt es weder Mobilnetz noch Internet. Auch eine neue Erfahrung. Die erste Tour führt zu den Torri di Fraele,



den Signaltürmen. Diese wurden im Jahr 1391 1.930 Meter über dem Meeresspiegel errichtet. Sie liegen zwischen dem 2.521 Meter hohen Monte delle Scale und dem 2.910

Meter hohen Cima Plator. Wir starten mit einigen Serpentinaen abwärts, nehmen dann die Abzweigung zu einem angenehmen Wirtschaftsweg, dem Sentiero Decauville, flach das Tal hinunter. Unvermittelt geht es dann nach oben: erst lange sau-steil auf einem breiten Wirtschaftsweg, dann übergehend in einen ausgesetzten Trail. Doch die Mühen in der dünnen Luft lohnen sich, der Trail lässt sich irgendwann auch bergab genießen bis zur Almwirtschaft Malga Trela. Hier grasen Esel und genießen die Ruhe. Durch eine Steinwüste geht's steil hinunter bis zum Lago di San Giacomo. Bei der Einkehr im Rifugio Val Fraele werden wir vom Regen überrascht, den wir aber gemütlich aussitzen können. Am ersten Tag bewältigen wir 500, allerdings bissige Höhenmeter, und 30 km.

### Tag 2: Wer sein MTB liebt, der ...

Am nächsten Tag starten wir die Tour um den Lago di Cancano und Lago di San Giacomo. Diese Stauseen speisen ein Wasserkraftwerk mit dem gigantischen Fassungsvermögen von 132 Millionen Kubikmetern. An deren Ende zweigen wir zur Alpisella ab; 400 Höhenmeter sind zu bewältigen. Vom Passo di Valle Alpisella geht's steil herunter über einen unruhigen Schotterweg auf dem die nächsten Grenzerfahrungen auf uns warten: Immer wieder kommen uns unzureichend ausgestattete

und unsichere E-Bike-Fahrer entgegen, denen wir in manchmal halsbrecherischer Weise ausweichen müssen. Grenzwertig. Angekommen am Lago di Livigno ist es endgültig aus mit der Einsamkeit: Wir treffen auf viele feiernde Menschen, die wir hier nicht erwartet hätten. Nach dem Mittagessen shutteln wir mit der Gondel auf den Passo Eira. Das erspart uns 400 Höhenmeter auf der stark befahrenen Straße. Auf dem Pass können wir uns eine kurze Abwechslung im dortigen Bikepark, bevor wir den Trail ins Tal in Angriff nehmen. Über Campaccio geht es hinüber zum Trelapass auf 2.300 Meter Höhe: Erst langsam ansteigend, dann steiler werdend, dann sau-steil und verblockt. Schieben und Tragen ist angesagt. Bis zur Malga Trela ist es dann flowig, aber sehr ausgesetzt am steilen Hang entlang. Nichts für Höhenangsthesen (Höre ich da jemand Grenzerfahrung sagen?!). Nun müssen wir noch eine steile Steinwüste durch das Val Pettini überwinden, bevor wir am Rifugio San Giacomo die Tour mit einem Panaché in der Sonne ausklingen lassen. An Tag 2 standen 1.000 Höhenmeter und 50 km auf der Uhr.

### Gleich mehrere Grenzen an Tag 3

Heute überschreiten wir Grenzen: zunächst geografisch von Italien zur Schweiz und wieder zurück. Und später einige von uns auch im steilen Schotter-Downhill. Doch zunächst geht's wieder an den Seen entlang, um ins landschaftlich faszinierende Hochtal Val Mora zu gelangen. Das Sahnehäubchen ist hier ein genialer Trail, der leicht ansteigend mit

einigen gemeinen Rampen, aber dafür lange und flowig am Hang entlang führt. Eine der schönsten Strecken, die man mit dem MTB fahren kann. Aus dem Sattel gezwungen wird man nur selten, wenn der Weg durch leichte

Schotterabgänge überdeckt und improvisiert ist. Nach der Passhöhe des Val Mora bei Döss Radond (2.237 MüM), das heißt wirklich so und bedeutet „runder Buckel“, genießen wir die Abfahrt nach Santa Maria im Schweizer Val Müstair. Hier warten wir kurz auf unseren Shuttle, der uns über die enge und vielbefahrene Straße auf den Umbrailpass, kurz vor dem Stilfser Joch, bringt. Dort schwingen wir uns wieder in die Sättel. Ein schmaler und teilweise ausgesetzter Trail schlängelt sich bergauf bis zur Bocchetta di Forcola auf knapp 2.800 Metern mit extrem steilem Endstück. Im ersten Weltkrieg verlief hier die Front zwischen Italien und Österreich. Gut erhaltene Überreste von Schützengraben und Unterständen sind zu sehen. Hier trennen sich unsere Wege kurz. Julie und ich nehmen die vermeintlich einfachere Variante direkt das Tal hinunter, was sich als sehr steiler Downhill in losen Geröll und Schotter erweisen sollte. Andy, Björn und Martin wagen sich über den Pedenolo-Trail. Dazu müssen sie zuerst einen Geröllhang queren, um dann auf die historische Militärstraße zu gelangen, die sich in weiten Kurven über eine wunderschöne Hochalm mit toller Panoramaaussicht und unglaublich vielen Murmeltieren schlängelt. Hinab ins Valle Forcola wird es dann auch fahrtechnisch interessant. Weite Haarnadelkurven auf angenehmen Untergrund führen den Steilhang mit atemberaubenden Ausblicken hinunter. Eine wirklich einzigartige und perfekte MTB-Strecke und ein toller Abschluss unserer Tour (1.000 Höhenmeter, 50 km).

**Toll war unser Wetterglück in diesem Jahr und die Glückshormone, die die ungewöhnliche, traumhafte Landschaft freisetzte. Die Alpen sind eben doch anders als der (natürlich auch sehr schöne) Schwarzwald.**

Eine Fortsetzung im kommenden Jahr ist bereits angedacht. Wohin? Lasst euch überraschen!



## DSV SOMMER- OLYMPIADE



KLINGT ANSPRUCHSVOLL? JA, IST ES!

# SKITOUREN – EINE KLEINE ANLEITUNG FÜR EINEN TOLLEN TAG IM FREIEN GELÄNDE

VON MARIO ALBIEZ

Wir Skitourengeher träumen davon, durch unberührte Winterlandschaften aufzusteigen und in staubendem Pulverschnee talwärts zu cruisen. Coole Sache! Vor einem sicheren Vergnügen im freien Gelände steht jedoch eine sorgfältige Planung.

## 1. Die richtige Tourenausswahl

Eine kluge Tourenausswahl bildet die beste Basis für eine erlebnisreiche Skitour. Oft ist es besser und sicherer, bezüglich des angelegten Ziels flexibel zu bleiben. Da der Termin in der Regel am wenigsten veränderbar ist, sollte das Tour-Ziel eher nach der Wetterprognose, der zu erwartenden Schneelage und der Lawinengefahr ausgerichtet werden. Auch das persönliche Können, die Erfahrung und Verfassung der Teilnehmer müssen berücksichtigt werden. Daher werden die Route und das angepeilte Ziel meistens erst kurzfristig bekannt gegeben.

## 2. Wetter und Schnee-Lawinverhältnisse berücksichtigen

Zur Vorbereitung auf eine Skitour gehört das intensive Studium des Bergwetterberichtes. Abzuschätzen sind neben der zu erwartenden Witterung, Sonne, Wolken oder Niederschlag, besonders die Sichtbedingungen, die Temperatur und die Windverhältnisse. Und die Basis jeder Skitour ist selbstverständlich der aktuelle Lawinlagebericht und dessen fachkundige Interpretation.

## 3. Die richtige Ausrüstung

Unverzichtbar ist das LVS-Set mit Piepser, Schaufel und Sonde. Tourenski, Felle, Tourenstöcke und die richtige Skitourenbekleidung gehören immer zur Ausrüstung. Beratung

hierzu und ein komplettes Skitourenset, auch leihweise, sind z.B. bei Christians Sport Shop zu erhalten.

## 4. Zeitplanung

Die ungefähr benötigte Gesamtzeit für Aufstieg und Abfahrt wird anhand folgender Faktoren abgeschätzt: Leistungsfähigkeit des schwächsten Gruppenmitglieds, zu bewältigende Höhenmeter, zurückzulegende



Wegstrecke, erwartete Spurarbeit bei Neuschnee, Gegenanstiege, technisch schwierige Passagen und Zeit für Pausen. Besonders im Frühjahr ist eine vorausschauende Zeitplanung wichtig. Während am Vormittag oft noch sichere Bedingungen herrschen, steigt mit der Tageserwärmung die Lawinengefahr stark an. Nachmittags verwandelt sich der gut fahrbare Firnschnee dann oft in einen tiefen, schweren Schnee, der viel Kraft kostet. Daher sollte der Startzeitpunkt früh genug am Morgen ausgewählt werden. Falls erforderlich, sollte darüber hinaus ein Umkehrzeitpunkt festgelegt werden, auch wenn der Gipfel noch nicht erreicht ist.

## 5. Genaue Routenplanung

Die Wegführung der geplanten Skitour sollte in einer topographischen Karte geplant werden. Höhenlage und Hangexposition lassen sich aus der Karte herauslesen und lassen Rückschlüsse auf Schneequalität und lawinengefährdete Abschnitte zu. Darüber hinaus sind markante Geländepunkte auszumachen, wie Felsstufen, Bäche, Rinnen, Mulden und Grate. Besonders bei Touren mit anspruchsvoller Orientierung empfiehlt es sich, die Route digital zu planen und diese auf ein GPS-Gerät oder auf das Smartphone zu laden.

**Klingt anspruchsvoll? Ja, ist es – aber wichtig, um gut und gesund anzukommen und um das Erlebnis Skitour auch wirklich genießen zu können.**

## Und wo waren wir, gut geplant, im vergangenen Winter unterwegs?

Das Schweizer Skigebiet Stoos war unser Tourenziel. Der Stoos war in früheren Jahren Trainingsgebiet der Skizunft Renngruppe und ist uns daher noch gut bekannt. Zwischen den Gipfeln des Fronalpstock und des Klingenstock liegt der Huser Stock. Dieser Gipfel ist ausschließlich mit Tourenski zu erreichen, bietet einen leichten Zustieg mit 600 Höhenmetern und hat verschiedene Abfahrtsvarianten. Das Sahnehäubchen nach dem Aufstieg ist jedoch die Aussicht vom Gipfel auf die umliegenden bekannten, möglichen nächsten Tourenziele und den Vierwaldstätter See – es war eine wirklich traumhafte Skitour!

Im kommenden Winter planen wir, Skitouren auch im Rahmen unserer Skiwoche in Sulden vom 13.01. – 20.01.2024 anzubieten. Allerdings ausschließlich für Teilnehmer, die



bereits erste Skitouren-Erfahrung sowie eine komplette Ausrüstung und eine gesunde Grundkondition mitbringen. Gipfel, wie der Hintergratkopf, die Schöntaufspitze, die Vertainspitze oder die Suldenspitze, die alle in unterschiedlichen Expositionen liegen, bieten sich als Ziele an. Darauf freuen wir uns schon sehr!

Um gut vorbereitet zu sein, empfehlen wir dir unbedingt, einen Lawinenkurs zu besuchen z.B. am 14. Januar 2024 in Todtnauberg. Anmeldung über [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)

Wir freuen uns auf dich und einen hoffentlich schneereichen Winter!





## DIE MONTAGS-RADLER DER SKIZUNFT

...auf die Plätze, fertig, los! So juckt es den Montagsradlern in den Beinen, wenn die Winterpause zu Ende geht. Mit Spinning wird zwar die dunkle Jahreszeit überbrückt, doch die Freiluft-Saison hat ihre besonderen Reize. Das Dreiländereck: Schwarzwald – Jura – Vo-

gesen, eine faszinierende Gegend, die wir mit sorgfältig ausgewählten Routen abseits der starken Verkehrsströme erkunden.

Herzlich willkommen bei den Montagsradlern – Sepp Hagn



... und ab Mitte Oktober geht es am Montagabend zum SKIZUNFT Indoor Cycling



GUT GELAUNT UND BEI JEDEM WETTER AKTIV

## GANZJÄHRIGER NORDIC-WALKING TREFF

Treffpunkt: Lebküchle (Trimpfad), jeden Sonntag: 9.30 – 11 Uhr



## Energie im Wir & Jetzt

Aus Energiedienst wird naturenergie



naturenergie.de



# Gut angelegt. Gute Adresse.



IHR VERTRAUEN IST  
MEIN ANTRIEB



Allianz Generalvertretung Eike Ziehme  
Oberrheinplatz 5 • 79618 Rheinfelden  
Telefon: +49 7623 8616  
Website: [www.allianz-ziehme.de](http://www.allianz-ziehme.de)

**“GUT VERSICHERT AUF DIE PISTE,  
GUT BERATEN BEI DER GELDANLAGE!”**

SPRECHEN SIE MICH GERNE AN!

Investieren birgt Risiken.



# Ingo Probst

## Elektro-Hausgeräte

- Klein-Groß-Einbaugeräte
- Kundendienst
- Ersatzteillager

## Ingo Probst

Lettenbündte 1  
79739 Schwörstadt  
Tel. **0 77 62 / 93 36**  
Fax. 0 77 62 / 7 00 41  
[probst-schwoerstadt.de](http://probst-schwoerstadt.de)  
[probst-schwoerstadt@t-online.de](mailto:probst-schwoerstadt@t-online.de)

Siemens • Constructa • Neff • Bosch • Miele • AEG • Jura



## SKIZUNFT TERMINE SAISON 2023 / 2024

November 2023		
Sa 11.	<b>Ski- und Snowboardbasar</b>	Hans Thoma Halle
So, 12., 19., 26.	<b>Vielseitiges Fitnessstraining</b> für alle ab 5 Jahren auf dem Trimpfad jeweils von 9.30 – 11.00 bei jedem Wetter	Trimpfad
Dezember 2023		
So 3.	<b>Abschlussstraining</b> auf dem Trimpfad Lebküchle	Trimpfad
So 10.	<b>Saisoneröffnung</b> der Schneesportschule und Trainertreff im Schnee	Skigebiet nach Schneelage
Mi 27.	<b>Schnee-Ausfahrt</b> für die ganze Familie	Schwarzwald
Januar 2024		
Di – Sa 2. - 6.	<b>Neujahrstrainingswoche</b> für Kinder und Jugendliche in der Aletsch Arena	Fiesch
So 14.	<b>Lawinentag &amp; Einführung LVS-Gerät</b> des Skiverbands Schwarzwald (für Skitouren-Interessierte empfohlen) Info: <a href="http://www.hochschwarzwald.de">www.hochschwarzwald.de</a>	Todtnauberg
Sa/So 13./14. und 20./21.	<b>4-Tages-Skikurse</b> für Kinder ab 6 Jahren Einsteiger und Fortgeschrittene; an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden (nur komplett buchbar)	Feldberg
Sa – Sa 13. – 20.	<b>Ski- und Wellnesswoche</b> im 4* Hotel Eller in Sulden am Ortler	Sulden/Südtirol
So 28.	<b>Schnee-Ausfahrt</b> für die ganze Familie	Schwarzwald
Februar 2024		
Sa/So 3./4. und 10./11.	<b>4-Tages-Wichtel-Skikurs</b> für Kinder von 4 – 6 Jahren an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden (nur komplett buchbar)	Haldenköpfe (Schwarzwald)
Sa/So 3./4. und 10./11.	<b>3,5-Tages- Skikurs für Erwachsene</b> (parallel zum Wichtelkurs) alle Level: Einsteiger, Aufbaukurs, Fortgeschrittene an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden (nur komplett buchbar)	Haldenköpfe (Schwarzwald)
Fr – So 23. – 25.	<b>3-Tagesfahrt nach Portes du Soleil</b> – Spaß auf- und abseits der Piste für alle ab 18 Jahren	Portes du Soleil
März 2024		
Sa 9.	<b>Schnee-Ausfahrt</b> für alle mit Training für die Stadtmeisterschaften	Bernau/Schwarzwald
So 10.	<b>52. Rheinfelder Stadtmeisterschaften</b> (für alle ab 5 Jahren) abends Siegerehrung in Rheinfelden	Bernau/Schwarzwald
April 2024		
	<b>Familien- und Freizeit-Abschlussfahrt</b> – das große Finale!	Portes du Soleil oder Fiesch oder ...

Termin- und Ortsänderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich.  
Bitte Hinweise in der Presse und auf [skizunft.de](http://skizunft.de) beachten.



# SOMMER-HERBST-AKTIVITÄTEN

