



Clubposcht

www.skiclubegerkingen.ch

errichtete Bischof Ursicin über den Grabstätten der Heiligen Sigisbert und Placidus ein Kloster nach den Regeln des Heiligen Benedikt. 940 wurde das Kloster mit seinen wertvollen Kunstgegenständen von islamischen Sarazenen durch Brand zerstört (Deckengemälde in der Klosterkirche). Die geflohenen Mönche bauten die Abtei wieder auf. Ihre Hauptfunktion war dann die von «Hütern des Lukmanierpasses», über den die deutschen Kaiser Otto I., Heinrich II., Kaiser Friedrich I. (Barbarossa) und Sigismund in ihre italienischen Reichsteile reisten. Es entstand der reichsunmittelbare Klosterstaat Cadi (Casa Dei – Haus Gottes), zu dem nicht nur das Gebiet von Brigels bis jenseits des Oberalppasses gehörte, sondern zeitweise auch Gebiete in der Lombardei.

Der Disentiser Abt wurde Reichsfürst. Die Fürstbäbe wirkten dann bei der Gründung des Grauen Bundes und des Kantons Graubünden mit, wodurch sie allerdings ihre Machtstellung einbüßten. Das Kloster blieb jedoch kultureller Mittelpunkt von Graubünden. Ende des 17. Jahrhunderts entstand im barocken Baustil eine neue Klosteranlage und 1696 bis 1712 die Klosterkirche St. Martin mit Doppelturmfassade nach Plänen von Caspar Moosbrugger.

1799 steckten französische Truppen das Dorf Disentis, Kloster und Kirche in Brand, nachdem sich die Einwohner gegen die Besatzer erhoben hatten. Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Klosteranlage umfassend restauriert. seit 1880 führt das Kloster ein Gymnasium mit Mönchen als Lehrkräften. Bis 2002 blieb Disentis auch Gerichtsort der Cadi, dem oberen Teil des Bündner Oberlandes.

Um 1750 errichtete Sebastian von Castelberg das Schloss Caschliun. Es brannte 1830 ab und verfiel anschließend ganz. 1877 wurde an seinem Standort das Hotel «Disentiser Hof» gebaut.

(Quelle: Wikipedia)

Vereinszugehörigkeiten

- 20 Jahre – seit 1992 | Jörg Schürmann, Fritz & Erna Vögeli, Monika Vögeli
- 25 Jahre – seit 1987 | Silvia Schürmann
- 35 Jahre – seit 1977 | Veronika Kummer, Adi Schürmann
- 40 Jahre – seit 1972 | Ursula Schürmann, Kurt Schüpbach

Agenda

SEPTEMBER 2012

SA/SO, 1.+2.9.2012
Umgang mit Glacestand, Spezialbar und Kletterwand

OKTOBER 2012

SO, 14.10.2012
Familien-Wanderung Höchi Fluh ab röm.-kath. Kirche Egerkingen, Besammlung 09.00 Uhr vor der Kirche
SA, 27.10.2012
Mondscheinwanderung Rinderweid Holderbank, Besammlung 17.30 Uhr Hammerplatz

NOVEMBER 2012

SA, 13.11.2012
Check the risk! Service an Ski und Snowboard, 9–11 h HEBA Sport Hägendorf

Das aktuelle Programm immer unter www.skiclubegerkingen.ch

WICHTIGE MITTEILUNG AN UNSERE LESER

An den ausgeschriebenen Anlässen und Veranstaltungen des Skiclubs können alle, nicht nur die Skiclübler, mitmachen. Kommen Sie einfach zum Treffpunkt und nehmen Sie am Anlass teil. Wir heissen Sie herzlich willkommen. **Also, bis bald, bei einem unserer nächsten Anlässe!**

Gratulationen

Wir gratulieren nachträglich ganz herzlich unserem Mitglied **Bleiker Antoinette zum 60. Geburtstag**

Wir wünschen ihr viel Glück und beste Gesundheit!

IMPRESSUM

Redaktionsteam Claudia Bitterli (claudia.bitterli@ggs.ch), Kristiana Baumann-Seiler (kristiana.baumann@ggs.ch), Adi Schürmann (sch.maml@bluewin.ch)

Redaktions-Schluss Manuskripte können laufend eingereicht werden **Erscheint** während der Wintersaison
Grafik und Druck Impress Spiegel AG, Bühlstrasse 49, 4622 Egerkingen, Tel. 062 388 80 70, Fax 062 388 80 71, info@impress.ch

impress
mediar+print



Lucendro



Hauptversammlung

Charmant

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt für den Start Wintersport bei 35 Grad (22.8.)? Nein, natürlich nicht! Aber erinnern Sie sich noch an die gute alte Skigymnastik im Fernsehen, mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther? Wippen, wedeln, hüpfen etc? Auch wenn das lustig war: Die Wipp- und Wedelbewegungen aus den Telegymzeiten können Sie vergessen.

Die Skigymnastik hat sich inzwischen zum modernen Core-Workout gemauert, das die stabilisierende Tiefenmuskulatur anspricht. Und deswegen ist sie ein perfektes Krafttraining für alle, die fit über den Winter kommen wollen, egal, ob auf Skiern oder einfach so.

«Am besten sind Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht zugleich schulen», sagt z.B. Skisportexperte Andreas Thomann von der Deutschen Sporthochschule Köln und verrät seinen Lieblingstrick. «Jeden Morgen die Zähne im Einbeinstand putzen.»

Tipp: Mindestens sechs Wochen vor dem Skiurlaub sollten Sie mit Skigymnastik beginnen – am besten drei Mal pro Woche. Dazu auch die Ausdauer z.B. durch Laufen, Walken oder Schwimmen trainieren. Noch sind es mehr als 100 Tage bis zum Winteranfang und das Programm des Skiclubs bietet in der Zwischenzeit noch einige andere polysportive Aktivitäten an.

regiobank

Immer in Ihrer Nähe

Bahnhofstrasse 9 Tel. 032 624 15 15
4622 Egerkingen Fax 032 624 15 97 www.regiobank.ch

LEMP

**Spenglerei
Sanitär
Heizung**



Vorstadt 3 • Egerkingen
062 - 926 30 20



Rückblick

VARIANTEN WEEKEND IN DISENTIS

9.–11. März 2012



Am Freitagabend trafen wir um ca. 22.00 Uhr in Disentis ein. Danach ging es noch in den Ausgang mit Adi. Am Samstagmorgen machten wir (Melanie, Adi, Peter und ich) uns auf ins Val Alette, Val Segnas und das Val Strem. Es war traumhaft, da das Wetter besser war als angekündigt.

Ich weiss nicht mehr genau wie die Täler alle heissen und ob wir sie am Samstag oder Sonntag gefahren sind. Auch am Sonntag machte das Wetter mit. Da war dann noch Mark Potter ein Engländer mit dabei. Er hatte Skier bei sich, die mehr nach Wasserskis aussahen als für im Schnee. Ich hatte leider die falsche Ausrüstung dabei. Die andern mit ihren Riesenlatten und den richtigen Skischuhen fuhren ihre Spuren wie auf Schienen. Da hatte ich mit meiner Tourenausrüstung keine Chance. Reinhold und Lea waren auch noch mit gekommen. Sie waren die zwei Tage auf der Piste unterwegs. Bis zum nächsten Mal, ich komme wieder einmal mit.

Reto von Arx

hat nachher einen Job gefasst. Mir persönlich ist es an der HV ebenfalls so ergangen, aber ich habe mich selber «in die Nesseln» gesetzt!

Vielen Dank für den gelungenen Abend in gemütlicher Runde und das feine Nachtessen.

Albert Grimm

SONNENAUFGANG AUF DEM PIZZO LUCENDRO

2. Juni 2012

«Eine Nacht die man nutzen müsste» schrieb Adi in seinem Infomail. Wie recht er haben sollte! Um 01.20 Uhr starteten wir bei wiederum sehr angenehmen Schnee- und Wetterverhältnissen auf dem Gotthardpass. Wir stiegen einem kleinen Tal entlang und danach mit montierten Harscheisen in einigen Spitzkehren zur Valettalücke hinauf. In der Lücke konnten wir trotz der Dunkelheit die spärlichen Umrisse einiger Gipfel erkennen. Nach einer kurzen Pause folgte die ungewohnte Abfahrt im Schein der Stirnlampen in eine Mulde auf hart gefrorener Unterlage. Die Skis verursachten dabei einen ziemlichen Lärm.



Damit wir die verbleibenden 500 Höhenmeter bis zum Gipfel noch rechtzeitig vor dem Sonnenaufgang bewältigen konnten, waren keine langen Pausen oder Fotosessions mehr möglich. Zielstrebig nahmen wir die Hänge des Lucendro unter die Felle. Am östlichen Horizont zeigten sich bereits schwache Anzeichen des neuen Tages in einem schmalen Lichtstreifen über den Berggipfeln. Während dem Aufstieg erfuhren wir, dass Heinz Tschumi heute Geburtstag hat. Was für ein Beginn eines neuen Lebensjahres! Auf halber Höhe konnten wir die Stirnlampen abschalten und im ersten Tageslicht den letzten, wieder steileren Abschnitt bezwingen. Nach dem Skidepot war es nur noch ein kurzes Stück entlang einem Grat bis wir schliesslich auf dem Gipfel standen und auf den Höhepunkt unserer Tour warten konnten. In der verbleibenden Viertelstunde füllte Heinz schon mal die «Gläser» mit Prosecco und wir stiessen auf seinen Geburtstag an. Sogar ein leckerer Geburtstagskuchen fehlte nicht.

Dann kam er, der grosse Augenblick: Die ersten Sonnenstrahlen und sogleich die Sonne kamen hinter den Bergen hervor. Immer wieder von neuem beeindruckend, ehrfürchtig und unvergesslich ist dieser Moment, zusammen mit dem unglaublichen Panorama. Auch dieses Jahr sind wir während dieser magischen Zeit alleine auf dem Gipfel. Viele Tourengänger werden aber an

diesem Tag noch folgen und dann wird es ziemlich eng auf dem kleinen, unebenen Gipfelplatz.

Die Abfahrt über die grossartigen Hänge hinunter zum Passo di Lucendro war ein richtiger Leckerbissen. Beim Aufstieg auf dem inzwischen ausgeaperten Grat auf die Fibbia blieben die Skis grösstenteils auf dem Rucksack und oben machten wir es uns im warmen Sonnenschein gemütlich, genossen eine etwas längere Pause und bestaunten erneut die Aussicht. Danach folgte die Abfahrt auf den Gotthardpass und die Rast bei einem kleinen Restaurant, direkt neben dem dröhnenden Passverkehr. Nochmals wurde die ganze Bandbreite an Sprüchen geklopft und die langsam aufkommende Müdigkeit der schlaflosen Nacht überlistet. Herzlichen Dank Adi für die wiederum unvergessliche Tour! «So fägts!»

Ruth Zeltner-von Arx

SONNENAUFGANG BELCHENFLUEH

15. Juli 2012



Im Gespräch mit

URS FELBER



Welche Anlässe im Jahresprogramm vom Skiclub Egerkingen verpasst du nie? Tschentenrennen Adelboden, Umgang

Mit welchem Wintersportler würdest du gerne mal ein Glas Wein trinken? Dominique Gisin

Beschreibe deine ersten Versuche auf Skiern? In unserem Garten! Höhendifferenz ca. 1,5 m

In welcher Disziplin würdest du gerne Olympiasieger werden? Slalom (das hat lange kein Schweizer mehr geschafft)

Steckbrief

Name:	Urs Felber
Sternzeichen:	Skorpion
Zivilstand:	verheiratet
Hobbies:	Skifahren, Schwimmen, Musik
Was ich mag:	Chillen am Bettmersee
Was ich gar nicht mag:	Früh aufstehen
Fährt:	BMW Combi
Trinkt:	Whisky-Cola, Rotwein
Isst:	Tomaten-Käse-Fondue
Hört:	U2, Red Hot Chili Peppers, Stefan Eicher
Liest:	Sonntagszeitung (Tages Anzeiger)
Schaut:	Tatort (jeden Sonntagabend)
Ferien:	Abwechslungsweise Berge oder Meer
Klamotten:	Lass mich gerne inspirieren
Da steh ich drauf:	Gute Openair-Konzerte besuchen
Wie kamst du zum Skiclub Egerkingen:	Die Leidenschaft des Skifahrens mit Gleichgesinnten zu teilen

FAQ

Oder was ich schon immer wissen wollte!

Variantskifahren

Als Freeriden (von engl. free «frei» und ride «fahren»), dt. **Fahren im freien Gelände** bzw. **Variantskifahren**, auch **Backcountry** und **off-piste-Fahren**, bezeichnet man das Skifahren und Snowboarden durch unberührten Schnee abseits der markierten und kontrollierten Skipisten. Das sichere Beherrschen des Tiefschneefahrens und Kenntnisse der Lawinenkunde sind Grundvoraussetzungen für das Freeriden. Der Ausdruck entstand durch die Entwicklung neuer Geräte wie dem Snowboard, und entspricht der Abfahrtstechnik der Schitour-Geher, bzw. allgemein dem Schifahren vor Erfindung der präparierten Skipiste Mitte der 1960er Jahre.

Am 17. Februar 2012 wurde der niederländische Prinz Friso von Oranien-Nassau beim Freeriden von einer Lawine verschüttet und nach einiger Zeit ausgegraben (Näheres hier). Dies verschaffte den Risiken des Freeridens viel Aufmerksamkeit. (Quelle: Wikipedia)

Disentis

Anfang des 7. Jahrhunderts errichtete der Mönch Sigisbert aus einem burgundischen Kloster eine Zelle in der «Desertina». Der einheimische Rätier Placidus half ihm dabei und wurde auf Weisung des Landesherrn ermordet. Um 720/750

MEINE ERSTE «ERLEBTE» HAUPTVERSAMMLUNG

1. Juni 2012

Im etwas eng gestuhlten Saal des Restaurant «Blüemli matt» realisierte ich sehr schnell, dass es sich hier um einen gut organisierten Verein handelt, der von einer excellenten Führungsperson angeführt wird. Die Traktandenliste ging fast «lautlos» vonstatten.



Interessant wurde es, als zwei junge Vereins-Mitglieder mit einem schriftlichen Antrag für die Durchführung eines Schüler-Skilagers warben. Ich bewundere Leute, die nicht «man sollte» oder «man könnte», sondern «wir werden es machen» bevorzugen. Anschliessend hatten sie die volle Unterstützung der Versammlung.

Es war in der Schule, im Militär, in der Politik so: Wer sich zu Wort meldet,

nünlist
informatik elektro telematik
Nünlist AG, Martinstrasse 8, Egerkingen
T 062 388 89 89, info@nuenlist.ch, www.nuenlist.ch

 **Daylong**®

TRIVESO AG
Versicherungs- & Investitions-Treuhand
Andy Fehlmann | Egerkingen
Wengistrasse 11 | 4502 Solothurn
Tel. 032 626 54 54 | Mobile 076 330 19 64

RAIFFEISEN