



## Die Jugendorganisation der SAC Sektion Olten Das Wichtigste auf einen Blick

### Wer ist die JO Olten?

Wir sind eine junge und lustige Gruppe, die gerne zusammen die Natur geniessen und manchmal auch mentale und physische Grenzen austesten und erweitern. An unseren Anlässen steht der Spass an den Aktivitäten an erster Stelle und alle sind herzlich willkommen! Die JO besteht aus ca. 40 Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Auf die Touren kommen regelmässig 4-10 Personen mit, ins Kletterlager meist auch mehr.



### Wer kann in der JO des Schweizer Alpen Club mitmachen?

Jugendliche zwischen 14-21 Jahren.

### Was bietet die Jugendorganisation des SAC den Jugendlichen?

Im Sommer Sportklettern in Klettergärten, alpines Mehrseillängenklettern und Hochtouren auf dem Gletscher, im Winter Ski- und Snowboard-Touren und Eisklettern. Bei schlechtem Wetter klettern wir in der Kletterhalle.

Regelmässig am Mittwoch trifft sich die JO ab 18:00 Uhr in Lenzburg im Kraftreaktor zum Bouldern und Klettern. Bei Interesse kannst du einfach vorbeikommen oder mit der JO-Leitung Kontakt aufnehmen.

### Was lernen die Jugendlichen in der JO?

Wir vermitteln ihnen das alpinistische Handwerk, d.h. die Seilhandhabung wie Sichern, Abseilen, die wichtigsten Knoten, die Grundlagen der Klettertechnik in Felsen und Eis, den Umgang mit dem Lawinenschüttensuchgerät und die Orientierung mit Karte, Kompass und GPS. Neben dem eigentlichen Handwerk lernen die Jugendlichen aber auch,

Gefahren wie Stein- oder Eisschlag, Lawinen und Wetterstürze rechtzeitig zu erkennen. Selbstverständlich sensibilisieren wir sie auch für die Schönheit der Bergwelt und die alpine Flora und Fauna.

Zur Ausübung des Bergsports braucht es eine umfangreiche Ausrüstung und dazu kommen noch die Kosten für die Anreise in die Berggebiete. Wird das für die Jugendlichen und/oder ihre Eltern nicht zu teuer?

Das Material für Bergtouren (Seile, Karabiner, Lawinensuchgerät, Lawinenschaufeln, Lawinsonde, Kartenmaterial und Guides) wird von der JO gratis zur Verfügung gestellt. Die Jugendlichen müssen also nur für ihre persönlichen Ausrüstungsgegenstände wie Kletterschuhe, Bergschuhe, Rucksack und Tourenski selber aufkommen oder diese in einem Sportgeschäft mieten. Auch kann oftmals die Tourenleiter:in fehlendes Material organisieren.

Für die Reise in die Berge benutzen wir, wenn immer möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel. Weil viele Jugendliche ein GA oder ein Halbtax-Abo haben, sind die Reisekosten nie ein Problem. Die Kosten für den/die Bergführer\*in und den Hüttentee werden von der JO übernommen. Dazu erhalten wir namhafte Beiträge von unserer Muttersektion SAC Olten und Jugend+Sport.

Der Bergsport kommt immer wieder in die Schlagzeilen wegen Lawinenunfällen oder Abstürzen. Was für Vorsichtsmassnahmen trifft die JO Olten zur Verhinderung von Unfällen? Der beste Schutz vor Bergunfällen ist die Beherrschung der Alpinstechnik und eine vorausschauende Einschätzung der subjektiven und objektiven Gefahren in den Bergen. Deshalb ist eine gute Ausbildung die beste Unfallprävention. Auf den Touren selbst liegt die Verantwortung für die rechtzeitige Erkennung von Gefahren wie Lawinen, Stein- und Eisschlag oder Wetterumschlägen beim Tourenleiter. Deshalb werden JO-Touren nur von Jugend+Sport-zertifizierten Leitern und/oder Bergführern geleitet. Trotz allem: eine 100%ige Sicherheit gibt es auch beim Bergsport nicht, aber man kann das Risiko entscheidend reduzieren, wenn der Alpinsport seriös betrieben wird.



### **Kann man auch auf eine Probe-Tour mitkommen, bevor man JO-Mitglied wird?**

Es ist durchaus möglich, einfach einmal auf eine Tour mitzukommen und JO-Luft zu schnuppern, bevor man Mitglied wird. Der Tourenleiter oder die JO-Chefinnen können interessierte Jugendliche beraten, welche Touren sich zum Schnuppern eignen.

### **Was sind die beliebtesten Angebote im JO-Tourenprogramm?**

Die Renner sind zweifellos das unterdessen zur Tradition gewordenen Kletterlager in der Schweiz oder am Meer (z.B. letzten Herbst in Interlaken, zuvor auf Sardinien).

Das Programm endet traditionell mit dem JO-Chlaushöck, bei dem wir alle gemütlich im Willehaus zusammenkommen und auch übernachten. Wir schwelgen in Erinnerungen und schauen uns Fotos von den Touren im vergangenen Jahr an. Das detaillierte JO-Tourenprogramm findet man auf der Homepage [www.sac-olten.ch/touren](http://www.sac-olten.ch/touren).

## Was bringt der Bergsport einem Jugendlichen mehr als „normale“ Sportarten?

Bergsteigen vermittelt über die reine Technik hinaus auch Werte wie Selbstvertrauen, Verantwortung übernehmen, Zusammenhalten in der Gruppe, Entscheiden lernen, auf Schwächere Rücksicht nehmen und Angst überwinden. Der Bergsport ist mit der grossen Abwechslung vom Klettern bis zu Skitouren eine der vielseitigsten Sportarten überhaupt und fördert dadurch bei den Jugendlichen viele motorischen Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Gleichgewicht und natürlich Ausdauer. Dazu kommt die Nachhaltigkeit: Wer als Jugendlicher Freude am Bergsteigen findet, hat damit ein Hobby, das ihn das ganze Leben begleiten wird. Der beste Beweis dafür ist die Seniorengruppe im SAC Olten, wo noch 90-Jährige auf Touren gehen! Bergsteigen bringt für die Jugendlichen aber auch grosse Befriedigung, weil es Action-, Flow- und Erfolgserlebnisse bietet z.B. bei der Bewältigung einer kniffligen Kletterstelle oder wenn man nach einem langen strengen Aufstieg auf dem Gipfel steht und eine Aussicht, wie aus einem Flugzeug, geniesst.

Die Freude und Zufriedenheit in diesen Momenten sind mit keiner anderen Sportart zu vergleichen. In der JO Olten lernst du nicht nur neue Leute kennen, sondern auch Freunde fürs Leben.

## Wie kann man sich bei der JO des SAC Olten anmelden?

Am einfachsten per Mail an die JO-Chefinnen Lea Bégue und Carole Pfefferli: [jo@sac-olten.ch](mailto:jo@sac-olten.ch)



Der SAC Olten hat den Verhaltenskodex der Fachstelle Kinderschutz unterzeichnet und sich zur Umsetzung der Kinderschutzmassnahmen verpflichtet.