CAPO KURIER

DIE OFFIZIELLE ZEITUNG DER PFADI ALPHA CENTAURI

- JULI 2020 -

PFADI
ALPHA CENTAURI

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:	Pfadi Alpha Centauri
KOORDINATION:	Orea v/o Sharon Merki
LAYOUT:	Orea v/o Sharon Merki
E-MAIL:	capo@pfadialphacentauri.ch
WEBSEITE:	www.pfadialphacentauri.ch
ERSCHEINT:	1x jährlich
REDAKTIONSSCHLUSS:	04.07.2020
DRUCKEREI:	WIRmachenDRUCK Schweiz GmbH Technoparkstrasse 5 8406 Winterthur

EDITORIAL

Liebe Capo-Leser*innen

Endlich haltet ihr wieder einen gedruckten Capo in euren Händen! Bei einer Online-Umfrage im vergangenen Jahr wurde deutlich, dass sich viele auch weiterhin über eine gedruckte Version des Capo-Kuriers freuen würden. Da wir nun jedoch einen Blog auf unserer Webseite haben um zeitnahe Rückblicke auf Aktivitäten zu posten, werden wir ab der nächsten Ausgabe darauf verzichten, individuelle Rückblicke im Capo abzudrucken. Stattdessen soll der Capo-Kurier ab 2021 jeweils kurz nach dem Abteilungsrat im Februar erscheinen und als eine Art Zusammenfassung des vergangenen Pfadi-Jahres dienen.
Diese Ausgabe hier ist daher der letzte Capo-Kurier, der in der alten Form erscheinen wird, jedoch endlich in besserer Druckqualität ;)

Geniesst das schöne Wetter und bleibt gesund
Orea

INHALT

INFOS

Leitervorstellung 4
BuLa 2021 9
How to “Lager” 12
How to “Pfadichnopf” 16

RÜCKBLICKE

SoLa 2019 – Tagesberichte 18
Rover-Städtetrip Antwerpen 29
HeLa 2019 – Kulinarischer Rückblick 34

DIVERSES

Bastelanleitung – Kressegarten 35
Wissensecke – Medizin aus der Natur 36
Rezepte – Fotzelschnitte 38
Witzecke 40
Ausmalbild 41

ANHANG

Vereinsadressliste 42

LEITERVORSTELLUNG

Die neuen Mitglieder unseres Leitungsteams stellen sich vor und wir möchten sie hiermit nochmals herzlich willkommen heissen!

FLÄMMLI - BIBERSTUFE

Ich freue mich sehr darüber, seit diesem Jahr Teil des Leitungsteams der Biberstufe zu sein.

Mein Name ist Jaqueline Meier, seit dem Pfingstlager 2015 trage ich den Pfadinamen "Flämmli". Zur Pfadi kam ich durch meinen Freund "Funken". Daher ging ich seit 2013 ab und an in die Lager auf Besuch. Leider konnte ich nie aktiv dabei sein, da ich jeden Samstag gearbeitet habe.

Ich bin gelernte Augenoptikerin EFZ. Die letzten Monate habe ich in Neuseeland verbracht, wo ich eine Sprachschule besucht habe und viel gereist bin. Ab diesem Sommer werde ich die HF Produktdesign besuchen und mich vertieft mit dem Design von Brillenfassungen auseinandersetzen.

In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit in der Küche, mache gerne Sport und bin sehr aktiv in meinem Turnverein. Leiterfahrungen konnte ich bereits in den sechs Jahren sammeln, in welchen ich Mädchenriege geleitet habe.

Ich freue mich sehr auf eine spannende Zeit in der Pfadi Alpha Centauri mit unseren kleinen Bibern.

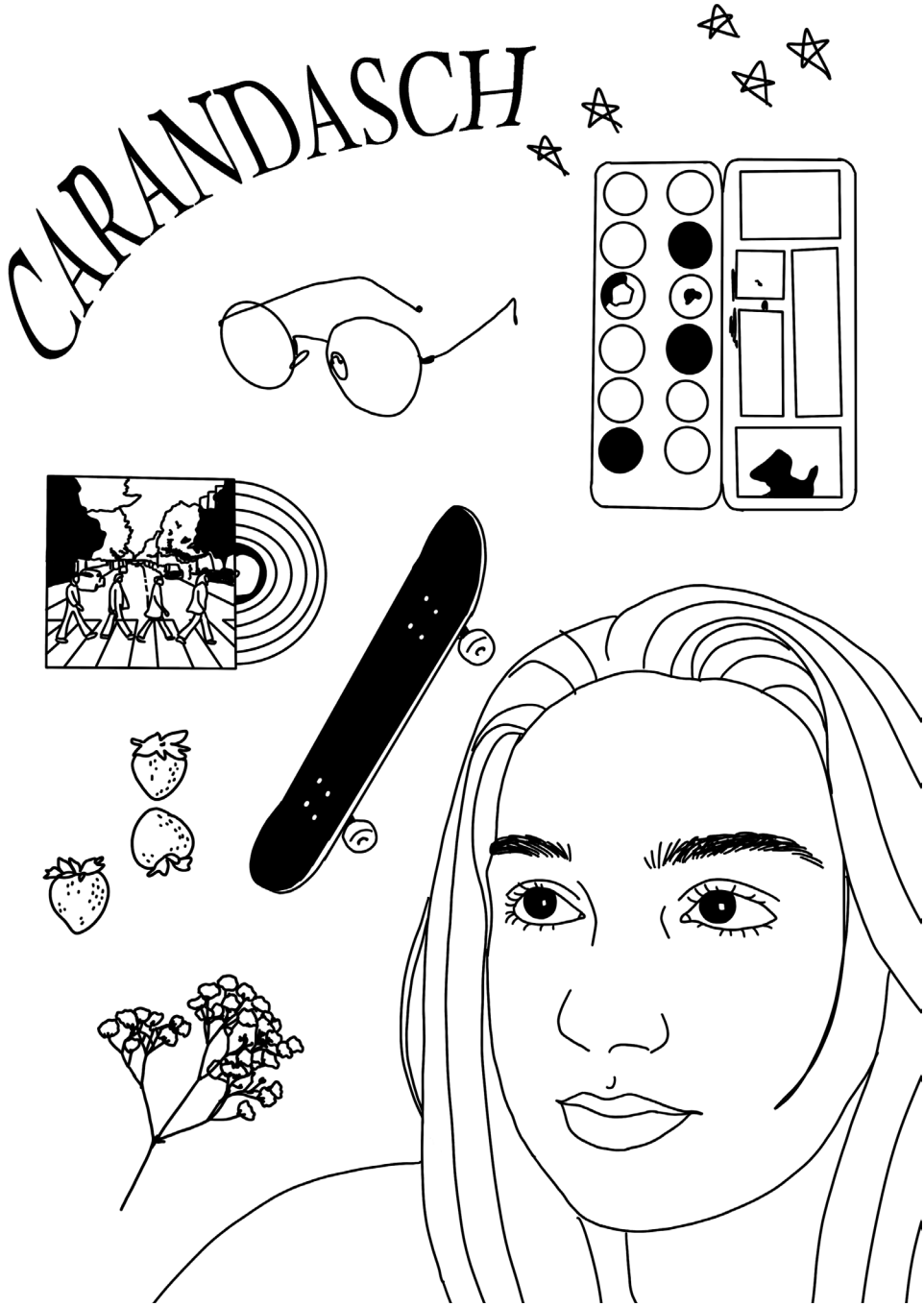
YOSHI - WOLFSSTUFE JONEN

Hoi, ich bin de Yoshi.
2014 zog ich in die Schweiz zurück und kam auf Jonen. Gleich danach war auch schon meine erste Samstagsaktivität. Davor lebte ich in Italien (Ja, ich kann fliessend Italienisch). Im Moment gehe ich in Wohlen zur Kantonsschule. Unter anderem sind meine Hobbys ausserhalb der Pfadi: Turnverein, Fotografie, Snowboard, Skateboard, Langlauf und Strassenvelo fahren. Ausserdem setze ich mich für die Klimabewegung Schweiz ein.

Das Pio-Versprechen ist etwas, das mir sehr ans Herz gewachsen ist, seitdem ich den Futura besucht habe und ist etwas, das mir recht wichtig ist. Der Absatz, der mich am meisten beschäftigt ist: »Wir Pfadi wollen offen und ehrlich sein». Offenheit und Ehrlichkeit ist etwas, was ich jeden Tag anziele. Offenheit auf Neues, Offenheit auf Neue. Ehrlichkeit ist nicht nur wenn man einen nicht anlügt. Um diese zu erreichen muss man auch in Situationen, in denen einem die Wahrheit schlecht käme Ehrlichkeit zeigen. Die Offenheit, die ich erziele, ist eine, die mir unmöglich erscheint. Eine Offenheit ohne Augen. So offen sein, jemanden nicht nach Aussehen oder Herkunft zu beurteilen.

Ich bin Pfadileiter um das zurückzuzahlen, was man mir gegeben hat. Ich sehe selbst, dass das Leben in der Pfadi mich verändert hat. Zwischenmenschliche Momente habe ich mit meinen «Pfadigspöönlis» erlebt, die sonst in unserer Welt nicht entstehen können. Jetzt ist es Zeit für mich nicht nur von dieser Plattform zu profitieren, sondern diese auch andern anzubieten.

Allzeit bereit
Yoshi


CARANDASCH

IDEFIX - PFADISTUFE JONEN

Hallo zusammen
Ich möchte mich kurz vorstellen: Ich bin Idefix und wohne in Jonen. Momentan bin ich noch im ersten Lehrjahr als Zimmermann, ich arbeite in Mühlau beim Holzbau Meier. Ich bin seit dem HeLa 2011 dabei, also schon bald 9 Jahre. Als Leiter werde ich in der Pfadistufe leiten.

Neben der Pfadi habe ich auch noch andere Hobbys: Ich bin Ringer für die Ringerstaffel Freiamt, bin im dorfeigenen Turnverein und treibe allgemein sehr gerne Sport in meiner Freizeit.

Meine bisher beste Erfahrung in der Pfadi, was Lager angeht, war das SoLa 2018. Der Hike war der spannendste, unter anderem, weil wir unter einer Brücke schlafen mussten.

Wenn ich gefragt werde, warum ich Idefix heisse, sage ich meistens, weil ich dazumal so süss aussah, da habe ich jedoch auch schon andere Begründungen gehört von meinen damaligen Leitern.

Mein Bruder, Schmirgl, ist auch in der Pfadi, er leitet jedoch in der Wolfsstufe. Ich kann viel von meinem zwei Jahre älteren Bruder lernen, da er mehr Erfahrungen hat als ich. Ich lerne auch viel von anderen Leitern, mit denen ich beispielsweise im Turnverein bin.

QUEST - PFADISTUFE JONEN

Hallo, ich bin der Quest. Die meisten werden mich kennen, da ich schon seit 2012 in der Pfadi bin. Doch jetzt bin ich Leiter und möchte mich ein wenig besser vorstellen.

Mein normaler Name ist Simon Etter und ich komme aus Jonen. Ich bin 16 Jahre alt und mache gerade eine Lehre als Zimmermann in Rottenschwil. Ich habe eine ältere Schwester und einen jüngeren Bruder, Pumba, der auch in der Pfadi ist. In meiner Freizeit bin ich neben der Pfadi auch sehr aktiv bei den Pontonieren Bremgarten. Im Winter gehe ich auch oft an Hockeymatches des EV Zug.

Eines meiner schönsten Erlebnisse in der Pfadi-Karriere war das kantonale Lager in Pfäffikon, welches auch mein erstes Sommerlager gewesen ist.

Wie ich zu meinem Namen Quest gekommen bin, ist eigentlich einfach. Als ich in meinem ersten Lager gewesen war, wussten die Leiter nicht wie sie mich taufen sollten, so kamen sie auf den Namen Quest, der auch die Bedeutung „Frage“ hat.

BULA 2021

VON FLIPS

Nächstes Jahr, vom 24. Juli bis 7. August 2021, findet nach 13 Jahren erstmals wieder ein BuLa (Bundeslager) statt. Hier findet ihr ein paar Informationen und Einblicke zum BuLa.

WAS IST EIN BULA?

Normalerweise findet in der Schweiz etwa alle 14 Jahre ein Bundeslager statt. Das erst BuLa war bereits 1925, damals jedoch nur für die männlichen Pfadis, da früher die Pfadi in zwei nationalen, geschlechtergetrennten Verbänden organisiert wurden. Das erste gemeinsame Lager fand 1980 statt. 1987 fusionierten beide Verbände zur heutigen Pfadibewegung Schweiz (PBS). Das letzte BuLa wurde 2008 in der Linthebene in den Kantonen St. Gallen, Schwyz und Glarus veranstaltet.

Für das BuLa21 werden rund 35'000 Pfadis aus der ganzen Schweiz erwartet. Im Wallis, genauer im Goms, treffen sich die Pfadis der Schweiz für ein zweiwöchiges Lager.

Da ich selbst noch nie in einem BuLa war, habe ich ein kleines Interview mit einem Pfadimitglied gemacht, welches 2008 das BuLa besuchte. Ich selbst werde die wahrscheinlich einmalige Chance bei einem so grossen Ereignis teilnehmen zu können dieses Mal bestimmt nicht verpassen.

WAS WAR DEIN HIGHLIGHT IM BULA 2008?

Ufff… schwierige Frage, da das gesamte Lager ein Highlight war. Es ist schwierig eines herauszupicken. Vieles war wirklich speziell und aussergewöhnlich für ein Sommerlager. Es begann schon mit der Anreise. Extrazüge und ein Bahnhof nur für die Pfadi. Auf dem Lagerplatz gab es eine grosse Bühne auf der die Eröffnungsfeier, 1. Augustfeier, Schlussfeier und vieles mehr stattfand. Es gab einen grossen Kiosk und Lagerbauten, die ich bis dahin noch nie gesehen habe. Schlafzelte waren auf 2 Etagen aufgebaut und das Ganze war zusätzlich noch unter einem riesigen Zelt aus Militärblachen. Ich war damals wirklich fasziniert. Ein weiteres Highlight, das mir geblieben ist, war das Nachtessen bei dem man bei allen Abteilungen vorbeigehen und essen konnte. Es gab von Döner bis Raclette einfach alles. Und natürlich der Besuchstag in der Mitte des Lagers.

Der war auch sehr speziell. Voller Stolz konnte man seinen Eltern und Geschwistern das ganze Lager zeigen. Die Durchmischung des Lagers war ebenfalls speziell. Von allen vier Sprachregionen der Schweiz kamen Abteilungen in dieses Lager und sogar vom Ausland kamen Abteilungen. Ziemlich nahe bei uns war eine aus Ungarn.

GAB ES SPEZIELLE CHALLENGES WÄHREND DEM LAGER?

Ich mag mich noch an eine erinnern. Unser Unterlager war das der Erfinder. Die Challenge war etwas zu erfinden. Wir erfanden eine Dusche, bei welcher das Wasser in einem schwarzen Plastiksack aufgeheizt wird und man dadurch warm duschen konnte. Ansonsten gab es natürlich Abteilungsintern die klassischen Lager-Spiele.

HAST DU NEUE KOLLEGEN KENNENGELERNT IM VERLAUFE DES LAGERS?

Im Verlaufe des Lagers gab es immer wieder Aktivitäten, bei denen man mit Leuten anderer Abteilung zusammen war. Ich war natürlich begeistert von British Bulldog, bei denen bis zu drei Abteilungen mitmachten. Es gab aber auch ruhigere Aktivitäten bei denen die Kreativität gefragt war. Viel Kontakt hatte man vor allem mit den benachbarten Abteilungen auf dem Lagerplatz, mit denen man öfters mal einen SpiSpo zusammen machte.

HAST DU ETWAS ZUHAUSE, DAS DICH NOCH AN DAS BULA 2008 ERINNERT?

Ich habe alle Lagerzeitungen aufbewahrt. Während des Lagers gab es jeden Tag eine richtige Zeitung, in der man alles erfuhr, was im Lager so passierte. Diese Zeitung konnte sogar von zuhause abonniert werden, sodass die Eltern ebenfalls ständig auf dem neusten Stand waren. Weiter habe ich ein Foulard, das ich eingetauscht habe gegen eines unserer Abteilung. Unser Foulard war sehr beliebt und viele kamen zu uns und wollten tauschen. So konnte ich mir ein sehr schönes ergattern. Und natürlich habe ich das Fotoalbum vom BuLa gekauft mit vielen Fotos.

Mehr Infos unter www.mova.ch

HOW TO "LAGER"

VON RINGO

Es ranken sich viele Mythen um Pfadilager. Hier stellen wir einige Sachen klar und geben euch Tipps, wie ihr Lager, wie z.B. das BuLa nächstes Jahr, gut übersteht.

GEPÄCKSTÜCK

Beim Gepäckstück gibt es in der Pfadi eine wichtige Regel: Rollkoffer sind tabu! Natürlich ist ein Rollkoffer auf asphaltierten Strassen sehr angenehm, doch Pfadiheime und vor allem Zeltplätze sind meist etwas ausserhalb der Dörfer und man erreicht sie oft nur über Kieswege, auf denen die Handhabung eines Rollkoffers doch sehr mühsam ist. Also besser einen gut eingestellten Rucksack mit Brustgurt mitnehmen, das ist praktischer und sieht dabei noch viel pfadiger aus.

PACKEN

Das Packen ist eine knifflige Aufgabe. Man muss alles Nötige mitnehmen, ohne dass der Rucksack überfüllt wird. Und dabei sollte man auch nicht eine halbe Stunde brauchen, um seine Badehosen zu finden, wenn es eine spontane Wasserschlacht gibt. Mein erster Tipp: Im Kopf das ganze Lager durchspielen, vom Ankommen im Haus / auf dem Zeltplatz, über das Zähneputzen und das Baden gehen bis hin zur Nachtaktivität. So kommen einem noch viele Dinge in den Sinn, die sonst vergessen worden wären. Und der zweite Tipp: Verschiedene Kleidungstypen in verschiedene Plastiksäcke verpacken. Also alle Unterwäsche, alle Hosen, alle Oberteile und das Badezeug bekommen einen separaten Plastiksack. Und natürlich einen zusätzlichen Plastiksack für die gebrauchte Wäsche mitnehmen. Es lohnt sich auch den Schlafsack nicht zuunterst in den Rucksack zu stopfen. ;)

UNTERWÄSCHE

Es stellt sich oft die Frage, wie viel Unterwäsche man in einem Lager braucht. Hätte man mich das gefragt, als ich noch ein Wölfli war, wäre die Antwort wohl "1 Paar Unterhosen pro Lager" gewesen. Als Leiter rate ich aber doch genügend Unterwäsche mitzunehmen, dass man sie täglich wechseln kann. Und ein bis zwei paar Reserve-Unterwäsche ist sicher auch nicht verkehrt.

RESERVEWÄSCHE

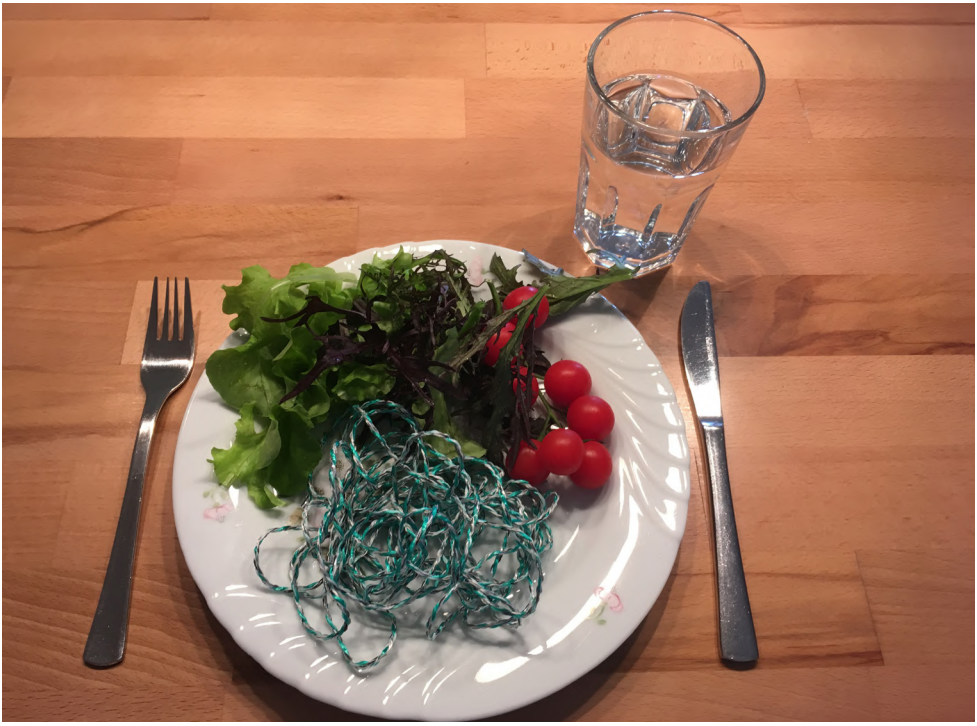
Reservewäsche scheint oft unnützer Ballast zu sein. Doch wenn in einem regnerischen Wochenlager alle 7 Socken und alle 3 T-Shirts durchnässt sind, ist man unglaublich froh, wenn man doch noch etwas auf Reserve hat. Das ist umso wichtiger in Zeltlager, wo, wenn mal etwas nass ist, es oft auch den Rest des Lagers nass bleibt.

SCHUHE

Gute Schuhe sind das A und O für trockene Füsse. Trockene Füsse sind das A und O um draussen warm zu haben. Draussen warm zu haben ist das A und O für eine gute Stimmung. Und eine gute Stimmung ist alles was zählt in einem Lager. Also gilt: Gute Schuhe, gutes Lager. Oder so ähnlich?

SCHNUR

Es scheint fast zu einfach zu sein, aber ein Stück Schnur kann so manches Problem lösen. Egal ob der Schuhbändel der guten Schuhe gerissen ist, man vergessen hat einen Gurt mitzunehmen oder man seinem Lieblingsleiter ein Bändeli knüpfen will – etwas Schnur kann für jeden Zweck verwendet werden. Und falls das Essen nicht so toll wäre, könnte man daraus auch eine gute Portion Spaghetti machen. Doch zum Glück ist das Essen fast immer super in den Lagern. ;)



NOTRATION

Wie gesagt, das Essen ist meist sehr gut in den Lagern. Und es wird von den Köchen darauf geachtet, dass das Essen auch gesund und nahrhaft ist. Es kann also mal vorkommen, dass es auch Gemüse und Salat gibt, auch wenn das nicht die Lieblingsspeise aller Kinder ist. Doch wenn für 30 Personen gekocht wird, dann muss man auch mal etwas essen, das man nicht so gerne hat. Und ich kann aus eigener Erfahrung sprechen, wenn ich sage: Es ist sehr frustrierend, wenn die Kinder gewisse Sachen nicht mal probieren, weil sie wissen, dass sie im Rucksack noch drei Pack Chips,

zwei Landjäger und sieben Gummischlangen haben. Also bitte, verzichtet darauf, so viel Notration mitzunehmen.

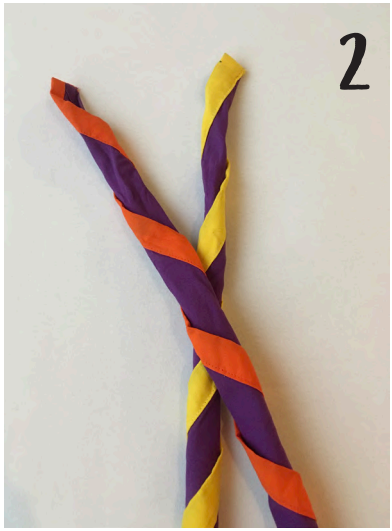
GSPÖNDLI

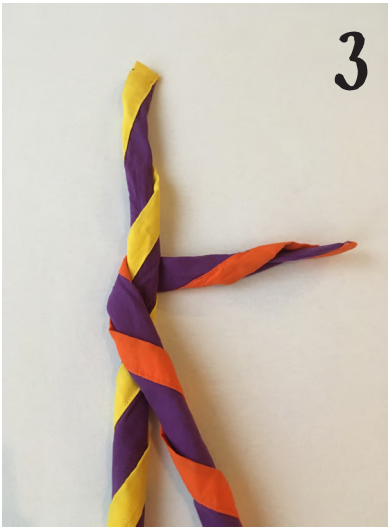
Und wenn alles nichts hilft, dein Rollkoffer in einem Erdloch fest steckt, du deine Regenjacke im Rucksack nicht findest, dein einziges Paar Unterhosen zerrissen ist, am Morgen das Wasser aus deinen Socken quillt beim Schuhe anziehen, deine Hosen so tief runter rutschen, dass man ständig deinen Füdlispalt sieht (wie bei einem gewissen Leiter, als er noch ein Kind war) oder du Schnecken im Salat findest – Alles kommt gut, wenn du mit deinen Pfadigspönli zusammen bist :D

HOW TO "PFADICHNOPF"

VON OREA

Das Foulard (das farbige, dreieckige Halstuch) ist ein wichtiges Erkennungszeichen der Pfadi und jede Abteilung hat ihre eigenen Foulard-Farben. Nebenbei kann das Foulard auch als Kopfbedeckung, Verband oder für verschiedene Spiele gebraucht werden. So knüpfst du dein Foulard richtig:



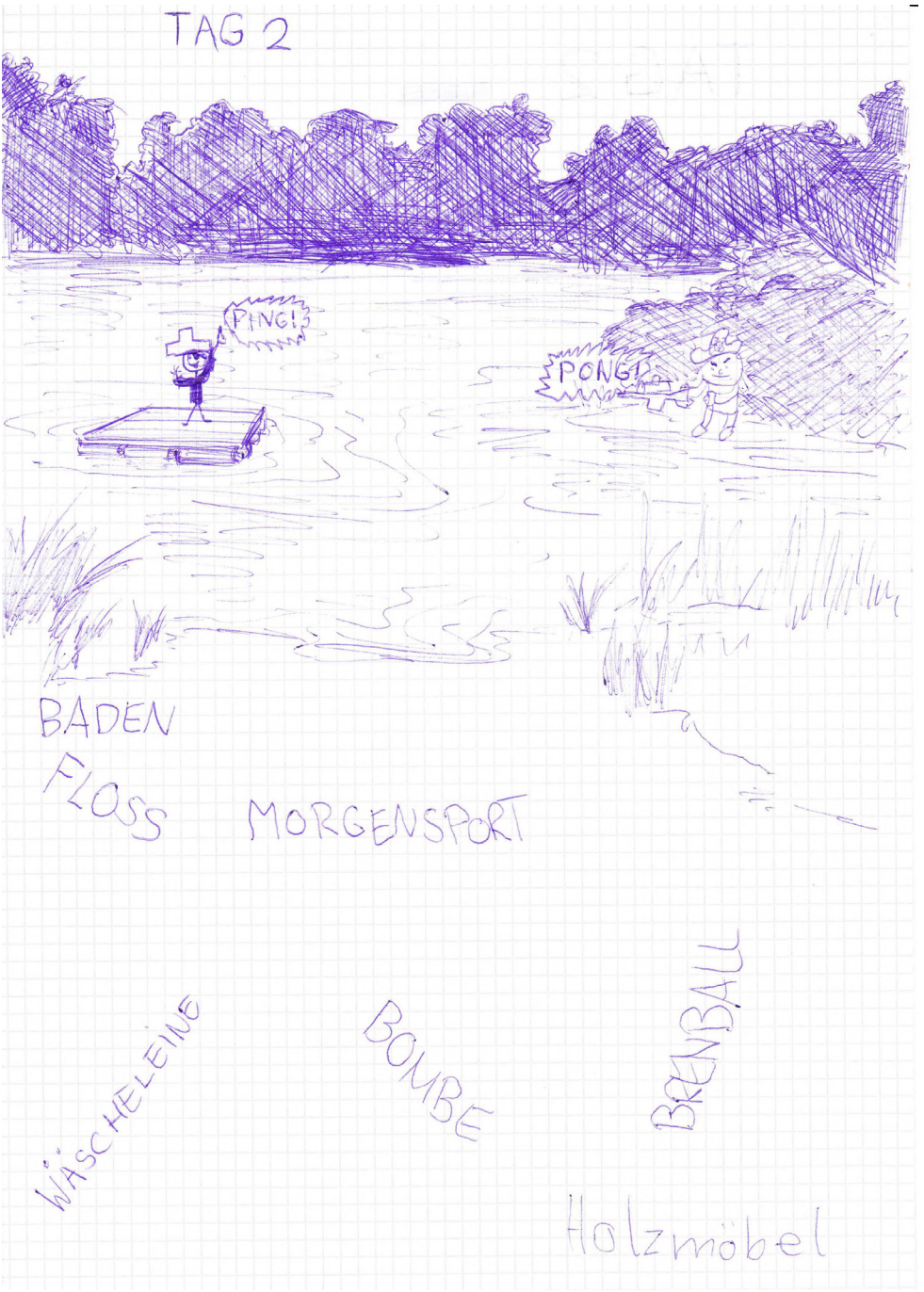


FERTIG!

SOLA 2019 - TAGESBERICHTE

VON PFADISTUFE

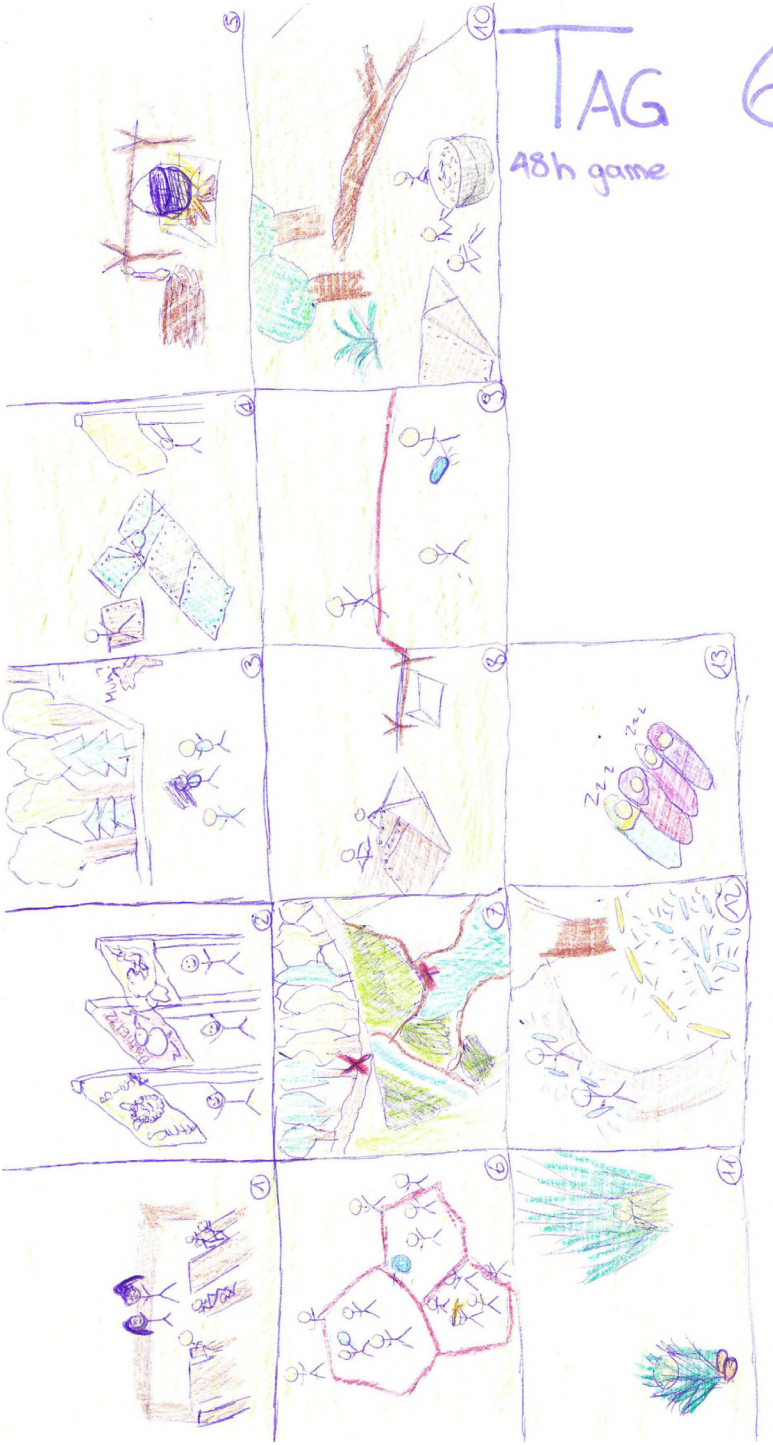
An jedem Tag des SoLa 2019 hatte eine andere Ämtligruppe die Aufgabe, den Tag auf einem A4-Blatt zusammenzufassen. Hier seht ihr die Resultate:


TAG 2
PING!
PONG!
BADEN
FLOSS
MORGENSPORT
WÄSCHELEINE
BOMBE
BRENNBALL
Holzmöbel

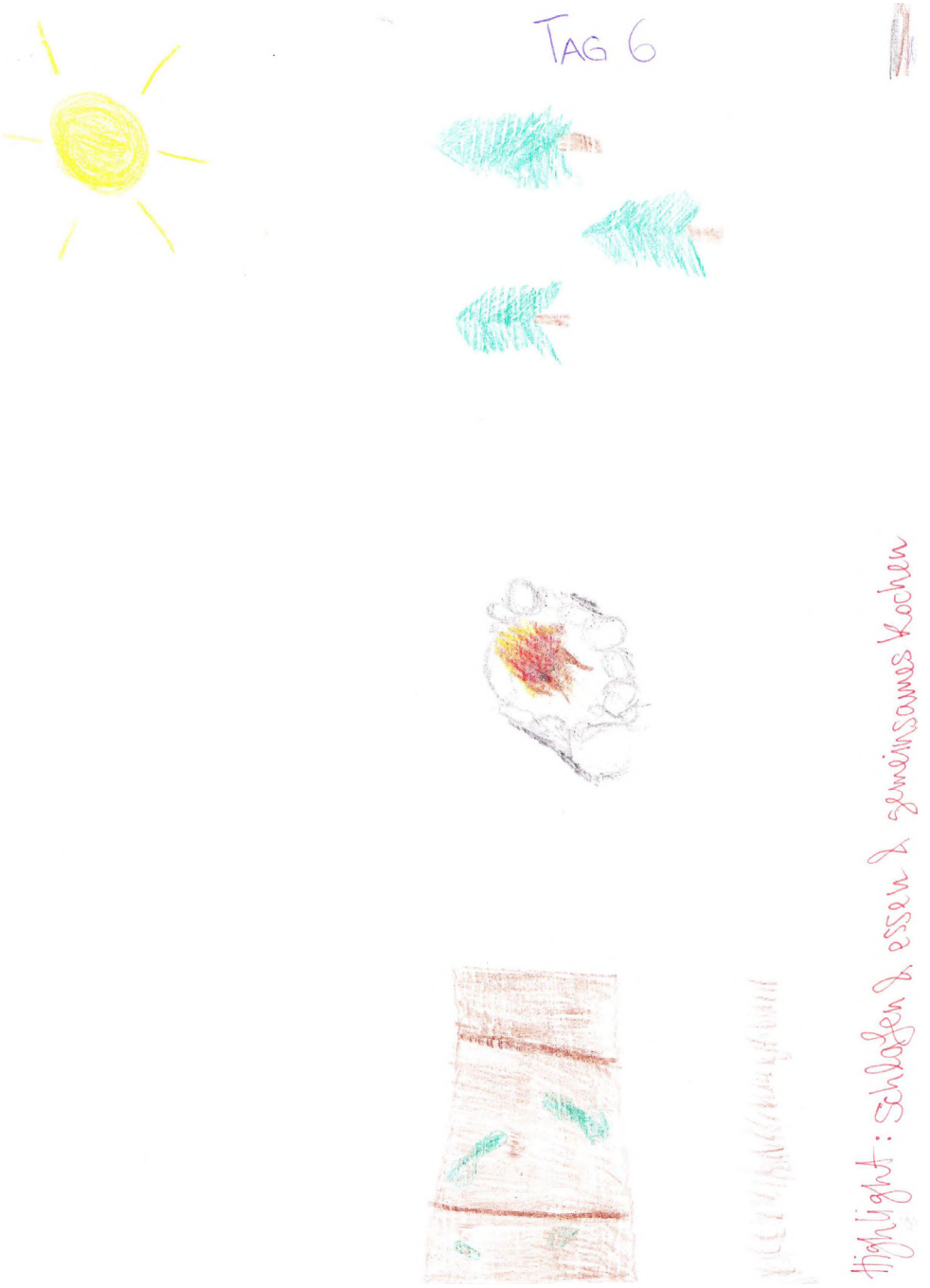
Quirl
Tag 3
30.07.2019
Praliné
See
Baden
Wanderung
TOV+
Sisi
JP...
P...
OP...
Pumbaa
Steps

TAG 4 TAGESWANDERUNG

Tag 5
Juhuu!


TAG 6
48h game

Fidge bastian
Schulzplatz 2
Hitzingsen
Grau-Wollenhall, Sailerhaus &
Fussball
Geschichte 2.0
Mandelsen
Turnen
Gelände spiel m.i. Leuchtstäbchen
Schokoladenmuseum 00
Gute Nacht @zzz
Feuer


TAG 6
highlight: schlafen & essen & gemeinsames Kochen

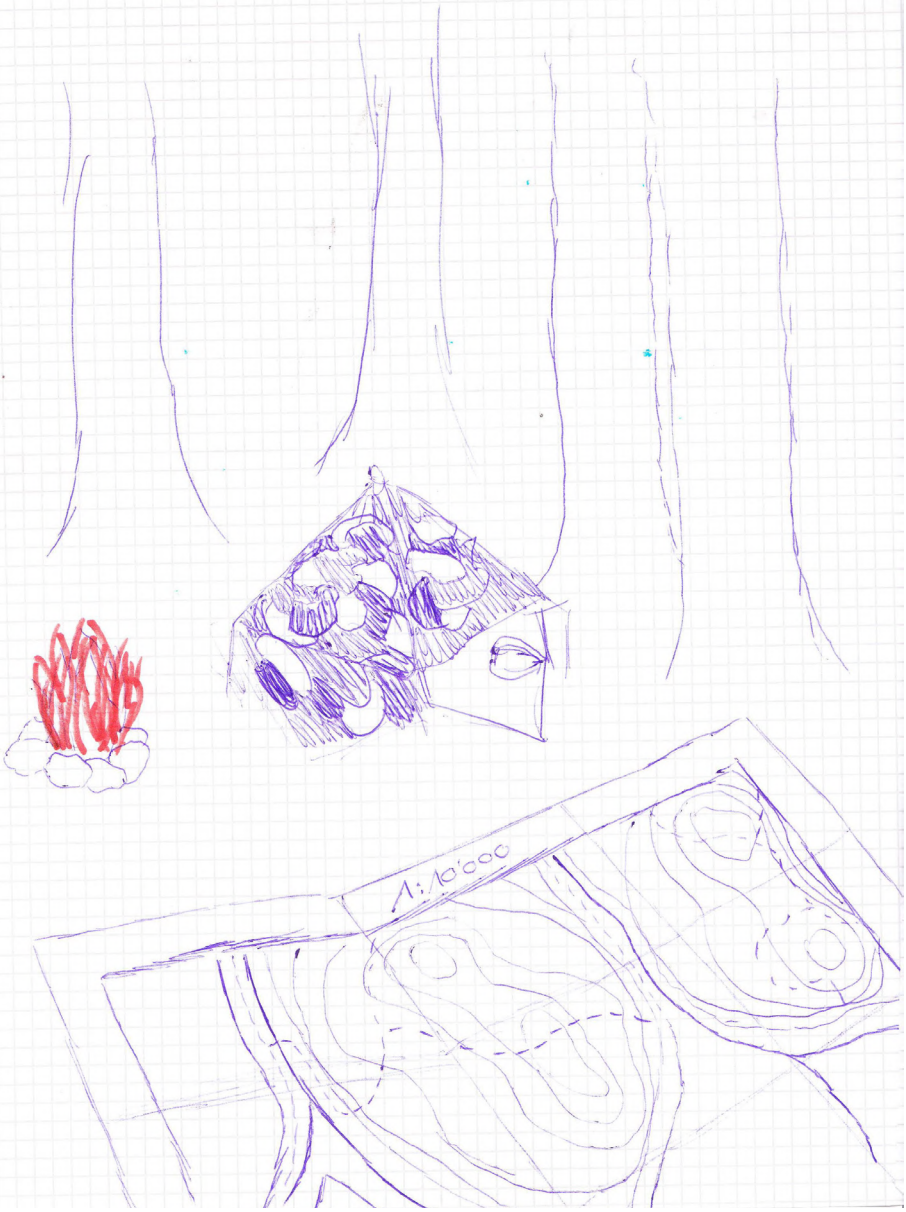
3. August

die nächsten 24h des 48h Games

- Zurück zum Lagerplatz laufen
- 3'er Polnisch Brittisch
- Hol-and Breng Spel
- Badepause
- Staffeten lauf
- Fotzelschnitten wettessen

TAG 8

BIWAK



TAG 9

WELLNESSDAY

ROVER-STÄDTETRIP ANTWERPEN

VON SPONTI

Der diesjährige Städtetrip nach Antwerpen (17.-20.10.2019) stand in der schon mehrjährigen Tradition des Pfadi Alpha Centauri Städtetrips und reihte sich nach Budapest, Porto, und Belgrad als vierte Ausführung formschön in die Serie ein. Es gab jedoch im Vergleich zu früheren Malen einige brisante Änderungen. Erstmalig gelang es uns, das umweltbewusste Credo der Pfadi auch in die Tat umzusetzen indem wir zu Zuge nach Belgien pilgerten. Auf dem Hinweg via Paris und auf dem Rückweg via Frankfurt ging die Sache zügig (töhö) voran. Obwohl wir den RoverInnen die kostengünstige Option Fernbus offen gelassen hatten, fiel die Wahl rundum auf den komfortableren Zug.

Das grosse Kuriosum beim diesjährigen Städtetrip war das Datum. Albatros und Sponti hatten sich schon früh verpflichtet den Trip zu planen, doch dann merkten beide, dass sie am traditionellen Datum Mitte September nicht verfügbar sein werden, da sie zufällig beide ein Weilchen in Belgien verbringen würden. Die beiden holten sich für die Organisation Funke mit ins Boot, der, da alle guten Dinge drei sind, zufällig sowieso auch in Belgien sein würde. Man einigte sich schnell auf Mitte Oktober und ein Plan war gefasst. Um sich optimal vorbereiten zu können, trafen sich die Drei in einem einschlägigen Höcklokal im flämischen Mechelen um bei entsprechender Kulisse die Details der Reise planen zu können.

Dann, am 17.10., war es soweit und die Drei empfingen eine vorfreudige und 9-köpfige Roverbande am Bahnhof Antwerpen. Dies war auch bereits der erste Stopp, da der weltberühmte Bahnhof jede(n) ins Staunen versetzt. Der Weg zur Unterkunft erwies sich aber aufgrund einiger Baustellen am Bahnhof als besonders harzig. Trotz der langen Anreise und den wohligen Matratzen unseres AirBnBs vermochten wir uns für eine Erkundung in die Innenstadt zu begeben. Hier genossen wir das Treiben und die Kulisse am malerischen Grossen Marktplatz. Albatros wusste die Roverrotte mit seinem kürzlich angereicherten Lokalwissen gekonnt durch die Gassen und in die richtigen Restaurants zu führen.

Das Wochenende war vor allem durch das Velo geprägt. Man kann spielend leicht in Antwerpen an den Velostationen ein Velo mitnehmen und für wenig Geld ist man ausgesprochen mobil unterwegs. Die RoverInnen kurvten mit grossem Selbstvertrauen durch die Antwerpischen Strassen, was jedoch nicht immer bei allen Einheimischen auf viel Begeisterung stiess. Am zweiten Tag stand der Besuch im lokalen Museum De Koninck an, wo ein belgischer Exportschlager rege produziert und konsumiert wird. Hier entstand auch das einzige Gruppenfoto der ganzen Rotte. Es kann nur spekuliert werden, woran das liegt, doch hauptsächlich wird es damit zusammenhängen, dass man sich auf die Gönnung während des Wochenendes konzentrierte anstatt auf die Kamera und das Natel.

Die Highlights am Folgetag waren sicher die Bootsfahrt auf der Schelde und das erkunden des 90-jährigen Fussgängertunnels unter eben diesem Fluss mit seinen hölzernen Rolltreppen. Vom MAS (Museum aan de Stroom) aus hatte man über dies noch einen herrlichen Rundum über die Stadt, wobei jedoch den meisten Exponaten des Museums die Blicke unserer Rover leider verwehrt blieben. Die einheimischen Spezialitäten, bei denen die Fritöse das zentrale Zubereitungsinstrument darstellt, fanden aber glücklicherweise seinen beschwerlichen Weg in die Münder der RoverInnen.

Die kulturelle Erkundung hatte somit ihren Höhepunkt erreicht. Hier gehörte auch das in Antwerpen sehr beliebte Shoppen hinzu. Während einige RoverInnen sich vom Glanz und der Vielfalt des «Meir» beeindrucken liessen, fanden andere eher im Altkleiderladen ein zu Hause. Hier wurde die Ware per Kilo verrechnet und einige Rover präsentierten danach ihre Funde stolz der Rotte. Deren Interesse war jedoch bescheiden, da Gerüchte einer grossangelegten Pfadiparty die Runde machten. Die RoverInnen feierten an jenem Abend mit bei der «Nacht der Jugendbewegung», wobei jedoch gewisse Sitten der flämischen Jugend bei einigen Centauris Befremden auslösten. Dennoch wussten wir uns lustige Leuchtröhren zu schnappen und uns mit diesen gegenseitig zu plagen. Ein gelungener Abend.

Gesamthaft gesehen war das Wochenende eher von einem Lebensgefühl geprägt, als dass gewisse Aktivitäten besonders hervorstachen, dementsprechend ist dieser Bericht auch nicht chronologisch geordnet und die Fakten wurden etwas dem gelebten Empfinden angeglichen. Zum Schluss sei noch das Lokal Witzli-Poetzli mit seinem doch lustigen Namen zu erwähnen. Leider wurden hier nicht plötzli Witzli gerissen, doch konnten die bettscheuen Rover hier noch am letzten Abend die letzten Eindrücke der Antwerpener «gezelligheid» sammeln.

Am Sonntag stand dann die Abreise auf dem Plan. Die Zuggereisten, Wiesel, Sushi, Spruso, Orea, Capri, Ringo, Sparglä, Dextro und Uhu traten beinahe alle die Heimreise an. Einzig Spruso, die dank ihrer Lederurkunde ohnehin als harter Krieger bekannt ist, brachte die Kraft auf mit Funke und Sponti noch ein Weilchen in Belgien zu bleiben, um sich den Höllenschlund Brüssel zu Gemüte

zu führen. Albatros blieb dieser Genuss leider aufgrund seiner inzwischen erfolgreich abgegeben Masterarbeit leider verwehrt, er soll sich mit Frikandel getröstet haben.

Auf jeden Fall erwarten viele RoverInnen schon sehnsüchtig den nächsten Städtetrip. Dieser hat sich mittlerweile als fixer Wert im Rover-Jahresprogramm etabliert und sorgt alljährlich für unvergessliche Erlebnisse.

Steeds bereid,
Sponti

HELA 2019 - KULINARISCHER RÜCKBLICK

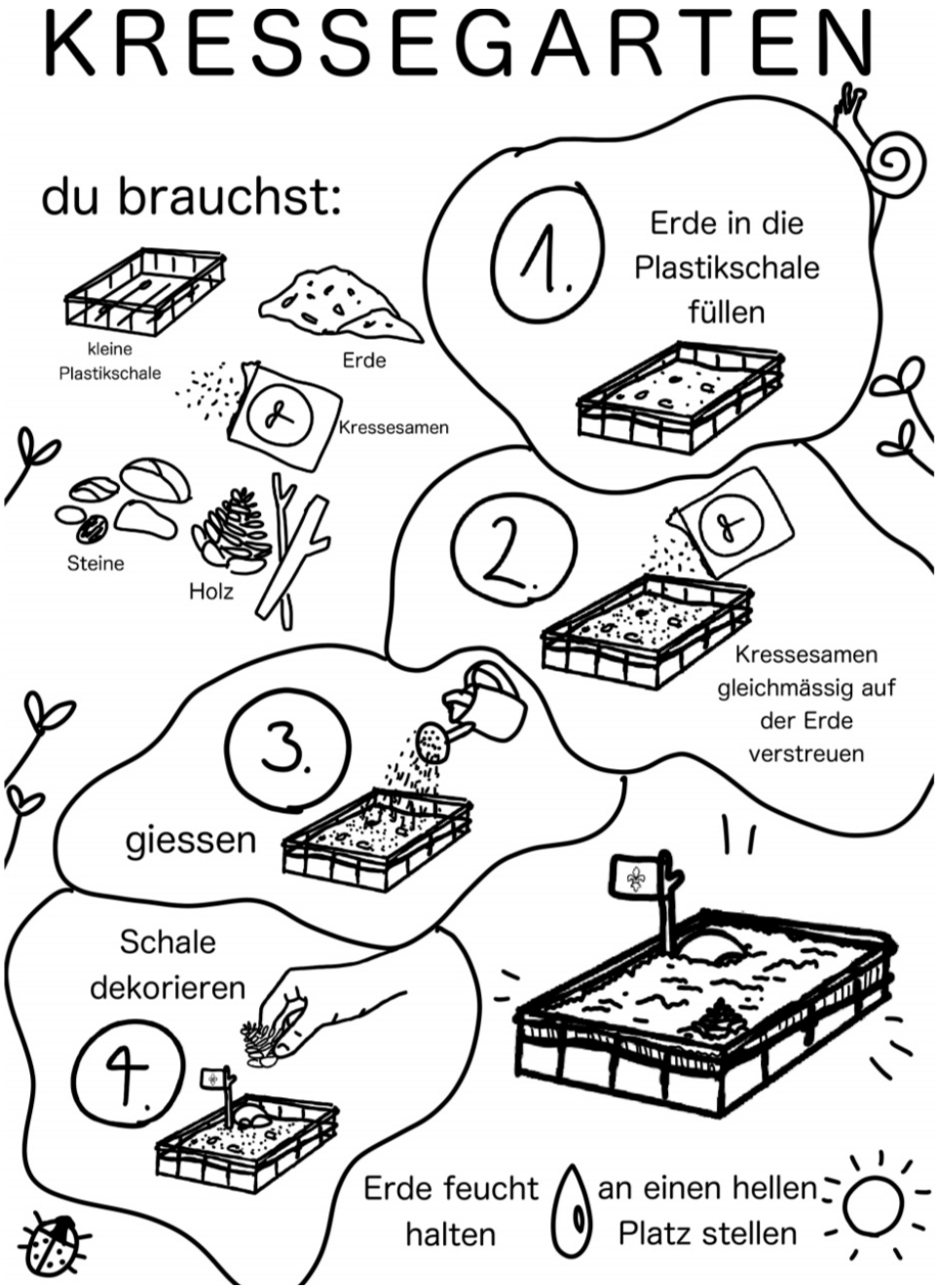
VON DEXTRO

Einblick in den Menüplan des HeLa 2019:

Sonntag 06. Oktober 2019		
18:00	Älplermagronen mit Apfelmus	für 27 TN
Montag 07. Oktober 2019		
08:30	einfaches zMorge	für 27 TN
12:00	Hörnli und Ghackets	für 27 TN
18:00	Toast Hawaii	für 27 TN
21:00	Schokoladekuchen	für 27 TN
Dienstag 08. Oktober 2019		
08:00	einfaches zMorge	für 27 TN
09:30	Lunch	für 27 TN
18:00	Spaghetti	für 13 TN
18:00	Spaghetti Carbonara	für 14 TN
Mittwoch 09. Oktober 2019		
08:00	einfaches zMorge	für 27 TN
12:00	Thaicurry	für 27 TN
17:00	Bratwurst/Cervelat	für 27 TN
17:00	Salat	für 27 TN
21:00	Panna Cotta	für 27 TN
Donnerstag 10. Oktober 2019		
08:00	einfaches zMorge	für 27 TN
12:00	Buchstabensuppe mit Wienerli und Brot	für 27 TN
18:00	Hamburgerstrasse	für 27 TN
18:00	Ofenkartoffeln	für 15 TN
Freitag 11. Oktober 2019		
08:00	einfaches zMorge	für 27 TN
12:00	Brätchügeli mit Kartoffelstock	für 27 TN
18:00	Pizza Festival	für 27 TN
21:00	Schoggimousse	für 27 TN
Samstag 12. Oktober 2019		
09:00	einfaches zMorge	für 27 TN
12:00	Lunch	für 27 TN

BASTELANLEITUNG

VON CARANDASCH



WISSENSECKE - MEDIZIN AUS DER NATUR

VON RINGO

In der heutigen Zeit mit sprachgesteuerten Smartphones und selbstfahrenden Autos scheint die Natur oft etwas langweilig und veraltet. Doch die Natur hat mehr zu bieten als man auf den ersten Blick denkt. Beim Thema Medikamente denkt man doch gleich an Chemiker, die in einem Labor zwei farbige Flüssigkeiten zusammenschütten und daraus eine neue Medizin erstellen. Dabei geht vergessen, dass ein grosser Teil der heutigen Medikamente ursprünglich von Pflanzen oder Tieren stammt. Und auch jetzt noch werden neue Medikamente aus diesen Quellen gewonnen. Drei ausgewählte Beispiele:

ASPIRIN®

Dieses Medikament der Firma Bayer wirkt schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend. All diese Effekte gehen auf die Substanz Acetylsalicylsäure zurück. Diese ist eine veränderte Form der Salicylsäure, die in der Rinde verschiedener Weidenarten (lat. Salix) vorkommt. Diese hilft den Pflanzen, sich gegen Krankheiten zu schützen. Bereits die alten Griechen und die Römer nutzen Weidenrinde als Arznei bei Schmerzen und Fieber.

TAXOL®

Taxol ist ein Medikament mit dem Wirkstoff Paclitaxel und es wird eingesetzt bei verschiedenen Krebsformen. Es gehört zu der Gruppe der Zytostatika[1]. Ursprünglich wurde er aus der Rinde der pazifischen Eibe (lat. Taxus brevifolia) gewonnen. Da aber für 1 g Paclitaxel die Rinde von 12 Bäumen benötigt wurde, konnte die Nachfrage nicht auf diese Weise gedeckt werden. Heute wird aus den Nadeln der europäischen Eibe ein

ähnlicher Stoff gewonnen, der dann in Paclitaxel umgewandelt wird. Da die Nadeln wieder nachwachsen können, müssen die Bäume bei der Gewinnung nicht mehr sterben.

ANTIBIOTIKA[2]

Ein grosses Problem in der heutigen Medizin ist, dass immer mehr Bakterien resistent[3] sind gegen viele unserer Antibiotika. Nun wurde eine neue Art von antibiotischen Stoffen entdeckt. Und zwar durch die afrikanische Ameisenart Tetraponera penzigi. Dieses züchten Pilzarten in ihren Ameisenbauten und um diese vor Krankheiten zu schützen, produziert sie einen antibiotischen Stoff (Formicamycin). Dieser könnte in Zukunft als Antibiotikum benutzt werden, denn bis jetzt sind keine Resistenzen gegen diesen Stoff bekannt.

ANMERKUNGEN

1. Bei der Krankheitsform Krebs teilen sich gewisse Körperzellen unkontrolliert. Zytostatika sind Stoffe, die die Zellteilung stoppen, sodass sich die Krebszellen nicht weiter vermehren können.
2. Antibiotika sind Medikamente, die Bakterien abtöten oder ihre Vermehrung stoppen.
3. Resistenz bedeutet, dass ein Medikament nicht mehr wirksam ist. In diesem Fall heisst es, dass die Bakterien nicht mehr durch die Antibiotika abgetötet werden.
4. Falls ihr nicht alles verstanden habt oder bei weiterem Interesse und Fragen wendet euch an: ringo@pfadialphacentauri.ch

REZEPTE - FOTZELSCHNITTEN

VON DEXTRO

Du brauchst (für 4 Portionen):

- 8 Scheiben trockenes/altes Brot
- 2 dl kalte Milch
- 2-3 frische Eier
- 1 Prise Salz
- 3-4 EL Bratbutter oder Öl
- Nach belieben Apfelmus, Zimt und Zucker

1. Milch in Suppenteller geben und die Brotscheiben darin wenden.

2. Eier verklopfen und mit Salz in Suppenteller geben und die Brotscheiben ebenfalls darin wenden.

3. Öl oder Bratbutter in eine beschichtete Bratpfanne geben und auf mittlerer Stufe beidseitig goldgelb anbraten.

4. Nach bleiben mit Apfelmus, Zimt und Zucker anrichten.

En guete!

1
2

WITZECKE

VON NANO

Die Lehrerin fragt im Unterricht: “Was ist Wind?”
Antwort: “Luft, die es eilig hat.”

Wie nennt man eine Kuh auf dem Fahrrad?
Murat.

Laufen zwei Zahnstocher den Berg rauf. Kommt Ihnen ein Igel entgegen. Meint der eine Zahnstocher zum anderen: “Hätte ich gewusst, dass ein Bus fährt, wäre ich nicht gelaufen!”

Wie fängt man am besten einen an Hasen?
Man hockt sich hinter einen Busch und macht Geräusche wie ein Salatkopf :)

Der Pfadfinder zur Verkäuferin: “Ich möchte genau so ein grünes Hemd, wie ich es jetzt anhabe.” Sagt die Verkäuferin: “Tut mir leid, wir führen nur saubere Hemden.”

Mein Favorit:
Was sitzt auf dem Baum und macht AHA? Ein UHU mit Sprachfehler.

AUSMALBILD

VEREINSADRESSLISTE

ABTEILUNG								Stand 14.Juni 2022
Abteilungsleiter	Benjamin	Rüttimann	Nesquik	Unterdorfstrasse 3	8916 Jonen	056 634 44 16	079 934 27 17	nesquik(ät)pfadialphacentauri.ch
	Daniela	Hackl	Fresh	Bodenfeldstrasse 28	8965 Berikon	056 633 38 37	076 681 16 11	fresh(ät)pfadialphacentauri.ch
Zeitung	Sharon	Merki	Orea	Birrenbergstrasse 28	5620 Bremgarten	056 631 90 54	079 520 80 46	orea(ät)pfadialphacentauri.ch
Materialwart	Dario	Schwegler	Dextro	Schachenfeldstrasse 16	8967 Widen	056 631 71 54	079 899 01 59	dextro(ät)pfadialphacentauri.ch
Papiersammlung	Dario	Wiederkehr	Uhu	Pfäfflerstrasse 14	8916 Jonen	056 634 40 84	078 956 14 84	uhu(ät)pfadialphacentauri.ch
Bekleidungsstelle	Andrea	Maurer		Mattenhofstrasse 3	8916 Jonen	056 634 59 50	079 267 02 58	bekleidungsstelle(ät)pfadialphacentauri.ch
Website	Sharon	Merki	Orea	Birrenbergstrasse 28	5620 Bremgarten	056 631 90 54	079 520 80 46	orea(ät)pfadialphacentauri.ch
Coach	Andreas	Sager	Mogli	Häsiweg 25	5018 Erlinsbach		079 380 94 28	mogli(ät)pfadialphacentauri.ch
Kassier	Leopold	Weil	Albatros	Mutschellenstrasse 18	8002 Zürich		077 458 54 37	albatros(ät)pfadialphacentauri.ch
Revisoren	Patrick	Neuweiler	Küüle	Lättenstrasse 31	8952 Schlieren		079 902 94 15	kueuele(ät)pfadialphacentauri.ch
	Niklas	Kaiser	Wiesel	Buechholzstrasse 213b	8964 Rudolfstetten	056 633 08 59		wiesel(ät)pfadialphacentauri.ch
BIBERSTUFE								
Stufenleitung	Lara	Schouten	Sparglä	Staldenweg 70	8965 Berikon	056 631 04 62	078 659 70 85	sparglae(ät)pfadialphacentauri.ch
Gruppenleitung	Fabienne	Duc	Tschibi	Gysulaweg 10	5034 Suhr		079 266 22 67	tschibi(ät)pfadialphacentauri.ch
	Jeremy	Schiffer	Funke	Obschlagenstrasse 2	8916 Jonen		078 639 09 68	funke(ät)pfadialphacentauri.ch
	Jaqueline	Meier	Flämmli				076 509 15 20	flaemmli(ät)pfadiaphacentauri.ch
	Sharon	Merki	Orea	Birrenbergstrasse 28	5620 Bremgarten		079 520 80 46	orea(ät)pfadialphacentauri.ch
	Dominic	Bräm	Ringo	Pflanzerbachstrasse 45	8967 Widen	056 535 57 03	079 732 21 22	ringo(ät)pfadialphacentauri.ch
WOLFSSTUFE								
Stufenleitende	Simon	Boge	Flash	Rossweidstrasse 5	8966 Oberwil-Lieli	056 534 70 52	078 926 33 77	flash(ät)pfadialphacentauri.ch
	Dario	Wiederkehr	Uhu	Pfäfflerstrasse 14	8916 Jonen	056 534 70 52	078 926 33 77	uhu(ät)pfadialphacentauri.ch
Meute Mutschellen	Nico	Juchli	Nano	Mitteldorfstrasse 14	8966 Oberwil-Lieli	056 631 82 23	079 924 89 06	nano(ät)pfadialphacentauri.ch
	Jana	Boge	Furby	Rossweidstrasse 5	8967 Oberwil-Lieli	056 534 70 52	078 955 58 44	furby(ät)pfadialphacentauri.ch
	Manuel	Hug	Tetra	Bodenfeldstrasse 27	8965 Berikon	056 631 16 57	079 368 38 24	tetra(ät)pfadialphacentauri.ch
	Manuel	Bascio	Popeye	Bodenfeldstrasse 26	8965 Berikon	056 633 22 44	076 326 14 47	popeye(ät)pfadialphacentauri.ch
	Daniela	Hackl	Fresh	Bodenfeldstrasse 28	8965 Berikon	056 633 38 37	076 681 16 11	fresh(ät)pfadialphacentauri.ch
Meute Jonen	Björn	Huber	Schmirgl	Winkel 7	8916 Jonen	056 634 27 26	076 441 84 10	schmirgl(ät)pfadialphacentauri.ch
	Julian	Maurer	Tschegg	Mattenhofstrasse 3	8916 Jonen	056 634 59 50	078 878 56 89	tschegg(ät)pfadialphacentauri.ch
	Tatiana	Schneider	Malinka	Baumgartenstrasse 6	8916 Jonen	056 634 59 57	079 782 50 30	malinka(ät)pfadialphacentauri.ch
	Ramona	Gomer	Carandasch	Obschlagenstrasse 15	8917 Jonen	056 634 55 66	077 425 53 22	carandasch(ät)pfadialphacentauri.ch
	Elian	Keller	Yoshi	Panoramaweg 15	8918 Jonen		076 493 91 18	yoshi(ät)pfadialphacentauri.ch
	Benjamin	Rüttimann	Nesquik	Unterdorfstrasse 3	8916 Jonen	056 634 44 16	079 934 27 17	nesquik(ät)pfadialphacentauri.ch
PFADISTUFE								
Stufenleitende	Rea	Neuweiler	Sushi	Höhenweg 9	8965 Berikon	056 631 62 63	079 932 59 95	sushi(ät)pfadialphacentauri.ch
	Anina	Rüttimann	Spruso	Unterdorfstrasse 3	8916 Jonen	056 634 44 16	079 618 00 86	spruso(ät)pfadialphacentauri.ch
Stamm Mutschellen	Dario	Schwegler	Dextro	Schachenfeldstrasse 16	8967 Widen	056 631 71 54	079 899 01 59	dextro(ät)pfadialphacentauri.ch
	Carmen	Sutz	Expli	Obere Dorfstrasse 98	8964 Rudolfstetten		076 331 89 43	expli(ät)pfadialphacentauri.ch
Stamm Jonen	Elias	Keller	Naiff	Winkel 15	8916 Jonen	056 634 37 54	078 976 20 01	naiff(ät)pfadialphacentauri.ch
	Nico	Staufer	Chröösi	Im Baumgarten 15	8916 Jonen	056 634 45 64	079 393 39 22	chroeoesi(ät)pfadialphacentauri.ch
	Ricardo	Stierli	Flips	Baumgartenstrasse 8	8917 Jonen	056 634 59 77	079 755 13 58	flips(ät)pfadialphacentauri.ch
	Simon	Etter	Quest	Radmühlestrasse 27	8918 Jonen	056 633 47 91		quest(ät)pfadialphacentauri.ch
	Ivan	Huber	Idefix	Winkel 7	8916 Jonen	056 634 27 26	079 908 01 71	idefix(ät)pfadialphacentauri.ch
PIOSTUFE								
Stufenleiterin	Cedrine	Hackl	Arven	Bodenfeldstrasse 28	8965 Berikon	056 633 38 37	076 680 16 11	arven(ät)pfadialphacentauri.ch
Equipenleiter	Benjamin	Rüttimann	Nesquik	Unterdorfstrasse 3	8916 Jonen	056 634 44 16	079 934 27 17	nesquik(ät)pfadialphacentauri.ch
ROVERSTUFE								
Stufenleiter	Patrick	Fischer	Capri	Chlimatt 13	8964 Rudolfstetten	056 631 20 04	079 582 37 30	capri(ät)pfadialphacentauri.ch
ABTEILUNGSKOMITEE								ak(ät)pfadialphacentauri.ch
Präsident	Stefan	Braun	Torzon	Freudenberg 71	5643 Sins			torzon(ät)pfadialphacentauri.ch
Dem Komitee angehören tun: AL, Coach, Kassier, Heimwart, Zeitungsredaktion, Papiersammelchef, Elternratsvertretung und APV-Vertretung								
ELTERNRAT								
Eltern	Katja	Schönbächler		Bremgarterstrasse 19	8967 Widen	056 631 07 75		elternrat(ät)pfadialphacentauri.ch
	Adrian	Stuber		Zimmereiweg 20	8965 Berikon	056 631 40 20		elternrat(ät)pfadialphacentauri.ch
	Evi	Welter	Farfalla	Kapuzinerhügel 15	5620 Bremgarten		079 201 80 25	elternrat(ät)pfadialphacentauri.ch
	Barbara	Wälti		Winkel 9	8916 Jonen		079 323 32 50	elternrat(ät)pfadialphacentauri.ch
	Tania	Christen		Bernerweg 2	8916 Jonen	056 640 90 64		elternrat(ät)pfadialphacentauri.ch
APV								
Kontakt	Bürgi	Marius	Hamschti	Eggenwilerstrasse 39	5620 Bremgarten		079 725 91 14	hamschti(ät)pfadialphacentauri.ch

HERZLICHEN DANK AN DIE FIRMEN, WELCHE UNS IM VERGANGENEN JAHR IHRE LIEFERWAGEN FÜR DIE PAPIERSAMMLUNGEN ZUR VERFÜGUNG STELLTEN:

Emmenegger Kranservice AG, 8966 Oberwil-Lieli

Gartenpflege E. Kneuss, 8965 Berikon

KAMU
RECYCLING UND METALLHANDEL

KOLLER
ZIMMEREI UND ELEMENTBAU
INNENAUSBAU UND TREPPEN
KÜCHEN UND TÜREN

E. Koller Zimmerei AG
Im Letten
8917 Oberlunkhofen
Tel. 056 634 21 48
Fax: 056 634 41 48

R. Stadelmann Zimmerei GmbH

wiga

WIGA Gartenpflege & Gestaltung GmbH, 8102 Oberengstringen

P.P.
5620 Bremgarten
DIE POST