



*visual energy*



KOST+BRECHBÜHL AG, Kontaktlinsen und Brillen  
Pilatusstrasse 19, 6003 Luzern, Telefon 041 210 96 23  
[www.kost-brechbuehl.ch](http://www.kost-brechbuehl.ch)



**Menschen stehen bei uns im Mittelpunkt.**

*Immer und überall.*



## *Die Mobilar*

*Versicherungen & Vorsorge*

Generalagentur Luzern, Dominic Frosio  
Pilatusstrasse 38, 6002 Luzern

Telefon 041 227 88 88, [www.mobiluzern.ch](http://www.mobiluzern.ch)

Ihre Versicherungsberater:

**Marco Müller und Otto Zimmermann**

# SKICLUB HORW

**SWISSski**



## VORSTAND 2007/08

Präsident	Werner Isenschmid	Bodenhof-Terrasse 21, 6005 Luzern praesidium@skiclub-horw.ch	041 360 47 43
Vizepräsidentin	Monica Ehrenberg	Sälihalde 11, 6005 Luzern verwalter@skiclub-horw.ch	041 240 64 87
Sekretärin	Gaby Felder	Schachenweidstr. 7, 6030 Ebikon sekretariat@skiclub-horw.ch	041 440 30 13
Kassier	Beat Schilliger	Schöneggstrasse 36 kassier@skiclub-horw.ch	041 340 47 25
Sommerkoordinator	Pius Koch	Brändiweg 10 tk@skiclub-horw.ch	041 340 18 30
Chef Nordisch	Kurt Fähndrich	Sonnhalde 30, 6013 Eigenthal nordisch@skiclub-horw.ch	041 497 20 18
Chef Alpin	Roland Arnet	Schiltmatthalde 4 alpin@skiclub-horw.ch	041 340 67 62
Redaktor	Markus Broger	Sonnysterain 20a redaktion@skiclub-horw.ch	041 340 21 59
Spezialaufgaben	Philipp Furrer	Wegmattring 7 spezialaufgaben@skiclub-horw.ch	041 340 94 37
Hütten-/Mat.-Verwalter	Theo Niederberger	Kantonsstrasse 29 verwalter@skiclub-horw.ch	041 340 55 70

## GRUPPEN UND CHARGEN

		Clubhaus-Telefon	041 340 12 30
Hüttenwärterobmann	Arnold Studhalter	Grisigenstrasse 2	041 340 17 06
Lagerchef	Leo Gruber	Wegmattring 11	041 340 81 72
Animation Nordisch	Reto Deschwanden	Rainlihöhe 12, 6048 Horw animation-nordisch@skiclub-horw.ch	076 341 60 48
JO-Chef Alpin	Andy Felber	Schlossweg 5, 6005 Luzern	041 310 18 01

Druck	arnold druck gmbh	Druckerei	041 340 50 20
Clubsignet	Theodor Bucher	Atelier Bunterkunt	034 495 63 48
Bankverbindung	IBAN CH76 8118 6000 0013 8090 4		(Raiffeisenbank Horw)

<http://www.skiclub-horw.ch>

## Liebe Sportsfreundinnen und –kameraden

Neulich, bei unserer obligaten Familien-Wochenendwanderung, fragte mich meine äusserst motivierte Tochter bereits nach nicht allzu langer Marschzeit, wie weit es denn noch sei. Ich betrachtete mit ernster Miene meine Wanderkarte, die ich bei solchen Gelegenheiten immer bei mir trage, murmelte eine fiktive Rechnung vor mich hin und sagte dann in überzeugtem Ton: «Gemäss Luftlinie noch genau 6 km. Aber vielleicht finden wir ja noch eine Abkürzung...» Ihr tiefblickend stechender Blick über den Rand ihrer auf die Nase hinuntergezogenen Sonnenbrille deutete ich mehr als nur eine harmlose Geste. Zum Glück hatte ich meine bald 21-jährigen farbverbleichten und doch lieblich gepflegten Swix-Trainingsstöcke mit Komfort-Geissleder-Griff mit dabei. Diese dienen einerseits hervorragend für einen leichten Gang, andererseits aber auch zur Wegbefreiung von Brennesseln, Dornengewächsen, wie aber auch zum Schutz vor wild gewordenen Kühen, bissigen Hunden oder emotional ausfällig gewordenen, unterzuckerten Trainingspartnern. Für letzteren Fall hatte ich nach einem kurzen Fluchtsprint ins Dickicht natürlich schnell einen Power-Riegel zur Hand. Dieser wirkt im reziproken Sinn wie das Ritalin bei Kindern, beziehungsweise Eltern, die ihre eigenen Defizite dem scheinbar hyperaktiven Kind zuweisen. Friedlich marschierte es sich dann weiter und schlussend-

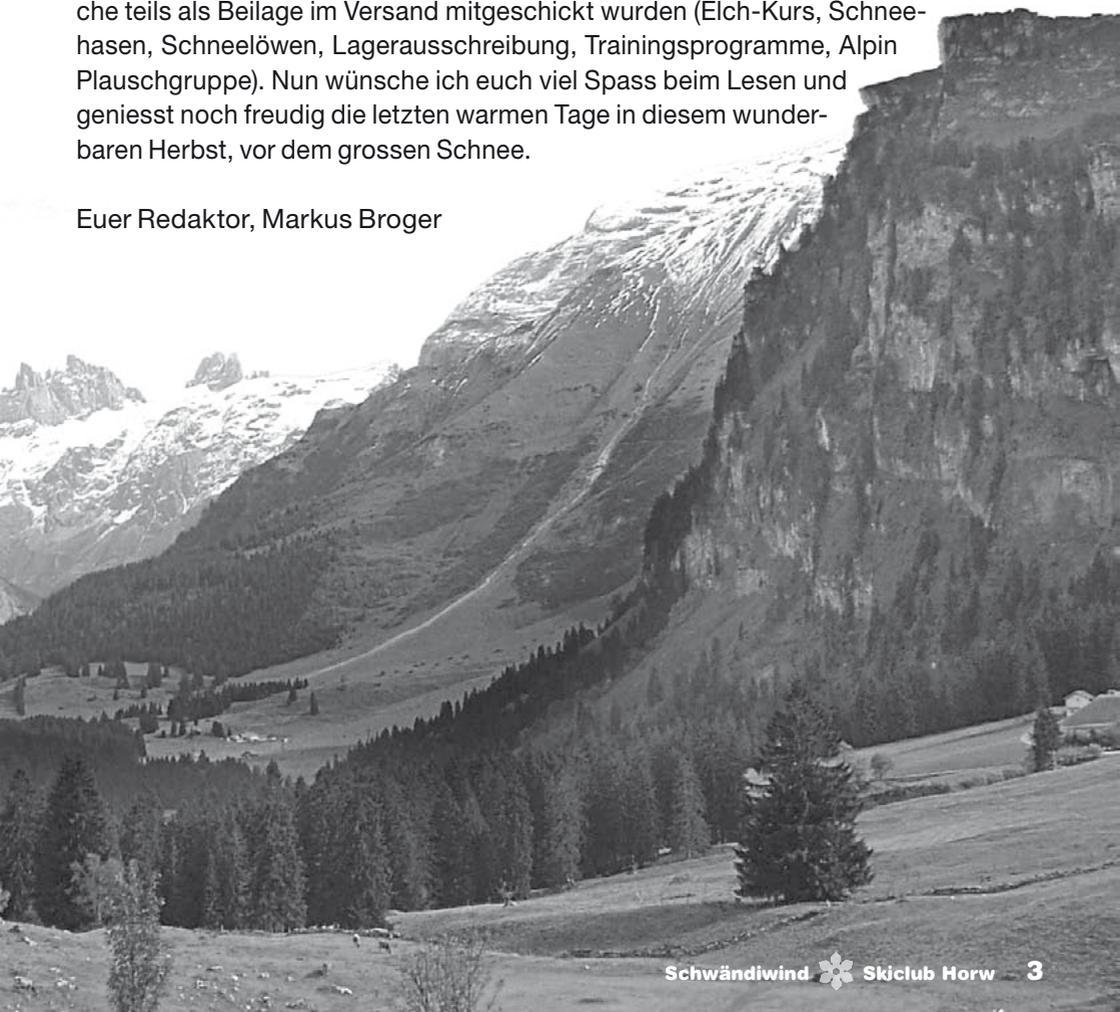


lich wurde man sogar noch kurz vor Etappenziel abgehängt. Die Belohnung: Pommes und Meringues mit Nidle auf Untertrübsee...

Bereits erscheint die letzte Schwändiwindausgabe von diesem Jahr, welche erneut mit tollen Berichten von euch ausgeschmückt ist. Nicht weniger als drei Berichte darf ich euch von Geschwister Keller präsentieren. Othmar erzählt uns von seinen Tätigkeiten bei Alinghi, Maja erklärt uns, warum es bei Verletzungen wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und Reto dokumentiert uns über die speziellen Marathonvorbereitungen der Gebrüder Gruber inmitten kirgistan'schen Gegebenheiten im Nordosten von Zentralasien.

Beachtet auch die vielen Ausschreibungen unserer Aktivitäten in dieser Ausgabe, welche teils als Beilage im Versand mitgeschickt wurden (Elch-Kurs, Schneehasen, Schneelöwen, Lagerausschreibung, Trainingsprogramme, Alpin Plauschgruppe). Nun wünsche ich euch viel Spass beim Lesen und genießt noch freudig die letzten warmen Tage in diesem wunderbaren Herbst, vor dem grossen Schnee.

Euer Redaktor, Markus Broger





... oder drucken Sie schon?

## Facts

- Ausdrucken oder kopieren kostet viel Zeit und manchmal auch ziemlich Nerven (Papierstau, zweiseitig, vergrössern, verkleinern)!
- Farbpatronen für Laser- oder Inkjetdrucker sind teuer!
- Drucker und Kopierapparate akzeptieren oft nur eine sehr eingeschränkte Auswahl an Papiersorten und überzeugen nicht immer mit ihren Resultaten!

## News

- Unsere hochmodernen Offsetdruckmaschinen drucken schon ab wenigen hundert Exemplaren kostengünstiger!
- Dabei lässt das Resultat keine Wünsche offen: die Qualität ist absolut hochwertig und einwandfrei!
- Auf Wunsch erledigen wir alles für Sie: Gestaltung, Heften, Falzen, Versand oder Gratislieferung nach Hause oder ins Büro. Dabei ist die vorhandene Papierauswahl in unserer Druckerei riesig: Gerne beraten wir Sie - lassen Sie sich von uns inspirieren!

pdfx-ready zertifizierter Output



arnold druck gmbh  
spielplatzring 2  
6048 horw

t 041 340 50 20  
f 041 340 50 49

info@arnold-druck.ch  
www.arnold-druck.ch

arnold druck ● HORW



## Liebe Skiclub-Familie

Schon liegt der Schwändiwind Ausgabe 4/08 auf Ihrem Tisch. Aktuell wollen wir sein und Ihnen viele Informationen für die kommende Schneesaison weiter geben. Freuen Sie sich an den Beiträgen der verschiedenen Disziplinen!

In den letzten Ausgaben hat Markus Broger gezeigt, dass sich Mitglieder des Skiclub Horw auch mit Motorsport, mit dem Board oder mit Schiffen zu beschäftigen wissen. Ich bin begeistert von der Vielseitigkeit unserer Mitglieder. Unser Redaktor Markus stellt in seinen Berichten die unterschiedlichen Sportler treffend vor. Ich bin gespannt, welche Talente sich in unseren Reihen finden und in den nächsten Ausgaben präsentieren werden.

Dass sich Personen aus dem Skiclub auch politisch gut in Szene setzen, haben wir mit der Wahl von Reto Deschwanden zum Höchsten Horwer, als Einwohnerratspräsident, bestätigt bekommen. Wir alle gratulieren Reto zur ehrenvollen Wahl und wünschen ihm viel Glück und Erfolg bei all seinen Tätigkeiten.

Erinnern Sie sich noch an den Schwändiwind 2/08? Das war die Ausgabe, die von vielen Lesern zuerst umgedreht wurde. Das Foto auf dem Titelblatt zeigte einen auf dem Kopf stehenden Skifahrer. Schnell haben wir gemerkt, dass es sich beim abgebildeten Skifahrer um den Skiakrobaten Renato Ulrich handelte. Bei dieser Sportart fliegt man halt kopfüber über die Schanze. Renato hat uns im Bericht erklärt, dass die olympischen Spiele 2010 in Vancouver sein grosses Ziel sind. Weil Renato den Skiclub Horw bei grossen Wettkämpfen vertritt und für uns alle Ehre einlegt, ist in den Reihen des Skiclub die Idee aufgekommen einen «Förderverein Renato Ulrich» zu gründen. Die Gründungsversammlung hat stattgefunden und nun bleibt uns, dieses Unternehmen ideell und finanziell zu unterstützen. Wir haben uns erlaubt, dieser Schwändiwind-Ausgabe eine Beitrittskarte des Fördervereins beizulegen. Wir freuen uns, wenn sich viele Clubmitglieder entschliessen, dem Verein beizutreten. Die einbezahlten Beiträge kommen vollumfänglich dem Ziel «Renato Vancouver 2010» zu Gute. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

*Euer Präsi Werni*

Herzliche Gratulation an Reto Deschwanden  
zur ehrenhaften Wahl  
zum Einwohnerratspräsidenten!



**ENERGIE**  
um das Präsidentsjahr  
durchzustehen

*Wir wünschen dir ...*

**ZEIT**  
um sorgfältig wichtige  
Projekte aufzugleisen

**FREUDE**

an der Aufgabe und den vielen  
interessanten Kontakten

**RUHE**

um den Ratsbetrieb  
effizient zu führen

**GLÜCK**  
um auf die richtigen  
Karten zu setzen

*Herzliche Gratulation  
zu deiner tollen Wahl*

**MUT**  
zu guten Zukunftsprojekten  
der Gemeinde Horw

*Skiclub Horw*

*Werni Isenschmid*

**LIEBE**  
zu allen Mitbürgerinnen  
und Mitbürgern der  
Gemeinde Horw

**Berücksichtigt unsere Inserenten**

## Lucerne Marathon «Horw»

Die erste Auflage im letzten Jahr war ein unerwarteter Grosse Erfolg. Die aktiven Läufer, alle Helfer und die vielen Zuschauer erlebten bei herrlichem Wetter ein riesiges Sportfest auf sehr hohem Niveau. Aus der Sicht des Skiclubs waren wir auf allen Ebenen mit dabei. Gute Sportleistungen, fleissige Helfer und interessierte Zuschauer – vielen Dank!

Um all diesen Erfahrungen in der zweiten Auflage des Lucerne Marathon «Horw» gerecht zu werden, genügt ein «gut» nicht. Wir müssen besser werden. Wir zählen auf euch! Im Moment ist der HelferInnen-Einsatz knapp abgedeckt. Vielen Dank den über 30 SkiclüblerInnen. Ich wünsche mir aber noch eine spontane Reserve, um allfällige Engpässe abzudecken und Ablösungen zu organisieren.

### Einsatzplan Marathon 08 auf dem Dorfplatz Horw

Samstag, 25.10.08	16.00–18.00 Uhr	Aufbau des Festzeltes
Sonntag, 26.10.08	8.00–16.00 Uhr	Festwirtschaft, Reinigung usw.
	14.00–15.15 Uhr	Helferbeiz
	16.00–18.00 Uhr	Abbau und Aufräumen

Über euren Einsatz wird sich unser Kassier freuen. Vielen Dank!

Meldestelle:	Werner Isenschmid	weis.isenschmid@bluewin.ch
Chef Festwirtschaft:	Theo Niederberger	theo.a.niederberger@bluewin.ch

## Dorffasnacht Horw

Zum 20. Mal wird die Dorffasnacht Horw am Schmutzigen Donnerstag 2009 über die Bühne gehen. Was ist geblieben und wie geht es weiter?

Wie alle Fasnachtsveranstaltungen erlebten wir gute Jahre. Dank relativ einfacher «Gestaltung» konnten wir überleben und uns sogar wieder eines Aufwärtstrends erfreuen. Mit der Männerriege, der LV und dem Skiclub als Hauptträger, sind wir wieder dabei. Heiner Furrer und der Schreibende sind seit Anfang mit von der Partie. Mit eurer Mithilfe konnten wir bislang mehrere zehntausend Franken für die Jugend- und Sportförderung erarbeiten. Vielen Dank!

Klar sagen einige, dass in den Fasnachtsferien zwei Sachen wichtig sind; die Fasnacht und unser Lager! «Aber mängisch muess me äbe mitenand öppis mache.» Für die Zeit, für die Freizeit, fürs Dorf, für die Kultur und für unsere Kasse.

Die Börsenkrise wird ein gutes Fasnachtssujet werden und unser Einsatz wird sich sicher wieder lohnen. Wer hilft mit?

*Heiner Furrer, Kassier; Seppi Schnider, Festwirt; Theo Niederberger, OK Chef*

## **Schwändihütte**

Nach der abgelaufenen Zeit des jahrelangen Baurechtsvertrages mit der Korporation Horw, sind wir seit bald 20 Jahren im Besitz eines guten Pachtvertrages. Wir sind für den Unterhalt der Buholzerschwändihütte verantwortlich. Materialkosten «wertvermehrend» übernimmt die Korporation. Nach vielen Aktionen, Abwasser, Küche, Kochherd, Vorplatz, Dachsanierung, Salonerneuerung, WC Neubau und der erfolgreichen Wasserfassung vor zwei Jahren, möchten wir unseren Schlafraum neu gestalten.

Etwas Spezielles, für viele nicht nötig, was auch immer – wir wollen die alten Matratzen (von Mäusen zerfressen) und die alten Gestelle erneuern. Im Frondienst wird die Übernachtungsmöglichkeit für acht bis zehn Personen, noch in diesem Jahr, gemütlich und neu gestaltet. «Wer hed für die guet Sach es Fränkli übrig?» Wer 100 Franken und mehr Gönnerbeitrag spendiert, kann die Hütte ein Wochenende gratis benützen. Die Gönnerliste wird veröffentlicht! Übrigens wartet jeden Sonntag ein Hüttenwart auf euch. Die Hütte ist zu Fuss in ca. 30 min ab Schwendelberg erreichbar. «Gits no Froge?»

*Noldi Studhalter, Hüttenwärterobmann; Theo Niederberger, Hüttenverwalter*

## **Herzlichen Dank**

An der letzten Vereinsversammlung durfte ich nach 40 aktiven Vorstandsjahren in den «Unruhestand» treten. Anlässlich der ganz speziellen Verabschiedung und nach dem Bestehen des Barcelona-Tests, blieben mir, sonst eher wortgewandt, die Worte im Hals stecken. Sogar eine Träne der Wehmut machte sich bemerkbar. Ich danke für das jahrelange Vertrauen und für die vielen sportlichen und gesellschaftlichen Erlebnisse.

Mit euch freue ich mich auf viele neue Aktivitäten und danke allen, die in der Vergangenheit, jetzt, aber auch in Zukunft unser Sport- und Freizeitschiff flott in Fahrt halten. Helfen wir alle mit aktiv zu sein, wenn auch der Wind rauer wird.

*Theo Niederberger, «ehrwürdiger Altfunktionär»*

## Helferaufruf für 1. Punkterennen Alpin vom 4. Januar 2009



Organisator des 1. Punkterennens der Saison 08/09 ist wieder der LUSV. Für diesen Anlass sind alle Clubs des Kantonalverbandes aufgerufen, aus ihren Clubs Helfer zu melden. Wir bringen genügend Helfer zusammen, wenn sich aus jedem Club des LUSV mind. 3 Personen melden. Spezielle Kenntnisse sind keine nötig. Ich denke an Eltern, die ihre Kinder an das Rennen begleiten und zugleich einen Einsatz leisten können. Die Aufgaben liegen vor allem in den Bereichen Torwart/Strecke. Im Namen des LUSV bitte ich um aktive Mithilfe. Der Skiclub Horw ist jeweils mit einer grossen Delegation am Rennen vertreten.

## Helferaufruf für den Damen FIS Slalom vom 7./8. Februar 2009

Auch für diesen Anlass, welcher der LUSV durchführt, werden dringend Helfer aus allen Clubs der LUSV gesucht. Willst du vielleicht einmal nah am Renngeschehen dabei sein, nahe bei den Torstangen und das Kämpfen miterleben? Dann melde dich doch als Helfer beim FIS Rennen an! Wir sind darauf angewiesen, dass jeder LUSV-Club 2 bis 3 Helfer meldet. So können wir auch für eine optimale Durchführung garantieren.

**Helfer melden sich direkt beim Präsidenten LUSV Willy Koch, Telefon 079 355 50 00 oder über E-Mail [Willy.Koch@swisscom.com](mailto:Willy.Koch@swisscom.com) oder bei Antoinette Kägi, Telefon 041 611 15 16 oder Mobile 078 653 91 53 bzw. E-Mail [akaegi@bluewin.ch](mailto:akaegi@bluewin.ch) (gilt für beide Anlässe).**

Für eure Mithilfe danke ich herzlich im Namen des LUSV!  
*Antoinette*



### **Köchinnen und Köche gesucht!**

Für das Langlauflager im Goms vom

**26. bis 30. Dezember 2008**

suchen wir eine **Küchencrew**. Rund 25 hungrige Mäuler freuen sich nach den Trainings auf tolle Menüs. Als Gegenleistung bieten wir individuellen Langlaufunterricht an. Interessierte Personen dürfen sich gerne mit Reto Isenschmid in Verbindung setzen, **Telefon 041 360 47 43**.



# Clublager 2009

Langlauf + Alpin  
So 15. - Sa 21. Februar

## Liebe Skiclubfamilie

Dieses Jahr fahren wir am Sonntag, 15. Februar, nach Zuoz, ins Engadin. Da werden wir eine bewegte Woche auf, im und um den Schnee erleben! Unsere Lagerstätte befindet sich mitten in Zuoz, gleich neben der Loipe, ist ausserordentlich gut eingerichtet, hat viele Sechser- und Achterzimmer und ist komplett oberirdisch! Nebst allen Schülerinnen und Schülern aus Horw, ist auch die ganze Skiclubfamilie herzlich willkommen! Wir haben Platz für 126 Personen.

**Die Grundpreise sind gleich wie im letzten Jahr.**

### Kostenschlüssel:

Teilnehmer/in Kind LL (nordisch) <sup>2</sup>	Fr. 200.–
Teilnehmer/in Kind alpin bis 16.Jahre <sup>2</sup>	Fr. 200.– + Skipass
Teilnehmer/in 16–20 Jahre LL (nordisch) <sup>1</sup>	Fr. 200.–
Teilnehmer/in 16–20 Jahre alpin <sup>1</sup>	Fr. 200.– + Skipass
Teilnehmer/in Erwachsene LL (nordisch)	Fr. 280.– (Massenlager)
Teilnehmer/in Erwachsene alpin	Fr. 280.– (Massenlager) + Skipass

- <sup>1</sup> Die eigentlichen Kosten betragen Fr. 240.–, der Skiclub zahlt pro Teilnehmer/in Fr. 40.–.
- <sup>2</sup> Schülerinnen und Schüler, die nicht in Horw wohnhaft sind, bezahlen Fr. 20.– zusätzlich (da kein Gemeindebeitrag).

**Die obligatorische Lagerorientierung findet am Mittwoch, 14. Januar 2009, um 19 Uhr in der Aula des Oberstufenschulhauses statt.**

Auf eine grosse Flut von Anmeldungen freut sich

*Leo Gruber, Lagerleiter*

**→ Die Anmeldung ist bis spätestens Freitag, 19. Dezember 08 zu richten an:**

Leo Gruber, Wegmattring 11, 6048 Horw  
Telefon 041 340 81 72, E-Mail: l.gruber@bluewin.ch



## Bericht Alpin

Ja, und wieder ist es soweit, unsere Athletinnen und Athleten schwitzen in harten Trainingseinheiten und sehnen sich nach den zwar nicht minder harten, aber dennoch beliebteren Trainingseinheiten auf dem Schnee. Seit anfangs September wird auf verschiedenen Trainingsplätzen Kondition gebüffelt, um mit einem optimal vorbereiteten Körper auf Schnee an der Skitechnik feilen zu können. Natürlich wurde im Sommertraining bereits die konditionelle Grundlage geschaffen, damit jetzt im Herbst das skispezifische Konditionstraining forciert werden kann. Bevor im Lager Zermatt erstmals Schnee unter die Skis genommen werden konnte, wurde die richtige Körperposition unermüdlich im Streetslalom auf Inline-Skates simuliert und geübt. Unter kundiger Leitung jagten die jungen Athletinnen und Athleten jeweils den Lauf hinunter und wieder hinauf, setzten die Korrekturanweisungen im folgenden Lauf wieder um.

Am 28. September 2008 war es dann endlich soweit: Eine sichtlich motivierte Trainingstruppe versammelte sich auf dem Schulhausplatz Hofmatt. Die Vorfreude auf die kommenden Tage in Zermatt war den Kindern anzusehen. Das Unternehmen konnte unter der bewährten Leitung von Sämi, Koni und Raphael gestartet werden. Um an dieser Stelle kein Missverständnis aufkommen zu lassen, es wurde beileibe kein Ferienlager. Von den Athletinnen und Athleten, aber auch von den Trainern, wurde einiges abverlangt. Mit Weltklasseathleten auf Du, wurde bis nach dem Mittag auf einer Höhe von knapp 4000 m trainiert, nach der Rückkehr ins Tal eine Kondilektion eingeschoben. Vor dem Nachtessen war Materialpflege angesagt und nach dem Nachtessen musste noch die Mittagsverpflegung für den nächsten Tag vorbereitet werden. Die Wetter- und Schneebedingungen in Zermatt waren sehr gut, nur am Samstag konnte nicht auf dem Schnee trainiert werden. Aus diesem Grund kehrte die Trainingsgruppe schon am frühen Samstagnachmittag nach Horw zurück.

Momentan herrschen auf dem Titlis verhältnismässig gute Bedingungen. Seit dem Trainingslager Zermatt konnte bereits an zwei Wochenenden in der Zentralschweiz auf Schnee trainiert werden. Wir hoffen natürlich, dass die guten Bedingungen uns in der Vorbereitungs- und auch in der Wettkampfphase weiter begleiten werden. Die Trainings sind sehr gut besucht, es konnten auch verschiedene neue Gesichter beobachtet werden. Wir setzen uns dafür ein, dass wir im Nachwuchsbereich weitere junge Sportler für den Skisport animieren können.

Obwohl für uns der Nachwuchs im Mittelpunkt steht, möchte ich den Fokus auf das Trainerteam richten. Sei es im Lager Zermatt, unter der Leitung von Sämi Parak; bei den JO/Animationstrainings, unter der Leitung von Koni Suppiger und Andy Felber; bei den Schneehasen, unter der Leitung von Mischì Preste; den Schneelöwen, unter der Leitung von René Kneubühler; der Plauschgruppe, unter der Leitung von Hansruedi (Häse) Ehrenberg und Dani von Holzen; den verschiedenen Konditrainings – überall wird professionelle und engagierte Arbeit geleistet. Hinter all diesen Projekten steht der gesamte Trainerstamm. Ich möchte mich bei allen Trainerinnen und Trainer für ihren tollen Einsatz für den Skiclub Horw bedanken.

Vom aktiven Spitzsport ist unser alpines Aushängeschild Raphael Suppiger zurückgetreten. Nachdem er in der vergangenen Saison sehr gute Ergebnisse erzielte, hat er sich trotzdem dazu entschlossen, vom Spitzensport zurückzutreten und sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Er absolviert diesen Winter die Skilehrerausbildung. Raphael, ich wünsche dir für die Zukunft alles Gute. Ich hoffe, dass du, wie bereits im Trainingslager Zermatt, unseren Nachwuchs an deiner Erfahrung teilhaben lässt.

*Roland Arnet, Chef Alpin*

## **Förderverein Renato Ulrich**

Erinnerst Du Dich an Sonny Schönbächler? Ja genau, an den Skiakrobatik-Olympiasieger von Lillehammer! Ihn kannte damals jedes Kind. Doch wenn sie nicht gerade Olympiasieger werden, fristen Skiakrobaten in unserem Land ein Mauerblümchen-Dasein. Kaum jemand kennt sie, selbst wenn sie ganz weit vorne an der Weltspitze mitmischen.

Einen solchen Athleten haben wir in unserem Skiclub: Renato Ulrich. Renato war ursprünglich Trampolinspringer und JO bei unseren Alpinen, bevor er – in Sonny Schönbächler's Trainingszentrum in Mettmensstetten – die Skiakrobatik entdeckte. Das war 1999. Seither hat sich Renato Schritt für Schritt nach vorne gearbeitet: Er war u. a. Schweizermeister bei den Junioren und zweimal Gesamtsieger im Europacup. Vor zwei Jahren nahm er erstmals an olympischen Winterspielen teil und belegte dabei gleich den hervorragenden 10. Rang. Im vergangenen Winter steigerte er sich weiter und sprang erstmals an einem Weltcup-Wettkampf aufs Podest. Im Gesamtweltcup belegte er den 9. Rang, obwohl er einige Wettkämpfe aus schulischen Gründen auslassen musste!



Renatos nächstes grosses Ziel sind die olympischen Winterspiele 2010 in Vancouver. Um ihn auf seinem Weg dorthin ideell und materiell zu unterstützen, wurde Ende September 2008 ein Förderverein gegründet. Dieser wird präsiert von Christian Ulrich. Die weiteren Vorstandsmitglieder sind Lotti Bolliger, Andy Huber, Koni Suppiger und Urs Frei. Wenn auch du Renato auf seinem Weg nach Vancouver begleiten und dabei seine weitere Karriere aus der Nähe verfolgen möchtest: Diesem Schwändiwind ist eine Anmeldekarte für den Förderverein beigelegt. Ausfüllen und abschicken – und Renato jedes Mal die Daumen drücken, wenn er hoch in der Luft seine mehrfach geschraubten Salti in den Himmel zaubert!

*Urs*



## **Malerei Aufdermauer**

Brunnmattstr. 12  
6048 Horw  
Tel. 041 340 41 69  
Fax 041 340 41 49  
[www. ihr-maler.ch](http://www.ihr-maler.ch)

- Sämtliche Malerarbeiten
- Fassaden
- Umbauten
- Neubauten
- Tapezieren
- Dekoration

# Alpin Plauschgruppe – Ausschreibung Winter 2009

Liebe SkiclüblerInnen

Auch in der Skisaison 2009 setzen wir, die von Peter Ulrich an der Vereinsversammlung 2002 formulierte Idee mit dem Angebot der Alpin Plauschgruppe des Skiclub Horw fort. Mit der folgenden Ausschreibung wollen wir auch dein Interesse für die kommende Skisaison wecken, Dich animieren, aktiv am Clubleben des Skiclub Horw teilzunehmen. Die Ziele und das Programm der Alpin Plauschgruppe des Skiclub Horw kannst du der folgenden Ausschreibung entnehmen.

## Ziele

Die Teilnehmer der Alpin Plauschgruppe

- treffen sich während der Skisaison 2009 einmal im Monat zum gemeinsamen Skifahren.
- erhalten eine je nach Bedürfnis ausgerichtete Ausbildung. In lockerer Atmosphäre vermittelt euch ein ausgewiesener Fachmann das Neueste in Sachen Skitechnik.
- pflegen Kameradschaft und Geselligkeit untereinander und zum Skiclub.
- nehmen am sonstigen Clubleben des Skiclub Horw, wie Herbstversammlung, Clubrennen, Skitag, Vereinsversammlung, Sponsorennachmittag, Schwändichilbi und Herbstwanderung aktiv teil.

## Daten

Am 11. Januar, 8. Februar und 7. März 2009 treffen wir uns zu einem gemeinsamen Skitag.

## Teilnehmer

Ehemalige Aktive, Leiter und Mitglieder, die den Kontakt zum Skiclub nicht verlieren wollen, Eltern von aktuellen und ehemaligen JO/Junioren – alle sind in der Plausch-Alpingruppe herzlich willkommen.

## Organisatoren

Skitechnik/Skifahren

**Daniel von Holzen**

Brändiweg 10

6048 Horw

Organisation/Administration

**Hansruedi Ehrenberg**

Sälihalde 11

6005 Luzern

Mobile 079 365 09 63 (privat)

E-Mail: d.vonholzen@bluewin.ch

Telefon: 041 240 64 87 (privat)

E-Mail: hehrenberg@swissonline.ch

## **Anmeldung zum Mitmachen in der Plausch-Alpingruppe**

- Durch Ausfüllen des Anmeldeformulars (Seite 16) und einsenden an H. Ehrenberg oder
- durch Senden einer E-Mail an [hehrenberg@swissonline.ch](mailto:hehrenberg@swissonline.ch) oder
- über das Internet <http://www.skiclub-horw.ch>

**→ Anmeldeschluss ist Dienstag, 30. Dezember 2008**

## **Anmeldung für einen Ski-/Trainingstag**

Jeweils am Vortag bis 18 Uhr an Hansruedi Ehrenberg.

## **Treffpunkt/Transport**

Wir treffen uns in der Regel um 8 Uhr auf dem Parkplatz des Pfarreizentrums in Horw und fahren mit optimal gefüllten Privat-PW's gemeinsam zum Skigebiet. Für die Fahrt in ein entfernteres Skigebiet (z. B. Andermatt, Grindelwald, Pizol) kann die Abfahrtszeit variieren. Details siehe im jeweiligen Tagesprogramm.

## **Skigebiet**

Für die Skitrainingstage bevorzugen wir eines der zahlreichen Zentralschweizer Skigebiete. Je nach Wetter und Schneeverhältnissen, ist aber auch ein Ausweichen in ein weiter entfernteres Skigebiet der Schweiz denkbar.

## **Kosten**

Dem jeweiligen Chauffeur wird pro Mitfahrer ein kleiner Unkostenbeitrag für die Fahrt entrichtet. Für Tageskarte und Verpflegung sind die individuell anfallenden Kosten zu übernehmen.

## **Tagesprogramm**

Informationen zum bevorstehenden Skitag werden den TeilnehmerInnen bis Mittwochabend per E-Mail zugestellt. Wer über kein elektronisches Postfach verfügt, bekommt die Informationen telefonisch.

## **Weitere Informationen**

Gerne geben dir die beiden Organisatoren weitere Informationen und/oder beantworten Fragen.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung und ein paar herrliche gemeinsame Skitage mit der Alpin-Plauschgruppe in der Wintersaison 2009.

*Die beiden Organisatoren*

*Daniel von Holzen & Hansruedi Ehrenberg*

## Anmeldetalon «Alpin-Plauschgruppe»

Bitte bis 30. Dezember 2008 einsenden an:  
Hansruedi Ehrenberg, Sälihalde 11, 6005 Luzern

Name	Vorname	
Strasse	PLZ/Ort	
Telefon (P)	Telefon (G)	
Natel	E-Mail	
Interesse an	<input type="checkbox"/> Skitechnik	<input type="checkbox"/> Skiplausch



### Zermatt-Lagerbericht

**Sonntag:** Als wir um 13 Uhr von Horw mit einem Bus und zwei Autos voll beladen losfahren, brauchten wir ein bisschen mehr als drei Stunden nach Täsch. Wir waren 15 Kinder, Koni, Sämi, Raphi und Eric. Die Busfahrt war für uns nicht langweilig. Wir hatten viel Spass. In Täsch hatten wir dann Mühe, unser vieles Gepäck auf die kleinen Wagen zu verladen. Während der Zugfahrt begrüsst uns schon das sonnige Matterhorn. Der Transport unserer vielen Sachen in die Jugendherberge war anstrengend. Sämi teilte uns dort in die Zimmer ein. Nach dem Abendessen gab es noch Spiele zur Lagerolympiade. Wir freuten uns schon auf das Skifahren am nächsten Tag.

**Montag:** Wie immer im Lager, ging es zeitig los. Wir wurden 6.45 Uhr geweckt. Die Nacht im Mädchenzimmer war kurz, da wir noch lange gequatscht haben. Etwas müde, aber voller Vorfreude gingen wir nach dem Frühstück mit den Riesenslalomski auf dem Buckel den langen Weg zur Seilbahn. Nach dem Kuddelmuddel mit den Billets ging es dann endlich aufs kleine Matterhorn. Herrliche Sonne erwartete uns. In vier Gruppen machten wir RS-Schwünge im Schnee, die ersten in dieser Skisaison. Wir freuten uns. Es waren noch viele andere Gruppen zum Trainieren auf dem Gletscher. Zum Mittag gab es unsere Sandwichs, die wir am Vorabend gemacht hatten. Am Nachmittag war dann Konditraining in Zermatt auf dem Sportplatz. Dort rannten wir auf dem Schweizer Kreuz entlang, um die beste Zeit für die Lagerolympiade. Die Tagesauswertung gab es am Abend. Geschafft ging es ins Bett.

**Dienstag:** Ab heute durften wir eine Viertelstunde später aufstehen, denn die Bahn fuhr erst ab halb neun. Wieder ein Supertag auf der Piste. Alle freuten sich aufs Skispringen am Nachmittag. Dabei wurde nicht bewertet, wie weit wir sprangen, sondern wie gut unsere Tricks waren. Auf der langen Liftfahrt zurück ins Tal ruhten wir uns immer aus fürs anstrengende Kondittraining. Nach dem Essen packten wir unsere Sachen für den nächsten Tag. Am Abend spielten wir eifrig Ping-Pong und Tischfussball.

**Mittwoch:** Wieder um 7 Uhr wurden wir geweckt, danach gab es Morgenessen in der Jugendherberge. Angezogen und abmarschbereit standen wir vor der Tür und warteten auf unsere Trainer, danach liefen wir voller Freude und Elan dem kleinen Matterhorn entgegen. Den ersten grossen Moment durften wir schon in der Gondel erleben, wo der SC Horw mit der ganzen Skinati (u.a. Didier Cuche, Daniel Albrecht usw.) in einer Kabine zum kleinen Matterhorn hinauffahren durfte. Den Morgen verbrachten wir mit Techniktraining und nach dem Mittag durften wir für den Lagercup den ausgesteckten Lauf nur auf einem Bein heruntersausen. Nach dem Skifahren gingen wir ins Konditionstraining. Als es fertig war, waren wir froh endlich unter die Dusche gehen zu können. Nach dem Nachtessen sassen wir vor dem Fernseher und schauten dem Fussballspiel zu.



**Donnerstag:** Heute wechselten wir auf die Slalomskis. Wir waren froh, denn diese waren viel leichter. Wie gestern, gab es Techniktraining am Morgen und am Nachmittag einen Parallelslalom. Moritz musste leider seinen Titel vom letzten Jahr an Dominic abgeben, der souveräne Läufe zeigte. Ein bisschen später als sonst, kamen wir zurück in die Jugi. Trotzdem gab es noch ein kurzes Konditionstraining.

**Freitag:** Und wieder standen wir um 7 Uhr auf, um 7.15 gab es Zmorge. Nach langem Marsch und langer Bahnfahrt trainierten wir den ganzen Tag auf Slalom-Ski. Nach dem Skifahren gabs Kondittraining unten in Zermatt. Nach dem Nachtessen führten wir in unseren Lagercup-Gruppen kleine Darbietungen auf. Anschließend folgte die Rangverkündigung der Lagerolympiade. Unsere Gruppe hat gewonnen und deshalb müssen wir nun leider den Lagerbericht schreiben.

**Samstag:** Der Tagesablauf ist bekannt und trotzdem war es etwas anders. Denn gleich nach dem Aufstehen mussten die Betten abgezogen und unser Puff gepackt werden. Dann wie immer ab zur Talstation, rauf auf den Berg und – warten. Oberhalb von Trockener Steg war es so windig, dass die Bahnen nicht fahren. Und so warteten wir bis um 10 Uhr, dann bis um 11 Uhr, und dann fahren wir halt wieder mit der Bahn zurück nach Zermatt zur Jugi. Dort assen wir noch zu Mittag. Danach raste Kay mit Konis Bike runter nach Täsch, der Rest der Trainingsgruppe mit der Zahnradbahn hinterher. Mit dem Büssli und halbvollem Anhänger fahren wir dann sicher von Täsch zurück nach Horw.

#### *Die Autoren*

*Thea (So bis Di), Gianluca (Mi und Do), Steffi (Fr) und Pascal (Sa)*



# Sommertraining

## Liebe Schwändiwind-Leser

Schon hat der Herbst seine Farben über die Wälder gelegt und wir geniessen die letzten wärmenden Sonnenstrahlen des Altweibersommers. Der Winter steht vor der Tür und bei allen Wintersportbegeisterten laufen die Vorbereitungen für die kommende Skisaison auf Hochtouren. So auch bei mir. Doch bevor es richtig losgeht, gebe ich euch einen Rückblick auf den vergangenen Sommer.

Dieser Sommer stand ganz im Zeichen der Wasserschanze und dem Training in Mettmenstetten. Zu Beginn hob ich fleissig Gewichte im Gym und trainierte meine Ausdauer. Drei Wochen verbrachte ich in Magglingen, im Dienste des Landes, wobei sich das Tragen des «Militärgwändlis» auf die Zugfahrt beschränkte. Schon bald startete ich mit dem Wasserschanzentraining, welches anfänglich besonders vom Techniktraining geprägt war. Es gibt immer etwas zu verbessern und ich konnte wieder Fortschritte erzielen. Die Umsetzung auf die schwierigeren Sprünge bereitete mir keine grossen Probleme und schon bald feilte ich fast ausschliesslich an meinen Wettkampfsprüngen. Mit den Wettkampfsprüngen ist es aber noch nicht getan. Die Konkurrenz schläft nicht und schwierigere Sprünge sind Pflicht. So trainierte ich besonders intensiv dreifach Schrauben. Die Integration der Dreifachschraube in die Dreifachsalti erwies sich als nicht ganz einfach und es kostete mich jedes Mal viel Überwindung.

Im August fand zum zweiten Mal die Europameisterschaft in Mettmenstetten statt. Nach meinem letztjährigen dritten Rang war das angestrebte Ziel klar – ein weiterer Podestplatz. Leider verpasste ich den zweiten Finalsprung komplett und mein Podiumsplatz landete sprichwörtlich im Wasser. Am Ende rangierte ich mich auf dem enttäuschenden sechsten Platz. Allen anwesenden Skiclüblern nochmals herzlichen Dank für das zahlreiche Erscheinen und die grossartige Unterstützung!

Ein Highlight des Sommers war zweifellos die Fun Woche mit der Nationalmannschaft. Wir lernten die Schweiz etwas besser im Wasser, per Rad, zu Fuss und in der Luft kennen. Wir badeten in der Verzasca, überquerten die Alpen via Nufenen und Grimsel auf dem Velo, bezwangen den Brienzerglat in sieben Stunden vom Rothorn bis Interlaken, sprangen von 50 Meter in die Grindelwalder Gletscherschlucht und als Abschluss genossen wir Eiger, Mönch und Jungfrau aus dem Paraglider hoch über Interlaken. Eine Erlebniswoche der ganz besonderen Art.

Sobald im Süden der erste Schnee fällt, verlagere ich mein Training von Mettmenstetten nach Saas Fee und beginne mit dem Schneetraining. Mehr über das Training im Schnee und weitere Erlebnisse gibt's im nächsten Schwändiwind.

*Beste Grüsse – Renato*



**SKICLUB  
HORW**

## Schneehasen

Du kannst schon ein bisschen Skifahren, möchtest es aber richtig gut lernen – dann bist Du bei den **Schneehasen** des Skiclub Horw genau richtig!

In der Gruppe mit aufgestellten Schneehasen zwischen 5 und 10 Jahren macht das Skifahren besonders viel Spass!

An folgenden Tagen treffen wir uns um 09.00 Uhr bei der Talstation der neuen Brunnli-Bahn in Engelberg:  
**So, 04. Jan. 09 / So, 11. Jan. 09 / So, 25. Jan. 09 / So, 08. Feb. 09 / So, 08. März 09**  
Ausrüstung: Komplette Skiausrüstung inkl. Helm.

Preis pro Tag mit Tageskarte und Mittagessen Fr. 48.00.

Anmeldung und allgemeine Informationen unter:  
[www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch), Link "Anmeldung Schneehasen" und "Infos Schneehasen"

Bei allfälligen Fragen steht Dir Michèle Preste-Kägi sehr gerne zur Verfügung:  
[schneehasen@skiclub-horw.ch](mailto:schneehasen@skiclub-horw.ch)

unser Clubsponsor:  
**RAIFFEISEN**  
Horw



**SKICLUB  
HORW**

## SCHNEELÖWEN

Du bist schon eine kleine Rennfahrerin oder ein kleiner Rennfahrer, fährst selbständig auf einer roten Piste – dann bist Du bei den **SCHNEELÖWEN** des Skiclub Horw genau richtig!

Durch ausgewiesene J+S-LeiterInnen lernst Du sportliches Skifahren mit erstem Stangenfahren.

Wir fahren zusammen an folgenden 6 Tagen in ein nahe gelegenes Skigebiet:  
**Sa, 20. Dez. 08 / So, 04. Jan. 09 / Sa, 17. Jan. 09 / Sa, 24. Jan. 09 / Sa, 07. März 09 / Sa, 14. März 09**

Anmeldung und allgemeine Informationen unter:  
[www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch), Link "Anmeldung Schneelöwen" und "Infos Schneelöwen"

Bei allfälligen Fragen steht Dir René Kneubühler sehr gerne zur Verfügung:  
[schneeloewen@skiclub-horw.ch](mailto:schneeloewen@skiclub-horw.ch)

unser Clubsponsor:  
**RAIFFEISEN**  
Horw



## Bericht Nordisch

Nach dem sportintensiven Sommer mit Olympiade und EM stehen ab dem 1. September, neben den Hallentrainings am Montag und Donnerstag, wieder langlaufspezifische Trainings auf dem Programm. So wird am Mittwoch mit den Rollski an der Klassischen und an der Skatingtechnik gefeilt, am Freitag im Lauftraining Schnellkraft und Kondition trainiert und am Samstag auf den Rollski die Ausdauer gefördert. Die Leiterinnen und Leiter können mit ihren abwechslungsreichen Trainings die jungen nordischen Clubmitglieder so begeistern, dass immer eine grössere Gruppe an den Trainings teilnimmt.

Am 30. August hatten wir den traditionellen Rollskieinführungskurs. Nach den einführenden Erklärungen, wie man sich für das Rollskittraining richtig bekleidet, ging es mit Marco und mir zum ersten Training, wo man sich an den Rollski angewöhnt.



Am Wochenende vom 20. und 21. September fand das LUSV-Training in Horw statt. Dabei wurde einmal ausprobiert, ob die Kadernmitglieder vom Entlebuch bei den Jugendlichen aus Horw übernachten konnten, damit diese nicht wie sonst immer abends und morgens hin und her transportiert werden mussten. Dabei sollte auch die Kameradschaft untereinander gefördert werden. Der Versuch wurde von allen Beteiligten sehr positiv aufgenommen und für nächstes Jahr zur Nachahmung empfohlen. Tagsüber wurde auf der Horwer Halbinsel mit Rollski und Stöcken intensiv trainiert.

Vor den Herbstferien nahm eine Gruppe von Horw am Bikebiathlon in Giswil teil. Diese sehr interessante Wettkampfform zog über 170 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer an. Dabei musste auf einem Bikerundkurs zweimal geschossen werden. Von Horw erreichten Patrizia Püntener, Cyril Fähndrich, Lilian und Thomas Spöring sehr gute Podestplätze. Zusätzlich gewannen Jonas Spöring,

**N**

ristretto.ch

**Langlauf  
Spezialist**

- SKI
- SCHUHE
- BEKLEIDUNG
- SERVICE

**ACH**

**VITAL**  
CASPER

**BBS**  
TEKNOLOGI

**1**

STANS

BEITOSTÖLEN

**ACHERMANN**  
www.achermannsport.ch

**INTERSPORT**

**Jetzt am Ball**

Die CONCORDIA spielt Ihnen viele Bälle zu, zum Beispiel mit den Sparmöglichkeiten bei BENEFIT und den alternativen Versicherungsmodellen. **Profitieren Sie, wechseln Sie zur CONCORDIA.**

Mehr erfahren Sie bei der CONCORDIA in Ihrer Nähe.

CONCORDIA  
Agentur Horw  
Kantonsstrasse 71, 6048 Horw  
Telefon 041 349 20 41  
E-mail: horw@concordia.ch

**CONCORDIA**  
Mit sicherem Gefühl

Avelino Bacchetta und Pascal Wolf die Staffel. In den untenstehenden Bildern seht ihr einige Impressionen von diesem Anlass.

Mit dem Herbst beginnt für die TK die Planung des Winters. Nach dem erfolgreichen letzten Winter, gilt es dieses Jahr wiederum, mit unserem Programm die jungen Nordischbegeisterten zu fördern. Dabei ist es aber auch wichtig, neue Jugendliche und Erwachsene für diesen Sport zu begeistern. Deshalb ist der Schnupperkurs ein fester Bestandteil unseres Winterprogramms.

Einen weiteren festen Bestandteil in unserem Programm bildet der Wintercup, der mit diversen Anlässen allen Clubmitgliedern offen steht. Die Wettkämpfe in diesem Cup sind auch für Clubmitglieder gedacht, welche keine Regionalrennen bestreiten wollen. In den Schneetrainingslager im November, und demjenigen über Weihnacht und Neujahr im Goms, erhalten unsere jungen Nordischen in Technik und Kondition für die Regionalrennen den letzten Schliff. Beim Clublager in Zuoz, im Engadin, Mitte Februar, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den schönen Langlaufsport erleben können.

Bei den verschiedenen Regionalrennen können dann hoffentlich unsere Athletinnen und Athleten die Ziele erreichen, welche sie sich vorgenommen haben. Wie ihr seht, steht bei den Nordischen auch diesen Winter sehr viel auf dem Programm. Alle Einzelheiten und Details könnt ihr aus dem Winterprogramm Nordisch entnehmen, welches in diesem Schwändiwind beiliegt.

*Kurt*



## Neuer Wintercup-Verantwortlicher



Von Domini habe ich die Aufgabe als «Wintercupchef» übernommen. Für alle, die mich noch nicht kennen, möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Werner Gruber und ich bin 29 Jahre jung. Nach einem längeren Arbeitsaufenthalt in Genf, wohne ich jetzt in Luzern und arbeite hier auch als Automechaniker bei der Mercedes-Benz Automobil AG, an der Spitalstrasse.

Mein Skiclub-Beitritt muss nach meinem ersten 1000m-Lauf gemeinsam mit Zwillingbruder Leo geschehen sein. Da waren wir so neun Jahre jung. Dank unserer Cousine und Cousin Sibylle und Beat Studhalter war es auch klar, dass uns der nordische Langlauf näher lag. Die vielen genialen Lager und Trainingslager – als Kind erlebt – werden mir stets in bester Erinnerung bleiben. Natürlich verpassten Leo und ich möglichst keine Gelegenheit, uns mit den Freunden bei Sommer- und Wintercuprennen zu messen. Das war für uns immer ein Vergnügen, und so soll es auch bleiben.

Nun freue ich mich auf meine neue Aufgabe im Skiclub. Dazu bin ich stolz, die von Domini damals aufgegleisten Ideen weiterzutreiben. Der Wintercup wird wie gehabt mit dem Rollskilauf am 18. Oktober und dem Läuferkönig Wettbewerb (12 min) am 29. Oktober gestartet.

*Werner Gruber*

### Wermelinger Werner

Keramische Wand- und Bodenbeläge

Zumhofstrasse 24  
6048 Horw  
Tel. 041 3403679  
Fax 041 3406165



**Carrosserie**

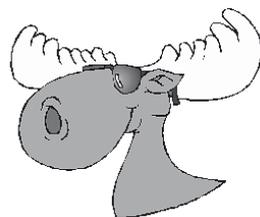
**Velo**

**Roller**

CAVERO GmbH  
Bühlmann Roland  
Kantonsstrasse 85  
6048 Horw

Tel/ Fax 041/ 340 65 75

## Langlauf «Elch-Kurs»



Am 13. Dezember wird es wieder soweit sein: «Der Elch ist los»! Gross und Klein, Erfahren und Unerfahren, Neulinge und bereits Geübte werden gemeinsam Langlaufen. Je nach Wunsch werden auf den Klassisch- oder Skatingski verschiedenste Bewegungserfahrungen gesammelt, es wird geübt, gespielt und vor allem auch gelacht. Zum Abschluss trinken wir gemeinsam einen warmen Tee und stärken uns mit einigen Hug-Guetzli.

Treffpunkt ist jeweils um 12 Uhr beim Clubhaus. Danach verschieben wir uns mit den Privatautos an einen schneereichen Ort, wenn möglich ins Eigenthal. Weitere Informationen können dem beigelegten Flyer entnommen werden. Anmeldeabschluss ist am 30. November.

Das Leiterteam freut sich auf viele Langlauf-Neulinge und vier erlebnisreiche Kurshalbtage im Dezember und Januar.

*Bis bald!*  
*Claudia*

### Schnupperkurs-Daten

Sa, 13. Dez. 2008 | Sa, 20. Dez. 2008 | So, 10. Jan. 2009 | Sa, 17. Jan. 2009

Achtung: Das Clubtraining ist in die Samstags-Schnupperkurse integriert. Wir sind froh, wenn sich auch die Trainingsteilnehmenden für den Schnupperkurs anmelden könnten (auch eine Anmeldung für einzelne Kursdaten ist möglich).

**Vielen Dank, dies erleichtert die Organisation.**



## Countdown zur neuen Saison

Schritt für Schritt geht's auf in die neue Wintersaison 2008/2009. Ich rieche den Schnee schon und freue mich auf Action und unseren gefüllten Wettkampfkalender mit insgesamt 30 Wettbewerben.

Nach der erfolgreichen Mission Sommer GP und einer Woche Ferien ging es nochmals richtig ran an den Speck! Um Ende November frisch in die Weltcupseason zu starten, wollte ich im Spätsommer bis in den Herbst hinein nochmals deftig in das Ausdauer- und Athletiktraining investieren. Mein Ziel ist es, bis zwei Wochen vor Weltcupauftakt «Saisonreif» zu sein. Da werde ich mein Aufbautraining abschliessen, mit der Gewissheit, das für mich bestmögliche getan zu haben, damit ich meine Ziele heuer mit Freude erreichen kann. Danach kommt die Kunst, mich mit viel Feingefühl durch die Saison zu navigieren. Jeweils auf die Wettkampfwochenenden die Form hervorzurufen, und zudem den «Maximum-Peak» an den Weltmeisterschaften in Liberec im kommenden Februar zu erreichen wird bestimmt ein spannendes Schachspiel für mich werden. Bei den Zügen werde ich mutig aber flink, und vielleicht mit etwas «arrogantem» Selbstvertrauen vorgehen.



Jetzt um diese Jahreszeit machen die Weltklasse-Athleten nochmals einen grossen Schritt vorwärts! Da ziehe ich natürlich voll mit! Ich wünsche allen aktiven Skiclüblern noch einen coolen Leistungssprung bis zum Winter und dann natürlich wahnsinns-phanta-stische Momente bei Euren Wettkämpfen und Rennen!

*Ronny Heer*

## Sommer-News von Gregor Deschwanden



Nach dem überraschenden Rücktritt von meinem Skisprungtrainer, Berni Schödler, wusste ich im Moment nicht, wie es weiter gehen sollte... Bernis väterliche Art und seine ansteckender Teamgeist entzündete in uns den Turbo zu Höchstleistungen. Unsicher wegen des Trainerwechsels, aber hoch motiviert, startete ich als C-Kader-Athlet in diese Sommersaison. Mit dem neu aufgestockten dreizehnköpfigen Springer-Team und den neuen Trainern Günther Chroncecek und Florian Cuendet reiste ich in das polysportive Trainingslager nach Tenero. Wegen des Wachstums musste ich einige Änderungen in der Anfahrtshocke sowie beim Absprung vornehmen. Trotz intensiven Hallen- und Sprungtrainings kam ich nicht so richtig auf Touren. Dies hatte Auswirkungen an der Schweizermeisterschaft in Einsiedeln. Dort passte es im Einzelspringen noch nicht mit den Abläufen: Junioren HS77: 12. Rang | Herren HS117: 19. Rang

Nur im Teamspringen konnte ich überzeugen und holte mit dem ZSSV-Team die Bronzemedaille von den 13 Teams:

Ronny (Startg. 22)	114.0 m + 115.5 m	Fabian (Startg. 22)	105.0 m + 99.5 m
Gregor (Startg. 24)	112.5 m + 109.5 m	Seppi (Startg. 16)	80.0 m + 87.5 m

An den Wettkämpfen konnte ich nur im FIS-Cup wichtige Punkte sammeln (35 Punkte = startberechtigt im Continentalcup).

### Strbsk-Pleso (HS100)

- 1. Tag 90.5 m + 89 m Rang 26
- 2. Tag 86 m + 95 m Rang 15

### Einsiedeln (H117)

- 1. Tag 103.5 m + 94 m Rang 24
- 2. Tag 102 m + 99.5 m Rang 24

### Continentalcup Obersdorf

Rang 66 und 70

### Alpencup Predazzo | Obersdorf

Rang 57 und 52 | Rang 59 und 52



Mit dem Aufgebot für das Wochenlager in Bischofshofen, zusammen mit Amman und Küttel, beende ich diese Sommersaison und hoffe auf einen schneereichen Winter.

Gruss Gregor

## Langlauf-Mietskis für Clubmitglieder, Saison 08/09

Auch dieses Jahr bieten wir unseren Clubmitgliedern wieder die Möglichkeit, Langlaufski zu mieten. Es stehen Ausrüstungen für die klassische und die freie Technik zur Auswahl. Die Skiausgabe findet im «Dorfhaus» Horw statt. Alle Nachwuchsmglieder der nordischen Renn- und Animationsgruppe werden durch uns persönlich aufgeboden. Für die Teilnehmer des Schnupperkurses findet die Skiausgabe gemäss der Ausschreibung Schnupperkurs statt.

### Allgemeiner Skiausgabetermin

Alle übrigen Skiclübler können ihre Ausrüstungen am Dienstag, 18. Nov. 2008, zwischen 18.00 und 19.30 Uhr im Dorfhaus beziehen.

### Mietpreise Saison 08/09:

Für ein Set (Ski, Schuhe und Stöcke) gelten folgende Preise:

Schüler/JO: Fr. 35.– zzgl. Fr. 15.– Einlage in «Aktiv Wintercup»

Trainingsski: Fr. 10.– (als 2. Ski für JO-Rennläufer)

Erwachsene: Fr. 50.–

### Neu !

Anstelle eines Depots haben wir den «Aktiv Wintercup» für Schüler/JO ins Leben gerufen. Der Betrag von Fr. 15.– ist pro Person einmal zu bezahlen. Mit dieser Neuerung sollen die aktiven Wintercup-Teilnehmer belohnt werden. Denn wer die gemäss Cupreglement geforderten Anzahl Resultate seiner Kategorie geleistet hat, erhält bei pünktlicher Skirückgabe Fr. 30.– zurück.

### Skirückgabe für alle: Mittwoch, 8. April 2009, von 14 bis 18 Uhr

Die Skirückgabe findet im Clubhaus statt. Dort haben wir genügend Platz, um das Material zu «checken» und um die Belege für den Sommer einzuwachsen.

Wir hoffen auch dieses Jahr möglichst viele nordisch-begeisterte Skiclübler bei der Skiausgabe begrüssen zu dürfen.

*Dani Egli*

*PS: Jeweils freitags, zwischen 18 und 19 Uhr, besteht die Gelegenheit zur Skipflege im Clubhaus (wachsen).*



## Lang ist's her...



...als ich vor rund 30 Jahren den unermüdlichen Lockrufen unseres Pöstlers Domini erlegen und in den Skiclub Horw eingetreten bin. Die unvergesslichen Erlebnisse, die Freundschaften, welche zum Teil noch bis heute Bestand haben, die sportliche und menschliche Ausbildung, den Spass – der Skiclub war bis zu meinem Wegzug aus Horw schlichtweg mein Lebensinhalt. Nebenbei ging ich noch ein bisschen zur Schule.

Was mir erst im reiferen Alter bewusst wurde, ist die sportliche Vielfalt, welche wir das ganze Jahr hindurch präsentiert bekommen haben und die ihres Gleichens sucht (eine Aufzählung würde diese Schwändiwind-Ausgabe sprengen).

Mittlerweile bin ich 41 Jahre alt, habe mir schon etliche graue Nasenhaare gepupft, wohne in Schindellegi SZ, bin verheiratet und Papi eines 15 Monate alten Bewegungsfanatikers, welcher mir zurzeit die absolut grösste Coachingaufgabe stellt.



**Gruppenfoto Schneetraining**

Der Sport hat mich seit meinen Erfahrungen im Skiclub nie mehr losgelassen und oft greife ich in den Rucksack mit dem Wissen zurück, welches mir Domini, Theo, Fredy, die Gebrüder Brunner und viele mehr mit auf den Weg mitgegeben haben. Ich bin sogar ABBA-Fan geworden; das hat vermutlich damit zu tun, dass ich von Päuli Burri einige Male auf die weissen Schneeflecken gekarrt wurde!

Nach meiner Ausbildung zum Physiotherapeuten, später Rehabilitations- und Konditionstrainer, durfte ich in den letzten Jahren Sportler aus den verschiedensten Sportarten begleiten, rehabilitieren und trainieren. Sei es bei Swiss Ski, der CISM Skimannschaft, welche ich 10 Jahre jeweils an der WM betreute, bei den Zürcher Grasshoppers im Fussball, im Automobilrennsport, Einzelsportlern wie Martina Hingis und Bruno Kernen, Alinghi oder wie zuletzt bei der Fussballnationalmannschaft, bei ihrer Vorbereitung auf die EURO 08 im eigenen Land. Ich bin

immer wieder Skiclüblern begegnet und konnte von meiner Grundausbildung als polysportiver Langläufer profitieren (mit wenigen Ausnahmen, mussten sich auch alle von mir betreuten Sportler irgendwann die schmalen Latten anschnallen!).

Das Abenteuer Alinghi, von 2005 bis 2007, war sicher das kompletteste und spannendste Projekt, welches ich begleiten durfte. Deshalb hat mich mein alter Sportskamerad Brogi angefragt, euch Schwändiwind-Lesern einige Facts und Erlebnisse aus dieser Zeit aufzuzeigen.

Ich wurde schon 1999 von Alinghi kontaktiert. Da ich aber weder eine Ahnung von Segeln, geschweige denn vom Americacup (AC) hatte und zudem noch bei den Grasshoppers unter Vertrag stand, zeigte ich in Anbetracht von der «Horrorvision Kotztüte» kein grosses Interesse an diesem Projekt. Erst mit dem Alinghifieber, respektive dem Sieg im Jahre 2003, wurde mir bewusst, welch grosse Chance ich da ausgelassen hatte. Als es dann um die Vorbereitung der neuen Kampagne für den AC 2007 ging, wurden alte Beziehungen aufgefrischt und zu meiner Freude durfte ich im März 2005 in Valencia mit meiner Arbeit starten. Im Vorfeld (konkret im letzten Monat) musste ich all meine Aktivitäten in der Schweiz herunterfahren und meiner damaligen Freundin (und jetzigen Frau) mitteilen, dass ich in gut vier Wochen für rund zweieinhalb Jahre in Valencia zu arbeiten beginnen würde...

Das Ganze war schon ein grosser Challenge für mich, da ich wie gesagt keine Ahnung vom Segeln hatte und auch sonst so einiges auf uns zukam. Mit dem Dreifacholympiasieger Jochen Schümann hatten wir jedoch einen tollen Sportchef, welcher uns in allen Belangen unterstützte. Mit uns ist mein Kumpel Rene de Vries gemeint, (ein Holland-Schweiz-Neuseeländer), welcher für die therapeutischen und medizinischen Belange zuständig war. Ich hatte die Verantwortung für das Konditionstraining und die Ernährung. Wir haben als Team hervorragend funktioniert und jeweils den Anderen in seiner Aufgabe maximal zu unterstützen versucht.



**Action auf dem Vorschiff**

Alinghi in Valencia bedeutet: 130 Personen aus 21 Nationen, davon 36 Segler aus 12 Nationen, welche wir trainieren durften (inkl. Ernesto Bertarelli). Von 26 bis 52 Jahre alt, von 170 bis 199 cm gross, von 68 bis 115 kg schwer, verschiedene Positionen auf dem Boot, Trainingsalter, Kulturen und Vorstellungen von Trainingslehre und Segelkunst. Zweieinhalb Jahre Vorbereitung auf engem Raum, mit einem grossen Ziel: Den Cup verteidigen! Es

ist klar, ab und zu hat's auch mal gekracht. Aber mit der nötigen Toleranz, Weit-sicht, Fachkompetenz und dem Cup vor Augen, konnten wir auch schwierigste Situationen bewältigen. Der Tagesablauf sah folgendermassen aus:

- 7.30 Start der individuellen Trainingsprogramme im Kraftraum
- 9.00 Offizielles Training der ganzen Segelmannschaft
- 10.30 Brunch
- 11.15 Meetings, Vorbereitung der Boote, Physiotherapie
- 12.45 kleiner Imbiss
- 13.00 Abfahrt zum Segeln
- 18.00 Rückkehr vom Segeln (je nach Wind mal früher, mal später)
- 18.15 Instandstellen der Boote, Auswertungen, Planungen, Ausfahren auf Fahrrad oder zweite Trainingseinheit
- 20.00 Feierabend

Wir arbeiteten sechs Tage die Woche, wobei fünfmal gesegelt wurde. An einem Tag wurde nur Kondition trainiert und das Material instand gestellt. Die Wochen- und Monatsplanung erfolgte je nach Regatten und Einsätzen der einzelnen Segler.

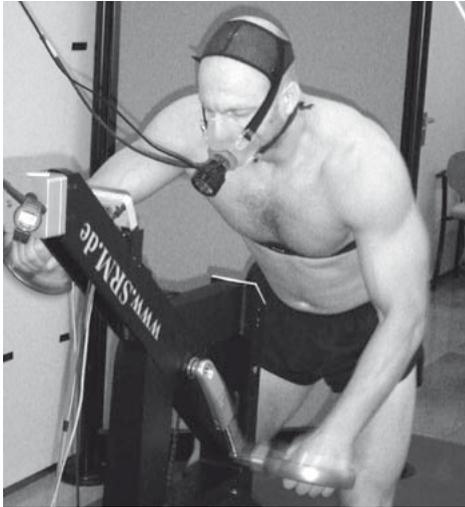
Auch in Valencia haben wir sehr polysportiv gearbeitet. Ganz klar, im Vordergrund stand die Gesundheitserhaltung, da die Belastung auf dem Boot sehr gross und zum Teil auch einseitig ist. Mit Grundlagenausdauer, Rumpfkraft und spezifischem Krafttraining, kämpften wir gegen diese Problematik. Lange Radtouren, Spielsportarten wie Touchrugby, Fussball, Basketball und Beachvolleyball haben den Trainingsbetrieb immer wieder aufgelockert.

Ein weiteres Highlight war das Wintertrainingscamp auf der Lenzerheide, wo zum Abschluss der Engadin Skimarathon am Vortag des richtigen Engadinerers auf dem Programm stand. Für einige Segler war das eine grosse Herausforderung, denn etwa die Hälfte von ihnen war zum bis Anfang der bewussten Woche noch nie auf den schmalen Latten gestanden. Ich konnte allen todbringenden Attacken entfliehen und am Schluss durfte ich in müde und glückliche Gesichter blicken. Natürlich haben wir auch regelmässige Leistungstests auf dem Ergometer, im Kraftraum und auf unserem eigens



**Schweizer Topsegler Enrico de Maria  
nach absolviertem Engadiner**

konstruierten Kurbelergometer durchgeführt. Die besten Grinder (die schweren Kurbelungs) haben dabei im 6-Sekundentest Kraftspitzen von über 1300 Watt produziert.



**Kurbelergometertest**

Unser Job beinhaltete aber noch viele Nebenaufgaben. So konnte ich den kompletten Krafraum in Valencia einrichten, durfte die Trainingslogistik bei unseren Ausflügen nach Malmö, Trapani und Dubai (wo wir den ganzen letzten Winter vor dem Cup verbracht haben) organisieren, viel PR und Sponsorenarbeit bewältigen, Lunchboxen präparieren und, und, und. Team Building Events waren weiter nicht nötig, da das Boot jeweils vom ganzen Team beladen wurde. Das heisst, der Marketingexperte, der Computerspezialist und die Sekretärin halfen nach Möglichkeit mit und auch ich wurde nicht

**goldgruber**

## Schmuck & Uhren

Eigene Schmuckkollektion

Einzelanfertigungen

Reparaturen / Revisionen  
von Schmuck und Uhren aller Marken

22

24

26

goldgruber  
goldschmiede urs gruber

hirschmattstrasse 62 | 6003 luzern  
t 041 210 93 15 | f 041 210 93 20  
info@goldgruber.ch | www.goldgruber.ch

von diesem täglichen Ritual verschont – was mir rund 5 kg zusätzliche Muskelmasse beschert hat. Unter anderem, denn ich durfte auch ab und zu mit beim Training aufs Rennboot. Die ersten beiden Male hiess es zugucken und nichts berühren; bei dritten Mal musste ich selber an die Kurbel. Und da erfolgte jeweils die Rache vom Krafttraining am Morgen und dem obgenannten Engadiner. Die schweren Jungs liessen mich jeweils so richtig leiden und hatten ihren Spass an meinem schmerzverzerrten Gesichtsausdruck. Fürs Rennen hat's nicht gereicht: Falsches Timing, 25 kg zuwenig Muskelmasse und zur absoluten Leistungsspitze fehlten mir rund 500 Watt.

Der Gewinn des Cups und die anschliessenden Feierlichkeiten waren ein einmaliges Erlebnis und wir genossen die Wochen nach dem Sieg weiter in Spanien.

Der Americascup ist, als älteste Sporttrophäe seit 1851, ein etwas komisches Sportkonstrukt. Das eigentliche Rennen ist der Wettkampf der Segler auf dem Wasser. Es ist aber auch der Wettlauf der Technik, der Innovationen, der Ingenieure und der Bootsbauer im Vorfeld. Der dritte Teil ist im Moment im Gang: Der Fight der Rechtsanwälte um die Austragungsmodalitäten für den nächsten Cup. Deshalb ist es auch sehr Ungewiss, wann, wo und wie das nächste Rennen ausgetragen wird – aber das ist nichts Neues in der Geschichte im AC.



«The old mug» Rene de Vries und OK

Das hat auch direkte Folgen für mich und meine Zukunft. Zurück in der Schweiz verfolge ich wieder spannende Sportprojekte, trainiere und rehabilitiere Sportler und Mochtgerne, veranstalte Vorträge und Seminare und weiss nicht, ob ich beim nächsten Anruf aus Valencia, Dubai oder sonst woher die Möglichkeit und Flexibilität haben werde, meine Koffern zu packen und den nächsten Americascup mit einem Team vorzubereiten. Zudem sind die starken Erlebnisse vom letzten Mal schwerlich zu übertreffen.

Auf alle Fälle wünsche ich der ganzen Skiclubfamilie einen tollen und erfolgreichen Winter, Gesundheit und das Bewusstsein, dass sich bewegen die schönste Hauptbeschäftigung des Lebens ist!

Otmar Keller



**Bacchetta** Keram. Wand- und Bodenbeläge  
Natur- und Kunststein Cheminées

Kastanienbaumstrasse 5 041 340 21 61  
Horw Fax 041 340 51 42

**Baukeramik** GmbH

# ***SPIED – MÄRT***

*Mandy Koch Krienserstrasse 7 6048 Horw Tel. 041 340 58 49 Fax 041 340 58 44*

*Lebensmittel Käse Früchte Mineralwasser Weine+Biere Spirituosen*



**GmbH**  
**Allmendstrasse 5**  
**6048 Horw**

Planung  
Zimmerarbeiten  
Innenausbau  
Bodenbeläge  
PLUS...

**T 041 342 20 20**  
**F 041 342 20 22**  
**N 079 240 80 75**



Rita und Markus Gmür  
Kantonsstrasse 67 / Kirchmättli  
6048 Horw

G 041 340 57 27  
P 041 340 23 06  
Fax 041 340 57 28  
info@blumen-gmuer.ch  
www.blumen-gmuer.ch



## **Verletzt! Und Jetzt?**

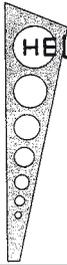
Oft ist es schnell passiert: Ein Misstritt, und der Fuss schwillt an; ein Sturz, und der Daumen schmerzt; in einen Stein gerannt, und es gibt einen riesigen blauen Flecken... Manchmal braucht es auch etwas länger: Einen Marathon rennen, und die Achillessehne hält keinen Schritt mehr aus; eine Woche Skifahren, und die Kniescheibensehne rebellierte; mal einen Tenniskurs besucht, und eine Tasse Tee trinken wird zur Tortur...

### **Verletzungen sind immer möglich – und jetzt?**

Der Körper hat immer ähnliche Waffen, wie er darauf reagiert. Die Strukturen, die wir oft verletzen, bestehen aus Bindegewebe, das heisst aus Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln etc. Die Heilung des Bindegewebes kann grob in drei verschiedene Wundheilungsphasen unterteilt werden:

Die erste Phase nach einer Verletzung, die Entzündungsphase, dauert ungefähr fünf Tage. Man erkennt sie an den fünf Entzündungszeichen: Schmerz, Schwellung, Wärme, Rötung und die Funktion des verletzten Körperteils ist eingeschränkt. Manchmal kann man nicht alle fünf Entzündungszeichen äusserlich erkennen, doch der Schmerz ist spürbar. In dieser Zeit unterstützt man die Heilung, indem man den verletzten Körperteil ruhen lässt. Zudem kann man ihn zuerst mit Kälte, später mit Wärme oder auch mit Quark behandeln. (Nach Grossmutterart sehr effizient: Eine dicke Schicht Quark auf die Verletzung, wenn es keine Wunde ist, und mit Klarsichtfolie und Verband einpacken.) Am Beispiel eines Misstrittes am Fuss, mit einer Verletzung der Bänder, sieht dies folgendermassen aus: Nur soviel gehen wie nötig ist, viel Hochlagern, und wenn die Verletzung zu schmerzhaft ist, braucht es eine Stockentlastung, mit Abrollen des Fusses auf dem Boden.

Ungefähr ab den 6. bis zum 21. Tag befindet sich die Verletzung in der Proliferationsphase. Die vorher beschriebenen Entzündungszeichen nehmen kontinuierlich ab, die verletzte Struktur wird wieder belastbarer, und dies braucht sie auch für die Heilung. Dies bedeutet beim Misstritt, den Fuss in alle Richtungen schmerzfrei bewegen und gehen. Gegen Ende der Phase ist auch kontrolliertes Joggen auf Kieswegen möglich. Eventuell braucht es noch eine Stütze oder ein



HELFENSTEIN

Helfenstein Metallbau AG  
Technikumstrasse 8  
CH - 6048 Horw  
www.helfenstein-metallbau.ch  
Tel. 041 340 32 22

DIE GUTE ADRESSE FÜR IHREN SCHUHEINKAUF



Kantonsstrasse 96 Tel. 041 340 64 20

**GÖSSI**  
Carreisen

[die.moderne.art.zu.reisen]



Gössi Carreisen AG  
Buhölzli 2, 6048 Horw  
Telefon: 041 340 30 55  
Telefax: 041 340 56 85  
E-Mail: [info@goessi-carreisen.ch](mailto:info@goessi-carreisen.ch)  
Internet: [www.goessi-carreisen.ch](http://www.goessi-carreisen.ch)

Eine Oase hoch über  
dem Alltag

**GASTHAUS  
SCHWENDELBERG**

Sarah und Edgar Ming | CH-6048 Horw/LU  
Tel. 041 340 35 40 | Fax 041 340 75 40  
[ming@schwendelberg.ch](mailto:ming@schwendelberg.ch)  
Ruhetag: Dienstag (Winter Di+Mi)

**A. ERHART AG**

SPENGLEREI • OEL • HOLZ  
CHEMINÉE • GASÖFEN  
GASASAPPARATE • GAS-  
DEPOT • KAMINSANIERUNGEN

**Kantonsstrasse 82 • 6048 Horw  
Tel 041 340 79 79 | Fax 041 340 79 71**

 **SWISSLOS**  
**SPORT-TOTO**

Tape als Schutz. Dabei ist es wichtig, keine Entzündungszeichen zu provozieren. Ab dem 21. Tag, in der Umbauphase, muss die Belastung auf die verletzte Struktur langsam gesteigert werden. Jedoch wiederum nur soviel, dass kein Schmerz, Schwellung, Rötung, Wärme usw. provoziert wird. Diese Belastungssteigerung ist wichtig, um wieder einmal voll belastbar zu werden. Das Ziel ist natürlich, wieder die gesamte Belastbarkeit der Struktur zu erreichen. Die vorher beschriebenen Zeitangaben können variieren, je nach Allgemeinzustand des Körpers (Übertraining oder Stress verlangsamten die Heilungsprozesse) und des betroffenen Gewebes: Muskeln heilen schnell, Knochen auch ziemlich gut, Bänder und Sehnen jedoch viel langsamer. Da braucht es etwas mehr Geduld. Diese lohnt sich, denn jede Verletzung heilt irgendwann einmal. Doch noch besser ist, sich nicht zu verletzen.

In diesem Sinne wünsche ich einen verletzungsfreien Wintersaisonstart, und dass es so bleibt!

*Mit kerenerbergischen Grüßen*

*Maja*

## **Die etwas andere Lucerne-Marathon-Vorbereitung der Gruber Twins**

Facts: Drei Wochen, 7500 km, Überführung eines Reiseautos nach Kirgistan, 12 Touristen, 2 kirgisische Chauffeure, Organisator: Kobi Studhalter jun. Reiseroute: Horw, Deutschland, Polen, Ukraine, Russland, Kasachstan, Kirgistan (Biskek).



Die Gruber Twins haben sich schon vor geraumer Zeit entschieden, am Lucerne Marathon teilzunehmen. Um ihren Vorbereitungen noch etwas Schub zu verleihen, unterwerfen sie sich einem harten, dreiwöchigen Spezialtrainingslager. Wir starten am Abend des 5. September 2008. Die erste Krafteinheit ergibt sich in

Dübendorf, als die altersschwache Batterie versagt und der Car angeschoben werden muss. Die Konditionseinheiten folgen in kurzen Abständen und ziehen sich zwei Wochen bis nach Biskek in Form von «Schieber»-, «Coiffeur»- und «Durak»-Partien hin. Die beiden Grubers harmonisieren hervorragend und laufen zur Hochform auf. In einer kurzen Ode an die Geduld – am polnisch-ukrainischen Zoll eine Reparatur an der Federung, (da holt sich Werni einen kleinen Trainingsvorsprung), und ein unverschuldeter Blechschaden in Lviv – erreichen wir die ukrainisch-russische Grenze. Für Leo und Werni steht ein erstes ernsthaftes Mentaltraining an, das für die endlos lange Strecke zwischen Kilometer 20 und 35 am Marathon gedacht ist. Infolge fehlender Papiere, mitgeführten Schlittschuhen und einer hübschen, aber nicht minder sturen Zöllnerin, müssen wir 24 Stunden im Niemandsland verharren, bis wir endlich in Russland einreisen können.



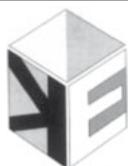
In Kursk und Saratov (an der Wolga) legen wir Kulturstopps ein. Unsere beiden hart Trainierenden können bei den Stadtbesichtigungen den Kopf auslüften, die strapazierten Muskeln in der Sauna lockern und sich mit den hier üblichen Birkenwedeln den Rücken abklopfen. Was weiter folgt, ist die Reise durch den Ural, auf Fernstrassen, die richtig rütteln und schütteln. Bei Grubers ergibt dies folgende Trainingswirkung: 36 Stunden non-stop auf der Power Plate. Nach einer raschen Abfertigung an der kasachischen Grenze (12 h), geniessen wir die endlose Weite der Steppenlandschaft. In Astana frönen wir dem russischen Billard,

was einen hohen Trainingseffekt bei Grubers Lauf- und Kurventechnik ergibt. Bei einem Stockfisch zur mitternächtlichen Stunde werden mit Sacha Alexandrof, nach eigenen Angaben russischer Spitzenbiathlet in den achtziger Jahren, Trainingserfahrungen ausgetauscht. Nach zwei Wochen erreichen wir Biskek. Das Trainingslager kommt nun in seine wichtigste Phase. Gegen unsere beiden Marathonjungs hat in der Disco keine und keiner einen Stich. Der Rest der Reisegruppe liegt schon lange flach, als die Grubers strahlend, wie die zu dieser Zeit aufgehende Sonne, vom Tanzbeinschwingen ins Hotel kommen. Nach soviel Indoor-Sport, erklimmen wir im Süden Kirgistans einen Berg. Der Führer erreicht eine halbe Stunde nach den Gruber Twins den Gipfel! Esel reiten, Bergsee schwimmen und Flussbett runnig gehören zu den finalen Trainingsaktivitäten in Zentralasien.



Und nun noch einige Worte zum Aneignen einer effizienten Trinktechnik (von grosser Wichtigkeit bei Ausdauerleistungen). Wer nach mehreren Runden Wodka noch einen einigermassen geistreichen Toast zum Besten geben kann, hat's geschafft. Werni und Leo haben's drauf.

*Nostrrovje*  
*Reto Keller*



**KLEEB ERNST**  
**METALLBAU**

**Tel 041 340 45 60**  
**Fax 041 340 45 61**  
**Natel 079 652 76 51**

**Rosenfeldweg 4**  
**6048 Horw**

**Baustahl, Edelstahl, Aluminium**  
**Einzelanfertigungen**  
**Reparaturen • Türsysteme**

# www.gammaprint.ch



## Druck - Vorstufe - Kopie - Plot



### Josef Deschwanden Bedachungen

eidg. dipl. Dachdeckerpolier

Altsagenstrasse 7  
6048 Horw

Telefon 041 340 37 28

Fax 041 340 48 42

Natel 079 643 37 28

- Steildach
- Fassadenbau
- Isolationen
- Renovationen
- Kontrollen
- Reparaturen

[j.deschwanden-bedachungen@gmx.ch](mailto:j.deschwanden-bedachungen@gmx.ch)



#### 6110 WOLHUSEN

Kommetsrüti 7

Tel. 041 492 62 62

Fax 041 492 62 92

[wolhusen@stoeckli.ch](mailto:wolhusen@stoeckli.ch)

#### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 18.30

Mi. u. Fr. Abendverkauf bis 21.00

Sa. 8.00 - 16.00



**STÖCKLI**  
outdoor sports

[www.stoeckli.ch](http://www.stoeckli.ch)

WOLHUSEN | HEIMBERG | WÄDENSWIL | WIL/SG  
ZÜCHWIL | ST-LÉGIER S/VEVEY | KLOTEN

## JO-Sporttag 2008

Nachdem im letzten Jahr kein eigentlicher JO-Sporttag stattfand, lud dieses Jahr der Skiclub Hasle auf den Sportplatz Farbschachen ein. Ausgerüstet mit Regenschutz und warmen Kleidern, machten wir uns auf den Weg ins Entlebuch. An diesem Tag war wirklich trauriges Wetter! Bei der Sportanlage Farbschachen angekommen, sahen wir dann, dass der Sporttag in der Halle stattfinden würde. Dank einer sehr guten Infrastruktur, konnte der Skiclub Hasle in die Halle ausweichen. Mit einem Girl- und vier Boyteams ging's an den Start. Es war eine Freude, mit welcher Begeisterung die sechs Posten angegangen wurden. Die jeweiligen Betreuer stellten die Teams bestens auf die Aufgaben ein. Der grosse Einsatz zahlte sich aus; zwei Teams konnten in ihrer Kategorie gewinnen! Ein Kompliment dem Skiclub Hasle für die tolle Organisation und die abwechslungsreichen Spiele. Sprungkraft, Schnelligkeit, Ballgefühl, Teamwork und Mut – den Teams wurde alles abverlangt. Vielen Dank den Leitern für die Betreuung und das super Coaching.

Andy



Girlpower



Fürio, es brennt!

## 25. Nachtamericaine – Einladung für Alle!

Clublager 2009, Zuoz 17. Februar 2009

Als einer der Höhepunkte des Lagerlebens gilt nun seit 25 Jahren zweifelsohne der Nachtamericaine. Da messen sich Zweierteams im Mond- und Scheinwerferlicht in der Loipe. Die tolle abendliche Atmosphäre, der Nervenkitzel vor dem Start und das grosse Startfeld machen den Nachtamericaine zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle. Ich denke, dass all jene, die dieses grossartige Spektakel jemals miterleben durften, wissen wovon ich schreibe! Witzig ist das

im letzten Jahr neu eingeführte Wettbüro – da werden die Erwartungen an die Läufer noch höher gesteckt! In diesem Jubiläumsjahr haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen: Neu sind alle Clubmitglieder, welche auch nicht im Lager dabei sein können, an diesem Wettkampf eingeladen. Wir erwarten dadurch ein noch grösseres und hochkarätigeres Startfeld...



## Dienstag, 17. Februar 2009 in Zuoz

Per E-Mail darf sich jedefrau und jedermann anmelden; sich einen Startplatz und ein Bett in unserer Lagerstätte sichern. Es wäre toll, einige der ehemaligen Mitstreiter des Nachtamericaines in Zuoz begrüssen zu können! Dank Domini werden wir wieder einige Dessertgutscheine unter den Startenden abgeben können. Herzlichen Dank unseren Gönnern und Sponsoren! Wir freuen uns auf einen unvergesslichen 25. Nachtamericaine!

*Leo Gruber, Lagerleiter*

➔ **Anmeldungen und Auskunft via E-Mail: [langlauflager@gmx.ch](mailto:langlauflager@gmx.ch)**

## Clublager 15. – 21. Februar 2009

Ein kurzes Interview  
mit dem Lagerleiter Leo Gruber:

### **Wohin geht's in der ersten Fasnachtsferienwoche?**

Statt an die Fasnacht, natürlich ins Clublager nach Zuoz! Dieses Jahr fahren wir am Sonntag, 15. Februar los. **Bist du bereits mit Vorbereitungsarbeiten fürs Lager beschäftigt?** Ja, so einiges durfte ich in die Wege leiten. **Was sind die Highlights?** Unvergesslich wird sicherlich der Jubiläumsnachtamericaine – darauf

freue ich mich besonders! Falls unser DJ mit ins Lager kommt, wird sicherlich unsere hauseigene Lagerdisco für gute Stimmung sorgen! **Wie ist das Lagerhaus?** Ich finde es toll. Es bietet für uns optimalen Platz und hat auch kleinere Zimmer als letztes Jahr. Für die Nordischen ist die Loipe direkt vor dem Haus, und auch für die Alpinen ist Zuoz im Engadin sehr zentral gelegen. **Sind Gäste willkommen?** Natürlich – wie jedes Jahr! Die 6er und 8er Zimmer sind sehr angenehm. Jedoch haben wir keine 2er Zimmer zur Verfügung. **Hast du Wünsche für das Lager?** Eine Flut von Anmeldungen, viel Schnee und ein sonniges Engadin!



# Nachtamericaine – die letzten vier Jahre

## 2008 – Bever

### Kat. A

1. Spöring Jonas / Piazza Camillo
2. Bacchetta Avelino /  
Fähndrich Nadine
3. Egli Remo / Gruber Leo

### Kat. B

1. Haefeli Sarah / Kempf Seraina
2. Bacchetta Nirando / Felder Andreas
3. Furrer Mirjam / Waldleben Moritz

### Kat. C

1. Kirchhofer Bur Caroline /  
Spöring Joel
2. Arnet Raphael / Felber John
3. Ummel Ralph / Bur Pascal

## 2007 – Disentis

### Kat. A

1. Spöring Jonas / Schumacher Alain
2. Gruber Werner / Furrer Livio
3. Deschwanden Reto / Blättler Katja

### Kat. B

1. Püntener Patricia / Haefeli Manuel
2. Meier Peter / Felder Andreas
3. Bacchetta Nirando / Kost Sandro

### Kat. C

1. Rubis Dominik / Schöb Kay
2. Bortoluzzi Nicolas /  
Waldleben Moritz
3. Piazza Matteo / Meier Lukas

## 2006 – Disentis

### Kat. A

1. Bacchetta Avelino / Spöring Lilian
2. Spöring Jonas / Egli Remo
3. Deschwanden Gregor /  
Wenger Nadja



### Kat. B

1. Bacchetta Nirando / Haefeli Manuel
2. Egli Sandra / Nielen Tim
3. Bacchetta Regula / Nielen Lukas

### Kat. C

1. Gruber Werner / Barmettler Joelle
2. Deschwanden Reto / Kost Sandro
3. Broger Markus / Von Büren Manoli

## 2005 – S-Chanf

### Kat. A

1. Wenger Marco / Spöring Jonas
2. Isenschmid Reto /  
Schumacher Kevin
3. Hiltbrunner Philipp /  
Schmid Claudia

### Kat. B

1. Blätter Katja / Haefeli Sarah
2. Wenger Nadja / Stadelmann Andrea
3. Spöring Lilian / Furrer Livio

### Kat. C

1. Salierno Giovanni / Meier Elias
2. Furrer Mirjam / Piazza Camillo
3. Fähndrich Nadine / Piazza Matteo



## Erfolgreiches Jahr für Livio

### Mai: Schweizermeister auf der Bahn

Seinen ersten grossen Auftritt hatte Livio dieses Jahr an den Bahn Schweizermeisterschaften in Weinfelden. Er holte sich dort souverän beide Titel. Er startete dabei nicht in seiner eigentlichen Junioren B Kategorie, sondern bei den Junioren A (bis Jahrgänge 91).

**Kurzstanz:**            300m   1. Rang  
                             500m   2. Rang  
                             1000m  1. Rang

**Langstanz:**            3000m  2. Rang  
                             5000m Punkte 1. Rang  
                             10000m Ausscheidung 1. Rang



SM Nadja – Siegerehrung

Einen grossen Erfolg durfte auch Nadja feiern. Sie startete erstmals bei der Elite und erkämpfte sich dort auf Anhieb die Bronzemedaille auf der Kurz- und der Langstanz.

A large advertisement for Otto's. The background is dark with white text. At the top, it says "Riesenauswahl – überraschend günstig!". Below that, it lists categories: "Food ■ Non-Food ■ Textil ■ Möbel" and the website "www.ottos.ch". The central image shows a collage of various products: a large perfume bottle on the left, a baby's face in the middle, a box of Barilla Fusilli pasta, a bottle of Valser water, a Pringles can, a Haribo candy bag, and an Adidas women's sports bag. In the bottom left corner, there is a logo for "Parfum Shop www.ottos.ch" and a hand icon pointing upwards with the word "OTTO'S" written above it.

## Juli: Junioren EM in Dänemark – 4 Medaillen

Livio demonstrierte im hohen Norden, dass er auch international mit den Besten mithalten kann. Leider reichte es nicht ganz zum Titelgewinn, der eigentlich greifbar gewesen wäre. Grund dafür waren in erster Linie die fehlende Mannschaftsunterstützung und taktische Fehler im Punkterennen auf der Strasse.

**Bahn:** 3000 m Punkte Silber  
5000 m Ausscheidung Bronze  
Staffel Bronze

**Strasse:** 5000 m Punkte Silber

## September: Jahreshöhepunkt – WM in Spanien

Aufgrund seines erfolgreichen Auftritts in Dänemark, durfte Livio zum ersten Mal an eine Weltmeisterschaft reisen, die dieses Jahr in Gijon stattfand. Auch hier musste Livio gegen zwei Jahre ältere Konkurrenten antreten, tat dies aber mit Bravour. Vor allem auf der Bahn demonstrierte er auf eindrückliche Weise sein grosses Potenzial.

**Bahn:** 10000 m Punkte-Ausscheidung 7. Rang  
15000 m Ausscheidung 11. Rang  
Marathon 16. Rang

**Strasse:** 10000 m Punkte 11. Rang



*Liebe Grüsse, Ruedi*

Junioren EM



SM Livio – Ausscheidungsrennen

*F. Andreoli*  
*N. Rensch*  
*R. Fischer*  
*B. Neumann*  
*F. Rattig*  
*S. Ried*

**Wir beraten sie gerne!**

# Vitalis

Drogerie  
Parfumerie  
Reformhaus  
Naturheilmittel

Kantonsstrasse 65 6048 Horw  
T: 041 340 53 80, F: 041 340 53 87

**Wir bringen Natur in Ihr Leben.**



**Landi**

Technikumstrasse 1  
6048 Horw

Telefon 041 340 58 68  
E-Mail horw@agro-center.ch  
Web www.landihorw.ch

**HORW**

**... angenehm anders**

**Unser Team freut sich auf Ihren Besuch .....**

**Elektro-Installationen**

# aregger

**Horw Urdorf Zofingen**

**www.aregger-elektro.ch**

**Kebab**

**Pizza**

# Sofra

**Take-Away**

**Hauslieferdienst**

**Kantonsstrasse 44  
6048 Horw**

**041 342 17 17**

# Domini Berichte – von einst und jetzt

## Horwer Läuferkönig 2008

Der Horwer Läuferkönig wurde letztes Jahr zum ersten Mal ausgetragen. Einerseits ist es die zweite Disziplin im Wintercup, andererseits ist der Anlass nicht nur für alle Skiclübler, auch alle Horwer Schüler sind herzlich dazu eingeladen. Unterstützt wird der Anlass auch von der Gemeinde Horw.

**Also, am Mittwoch, 29. Oktober 2008, um 18.00 Uhr, bei der Sportanlage!**

Der Horwer Läuferkönig wird in Form eines 12-Minuten-Laufes ausgetragen. U8 müssen nur 8 Minuten laufen. Anmeldung ab 17.30 Uhr, Clubhaus Skiclub. Die letztjährigen Läuferkönige, Lukas, Remo, und Nadine, freuen sich auch in diesem Jahr auf zahlreiche Herausforderer. Gestartet wird in Gruppen von ca. 20 Läufern. Absenden: Im Clubhaus des Skiclubs Horw, ca. 19.30 Uhr. Gelegenheit für ca. eine Stunde gemütlichen Zusammenseins. Getränke zum Selbstkostenpreis.

**Auszeichnungen:** Die Pokale für die besten Mädchen und Buben warten auf neue oder alte Gewinner.

**Preise:** Bei besonderen Leistungen sind Konsumationsgutscheine zu gewinnen. Erstens für jene, die 100m und mehr Leistungsfortschritt gegenüber dem Frühjahr aufweisen. Weitere besondere Leistungen werden vor Ort bestimmt. Klassenmannschaften erhalten ebenfalls einen Preis, sofern folgende Leistungen erzielt werden: Die 1. Klasse benötigt in 8 Minuten 6'000m mit 4 Läufern; die 4. Klasse und jüngere brauchen 11'000m mit 4 Läufern und die 5./6. Klasse benötigt 12'000m mit 4 Läufern. Da der Anlass sozusagen am Ende des Sommertrainings ist, erwarten wir einen Ehrgeiz. Vor allem bei den Langläufern sollte das dazu nötige Selbstvertrauen vorhanden sein. Warum nicht auch bei den Alpinen? Ich erwarte sowieso sämtliche bisherigen 3000er am Start. Der 12-Minuten-Lauf zählt in der internen Punktwertung (Präsent Cup) mit 40 Punkten.



**Die Herausforderer**

## Einige Bestleistungen früherer Jahre

### Im Jahre 1990: 1000 m von Horw

- Schüler: Markus Fähndrich in 2.48,4
- Aktive: Christoph Strässle in 2.35,6

### Schülerskispringen 1988

- Gesamtsiegerin Antonia Studhalter

### Streckenbestzeit Rollskilauf

- Kurze Strecke: Avellino Bacchetta 5.39
- Ganze Strecke JO (U16): Markus Fähndrich 8.38
- Damen: Jolanda Dinkel 9.07
- Herren: Patrik Rölli 7.26

### Crosslauf 2,4 km Buholzerschwändi – Krienseregg

- JO II (U14): Daniel Nyfeler 9.06
- JO III (U16): Markus Fähndrich 8.25
- Mädchen U16: Irma Heller 9.10
- Herren: Iso Bischofberger 7.25, Andi Studhalter 7.28, Jörg Biese 7.32

### Velozeitfahren Wegscheide – Fondlen:

- JO (U16): Rolf Aregger 4.54, Armin Meier 4.20, Thomas Studhalter 4.22, Patrik Rölli 3.47

### 12 Minuten Bestleistungen:

- Mädchen (Damen): Irma Heller 3400, Corinne Biese 3375, Susanne Bösch 3300, Maya Weiss 3200, Andrea Gassmann 3200
- Knaben U16: Hippolith Kempf 3550, Andi Studhalter 3525, Markus Fähndrich 3500

### Konditionstest Meggerwald ZSSV 88:

- Absolute Bestleistung über 5,5 km: Irma Heller

### Fitnesscup 1973:

- 1. Herbert Heer, 2. Markus Peter, 3. Markus Fähndrich

### Berglauf Schwendelberg:

JO II (U14), Autobahnbrücke – Kreuz (bei der Mergelgrube)

- Bestzeit: Bruno Furrer 6.36

Alle älteren bis zum Bauernhaus:

- Bestzeit: Markus Peter 9.40

3000 m Kastanienbaum – Winkel (genau abgemessen)

Bushaltestelle hinter der Post bis Eingang zum Hotel Sternen (an der Strasse)

- Mädchen: Irma Heller 10.11
- Herren: Iso Bischofberger 8.55

### **1. Horwer 1000er auf der Seestrasse (1970?)**

- Damalige Schülersieger: Vreni Forster 3.13, Theo Felix 3.07

Übrigens waren der Crosslauf, der Berglauf, das Velozeitfahren und der Kastanienbaum–Winkel im damaligen Sommercup. Da wir damals über keine Rundbahn verfügten, (ausser der L.S.C. in Luzern), war besagter 3000 m für uns Teststrecke für leichtathletische Anlässe. Erfolgreich waren wir ja.

### **Klubrekorde über 1000 m:**

- Damen: Ruth Erismann (Strässle) in 2.54
- Herren: wahrscheinlich durch Erich Bolliger 2.25

600 m wurden früher bei den Schülern viel gelaufen. Im Jahre 1973 (?) hielt Regula Bischofberger die Schweizer Bestleistung der Schülerinnen über diese Distanz, mit 1.50,3. Unsere Klubequipe (Schüler), mit Dittli Lohri und Kurt Fähndrich, stellte über 3 x 600 m im Jahre 1974 in Zug eine schweizerische Bestleistung auf, die die nächsten drei Jahre Bestand hielt. In den Jahren 1974/75 war Marianne Füllemann (heute Marianne Füllemann-Piazza) mit den Kolleginnen von L.S.C., in der Kategorie Mädchen B, Schweizermeisterin über 3 x 800 m geworden und zugleich Rekordhalterin. Im Jahr 1975 wurde sie zudem Schweizer Crossmeisterin. Im Jahre 1985 wurde unsere Mädchenmannschaft (von Rotz, Studer, Buholzer) Sieger in der Mannschaftswertung am Ovo Cross Final in Affoltern. Alle drei liefen über 3000 m gute Zeiten, konnten sich für die S.M. qualifizieren und liefen im 12-Minuten-Lauf über 3000 m. Dass vor allem unsere Langläufer nicht nur bekanntlich heute, sondern schon vor 40 Jahren als gute Läufer einen Namen hatten, darüber könnte man das berühmte Buch schreiben. Einer dieser Läufer ist Walti Brunner. 1500 m in 4.00, 3000 m in 8.32, 5000 m in 14.55, auf den Pilatus in 1.30 Stunden.

Der Ovo Cross Final in Bern war auch immer ein Anlass, bei welchem wir jedes Mal vertreten waren und es Skiclüblern immer wieder gelang, Spitzenresultate zu erzielen. Dabei musste man sich doch qualifizieren! Mit mehreren Spitzenresultaten glänzte zum Beispiel Ronny Heer. Herbert Heer löste als Mechanikerstift einmal gegen seine Mitarbeiter eine Wette ein. Diese glaubten ihm nicht, dass er

unter zwei Stunden auf den Pilatus gehen könne. Er verdiente sich so einen namhaften Zustupf zum Stiftenlohn!

### **Grossen Dank ...**

... vor allem an meine Kolleginnen und Kollegen aus der nordischen TK. Wir haben ein offenes, ehrliches und spontanes Verhältnis miteinander gehabt. Manchmal habe ich zwar mit meinen Vorschlägen zur Verlängerung der Sitzungen beigetragen, aber niemand ist mir deswegen böse geworden. Meinem Nachfolger, Werni Gruber, wünsche ich viel Spass bei seiner Arbeit. Den Vorstandmitgliedern ebenfalls herzlichen Dank; ihr habt mich ein paarmal regelrecht verwöhnt. Der sogenannte Rücktritt vom Rücktritt findet nicht statt. Zwei bis drei kleine Projekte, die ich angerissen habe, werde ich noch zu Ende führen; dito die versprochene Helferarbeit. Deswegen braucht es mich nicht in einem Gremium.

### **Erinnerungen**

Dieses Mal betrifft es die Leichtathletik – eigentlich logisch im Sommer oder? Die Leichtathletik war so ungefähr 20 Jahre eines unserer Standbeine. Wir haben sehr bald bemerkt, dass viele unserer JO nicht nur talentiert waren, sondern dass wir in Horw eine «Marktlücke» füllen konnten. Für viele Konkurrenzvereine, vor allem aus der näheren Umgebung, war der Name Skiclub Horw im Leichtathletiksektor schon etwas gewöhnungsbedürftig. Wir wurden am Anfang auch etwas belächelt. Mit den Erfolgen, die sich sehr bald einstellten, änderte sich das Lächeln in Staunen.

### **Unsere Erfolge sind wirklich erstaunlich**

1. Eine dreistellige Zahl von Podestplätzen an kantonalen und regionalen Meisterschaften.
2. Mehrere Podestplätze an nationalen Meisterschaften.
3. Mehrere schweizerische Bestleistungen, vor allem in Staffelkonkurrenzen.
4. Mehrere Staffelsiege an regionalen Meisterschaften, vor allem 3 x 1000, 3 x 800 und 4 x 100 m, insbesondere in der Jugend B (heute U16) und Schülerklasse (heute U14).
5. Etwa zwei Jahre lang waren wir in den Top Ten der Schülerkategorie S.V.M (Schweizervereinsmeisterschaften) vor Topvereinen klassiert.
6. Es kam vor, dass wir mit 40 Leuten an regionalen und kantonalen Meisterschaften antraten. Und das obwohl ich Leistungslimiten ansetzte wie z. B. Schülerweitsprung 4.30 m, Hochsprung 1.30 m, 1000 m in 3.20 min. usw.

Am Anfang schmissen Theo und ich den Laden. Das sah etwa so aus: Einer von uns war für das Einlaufen und Aufwärmen verantwortlich. Der andere sorgte im Stellraum dafür, dass alles stimmte und die Athleten am richtigen Ort waren. Später kamen dann noch andere Betreuer dazu (wie Walter Burkhard, Franz

Fähndrich, Herbert Heer usw.). Das war manchmal recht aufwendig und hektisch, aber interessant. Es kam auch etwa vor, dass eben noch Lizenzen nachbestellt werden mussten. Ein Telefon nach Eschenbach, an den damaligen Chef Edgar Schnarwiler, und ich konnte diese abholen. Aber bemühen muss man sich! Ich habe letzthin nachgerechnet. Wir haben in all den Jahren über 40 Leichtathletikstadion unsicher gemacht. Dass wir uns hie und da erlaubten im Winter an einen Crosslauf zu gehen, stiess bei regionalen Langlauftrainern einmal sauer auf. Ihre Meinung war, dass die Leute ihnen gehören!! Übrigens bin ich immer der Meinung gewesen, dass man Freude haben soll, wenn die jungen Leute etwas machen wollen. Sie zu etwas zwingen, bringt sowieso nichts. Unser Training war auch so aufgebaut. Manche werden sich fragen, woher solche «Nobodies» wie wir unser Wissen bezogen hatten.

1. Fachliteratur
2. Kontakte mit Spitzentrainern; ich habe mich z. B. immer an das folgende Gedicht gehalten: «Habe offen Augen und Ohren, wenn zu dir ein Weiser spricht.»
3. Gesunder Menschenverstand
4. Ein bisschen logisch denken
5. Die jungen Leute versuchen kennenzulernen, jeder ist eben etwas anders, am Schluss sagte ich dann gelegentlich wie viel...

Die lustigen Americaines am Schluss waren sicher ein weiterer Grund, der zum Erfolg führte. Eine Americaine kann man aber nur machen, wenn genügend Akteure (mind. 8 bis 10) mit von der Partie sind. Dabei ist Abwechslung in der Streckenwahl sehr wichtig. Wir hatten verschiedene, zum Teil selbst gefundene Waldrundten. Es gab aber auch viele und gute Laufspiele. Also nicht nur Bahntrainings! Sind deine Leute so nach 8 bis 10 Kilometern auf dem Heimweg immer noch gut aufgelegt und für Spässe zu haben, dann hast du das Training richtig gemacht. Die Leute kommen wieder, und das wollen wir ja. Training heisst nicht nur «knüttle» bis es nicht mehr geht, der Spassfaktor gehört auch dazu. Ich würde das Meiste, das wir in all den Jahren gemacht haben, genau so wieder machen!! Die Erfolge haben uns Recht gegeben. Übrigens, wo Erfolge sind, schleichen sich die kleineren und grösseren Futterneider und Besserwissen heran. Gewisse Leute wissen sowieso erst nachher, was besser gewesen wäre. Dass man manchmal per Zufall auf etwas stösst, ist wieder etwas anderes. An einem Training im Birregwald traf ich eine Gruppe Spitzenmittelstrecklerläufer. Was trainierten sie – Schrittsprünge! Dass übrigens mit Stöcken laufen nicht erst jetzt erfunden wurde, sei hier auch erwähnt. Schon vor 70 bis 80 Jahren gabs den Skigang, einfach etwas schärfer, irgendwo den Berg hinauf!

Zum Schluss noch etwas Lustiges: Dank Roman Bussmann, vom damaligen L.S.C., konnten wir die alte Bahn neben der Festhalle benützen. In den Sommerferien war die Anlage abgeschlossen (Gitterhag). Nach längerem Suchen fanden

wir tatsächlich ein Loch, das gross genug war, um hindurchzuschlüpfen. Das war natürlich etwas Besonderes. Wir hatten im selben Sommer (wahrscheinlich 1975) eine sehr gute Beteiligung am Mittwochbahntraining in den Sommerferien. Ob es nur an besagtem Loch lag? Man kann auch sagen, unter dem Hag hindurchfressen! Geschadet haben wir ja niemanden. Übrigens hatten wir früher sehr gute Beteiligungen, sowohl im Wald wie auf der Bahn. So 20 bis 30 waren es fast immer. Es ist klar, dass wir nicht nur liefen. Ich hatte daheim einen 5 kg Hammer (runde Kugel an einem 1.07 m langen Draht mit Griff). Auf einer abgemähten Wiese wurden die ersten Würfe gemacht. Oder im Winter wurde in der Halle Hochsprung trainiert. Ich wusste im Frühling zu 70 bis 80 % wer was konnte. Eine weitere Spezialität von mir waren Staffelläufe. Wir vermiesteten einige Male den Spitzen-Equipen die Sache. Das kann man allerdings nur, wenn man seine Leute sehr gut kennt und die Akteure auch entsprechend mitspielen. An einem S.V.M.-Anlass setzte ich einmal Holländerbuben und -mädeln ein, die gerade bei uns in den Ferien waren. Sie hatten offensichtlich auch noch Spass daran. Die Konkurrenz staunte natürlich! Wo hat er die wieder her? Nicht zuletzt haben wir mit unserer erfolgreichen Leichtathletik wesentlich dazu beigetragen, dass die Horwer Sportanlage so dasteht wie sie heute ist – nämlich mit der Rundbahn und der dazugehörenden Hoch-, Weit- und Wurfanlage. Das erwähne ich jetzt, um allzu vergesslichen Leuten das in Erinnerung zu rufen. Jeder Schwändiwindleser sieht unschwer, es ist einiges gelaufen. Dabei ist das Erwähnte nur ein Ausschnitt davon.

## **Weitere sehr gute Leistungen**

### **Bergläufe**

Erwähnenswert ist vor allem Edgar Brunner, der immer wieder mit vordersten Rängen glänzt.

### **Leichtathletik und sonstige Läufe**

- Lukas Nielen wurde an den regionalen Meisterschaften in Aarau 2. über 3000 m Schüler.
- Mike Nielen siegte am Hellebardenlauf in Sempach in der Kategorie U10
- Tim Nielen vollbrachte an diversen Anlässen gute Leistungen. An den Zentralschweizer Staffelmeisterschaften holte er mit zwei Kollegen über 3 x 1000 m Rang 2.
- Am immer sehr gut besetzten Seetal-Grand-Prix in Hitzkirch glänzten erneut die Gebrüder Tim, Rang 2, Lukas, Rang 3, und Mike Nielen, mit Rang 1; Remo Egli belegte Rang 5.
- An den Innerschweizer-Meisterschaften in Luzern holte Mike Nielen über 1000 m Kategorie U12 den 2. Rang, Lukas Nielen über 3000 m Schüler in persönlicher Bestzeit von 10.30 den undankbaren 4. Rang
- Carmen Mathis holte am Matterhorn-Marathon in Zermatt einen Spitzenrang und wurde beste Zentralschweizerin.

## **Biken**

Matteo Piazza holte am Luzerner Bike Cup auf der Horwer Halbinsel den guten 3. Rang.

## **Biathlon**

Am erstmals durchgeführten Sommer-Grand-Prix in Dübendorf gab es zwei Siege durch Elio und Nirando Bacchetta. Weitere starke Leistungen von Avellino Bacchetta, 4. Rang, und Patricia Püntener, 7. Rang.

## **Turnen**

Mehrere 1. Ränge und Spitzenrangierungen durch Nicole Strässle.

## **Inlineskating**

Zwei Schweizermeister in einer Familie! Livio und Nadia Wenger wurden Juniorschweizermeister in Weinfeldern.

Jeder Skiclübler kann unschwer erkennen, dass wir über eine Vielzahl von guten Sportlern in unseren Reihen verfügen.

## **Gute Leistungen von vielen Skiclüblern**

Sozusagen der Auftakt der Sommersaison ist jedes Mal der Luzerner Stadtlauf. Auch diesmal waren es über 100 Skiclübler, die in verschiedenen Kategorien am Start waren: In Schülermannschaftsläufen, Familienkategorien, in den Einzelläufen, Firmenläufen usw. Eine schöne Anzahl holte sich zudem Spitzenklassierungen, was bei der grossen Aufeinanderfolge eine hervorragende Konstitution voraussetzte. Top Ten Resultate holten sich Marco Isenschmid, Clemens Oberholzer, Ruth Strässle, Nirando Bacchetta, Remo Egli, Mike Nielen, Dominik Ummer, Nicolas und Jörg Bortoluzzi sowie Elio und Remo Bacchetta.

Weitere Spitzenresultate wurden von Katja Blättler, Claudia Schmid, Livio, Camillo und Matteo Piazza, Lukas und Tim Nielen, Avellino Bacchetta, Remo Furrer, Nadine Fähndrich, Livio Furrer und vielen mehr erreicht. Beim Swiss Inline Cup Sempachersee holte sich in der Juniorenkategorie Lukas Brawand den sehr guten 10. Rang. **Alpnacherstafette:** Topleistungen aller Beteiligten; 1. und 3. Rang. Mit unseren Leuten ist es eine wahre Freude an solche Anlässe zu gehen! Gruppnhock (mit Kegeln) für die nordischen Aktivsten des letzten Winters. **Die besten Keglerteams:** Vreni und Remo Egli mit 875, Livio Furrer und Nirando Bacchetta mit 840, Hansjörg und Manuel Haefeli mit 835, Celine und Theres Spöring mit 830 Punkten usw. **3000er Klub:** Neu dazu gestossen, seit dem 12-Minuten-Lauf, ist Mike Nielen! Damit sind 12 U16 und jüngere dabei. Nächste Gelegenheit dazu ist am Mittwoch, 29. Oktober 2008, am Horwer Läuferkönig! Der Nächste, der dies schafft, wird mit einem Konsumationsgutschein



swisski  
**CRAFT**  
POOL SUPPLIER

[www.craftsuisse.ch](http://www.craftsuisse.ch)

**CRAFT**

belohnt. Es sind somit fünf bis sechs Anwärter, resp. Anwärterinnen in Lauerstellung. **Fläckelauf in Beromünster:** Wie immer sehr gut besetzt. Bei den Schülern C wurde Dominik Ummel 2., bei den Schülern B wurde Mike Nielen 3., bei den Schülern A wurde Lukas Nielen 9. und bei der Jugend B wurde Tim Nielen guter 5. **Schweizer Schülermeisterschaften im Einradfahren:** 1. Rang für Magdalena Rosenberg in Luzern. Ein weiterer Beweis der Vielseitigkeit unserer Langläufer. Persönliche Bestleistungen über 1000 m haben Tim Nielen (3.05) und Raffael Arnet (3.13) erzielt.

### **Weitere schöne Erfolge**

An den Schweizermeisterschaften in Einsiedeln fanden auch die Meisterschaften im Teamwettkampf (Skispringen) statt. Grossen Anteil an der Bronzemedaille für die Zentralschweiz hatten unsere beiden Horwer Ronny Heer und Gregor Deschwanden, die mit weiten Flügeln glänzten, obwohl Gregor handicapiert war (Rippenprellung). Die beiden anderen Akteure des Teams Zentralschweiz I waren der erstaunliche Fabian Waldis (95) aus Ennetbürgen und Seppi Hurscheler aus Grafenort. Läuferische Erfolge der Gebrüder Lukas und Mike Nielen am grossen Meeting der Kleinen in Basel (inoffizielle Schweizermeisterschaft der Schüler). Beide landeten in ihrer Kategorie auf Rang 4. Dass mit unseren Leuten einfach stets zu rechnen ist, bewies unsere 1. Schülerequipe an der Wilersee-Stafette in Finstersee: 1. Platz für Lukas Nielen, Camillo Piazza, Livio Furrer und Remo Egli. Bravo!

### **Skispringen gestern und heute**

Seit ca. 60 Jahren verfolge ich das Skispringen. Früher war das natürlich nur über Radio, Zeitung, Filmwochenschau oder an Ort und Stelle möglich. Ich glaube es war 1947, als im Eigenthal die ZSSV Meisterschaft stattfand. Per Zufall kam ich an diesen Anlass. Die alte Eigenthaler-Schanze hatte einen K Punkt von ca. 50 m. Ich weiss noch genau wo sie stand. Damals gab's keinen Springeranzug, keinen Helm usw. Gesprungen wurde mit normaler Skihose, meistens mit Pulli, Zipfelmütze oder Dächlikappe, normalen Skischuhen. Die Sprungskier waren im Vergleich zu den heutigen doppelt so schwer. Der Auslauf war, je nach Veranstalter, mehr oder weniger gut präpariert, ebenso die Schanze. Einen Windmesser gab es sowieso nicht. In der Zentralschweiz standen früher viel mehr Schanzen als heute. Mit wenigen Ausnahmen waren alle zwischen K 30 bis K 60. Zum Beispiel Andermatt K 50 und K 70, Stoos K 35, Dietschiberg K 30, Rigi K 60, Engelberg K 60 und K 40, Entlebuch K 50, Brustli K 35 und Marbach K 30. Die erste Sommer resp. Mattenschanze stand meines Wissens in Rüscheegg / Heubach mit K 50; später kam Langenbruck dazu, dann Wildhaus mit 2, Le Locle, Kandersteg mit 3 Schanzen (30/60/90). Dass früher an vielen Orten in der Schweiz Schanzen standen, wissen heute viele nicht mehr. Zum Beispiel in Oberwald K 40, Leukerbad K 45, Saas Fee, Täsch, Zermatt, Davos, Arosa, Uetliberg, Gstaad, Grindelwald,

Wengen usw. Übrigens, (Theo wird sich auch erinnern können), vor 32/33 Jahren, glaube ich, fuhren wir mit zwei vollgepackten Autos zweimal nach Seelmatten (oberhalb Winterthur), in der Nähe von Elgg. Es gab dort eine kleine Mattenschanze (K 25), die als Anfängerschanze gut geeignet war. Vor ziemlich genau 30 Jahren organisierten wir das 1. Horwer Schülerskispringen am Weidhofer. Übrigens, der damalige Sieger war Fredi Glanzmann (Marbach). Ein pikantes Detail! Einige Lehrer prophezeiten uns Arm- und Beinbrüche. Passiert ist nichts. Dafür mussten zwei Wochen danach etwa 7 Schüler zum Arzt. Grund: Hallenfussball! Grossen Dank an Ernst Bachmann, übrigens ein ehemaliger Kombinierer, Kampfrichterchef, Punktrichter usw. Er half von Anfang an mit. Ihm haben wir viel zu verdanken. Wir hatten nie schwerwiegende Unfälle.

Heute ist das Skispringen sozusagen professionell geworden; auch die Jüngsten springen mit Helm und Anzug. Die Sprungskier sind dem jeweiligen Alter angepasst. Wir haben kleine Mattenschancen. Es wird im Sommer bereits viel trainiert. Die Schancen haben ein Profil zum Fliegen, nicht zum Böckligumpen. Ab 60 m ist ein Windmesser vorgeschrieben. Das alles bringt mit sich, dass schon 12-/13-Jährige Schancen springen, die Weiten von über 100 m ermöglichen. Auf die Sicherheit wird sehr viel Wert gelegt. Nur schon die Anlaufspur! Ich erinnere mich dabei an früher. Da war manchmal überhaupt fast keine vorhanden, oder wenn, dann vereist, der Auslauf sehr knapp, schlecht getreten ... Ich kann mich an Veranstaltungen erinnern, wo ich mir Gedanken gemacht habe! Punktrichter – solche, die dies einmal im Jahr machten und dementsprechend Punkte vergaben. Weitenmesser, die am Wettkampf miteinander plauderten, statt sich zu konzentrieren (daher die Differenzen von bis 4 m). Der Nachteil von früher zu heute besteht darin, dass es viel mehr grössere Schancen gibt. Die Anlässe sind aufwendiger geworden und es braucht auch für kleinere Anlässe brevetierte Punktrichter. Du kannst nicht schnell einen holen!

Dass ich überhaupt etwas übers Skispringen und damit auch über die nordische Kombination schreibe liegt daran, dass ich mich für diese Sportart nach wie vor interessiere. Erstens: Sie ist in all den Jahren eines unserer Standbeine geworden. Zweitens: Erfolgreichste Sportart in Horw überhaupt! Soll jemand das Gegenteil beweisen! Mehrere hundert! Weltcupeinsätze unserer Leute, Schweizermeistertitel, sowohl im Jugendalter wie bei den Aktiven. Also nicht einfach Dutzendware und «Hundsverlochete»! In all den Jahren war ich an über 100 Anlässen der Springer und Kombinierer mit dabei, daher auch mein Interesse. Man kann sich die Sache auch einfach machen, den Fernsehbericht anschauen oder den Zeitungsbericht inhalieren und dann behaupten, man verstehe etwas davon!? Eine weitere Stufe ist, dem Springen von unten zuzuschauen. Dann hat man mindestens von der Atmosphäre etwas. Wenn du aber mehr wissen willst, dann geh zum Kampf-

richterturm hinauf oder gar zum Anlauf (das habe ich viel gemacht). So verstehst du mehr vom Springen und begreifst auch mehr. Gerade beim Schanzentisch ist dies der Fall. Ich habe ein müdes Lächeln für selbsternannte Experten übrig, die man nie oder fast nie an einem Anlass sieht und die trotz allem alles wissen wollen. Dasselbe bei den Kombiniern. Nimm dir einmal die Mühe, etwa an einem giftigen Stutz oder an einer rasanten Abfahrt zu stehen. Dann weisst du, was Langlauf ist! Ich hätte meinen kleinen Bericht locker doppelt so lang machen können. Für diesmal reicht es.

### **Nachtamericaine im nächsten Langlauflager**

Warum komme ich jetzt schon damit, knappe 4 Monate vorher? Ich habe es im Frühling bereits erwähnt: Es wird die 25. Nachtamericaine sein, also ein Jubiläum! Ich hätte Freude, (nicht nur ich), wenn der Anlass im Lager eine tolle Angelegenheit würde! Dass ich jetzt schon damit komme, hat einen Grund. Es wäre schön, wenn einige Neulinge sagen würden: «Hallo, das Lager und der Anlass ist etwas für mich.» Zudem ist diesmal genügend Platz vorhanden! Für unsere Nachtamericaine werde ich mir natürlich Mühe geben und einige zusätzliche Preise organisieren. Also, streiche dir die Woche vom 15. bis 21. Februar 2009 in deiner Agenda dick an. Es ist möglich, den Langlauf schon in ganz jungen Jahren zu betreiben. Lass dich also von unserer immer tollen Atmosphäre anstecken.

### **Biathlon**

Ich habe auch schon von unseren diversen Standbeinen im nordischen Skisport geschrieben. Biathlon gehört zweifelsohne ebenfalls dazu. Ich verfolge diesen interessanten Sport schon seit über 40 Jahren. Anfänglich wurde übrigens mit Grosskaliber geschossen. Distanz 150 m. Auf unserer Horwer Halbinsel fanden wir ein passendes Gelände! Stellt euch das einmal in der heutigen Zeit vor!! Federführend in dieser Sportart wurden mehr und mehr unsere nördlichen Nachbarn. Die Distanz beim Schiessen ist seit ca. 35 Jahren 50 m, und es wird mit Kleinkaliber geschossen. Seit ungefähr 27 Jahren besitzen wir eine clubeigene Biathlonscheibe. Eine Zeitlang wurde auf dem Waldeggschiessstand ein mehr oder weniger regelmässiges Schiesstraining absolviert, zum Teil unter kundiger Anleitung von aktiven Schützen. Wir hatten ein paar Jahre auch einen clubinternen Biathloncup. Ein mehr oder weniger regelmässiges Schiesstraining fand sogar bei mir auf der Fondlen statt. Das wäre heute einfach unvorstellbar!! Übrigens, die Biathlongewehre konnten wir vom Armee-Sportzentrum Andermatt ausleihen. Wir hatten so 10 bis 12 junge Biathlonisten im Skiclub. Grosser Organisator von Biathlonanlässen war der leider viel zu früh verstorbene Peter Gehrig aus Wassen. Seine gut organisierten Anlässe, anfänglich im Meienthal, später in Andermatt und Realp, wurden von uns immer gern besucht. Der grösste Anlass fand immer am Saisonende statt. Ich kann mich erinnern, wir waren mit bis zu 30 Wettkämpfern anwesend. Sogar Alpine von uns fanden Geschmack daran. Bis

150 Wettkämpfer waren zur Stelle. Spitzenränge gab es von uns Horwern immer. Einige von uns starteten auch an Schweizermeisterschaften, manchmal mit Erfolg. So schafften unsere Junioren, ich glaube es war in Rona (GR) 1994, in der Staffel den Schweizermeistertitel. Besetzung: Aregger, Fährndrich, Schürmann.

Seit einiger Zeit wird bei den U16 das Biathlon mit dem Luftgewehr auf 10 m ausgetragen. Das macht die Sache nicht einfacher, ist aber weniger aufwendig. Auch in dieser Hinsicht waren unsere nördlichen Nachbarn Vorreiter. Dass wir Schweizer den Biathlonsport etwas verschlafen haben, sei auch erwähnt. Bis vor vier Jahren gab es nicht eine einzige brauchbare Biathlonanlage fürs Sommertraining. Man war auf die umliegenden Länder angewiesen. Dass einige unserer Athleten in den letzten Jahren es aber mehr und mehr verstanden im Weltcup ganz vorne mitzumischen, ist nicht selbstverständlich, aber doch zunehmend Tatsache. Wir sind etwas am Aufholen. Der Kids Cup sorgt für Nachschub im Nachwuchsbereich. So sind es doch gegen 200 Jugendliche in der Schweiz, die mehr oder weniger regelmässig Biathlonsport betreiben. Erfreulicherweise sind es gerade die Zentralschweizer, die zu den «federführenden» Regionen gehören. Dass wir Horwer dabei alles andere als abseits stehen, ist toll. Wir haben gleich mehrere, die mit den Besten des Landes mithalten können. Es braucht sehr viel Eigeninitiative dazu. Es ist Heinz Wolfs grosser Verdienst, dass Vieles rund läuft. Der Giswiler ist ein unermüdlicher Kämpfer für die Biathlonisten und für die Sache. Solche Leute sind viel Wert!

Toll wäre es, eine Rollskibahn mit Schiessmöglichkeit zu haben. Biathlon ist eine äusserst telegene Sportart. Dass wir es in der Schweiz in den kommenden Jahren zu Anlässen mit 20'000 Zuschauern bringen, wie bei unseren nördlichen Nachbarn (Deutschland oder Norwegen) oder 10'000 in Italien, daran glaube ich vorläufig nicht. Auch die Fernsehanschaltquoten sind sehr hoch. Ich könnte ohne Weiteres noch mehr vom Biathlonsport erzählen. Tatsache ist aber auch hier: Wer noch nie an einem Anlass dabei gewesen ist, hat etwas verpasst! Das ganze Umfeld und die Atmosphäre erlebst du vor Ort. Biathlon ist eine nordische Wintersportart von hohem Wert. Die meisten Athleten sind in jeder Hinsicht Topathleten und im übrigen nordischen Skisport ein sicherer Wert.

*Gruss, Domini*

## 1000 m Lauf Horw vom 3. September 2008



Ein gut gelungener Horwer 1000er ist hinter uns. Ich verzichte diesmal auf grosse Rückblicke von früheren Anlässen, nächstes Jahr steht ja die Jubiläumsausgabe 40 Jahre Horwer 1000 m an. Da werden sicher diese und jene Rückblicke gemacht werden. Immerhin dürfen wir stolz sein, dass unser Anlass in all den Jahren immer gut durchgeführt werden konnte. Die verschiedenen Organisationskomitees in all den Jahren; alle haben ihr eigenes Markenzeichen gehabt und gute Arbeit geleistet. Unser 39. 1000 m war da keine Ausnahme. Man muss als Berichterstatter bloss aufpassen, dass man niemanden vergisst. Alles ist wie ein kleines Zahnrad in einem Getriebe – es

muss funktionieren. Da haben viele dazu beigetragen. Erfreulich ist, dass Behördenmitglieder sich die Mühe nehmen und die Arbeit nicht scheuen. So ist der frischgebackene Einwohnerratspräsident Reto Deschwanden seit Jahren verantwortlich als Zielchef. OK Präsidentin Ruth Strässle ist ebenfalls Einwohnerrätin, dito der versierte Speaker Koni Durrer. Übrigens, die obgenannten Personen sind alles aktive Sportler und auch aktive Teilnehmer am Stadtmarathon. Ruth Strässle ist zudem Horwer Rekordhalterin über 1000 m (2.51).

Zu den erfreulichen Fakten im 1000er von 2008 gehört die wieder gestiegene Teilnehmerzahl; es geht langsam wieder gegen 400. Glück hatten wir mit dem Wetter. Kurze Zeit nach Schluss prasselte ein Platzregen nieder. Wenn wir schon bei der Beteiligung sind; aktivster Jahrgang war 97. 65 Mädchen und Buben massen sich über die 2 \_ Bahnrouden, knapp gefolgt vom Jahrgang 99 (63) und Jahrgang 98 (48). Eine Rarität ist zweifellos, dass der Wanderpreis (Tagessiegerin) bei den Mädchen an eine 10-Jährige ging: Jeanne Wildisen. Das sollte den älteren Mädchen zu denken geben. Sie lieferte einen beherzten Lauf, frisch von der Leber weg! Tagesbestzeit lieferte aber die Skiclublerin Nadine Fähndrich (ausser Konkurrenz). Sie kommt vom Eigenthal. In einigen Kategorien wurde hart gefightet, zum Teil um Zehntelsekunden. Besonders knapp wurde es um den Tagessieg bei den Knaben: Die beiden Skiclubler Avellino Bacchetta und David Broger lieferten sich einen heissen Fight, den Avellino mit einem Zehntel Vorsprung für sich entschied. Die 3-Minuten-Grenze wurde knapp nicht geknackt. Es würde ein viel

zu grosser Bericht, wenn ich ins Detail der einzelnen Kategorien eingehen wollte. Sehr gut gefallen haben mir einige Skiclübler, die ihre gute Klasse demonstrieren: z. B. Arnet Luana und Meyer Philipp bei den Jüngsten (600 m), Felber Marlon, Strässle Mirjam, Broger Lena, Fährndrich Nadine, Nielen Mike, Piazza Matteo, Ummel Dominik, Bacchetta Nirando, Egli Remo, Nielen Lukas, Bacchetta Avellino, Broger David und Furrer Livio bei den Ältesten, aber auch Ummel Raphael. Weitere haben im Schwändicup gross gepunktet, d. h. gegenüber 2007 Fortschritte erzielt: z. B. Furrer Mirjam oder Fährndrich Cyrill. Nachstehend grossen Dank an die Gemeinde Horw für die Unterstützung!

Der Horwer 1000 m ist ein Anlass in der Aktion Aktiv & Fit. Diverse Lehrerinnen und Lehrer haben dazu beigetragen. Es wurden viele Turnstunden mit Laufen verbracht, was sicher nicht zum gesundheitlichen Nachteil der Schüler ist. Grossen Dank für die Initiative.

Unser Anlass – ich betone unser! – ist immer im Sommercup gewesen. Ich glaube, man konnte es jedem jungen Skiclübler zumuten, einen Mittelstreckenlauf zu absolvieren. Das haben leider noch nicht alle gemerkt. Da es ein Sommercupanlass ist, vermisse ich in letzter Zeit, in der Open-Kategorie nach den Schülerläufen, die recht grossen Teilnehmerzahlen früherer Jahre. Zum 40 Jahre 1000 m Jubiläum erhoffe ich mir einen tollen Anlass mit allem Drum und Dran. Ich traue dies dem derzeitigen OK zu, etwas Tolles auf die Beine zu stellen.

### *Domini*



## Seniorentreffen im Clubhaus Seefeld

### 2. Seniorentreff im Clubhaus Samstag, 22. Nov. 2008, 10 Uhr

Thema:  
Schi-heil-potz-heilige-Cheib...

Wer abgeholt werden will,  
wählt Nr. 041 340 21 45 oder  
041 360 47 43 oder 041 340 55 70.

*Theo Niederberger*

Um dieser neuen Idee eine Chance zu geben, wurde der 25. April 2008 als 1. Termin genagelt. Im Clubhaus waren alle Türen geöffnet und Domini & Co warteten gespannt.

Sie kamen, die Senioren, nicht zu hundert, aber sie kamen. Es wurde munter geplaudert und über «früheres Skifahren» diskutiert. Man kann sich heute kaum mehr vorstellen, wie unsere noch gut erhaltenen Senioren per Velo nach Engelberg radelten. Nicht nur zum Skifahren oder zum Touren bewältigen, nein, auch zu den Rennen gings mit dem Velo und den auf dem Packträger aufgeschnallten Skier.

Meist war es bereits dunkel bei der Rückkehr. Die Skier wurden in den Keller gestellt und so präpariert, dass weitere Erlebnisse folgen konnten. Das ist Freude am Skisport, und auch die Idee Seniorentreff lebt (keine Alterslimite).

**Auf dem Foto  
sehen wir die  
Gebrüder Hans und  
Ruedi Bühlmann,  
Hans Rieser und  
Domini.**



# Hofstetter AG

## BAUEN & GIPSEN

dipl. Gipsermeister

## ARCHITEKTURBÜRO

dipl. Architekt HTL

Kleinwilstrasse 15 6048 Horw  
Luzernerstrasse 129 6014 Littau

Telefon 041/340 30 15  
Telefon 041/250 30 12  
Telefax 041/250 30 13  
info@hofstetterbau.ch



www.freycie.ch  
Tel. 041 228 28 28

# Service Power

**FREY+CIE**  
**ELEKTRO-SOFORTHILFE**



## Herzliche Gratulation zur Hochzeit

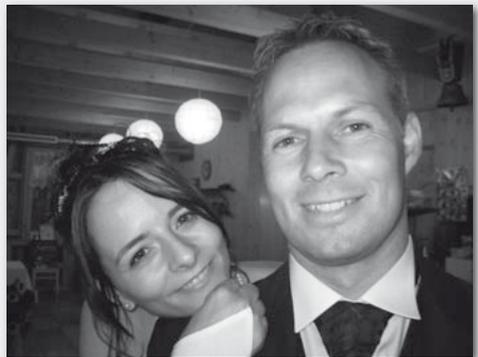
Freudig dürfen wir gleich von drei Hochzeiten berichten:

Claudia und Philipp Huber-Rietmann haben am 6. September 2008 geheiratet. Sie fuhren mit dem Schiff von Hertenstein nach Kehrsiten. In der Kapelle Kehrsiten haben sich die beiden das Ja-Wort gegeben. Anschliessend ging es mit dem Schiff und ca. 60 geladenen Gästen wieder zurück nach Hertenstein. Dort wurde bis in die Morgenstunden im Hotel Hertenstein gefeiert.



Die Hochzeit Michèle und Oliver Preste-Kägi fand am 31. August 2008 bei schönstem Wetter in Engelberg statt. Anschliessend an die Trauung in der Kapelle Dellenstein genossen viele Gäste – darunter auch einige Skiclübler – den Apéro auf dem Bauernhof. Kein Wunder, dass auch Feldschlösschen mit dabei war!

Am 23. August 2008 gaben sich Susanne Bolliger und Matthias Studhalter in der St. Wendelinskapelle in Roggliswil das Ja-Wort fürs gemeinsame Leben. Wir wünschen dem frisch getrauten Paar Glück und Gottes Segen.



# Berücksichtigt unsere Inserenten

## Hüttenwärtereinteilung Herbst/Winter 2008

31. August		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
02. November		Bösch Andreas
09. November		Bucher Franz
16. November		Niederberger Josef
23. November		Studhalter Julius
30. November		Studer Josef
07. Dezember		Reinhard Reto
08. Dezember	Schwändihöck	alle
14. Dezember		Bucher Franz
21. Dezember		Studhalter Julius
28. Dezember		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
01. Januar		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
04. Januar		Reinhard Reto

**Redaktionsschluss Schwändiwind Nr. 1/2009 am 25. Jan. 2009**





## Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

Mit Raiffeisen als Partner können Sie all Ihre Finanzbelange ganz gelassen angehen. Wir bieten Ihnen die Lösung, die Ihnen und Ihren finanziellen Zielen entspricht. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin.  
[www.raiffeisen.ch](http://www.raiffeisen.ch)

### Wir machen den Weg frei

#### **Raiffeisenbank Horw**

Kantonsstrasse 104  
6048 Horw

Telefon 041 348 20 20

Telefax 041 348 20 40

[horw@raiffeisen.ch](mailto:horw@raiffeisen.ch)

[www.raiffeisen.ch/horw](http://www.raiffeisen.ch/horw)

#### **Unsere Öffnungszeiten:**

Montag–Freitag 08.30–12.00

13.30–17.30

Samstag

09.00–11.00

# RAIFFEISEN