SKICLUB HORW

2010/1

SCHWÄNDIWIND

Das offizielle Cluborgan des Skiclub Horw

... 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

PDFX-ready OUTPUT CMYK + SPOT

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

Nr. 1 Januar 2010

SKICLUB HORW

swissski ZSSV LUSV LUZERNER SCHNEESPORT VERBAND

VORSTAND 2009/10

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	Sonnsyterain 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

schnyder
HOLZBAU PLUS

Planung
Zimmerarbeiten
Innenausbau
Bodenbeläge
PLUS...

GmbH
Allmendstrasse
6048 Horw

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

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

Wermelinger Werner

Keramische Wand- und Bodenbeläge

Zumhofstrasse 24
6048 Horw
Tel. 041 340 36 79
Fax 041 340 61 65

CAVERO

Carrosserie Velo Roller

CAVERO GmbH
Bühlmann Roland
Kantonsstrasse 85
6048 Horw
Tel/ Fax 041/ 340 65 75

Malerei Aufdermauer

Brunnmattstr. 12
6048 Horw
Tel. 041 340 41 69
Fax 041 340 41 49
www. ihr-maler.ch

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

EDITORIAL

Sali zäme

Wenn sich ein Traum mit Freunden, Freizeit, Leidenschaft, Beruf und Hobby verbindet, dürfte man der glücklichste Mensch auf Erden sein. Kuno Schnyder scheint dies gelungen zu sein. Kuno vermag in Staunen und Begeisterung zu versetzen, wenn er mit seiner ruhigen, bescheidenen Art in seiner eigenen Werkstatt stolz von seiner neusten technischen Anfertigung eines ausgeklügelten Prototypen an einem Geländewagen spricht, von fernen Ländern schwärmt oder mit packender Begeisterung von bevorstehenden Reisen erzählt. Er versteht es, in uns das Feuer von Sehnsucht nach Abenteuer zu entfachen, um aus dem Alltag auszubrechen und unseren Träumen zu begegnen. Einer davon ist Island – die Insel im Nordatlantik, mit ihren unzähligen Vulkanen und Geysiren, ihren vielfältigen Landschaftsbildern in unzähligen Farben und ihrem romantischen Horizont, der sich im Antlitz des Meeres durch das Lichtspiel des Nordens erleuchtet, ummantelt von heiss glühenden Lavaströmen, die dämpfend und zischend ihre Arme im Eismeer versenken. Ein Tummelplatz für Abenteurer und Naturliebhaber. Kommt mit auf eine Reise nach Island und lest den Bericht von Kuno, über dieses kaum in Worte zu fassen vermögendes Zauberland der Trolle und Feen.
Gespannt schauen wir nun Olympia entgegen, wo unser kleiner grosser Skiclub Horw von Renato Ulrich, momentan Fünfter im Freestyle Gesamtweltcup, und Ronny Heer vertreten sein wird. Ronny setzte nach seiner Olympiaqualifikation gleich noch einen oben drauf und erreichte am letzten Weltcup-Wettkampf der Kombinierer in Schonach den hervorragenden 6. Rang, wie auch im Team-Wettkampf die Qualifikation. Renato und Ronny – wir werden mit euch fiebern und euch kräftig die Daumen drücken. Viel Glück euch beiden!
Während sich unsere Vorzeiger im Weltcup tummeln, läuft auch im «Back Office» unserer Talentschmiede einiges ab. Wie sich die Elche, Schneehasen und Schneelöwen durch den Winter kämpfen, könnt ihr aus den folgenden Seiten entnehmen. Ich wünsche viel Spass beim Lesen unserer neusten Ausgabe vom Schwändiwind.

Es grüsst euer Redaktor, Markus
Foto: Kuno Schnyder, Island / www.traveltech.ch

ZAHNARTZPRAXIS Dr. med. dent. THEMIS BOURNAKAS
eidg. dipl. Zahnarzt, Mitglied SSO

Die familienorientierte und moderne allgemeine Zahnarztpraxis in Horw.

Schiltmattstrasse 1 | CH-6048 Horw | Tel: 041 340 44 82 | e-mail: bo.th@gmx.
www.dr-bournakas.ch

Ernst Bachmann
Bauunternehmung

- Neubauten
- Umbauten
- Gipserarbeiten
- Erdarbeiten
- Gartenbau

Schachenweidstrasse 22
CH-6030 Ebikon
Telefon 041 - 440 76 76
Telefax 041 - 440 76 76
Natel 079 - 642 34 76
e.bachmann@ch.inter.net

[die.moderne.art.zu.reisen]

Gössi
Carreisen

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

goldgruber

SCHMUCK & UHREN
Einzelanfertigungen
Reparaturen / Revisionen aller Marken

goldschmiede urs gruber
hirschmattstrasse 62 | 6003 luzern
t 041 210 93 15 | www.goldgruber.ch

Ski Weltmeisterschaft der Schulen 2010

Die Skiweltmeisterschaften der Schulen sind ein Saisonhöhepunkt für viele Mädchen und Knaben des Skiclub Horw. In diesem Jahr werden 23 Athletinnen und Athleten, begleitet von 5 Trainern sowie den beiden Delegationsleitern Kurt Fähndrich und Gregor Schäli, die Schweiz an den Meisterschaften vertreten. Als Schulsport Horw starten drei alpine und zwei nordische Mannschaften an den Wettbewerben. Diese finden vom 01. bis 06. März 2010 in Folgaria, im Trentino, in Italien statt.

Die Mädchen und Knaben haben sich durch ein grosses Engagement für ihren Sport sowie der Teilnahme an Trainingslagern und Wettkämpfen für die Schulsportmannschaften qualifiziert. An diesen Meisterschaften werden sie auf Konkurrentinnen und Konkurrenten aus 18 Ländern treffen. Neben den starken Skinationen wie Österreich, Italien, Schweden oder Deutschland, nehmen auch exotische Länder wie Belgien, Iran oder Zypern an den Wettkämpfen teil.

Neben den sportlichen Aspekten steht auch das Kennenlernen von unterschiedlichsten Kulturen im Mittelpunkt der Spiele. Jede Schulmannschaft hat die Aufgabe am «Internationalen Begegnungstag der Nationen», das eigene Land in seinen reizvollsten und spannendsten Aspekten an einem «Tourismusstand» vorzustellen. Dieser Begegnungstag gehört ganz den Jugendlichen und ist eingebetet in ein umfangreiches Wochenprogramm

Auszug aus dem Wochenprogramm:

Mo	1. März	Anreise der Delegationen und Akkreditierung
Di	2. März	Trainingstag / Eröffnungszeremonie
Mi	3. März	Wettkampftag Alpin SL / Nordisch allgemein
Do	4. März	Trainingstag / Freundschafts-Staffel Nordisch
Fr	5. März	Wettkampftag Alpin RS / Nordisch Staffel / Abschlussfeier
Sa	6. März	Abreise der Delegationen

Die intensive Sportwoche wird von allen Teilnehmenden einen grossen Einsatz fordern. An den Wettkampftagen wird das Frühstück bereits um 6 Uhr in den Unterkünften eingenommen. Die letzten Aktivitäten an diesen Tagen dauern ge-

mäss Wochenplan bis nach 22.30 Uhr. Da ist es wichtig, dass sich die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, welche in 3–4 Sterne Hotels wohnen, gezielt ausruhen und Energie auftanken können.

Das Leiterteam freut sich mit den Athletinnen und Athleten auf eine spannende Sportwoche in Italien. Informationen zu den Weltmeisterschaften sind auf den folgenden Internetseiten zu finden: *www.italia2010.org* oder *www.isfsports.org*

Leiterteam ISF 2010

CLUBRENNEN 2010

Programm Samstag, 27. März 2010: Langlauf

Besammlung:	12.30 Uhr Clubhaus Seefeld, Horw
Startnummerausgabe:	13.30 Uhr am Wettkampfort
Auskunft:	http://www.skiclub-horw.ch, ab 27. März 2010, 8.00 Uhr
Start:	14.30 Uhr
Strecke:	U8, U10: ca. 1,5 km; U12, U14, U16, U20 Damen, U30 – U70 Damen und Plausch: 2,5 km U20 Herren, U30 – U70 Herren: 5 km
Startreihenfolge:	U8, U10, klassische LäuferInnen, U12, Plausch, U14, U16, U20 Damen, U30 – U70 Damen, U70 Herren, U60 Herren, U50 Herren, U20 Herren, U40 Herren, U30 Herren nach ausgeloster Startliste.
Besonderes:	Der Wettkampf wird im freien Stil ausgetragen, es hat jedoch eine klassische Spur!
Ausrüstung:	Clubmitglieder, welche keine Langlaufskis und -schuhe haben, können eine Ausrüstung, bis spätestens 12. März bei Daniel Egli gratis beziehen (Tel. 041 340 34 48, E-Mail: egli-dani@sunrise.ch).

Programm Sonntag, 28. März 2010: Riesenslalom

Besammlung:	8 Uhr Schulhausplatz Hofmatt Horw
Start-Nr.-Ausgabe:	9 – 10.30 Uhr Bergstation der Bergbahn Lungern Schönbüel
Auskunft:	http://www.skiclub-horw.ch, ab 27. März 2010, 18 Uhr
Start:	11 Uhr 1. Lauf, anschliessend 2. Lauf

Strecke:	zwei leichte Riesenslaloms
Startreihenfolge:	U8, U10, U12, U14, U16 U70 – U20 Damen U70 – U20 Herren Beim 2. Lauf innerhalb der Kategorie in umgekehrter Reihenfolge.
Besonderes:	Günstige Tageskarten mit «Migrosbilletten» Berücksichtigen Sie unseren Hauptsponsor Raiffeisenbank Horw!

Anmeldung für Clubrennen **bis spätestens Mittwoch 24. März 2010**

Anmelden bitte entweder per Post mit diesem Anmeldetalon an Beat Schilliger
Schöneggstrasse 36, 6048 Horw, oder online unter http://www.skiclub-horw.ch

Langlauf: Samstag 27. März 2010 | Riesenslalom: Sonntag, 28. März 2010

Name und Vorname *Bitte jede Disziplin separat ankreuzen!*	**Jahrgang**	**Kat.** *(wichtig!)*	**Klassisch**	**Langlauf**	**Riesenslalom**
			☐	☐	☐
			☐	☐	☐
			☐	☐	☐
			☐	☐	☐
			☐	☐	☐

Adresse:

Ich stelle mich als Helfer/in zur Verfügung:

☐ am Samstag, Name: .....

☐ am Sonntag, Name: .....

Bitte unbedingt die nächste Seite beachten!

Wichtige Hinweise zum Clubrennen

Startberechtigung:	Alle 800 Clubmitglieder mit bezahltem Jahresbeitrag 2009/2010.
Versicherung:	Sache der Teilnehmer.
Kategorien:	U8: Jg. 2002 und jünger U10: Jg. 00/01 U12: Jg. 98/99 U14: Jg. 96/97 U16: Jg. 94/95 U20: Jg. 90 – 93 U30: Jg. 80 – 89 U40: Jg. 70 – 79 U50: Jg. 60 – 69 U60: Jg. 50 – 59 U70: Jg. 49 und ältere Kategorien können kurzfristig zusammengelegt werden!
Auszeichnungen:	Jede/r Wettkämpfer/in erhält einen Naturalpreis.
Wanderpreis-Rückgabe:	Die Gewinner des letzten Jahres sind gebeten, die Wanderpreise graviert bis am 20. März 2010 an Philipp Furrer zurückzugeben: Wegmattring 7, Horw, Telefon 041 340 94 37
Meldeschluss:	**Mittwoch, 24. März 2010,** mit Talon an Beat Schilliger, Schöneggstrasse 36, 6048 Horw oder per Internet. Nachmeldungen werden nur in begründeten Fällen akzeptiert und haben auch die schlechteren Startplätze zur Folge.
Startgeld:	Pro Start zwei Franken.
Durchführung:	**nordisch:** Samstag, 27. März 2010, 8 Uhr **alpin:** Samstag, 27. März 2010, 18 Uhr siehe auch unter: www.skiclub-horw.ch
Absenden: (alle Rennen!)	Sonntag, 28. März 2010, 19 Uhr, im Speisesaal des Arbeitszentrums Brändi (AWB) in Horw.
Wertung:	Die Kombination der Rennen nordisch und alpin wird als Rennen des Stangenbrecher-Cups gewertet.

Der Vorstand wünscht allen Teilnehmern viel Erfolg und Ski-Heil!

Nordische Kombination Eigenthal

Am Tage des 23. Januar 2010, als unser Kombinierer Ronny in Schonach hervorragender sechster wurde, haben wir «unsere» Eigenthaler Schanze präpariert, so wie fast noch nie zuvor. Im Moment, lieber Schwändiwindleser, ist dieser Schneesportanlass vorbei, ausser, wir müssten auf den 6. Februar verschieben. Einmal mehr hat das bewährte Eigenthaler Team am 28. November die Holzgerüste für die kleine Schanze, Kp 10 m, und die grosse, Kp 20 m, in Gantersei aufgebaut. Die hervorragenden Winterverhältnisse machten es uns möglich, alles wunschgemäss vorzubereiten. Es bleibt nur zu hoffen, dass die Störenfriede unsere Arbeit nicht mehr verpfuschen. Hoffen dürfen wir aber wieder auf eine gelungene «Nordische Kombi», wie wir uns das seit Jahren gewohnt sind. Die beiden Schanzen, den Anlauf und der Auslauf sind hervorragend vorbereitet und die Anlaufspur kann dank dem vorausgesagten Wetter nur noch besser werden.

Theo Niederberger

Dorffasnacht 2010

In alten Protokollen durfte ich nachlesen, dass der Skiclub in den 50er Jahren selbstständig einen Maskenball durchführte. Dies war die Nachfolge eines Fasnachtskirennens auf der Schwändi, weil dieses nicht mehr rentierte und auch nicht mehr so Anklang fand. Und heute, ja heute veranstalten wir mit der Männerriege zusammen die Dorffasnacht am Schmutzigen Donnerstag. Eine gute Sache, meinen wir! Dies bestätigt jeweils der Grossaufmarsch am Mittag in der Horwerhalle. In Horw gibt es dieses Jahr keine Hotzu Fätzete mehr und auch der Nostalgieball findet nicht mehr statt. Was heisst das für uns? Mit unserer Dorffasnacht sind wir auf dem richtigen Weg und hoffen natürlich auf originelles Fasnachtstreiben, vor allem am Abend. So schnell ist das gesagt, aber alles braucht fleissige Hände. Einige Helfer machen auf unsere Anfrage mit. Das ist gut so und freut uns. Was uns natürlich noch mehr freuen würde, wenn nicht immer nur die gleichen, sondern ganz spontane Helfer kämen. Also, wer Lust, Freude und Zeit hat, soll sich sofort melden über Telelefon: 041 340 55 70 oder E-Mail: theo.a.niederberger@bluewin.ch – herzlichen Dank!

Alle anderen sind, wie schon vor 50 Jahren, zum fasnächtlichen Treiben am Schmutzigen Donnerstag eingeladen.

Theo Niederberger

Linda Fäh, Miss Schweiz 2009/10 (rechts im Bild)

KOST+BRECHBÜHL, Kontaktlinsen & Brillen
Pilatusstr. 19, Luzern, 041 210 96 23, kost-brechbuehl.ch

K UND B

Menschen stehen bei uns im Mittelpunkt.
Immer und überall.

Die **Mobiliar**
Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Luzern, Dominic Frosio
Pilatusstrasse 38, 6002 Luzern
Telefon 041 227 88 88, www.mobiluzern.ch
Ihre Versicherungsberater:
Marco Müller und Otto Zimmermann

21 Jahre Dorf-Fasnacht in der Horwerhalle

11. Februar 2010 **Freier Eintritt**

"Gross ond Chlii, alli send debii !"

10.00 Uhr	**Öffnung der Horwerhalle**
11.30 Uhr	**Risottoplausch**
17.30 Uhr	**Spaghetti "Tonino"**
ab 11.00 Uhr	**Guggenpower mit**
	Rasselbandi Horw; Nachtheueler Horw; Juris Hofdere; Magic Dreams Meierskappel; Hornfääger Lüggere; u.v.m.
	Unterhaltung mit dem Duo Break Hearts und und DJ Fasi
19.00 Uhr	**Besuch: Eglipaar Thomas I. & Marietta**

Festwirtschaft, Maskentreiben und Tanz

„Eine tolle Dorffasnacht wünschen“
Skiclub - LV - Männerriege

STEP BY STEP

Erholung

Der Winter ist im vollen Gange, die Skier haben Hochsaison. Und die Erholung? Da ein Training nur soviel bringt, wie danach erholt wird, sollte die Erholung auch Hochsaison haben. Doch warum ist die Erholung so wichtig?

Das Sporttreiben ist ein aktiver kataboler Prozess. Dies bedeutet, es werden gezielt Strukturen des Körpers belastet, teils überlastet und Stoffwechselvorgänge können bis zur Erschöpfung ablaufen. Wir spüren dies mit der Müdigkeit nach einem Training oder einem Wettkampf.

Der so angerichtete «Schaden» wird in der anschliessenden anabolen Phase der Erholung wieder «repariert». Das Flüssigkeitsgleichgewicht wird wieder hergestellt, die Energiedepots wieder aufgefüllt und das überbeanspruchte Bindegewebe repariert. Wenn die Erholung gut abläuft, erreichen wir nach der anabolen Phase nicht nur unser Ausgangs-, sondern einen höheren Level. Wir haben einen Trainingsgewinn. Das nächste Mal beim Sporttreiben können wir mehr leisten.

Folgende Massnahmen unterstützen die Regeneration:

- Durch Essen von Kohlendhydraten und Proteinen (Eiweisse) und Trinken füllen wir die Energiespeicher wieder auf.
- Durch Auslaufen, warm Duschen, trockene, genügend warme Kleider tragen gewährleisten wir eine gute Durchblutung in den verschienen Geweben.
- Im Schlaf können die Wiederaufbauprozesse gut ausgeführt werden, zudem verarbeitet das Gehirn neue Erlebnisse und Erfahrungen. Täglich 6–8 Stunden Schlaf sind notwendig, um den Organismus funktionstüchtig zu halten.
- Die Erholung kann durch Massagen, warme Bäder, Sauna, Entspannungsmethoden, entspanntes Musikhören, regenerative Trainings oder ein gemütliches Essen spezifisch gefördert werden.

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Erholungszeit:

- Je älter man ist, desto länger braucht man.
- Die Frauen haben eine etwas längere Regenerationszeit.
- Je gewohnter die Belastung, desto kürzer die Regeneration.
- Je intensiver die Belastung, desto länger die Erholung.
- Das Krafttraining braucht eine längere Erholung als das Ausdauertraining.

Unser Körper braucht das Wechselspiel von kataboler und anaboler Phasen, so bleibt er genügend stark für die Belastungen des Alltages oder des Sports und wir fühlen uns wohl in unserer Haut.

Mit kerenzerbergischen Grüssen
Maja

Horw läuft!

Der Laufboom ist ungebrochen! Das OK «Horw läuft» startet am 21. Februar 2010 mit den sonntäglichen Schwerpunkttrainings. Wir wollen die Winterzeit nutzen, um die Ausdauer zu festigen. Wir treffen uns neu um 8.30 Uhr auf der Sportanlage Seefeld, Horw. An den letzten fünf Daten starten wir bereits um 6.30 Uhr! Das Training dauert in der Regel 2 Stunden und wird – wenn möglich – in angepassten Leistungsgruppen durchgeführt.

Die nächsten Trainingsdaten:

Sonntag	21.02.2010	8.30 Uhr	Dauerlauf, flach	
Sonntag	21.03.2010	8.30 Uhr	Berglauf	2 Std.
Sonntag	11.04.2010	8.30 Uhr	Fahrtspiel	

Sonntag	16.05.2010	8.30 Uhr	Berglauf, ruppig	3 Std.
Sonntag	27.06.2010	6.30 Uhr	Halbmarathon	ab Horw
Sonntag	25.07.2010	6.30 Uhr	Halbmarathon	ab Luzern
Sonntag	15.08.2010	6.30 Uhr	Halbmarathon	ab Horw
Samstag	21.08.2010	6.30 Uhr	Mountainman	ab Brünigpass
Sonntag	26.09.2010	6.30 Uhr	Halbmarathon	ab Luzern

Mit diesen kostenlosen, vereinsunabhängigen Angeboten möchten wir alle Interessierten auf den 4. Lucerne Marathon vom 31.10.2010 sowie auf die 2er Staffeln des 1. Mountainman, vom 21.08.2010, vorbereiten.

Beim Mountainman light laufen Zweierstaffeln vom Brünigpass über Käserstatt, Planplatten, Balmeregghorn, Tannalp, Jochpass hinunter zum Trübsee.

Wer hat Interesse?
Internet: www.themountainman.ch

Martin Keller

Bericht Alpin

Nach einem erfolgreichen Wochenende schreibt sich ein Bericht Alpin doch ein bisschen leichter. Wir haben an diesem Wochenende das Schülerskirennen, unter der Leitung von Jörg Bortoluzzi, erfolgreich und unfallfrei über die Bühne gebracht. Es wurde damit beste Werbung für den Club und den Skisport gemacht. Der Rennnachwuchs kann auf eine sehr intensive Vorbereitungszeit zurückblicken. Auf dem Titlis, und später auf der Melchsee Frutt, konnten sie unter idealen Bedingungen trainieren. Mit grossem Fleiss waren die jungen Sportlerinnen und Sportler bei der Sache. Mit ebenso grosser Geduld standen die Trainerinnen und Trainer daneben und gaben immer wieder gute Ratschläge, wie noch besser an der Skitechnik gefeilt werden konnte. Den Abschluss der Vorbereitungen bildete das Trainingslager in Splügen. Gut vorbereitet konnten wir nun den Wettkämpfen entgegenblicken.

Junioren
Die Junioren beschreiten dieses Jahr neue Wege. Alle vier Junioren besuchen eine Sportschule. Dies ist entweder die Sportschule Engelberg oder das Gym+/ Sek+ in Schüpfheim. Entsprechend sind sie auch seltener auf unseren Trainingsplätzen anzutreffen. Sie trainieren entweder mit den Verbänden ZSSV oder dem LUSV. In den ersten Rennen konnten sie schon beachtliche Resultate erzielen. Sie mussten aber auch feststellen, dass ihnen in dieser Kategorie ein rauerer Wind entgegen weht. Wir sind gespannt, wie sie sich hier etablieren können.

Marbachegg: Dominik Rubis und Raphael Arnet

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

JO
Bei den JO sind unsere älteren Jungen die Zugpferde. Sie konnten sich bereits in den Vorbereitungsrennen auf der Marbachegg und an den Biosphärenrennen sensationell in Szene setzen und dominierten die Rennen klar. An den Punkterennen halten sich unsere 6 Jungs sehr gut und sie platzieren sich regelmässig in den ersten 15 Rängen. Es konnten auch bereits zwei Podestplätze herausgefahren werden: Durch Dominik Rubis (3.) im Slalom auf der Klewenalp und durch Raphael Arnet (1.) am Europapark Riesenslalom in Sörenberg. Die Aufgebote für Dominik Rubis und John Felber an die Interregio-Rennen runden die guten Leistungen dieser Truppe ab. Erfreulich ist, dass sie als wirkliches Team auftreten und die anderen Kinder der Renngruppe mitziehen. Bei den Mädchen sticht vor allem Thea Waldleben mit ihren sehr guten Resultaten heraus. Als echtes Highlight kann ihr 3. Rang am Europapark Riesenslalom betrachtet werden, den sie notabene trotz Überholmanöver einer vor ihr gestarteten Rennläuferin erreichte. Erfreulich ist, dass die JO Rennläuferinnen und Rennläufer im JO-Codex-Cup in der Zwischenwertung bereits wieder auf dem fünften Platz rangiert sind.

Animation
In der Animation reift eine durchschlagskräftige Truppe heran. Es ist erfreulich, welche Fortschritte diese Kinder seit der letzten Saison gemacht haben. Wir dürfen von ihnen in der nahen Zukunft einiges erwarten

Nachwuchsprojekte
Die Schneelöwen und die Schneehasen des Skiclubs Horw sind seit dem Dezember wieder unterwegs. Derweil die Schneelöwen unter der bewährten Leitung von René Kneubühler stehen, haben die Jungen Leiter bei den Schneehasen das Zepter übernommen. Unter der Leitung von Michael Groetsch entwickelt sich das Projekt zu einem wertvollen Element in unserem Club. Ich bin gespannt auf das bereits traditionelle Schneehasenrennen.

Migros Grand Prix
Als wichtiger Anlass in der Rennsaison betrachte ich den Migros Grand Prix. Dieses Jahr besuchten wir die Veranstaltung in Sörenberg. Mit Thea Waldleben und Marlon Felber konnten sich 2 Skiclübler für den Final in Schönried qualifizieren.

ISF
Die Schülerweltmeisterschaften im Trentino wirft ihre Schatten voraus. Die Qualifikationen sind abgeschlossen. Hier wurde aufgrund einer Reglementänderung beschlossen, dass alle zur Auswahl stehenden Sportlerinnen und Sportler des Schulsportes Horw an die Wettkämpfe reisen dürfen. Dieser Entscheid kann aus sozialer Sicht nachvollzogen werden.

Rennteam Rennen Marbachegg

Olympia
Renato Ulrich und Ronny Heer haben sich für die Olympischen Spiele in Vancouver qualifiziert. Ich gratuliere ihnen für diesen Erfolg.
Ich drücke euch zusammen mit der ganzen Clubfamilie die Daumen und hoffe auf spannende Wettkämpfe im Freestyle und in der nordischen Kombination.

LUSV Meisterschaft
Als Organisator der LUSV Meisterschaft, vom 28.02.2010, auf der Marbachegg, freut sich Jörg Bortoluzzi und sein Team auf eine grosse Beteiligung der Skiclübler an diesem Anlass.

Zum Schluss möchte ich es nicht unterlassen, unseren Leiterinnen und Leitern, unserem Zeitmessteam und allen Helfern in den verschiedenen Chargen zu danken. Ich bin mir bewusst, wie viel Freizeit ihr für den Club opfert und mit wie viel Engagement ihr bei der Sache seid. Ich hoffe, dass wir weiterhin konstruktiv und zukunftsorientiert miteinander für unsern Nachwuchs und für den Club zusammenarbeiten können.

Roland Arnet, Chef Alpin

Olympiasaison

Liebe Skiclübler und Skiclüblerinnen

Mit grossen Schritten nähern wir uns den Olympischen Winterspielen 2010 in Vancouver. Nicht nur hier in Kanada ist die Vorfreude auf die Spiele enorm gross, auch bei mir steigt die Aufregung drei Wochen vor der Eröffnungsfeier.

Seit rund drei Monaten bin ich als kleiner Weltenbummler unterwegs zu Trainings, Wettkämpfen und natürlich beschreite ich auch Touristenpfade. Im Oktober WK im Tessin und Trainingslager auf dem Gletscher in Saas Fee, im November drei Wochen Training im finnischen Ruka, vor Weihnachten 10 Tage Kälte und schlechte Luft in China und seit Januar in Nordamerika. Der grosse Teil der Lokalitäten ist mir nicht neu und trotzdem gibt es immer wieder neues zu entdecken, wie z.B. die chinesische Mauer nahe Peking, den Banff National Park nahe Calgary und ein kleines, altes aber sehr charismatischen Kino in Lake Placid.

Neben schönen Eindrücken, Fotos und Souvenirläden stehen aber doch die Wettkämpfe und dieses Jahr besonders die Olympischen Spiele in meinem Fokus. Nun, ich kann erfreuliches berichten. Bereits am ersten Weltcup in China erfüllte ich mit einem 4. Platz die Olympialimite. Das kleine Weihnachtsgeschenk nahm mir viel Druck und gab mir Sicherheit für die kommenden Wettkämpfe. Nicht immer kann ich die vorderen Plätze belegen, das musste auch ich in den zwei folgenden Weltcups erfahren, um danach mit einem 4. und 5. Rang wieder in der Weltspitze mitzumischen. Mit einem ausstehenden Wettkampf vor den Spielen zeigt die Formkurve steil nach oben und ich bin guter Dinge diese in den nächsten vier Wochen konservieren zu können.

Auf meiner Homepage www.renato-ulrich.ch berichte ich regelmässig von meinen Wettkämpfen, Erlebnissen und von den Erfahrungen auf und neben der Schanze.

Renato

OTTO'S

Riesenauswahl – überraschend günstig!

www.ottos.ch

- Food
- Non-Food
- Textil
- Möbel

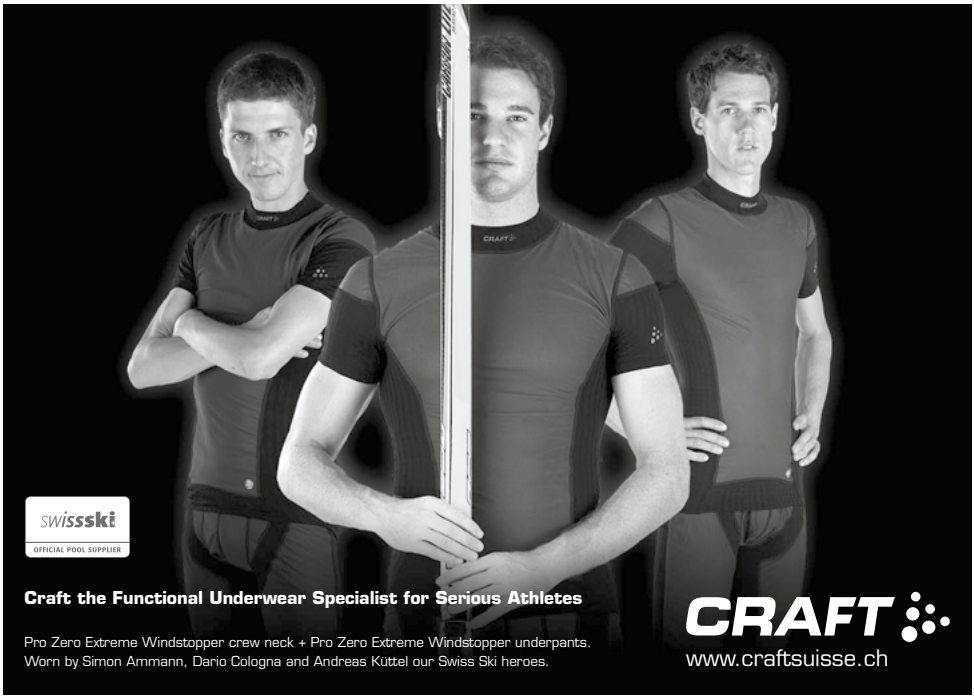
Wir wünschen Ihnen eine «dufte» Saison!

OTTO'S **Webshop**

Top Marken zu OTTO'S Preisen

Über 500 Markenschnäppchen exklusiv im Internet

www.ottos.ch



Alpin Trainingslager Splügen

Traditionell fuhren wir auch dieses Jahr für den letzten Schliff, vor dem Start in die Rennsaison, nach Splügen ins Trainingslager. Am Samstag, 26. Dezember, früh morgens, ging es mit 22 Kinder und 8 Betreuern los. Schon am selben Morgen war Schneetraining auf der von uns so geliebten Rennpiste in Splügen angesagt. Die Bedingungen waren ausgezeichnet, die FIS-erprobte Piste mit Kunstschnee pickelhart präpariert! Von der ersten Fahrt an wurde mit viel Eifer und Einsatz trainiert. Das Trainerteam reiste bestens vorbereitet und top motiviert an. Koni betreute die ältesten gewohnt enthusiastisch und professionell; Tom schraubte, bohrte und schleppte wie eine Maschine; Gregor und Werni betreuten die älteren Mädchen mit grossem Wissen und viel Gefühl. Bei den kleineren war Moritz der Leiter. Aufgefallen ist Moritz bei den Trainern von Swiss Ski für seine Motivationskünste und die sehr gute Leitung als Trainer!

Die Junioren reisten nach den Verpflichtungen mit dem LUSV am Sonntag nach. Vielen Dank an Gabi Felder, Monika Ehrenberg, Gabi und Kurt Brawand für den Chauffeurdienst! Am Montag wurden Zeitläufe durchgeführt. Bei der Gruppe mit den Mädchen Jahrgang 97 bis 95 wurde um die Plätze für die ISF gekämpft, die Nervosität war greifbar. Gefahren wurden drei Riesen- und drei Slaloms. Bei den

Jungs entwickelte sich ein Kampf auf hohem Niveau. Für einmal konnten sich die JO mit den Junioren messen. Leider hatten wir beim ersten Zeitlauf einen Sturz mit Folgen. Sandro stürzte unglücklich. Er musste mit Schürfwunden im Gesicht und einem blauen, angeschwollenen Auge zur Überwachung eine Nacht im Spital verbringen. Sandro erholte sich dann zum Glück sehr schnell.

Die letzten zwei Tage wurde dann weiter an der Skitechnik gefeilt. Nach dem Schneetraining wurde zusätzlich in der Halle Kondition und Koordination trainiert. Das intensive Training zahlte sich aus und wir konnten bei allen schöne Fortschritte beobachten. Auch das Wetter spielte mit und erst am Abreisetag, nach dem Mittag, kam eine Schlechtwetterfront mit Regen. An diesem letzten Tag hatten wir leider noch einen Sturz. Diesmal stürzte Pascal Bur rücklings auf den Kopf. Ein Arztbesuch in Splügen wurde nötig. Er konnte in aller Ruhe mit dem Küchenteam etwas früher nach Hause reisen.

Das Lager in Splügen war einmal mehr eine tolle Sache! An dieser Stelle, ein herzliches Dankeschön an unser Küchenteam Anna Schäli und Regula Cimenti. Wir wurden herrlich bekocht und es stand nach dem Training jeweils ein überraschender Snack bereit.

Andy Felber

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

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

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

DIE GUTE ADRESSE FÜR IHREN SCHUHEINKAUF
SCHUH Studhalter
HORW ZOFINGEN
Kantonsstrasse 96 Tel. 041 340 64 20

Biosphären Animationsrennen vom 3. Jan. 2010 in Sörenberg

Kalt aber schön. So das Wetter an jenem ersten Januarsonntag, an dem sich eine grosse Schar Rennfahrerinnen und Rennfahrer, Trainer und Eltern pünktlich um 6.45 Uhr beim Schulhaus Hofmatt versammelten, für die Reise nach Sörenberg. 20 Rennläufer aus unserem Club meldeten sich zu den Rennen an. Toll war natürlich, dass man sich gleichentags in zwei Disziplinen messen konnte: Zuerst im Riesenslalom und am Nachmittag stand auch der Slalom auf dem Programm. Nach dem Einfahren und der Streckenbesichtigung unter kundiger Führung unserer Trainer, bereiteten sich die Athleten auf den Start vor. Letzte Tipps wurden erteilt, der Puls stieg an, 3 – 2 – 1 – go, und schon ging's auf die Strecke. Angespannt verfolgten die Eltern am Rande der abgesperrten Rennstrecke die Fahrten ihrer Schützlinge.

Zahlenmässig am besten vertreten war unser Club bei den Mädchen 1 (Jg. 98/97) und den Knaben 2 (Jg. 96/95). In diesen beiden Alterskategorien stellten wir je 5 Rennläuferinnen und Rennläufer. Das entspricht 21 % bei den Mädchen und sogar 42 % bei den Knaben. Grosse Freude kam im Horwer-Team auf, als gleich mehrere im Riesenslalom aufs Podest fuhren: 2. Rang, Waldleben Thea, (Jg. 98); 2. Rang, Felber Marlon (Jg. 2000); 1. Rang, Rubis Dominic; 2. Rang, Waldleben Moritz; 3. Rang, Kost Sandro (alle in Kat. Jg. 95/96). Weitere Horwer erzielten gute Resultate und waren in der vorderen Ranglistenhälfte anzutreffen. Es sind dies: Kempf Seraina (7. Rang), Studer Gian (7. Rang), Cimenti Sandro (14. Rang) und Arnet Raphael (5. Rang). Weniger Medaillen – aber immerhin deren drei – holten unsere Läufer im Slalom, mit dem 3. Rang von Felber Marlon (Jg. 2000), dem 1. Rang von Arnet Raphael und 2. Rang von Kost Sandro (Jg. 95/96). In der vorderen Rangliste rangierten sich weiter: Bur Stefanie (5. Rang), Cimenti Marina (9. Rang), Kempf Flurina (7. Rang), Piazza Matteo (8. Rang). Am eindrücklichsten sind natürlich die Resultate bei der ältesten Bubenkategorie, wo unsere Rennfahrer die anderen Clubs völlig in den Schatten stellten. Bravo!

Gratulation allen Rennläuferinnen und Rennläufer und vielen Dank an all unsere einsatzfreudigen und unermüdlichen Trainer und Betreuer.

Bruno Piazza

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

Kebap
Pizza
Sofra
Take-Away
Hauslieferdienst
Kantonsstrasse 44
6048 Horw
041 342 17 17

Wir bringen Natur in Ihr Leben.

Landi
HORW

Technikumstrasse 1
6048 Horw

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

.... angenehm anders

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

Bericht Nordisch

Eigentlich wollten wir mit einem Schneetrainingsweekend die Wintersaison beginnen. Leider hat uns aber Petrus die weisse Pracht nicht genügend früh gesendet. So organisierten Rolf Aregger und Reto Isenschmid an einem Samstag mit Rollski und Skitraining gute Trainings.

Am Anfang konnten wir auch nicht die Schneetrainings abhalten, womit wir uns mit Rollskitrainings ausgeholfen haben. Anfang Dezember kam dann die ersehnte weisse Pracht. Durch das lange Warten auf den Schnee sind unsere Jugendlichen richtig hungrig, den schönen Langlaufsport auszuüben. So nahmen bis zu 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Mittwoch- und Samstagtrainings teil.

Der Elch- bzw. Schnupperkurs wurde am 12. Dezember bei optimalen äusseren Bedingungen im Eigenthal gestartet. Claudia Schmid und Reto Deschwanden haben zusammen mit dem Leiterteam für die über 50 Teilnehmenden ein interessantes Programm zusammengestellt. Immer wieder werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit etwas Neuem überrascht. Man konnte an den beiden ersten Tagen nur zufriedene Gesichter sehen.

Mit dem Testlauf in klassischer Technik, am 8. Dezember, wurden auch die clubinternen Rennen auf Schnee im Rahmen des Wintercups eröffnet. Bei relativ schwierigen Verhältnissen haben über 20 Clubmitglieder die 2 km lange Strecke im Eigenthal absolviert.

Am 13. Dezember wurde dann mit dem Bürer Langlauf in der klassischen Technik in die neue regionale Wettkampfsaison gestartet. Dass unsere Jugendlichen gut vorbereitet sind, zeigten die guten Resultate dieses ersten Kräftemessens mit starker ausserregionaler Konkurrenz. Mit Corinne und Lilian Spöring, Cyril und Nadine Fähndrich haben nicht weniger als vier Clubmitglieder einen Podestplatz erreicht.

Am 19. und 20. Dezember fuhren wir dann mit acht Wettkämpfer und Wettkämpferinnen von unserem Club an das erste von vier Helvetia Trophy Rennen nach San Bernardino. Mit über 300 Teilnehmenden aus der gesamten Schweiz, war dieser Anlass das erste Stelldichein auf nationaler Ebene. Wir waren völlig gespannt, wie unsere Jugendlichen abschneiden. Gleich beim ersten Wettkampf gab es für uns eine positive Überraschung. So wurde Camillo Piazza bei seinem Jahrgang hervorragender Zweiter. Gleiches tat ihm auch Nadine Fähndrich nach. Dass unser Club zwei Jugendliche auf nationaler Ebene in der ältesten JO-Kategorie auf dem Podest hat, zeigt wie gut an der Basis gearbeitet wird.

Am gleichen Datum fand der Weihnachtslanglauf in Unterschächen statt. Bei eisigen Temperaturen von -20 °C konnten sich Cyril Fähndrich, Lilian und Jonas Spöring gut in Szene setzen.

Unsere Jugendlichen begaben sich dann vom 26. bis 30. Dezember ins Trainingslager ins Goms. Unter der Leitung von Reto Isenschmid, zusammen mit dem Leiterteam, holten sich die Jugendlichen den letzten Schliff für die bevorstehenden Rennen. Ich war ein Tag zu Besuch in diesem Lager und konnte die sehr gute Stimmung miterleben. Für die ausgezeichnete Betreuung der Jugendlichen, durch Reto und das Leiterteam, bedanke ich mich. Müde, aber glückliche Kinder konnten dann die Eltern am 30. Dezember in Empfang nehmen.

Dieser Winter steht natürlich stark im Zeichen der Olympischen Winterspiele in Vancouver. Da ist klar Ronny Heer im nordischen Focus. Mit dem 12. Rang in Ramsau hat er eine Hälfte der Selektionskriterien erfüllt; mit dem 10. Rang in Chaux-Neuve hat er sich dann definitiv für Olympia selektioniert. Ich wünsche Ronny auf diesem Weg viel Glück in Vancouver.

Im neuen Jahr ging es dann bei den Rennen Schlag auf Schlag. Zuerst stand der Neujahrslanglauf in Entlebuch auf dem Programm. Mit Corinne Spöring, Camillo Piazza, Cyril und Nadine Fähndrich erreichten vier Clubmitglieder Podestplätze.

Eine Woche später ging es dann um regionale Meisterschaftsmedaillen. Wir gingen mit einem Grossaufgebot im Langis an den Start. Mit nicht weniger als sechs Podestplätzen – durch Corinne Spöring, Cyril und Nadine Fähndrich, Camillo Piazza, Nirando und Avelino Bacchetta – war der Skiclub Horw einer der erfolgreichsten Clubs bei diesen Regionalmeisterschaften. Zusätzlich gab es noch eine goldene Medaille in der Knabenstaffel (Nirando, Camillo und Remo Egli) und zwei silberne in der Mädchenstaffel (Mirjam Furrer, Corinne und Nadine) sowie der Junioren (Jonas Spöring, Avelino und Markus Doppmann). Dies war eine starke Vorstellung unserer Jugendlichen.

In der Woche nach den regionalen Meisterschaften fand der erste Teil der Schweizer Langlaufmeisterschaften in Marbach, ab der Kategorie U18, statt. Im Einzellauf, in der klassischen Technik, belegte Avelino Bacchetta bei den U18 den guten 22. Rang und Jonas Spöring wurde bei den U20 guter 35. Am Sonntag nahm dann seit langem wieder einmal eine Clubstaffel bei den Junioren teil. Avelino Bacchetta, Markus Doppmann und Jonas Spöring schlugen sich tapfer und wurden 12.

Ende Januar stand dann das zweite Helvetia Nordic Trophy Rennen in La Brévine auf dem Programm. Im Rennen, in der klassischen Technik, gewann Cyril Fähndrich in seinem Jahrgang. Nadine wurde sehr gute Zweite. Weitere Top Ten Platzierungen gab es durch Camillo Piazza, Nirando und Elio Bacchetta.

Mit diesen guten Ergebnissen sehen wir gespannt auf den weiteren Verlauf der Saison, welche noch einige Höhepunkte aufzuweisen hat. Auf diesem Wege möchte ich alle Clubmitglieder aufrufen, am 13. Februar an die Schweizermeisterschaften der JO nach Unterschächen zu kommen und unsere 9 startenden Jugendlichen tatkräftig zu unterstützen.

Kurt

Wintercub 09/10

Kommt, macht mit, der Wintercup hält uns fit! Es sind ALLE eingeladen, in unseren WC einzusteigen. Bis zum heutigen Datum blicken wir bereits auf fünf von elf Rennen zurück. Aktuell ist es eine Zwischenrangliste des laufenden Wintercups auf unserer Homepage aufgeschaltet, welche uns stets auf dem Laufenden hält. Jetzt folgt mit dem Engelberger Nachtsprint, der Nordischen Kombination im Eigenthal und auch dem Schülerlanglauf ein dichtgedrängtes Programm.

Bereits heute ein grosses BRAVO gebührt folgenden fünf Läuferinnen und Läufer: Céline und Corinne Spöring, Cyril Fähndrich, Mirjam Furrer und Camillo Piazza. Sie haben alle bisherigen fünf Wettkämpfe absolviert, und sie sind dementsprechend auch gut in der Zwischenrangliste klassiert.

Bekanntlich zählt dieses Jahr auch die ZSSV-Einzelmeisterschaft zum CUP. Dazu möchte ich mich bei all unseren Athletinnen und Athleten fürs Mitmachen bedanken und zu den spitzenmässigen Klassierungen gratulieren! Nun freuen wir uns auf die bevorstehenden Anlässe, welche unten aufgeführt sind. Zum Abschlussabend seid ihr alle herzlich willkommen, egal, ob ihr aktiv gewesen seid oder einfach Langlaufluft geschnuppert habt!

Die letzten drei Wintercuprennen 2010

18.02.	Lagerrennen	ZUOZ
20/21.03.	Nordic	Games
27.03.	Clubrennen	Nordisch
31.03.	Abschlussabend	Winter

Werni Gruber

San Bernardino

Die Reise in das im Tessin liegende San Bernardino begann um 12.00 Uhr vor unserem Clubhaus. Nachdem mit einigen Problemen die Skisäcke und voll gestopften Taschen in den zwei Autos verladen waren, fuhren wir Richtung Gotthard. Auf dem Weg wurden wir nur einmal beim Handyspielen gestört, als die Gefahr vom Skisack-vom-Dach-Herunterfallen bestand. Wegen dieses Problems machten wir in der Nähe von Glarus bei einer Raststätte halt, um die Gefahr zu beheben. Der Unterbruch wurde auch verwendet, um eine Toilettenpause zu machen. Leider waren die WCs kostenpflichtig, darum wollten einige mutig auf das Angebot verzichten oder benutzten den Kindereingang.

Nach der Ankunft in San Bernardino gab es dann eine kurze Besichtigung der Schlafräume, bevor wir die Rennstrecke mit Runden à 2 und 2.3 km besichtigten. Das Rennen wurde in Skatingtechnik ausgetragen und gehörte zur Helvetica Trophy, an der Langläufer aus der ganzen Schweiz mitmachen. Da es -11 °C war, befanden wir uns schon bald wieder im Schlag. Vor dem Nachtessen nutzten wir die Zeit für alltägliche Dinge, wie Lernen, Gamen, Handymusik Hören oder Lesen. Nach dem Teigwarenschmaus, hier ist anzumerken, dass es vor jedem Rennen Teigwaren gibt, waren wir noch mit einer Deo-Schlacht beschäftigt, als unerwartet das Sandmännchen die Oberhand ergriff… Die Nacht war für ein paar von uns recht unruhig, was nicht an den Zimmern lag, die fanden wir ganz O.K. Die Ursache waren vielleicht zu viele Teigwaren, die Unruhe vor dem Rennen oder andere Gefühle…

Leider wurden wir am Wettkampftag schon um halb sieben in der Früh aus unseren süssen Träumen gerissen. Nach dem Morgenessen war für die Jüngeren unserer Mannschaft schon bald Zeit, um die Unterkunft zu verlassen und das Rennen zu bestreiten. Ich, mit Jahrgang 95, war der letzte unseres Skiclubs, der bei der Wettkampfstrecke ankam. Nachdem ich den Rennski ausprobiert und die Strecke noch einmal besichtigt hatte, bereitete ich mich noch psychisch auf das Rennen vor. Am Start kamen wie immer die Gefühle hoch, die auch in den Augen der anderen Athleten zu lesen waren: Lampenfieber, Konzentration, Hoffnung, Mut. Nach dem Bestreiten der 6,9 km, nach dem normalen Ins-Ziel-Rennen, Umfallen-und-Liegenbleiben, Aufstehen, Gratulieren, Tee-Bekommen, Langsam-aus-dem-Zielgebiet-Laufen, machten wir uns in einem recht eiligen Tempo daran, alles zusammenzupacken und in die Autos zu verladen. Zurück in der Unterkunft, stopften wir alles in unsere Taschen; das Mittagessen wartete auf uns und anschliessend fand die Rangverkündigung statt. Die besten Resultate vom Skiclub Horw erzielten Nadine Fähnrich und Camillo Piazza, mit je dem zweiten Rang. Auf der Heimfahrt waren viele zu müde, um mit dem Handy zu spielen. Die meisten hörten Radio. Im Namen aller Athletinnen und Athleten danke ich an dieser Stelle den Trainern für die super Betreuung.

Camillo Piazza

Langlauf Elch-Kurs 2009/2010

Der Elch-Kurs war wieder ein grosser Erfolg. Dank der vorgängigen guten Organisation von Claudia Schmid, ging der Schnupper-Kurs reibungslos über die Bühne. Der Kurs konnte dieses Jahr an allen 4 Halbtagen im Eigenthal durchgeführt werden. Über 60 Kinder und Erwachsene haben am Elch-Kurs teilgenommen – ein neuer Rekord. Alle, vom blutigen Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, wagten sich auf die schmalen Latten. Während des Kurses konnten wir allen Teilnehmenden die Vielfalt des Langlaufes näher bringen. Durch Wellenmulden, Slalom, Technikübungen und Spiele gestalteten wir die Nachmittage abwechslungsreich und die Teilnehmenden machten mit grosser Begeisterung und Elan mit. Die Lauftechnik aller Teilnehmenden wurde von Mal zu Mal verbessert und die anfänglichen Stürze wurden seltener. Mit Skiclub-Tee und Hug-Guetzli liessen wir die Nachmittage gemütlich ausklingen.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei Isabel und Werner Isenschmid für ihre Unterstützung bedanken. Ein grosser Dank geht auch an alle Leiter und Leiterinnen. Ohne eure Mithilfe wäre die Durchführung des Elch-Kurses nicht möglich gewesen. Ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Elchkurs.

Reto Deschwanden

RWS KidzTrophy, Engelberger Nachtbiathlon und ZSSV-U16-Biathlon-Meisterschaften, 16. Januar 2010

Die diesjährigen ZSSV-U16-Biathlon-Meisterschaften fanden im Rahmen des alljährlich stattfindenen Nachtbiathlons in Engelberg statt. Für die einen Athleten bedeutete dies, ihren Meistertitel zu verteidigen (Patrizia), für die Biathlon-Spezialisten ihre Kidz-Trophy-Biathlon-Bilanz zu festigen und für andere ganz einfach an einem spannenden Biathlonrennen teilzunehmen. Sieben Skiclübler fanden den Weg aufs Wettkampfgelände (drei mussten wegen Krankheit verzichten). Mit dem langen Warten vom Einschiessen bis zum Rennbeginn nahmen der Wind und damit die Spannung zu. Die Kulisse mit beleuchteter Titlisschanze im Hintergrund war prächtig. (Mir als Mutter fehlte zwar ein Speaker wie Roland Bösch, der die Stimmung etwas mehr angeheizt hätte.) Das grosse Publikum feuerte die angereisten zirka 190 jungen Athleten umso mehr an und schaute gespannt beim Schiessen zu. Mal war der Wind stärker, mal schwächer, was dem einen oder anderen Läufer beim Schiessen einen Strich durch die Rechnung/Rennbilanz machte. Gespannt warteten Athleten und Publikum auf den Aushang der Rennresultate. Reichte es für einen Podestplatz oder nicht, schienen sich einige zu fragen. Die grosse Überraschung, wie im letzten Jahr, als der Skiclub Horw gleich beide ZSSV-U16-Biathlon-Meistertitel nach Hause holte, blieb dieses Jahr zwar aus. Mit drei Podestplätzen war das Resultat des Skiclubs Horw dennoch sehr erfreulich. Elio wurde bei den U12 ausgezeichneter Zweiter, dank gutem Lauf und Null Fehlschüssen. Nirando vergab zwar 6 Schüsse, lief jedoch mit einer super Laufleistung einigen seinen Konkurrenten davon. Seine Freude über den guten 3. Rang bei den U14 war ihm anzusehen. Patrizia wusste um ihre läuferisch starke Konkurrenz und musste daher beim Schiessen ein sehr gutes Resultat erzielen. Ihre Nerven hielten diesem Druck nicht ganz stand – ein einziger Fehlschuss und sie musste die goldene und silberne Medaille definitiv den läuferisch starken Dallwilerinnen überlassen. Trotzdem freute sie sich sehr über den 3. Platz und liess sich die ZSSV-Bronzemedaille gerne umhängen. Zu erwähnen sind hier die weiteren 4 Skiclübler, die an den Start dieser sehr spannenden Sportart gingen: Remo Furrer, Mirjam Furrer, Simon Degen und Lea Püntener.

Alexandra Püntener

Entlebucher Neujahrslanglauf in Finsterwald, 2. Januar 2010

Die Besetzung des ersten Langlaufs im neuen Jahr in Finsterwald war (noch) nicht riesig, dafür war die Konkurrenz umso stärker. Bei guten Schneeverhältnissen, aber kalten Temperaturen, die dem einen oder anderen Läufer, vor allem aber den stehenden Zuschauern mehr oder weniger zugesetzt haben, standen für den Skiclub Horw zehn junge Läufer am Start: Cyril, Joël, Céline bei den U12; Corinne und Lea bei den U14; Camillo, Remo, Lukas und Nadine bei den U16 und Esther bei den U18. Als Zuschauer bekam man vom Rennen ausser dem Start und dem Zieleinlauf zwar nicht viel mit. Man konnte nach eigener Besichtigung der doch recht anspruchsvollen Strecke jedoch gut erahnen, dass hier Kraft und Ausdauer gefragt waren. Es erstaunte daher nicht, dass einige Läufer trotz eisiger Kälte mit zurückgekrempelten Ärmeln im Ziel einliefen. Fünf Skiclüblern gelang bei diesem spannenden Rennen der Sprung aufs Podest: Cyril als 2., Corinne als 3., Camillo als 3., Nadine als 1. und Esther als 3. Ein Hinweis, dass sich der Skiclub sehr gut auf den Winter vorbereitet hat.

Alexandra Püntener

HofstetterAG

BAUEN & GIPSEN

dipl. Gipsermeister

ARCHITEKTURBÜRO

dipl. Architekt HTL

Kleinwilstrasse 15 6048 Horw Telefon 041/340 30 15
Luzernerstrasse 129 6014 Littau Telefon 041/250 30 12
Telefax 041/250 30 13
info@hofstetterbau.ch

Island 63° – 66° N

Zu meiner Person:
Ich bin Kuno Schnyder und seit anno Domini schon im Ski Club, bekannt auch als Iglubauer oder eben als der zweite der Schnyder Buebe. 2002 habe ich mich beruflich selbstständig gemacht und gründete die Firma TravelTech GmbH, an der Allmendstrasse 5, in Horw. Wir sind ein 2-Mann-Unternehmen und führen einen Werkstatt-Garagenbetrieb

Unsere Arbeiten umfassen:
- Service und Reparaturen von Personen- und Lieferwagen
- Modifikationen von Geländefahrzeugen für Individualreisen und Expeditionen
- Carrosserie-Sattlerei
- Ausstellungsraum für Geländewagentechnik und technisches Reisezubehör
- Touren: Seit 2009 bieten wir geführte Touren mit MAN 4 x 4 Expeditionsfahrzeug in Island an.

Das Projekt Island stelle ich in diesem Bericht kurz vor:
Mein Mitarbeiter Mathias und ich haben parallel zu unserem Werkstattbetrieb vor 3 Jahren das Projekt MAN ins Leben gerufen, um geführte Individualtouren in Island anbieten zu können. Die Idee mit den geführten Touren hatte ich schon seit Jahren im Kopf. Aber erst mit der Einstellung von Mathias und durch seine Unterstützung, wagte ich mich an dieses umfangreiche Projekt.

Unser Tourfahrzeug ist ein 4 x 4 MAN mit Wohnaufbau und bietet Platz für 4 Gäste plus Tourguide. Die Führerkabine (Doppelkabine) bietet Platz für 5 Personen, das heisst, die Gäste sitzen während der Fahrt auf luftgefederten Einzelsitzen mit allem erdenklichen Komfort – und mit super Rundumblick. Der Wohnaufbau hat zwei getrennte Doppelbetten, separate Dusche und WC, Küchenblock mit Kühlschrank und grossem Esstisch, ausserdem diverse Schränke und Fächer, um Proviant und Kleider zu verstauen. Die Heizung, die Heisswasseraufbereitung und die Cerankochfelder werden ausschliesslich mit Diesel betrieben. Durch einen Stromumformer können wir über die Bordbatterien auch 220 Volt Strom beziehen, z. B. für Toaster, Haarföhn oder diverse Ladegeräte. Je nach Wetter und Lichteinfall werden die Batterien durch zwei Solarpanel auf dem Dach wieder

nachgeladen. Durch dieses System sind wir unabhängig von jeder Steckdose und verfügen auch bei längeren Standzeiten über ausreichend Energie. Auf längeren Touren ist es möglich 600 Liter Frischwasser mitzunehmen. Das Abwasser fliesst dabei in zwei separate Abwassertanks und wird an speziellen Stellen sauber entsorgt. Wenn nötig, können wir 2 x 300 Liter Diesel mitführen, was bei guten Strassenverhältnissen eine Reichweite von 3'000 km ergibt. Die Planung, das Design, den Ausbau sowie die ganze Technik realisierten wir in unserer Werkstatt.

Ablauf der geführten Touren

Unser Tourfahrzeug stellen wir während der Saison von Juni bis Oktober nach Island. Am Airport Keflavik können wir den MAN auf einem speziell dafür vorgesehenen Platz stationieren. Von den Isländischen Behörden haben wir die Genehmigung, um als Schweizer Unternehmen Touren durchzuführen. Die Kunden, die bei uns eine Tour gebucht haben, fliegen selbstständig ab Basel oder Zürich nach Island und werden von uns direkt am Flugplatz Keflavik in Empfang genommen. Im Vorfeld besprechen wir mit unseren Kunden die Touren, damit wir spezielle Wünsche, Aktivitäten und Routen einplanen können. Wir bieten ein- oder zweiwöchige Touren von Samstag zu Samstag an.

Island kurz erklärt

An der Nahtstelle der eurasischen und nordamerikanischen Kontinentalplatten, wo sich der mittelatlantische Rücken von Süden nach Norden zieht, hat sich vor Jahrmillionen Island aus den Tiefen des Nordatlantiks erhoben. Hier hat die unbändige Kraft der Natur eine neue Insel geschaffen. Island ist somit eines der jüngsten Länder unseres Planeten. Die Entstehung der Erde liegt hier noch offen zu Tage und das Land wird von den Elementen fortwährend verändert. Manche Veränderungen dauern Jahrtausende, andere oft nur wenige Momente. Bei unseren Touren auf einsamen Wegen, durch die aktiven Gebiete und die endlosen Hochebenen und Wüsten, fühlen wir uns oft, als Zeitzeugen der Schöpfung, über Jahrmillionen zurückversetzt.

Die erste Besiedlung Islands begann im Jahr 874 durch norwegische Wikinger. Island ist mit 103'000 km² 2,5-mal so gross wie die Schweiz, hat aber nur 310'000 Einwohner. Über 50 % davon leben in der Hauptstadt Reykjavik und Umgebung. Die Isländer leben von Landwirtschaft, Viehzucht, Fischfang, Fischzucht, Exportwirtschaft, Industrie, Energiewirtschaft, Verkehrswesen, Transport und immer mehr vom Tourismus.

Das Land der Kontraste

Das Land mit seinen urgewaltigen und atemberaubenden Landschaften faszinierte mich seit meinem ersten Besuch 1990. Island ist das am dünnsten besiedelte Land Europas, mit einer puren unbelasteten und wahrhaft magischen Landschaft. Das aufgewühlte Meer mit seiner unerschöpflichen Brandung, die zerfurchten erodierten Berge, die von Gletschern ausgeschliffenen grünen Täler, tiefblaue Seen, schlummernde Vulkane, kochende Schlammpfuhle, spuckende Geysire, gigantische Gletscher, riesige Wasserfälle sowie endlose Geröll- und Lavasandwüsten zeichnen die Landschaft von Island. Von Gletschern gespiesen, durchziehen riesige mit Sedimenten beladene Flussläufe das Land. Einer davon stürzt sich in dem Canyon Jökulsargljufur donnernd über eine Felsstufe und bildet Europas grössten Wasserfall, den Dettifoss.

Beispiele noch nie gesehener Landschaften:

Das Hochland
50'000 km² elementare Einsamkeit prägen das Hochland. Es dominieren die Kräfte der rohen Erde, Feuer, Schlacke, Wasser und Eis. Hier beherrschen unendliche Weiten die Landschaft. Tagelang fahren wir auf verlassenen Tracks durch Lavafelder, Stein- und schwarze Sandwüsten. Berge, Gletscher und Seen lockern das Landschaftsbild zwischendurch auf. Das Isländische Hochland ist unbewohnt und beinhaltet Europas grössten Gletscher, den 8'300 km² grossen Vatnajökull. Man beachte, dass der Vatnajökull grösser ist als alle europäischen Gletscher zusammen. Weltweit bietet keine andere Region eine derartige Mischung aus dynamischen Eiskappen und Gletscherzungen, Geothermalenergie und häufigen subglazialen Vulkanausbrüchen, in Verbindung mit gewaltigen Gletscherläufen.

Caldera Askja
Die Caldera Askja ist ein 1'500 m hoch aufragendes aktives Vulkanmassiv mit einem riesigen Einbruchskessel von 8 km Durchmesser. Eine zweite kleinere Caldera innerhalb der grossen ist mit tiefblauem Wasser gefüllt und bildet den 12 km² grossen 220 m tiefen Kratersee Öskjuvatn. Innerhalb der Caldera Askja am nördlichen Rand hat sich 1875 noch ein kleiner Explosionskrater gebildet, der Viti. Wer den beschwerlichen Ab- und Aufstieg der steilen Kraterwand nicht scheut und wen der leicht schweflige Geruch nicht stört, der kann im warmen milchigen Kratersee des Viti baden. Der letzte Ausbruch der Caldera Askja war im Dezember 1961, ein Spaltenausbruch von 750 m Länge.

Am Fusse der Caldera Askja steht die bekannte Dreki-Hütte. Ihr Giebeldach ist extrem steil und reicht bis zum Boden, vielleicht als Schutz vor dem nächsten Ausbruch? Wie ein Basislager auf dem Mond steht sie vor den dunklen, schroffen Vulkanwänden der Askja. Von hier beginnen Wanderungen zum Krater und zur nahen Drachenschlucht.

Landmannalaugar
Nur zu Fuss und nach anspruchsvoller Wanderung erreicht man die einrucksvolle Bergwelt von Landmannalaugar. Hier sehen wir die geologisch interessanten Liparitberge, mit ihren speziellen, noch nie gesehenen Farbkontrasten. Die Berghänge, mit tiefgelber bis brauner Tönung, wechseln mit tiefschwarzem Obsidiangestein ab. Am Talboden sieht man verschiedene erstarrte dunkle Lavaströme, von denen da und dort Dampfsäulen emporsteigen. Durch die vielfältigen Lichtbrechungen sieht man die Berge in den unterschiedlichsten Beleuchtungen. Durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt der Luft zeigen sich häufig geschlossene, intensive Regenbogen. Die Kulisse der weiter entfernten Berge ist in ein tiefes Blau bis Violett oder Lila getaucht. Am Horizont sieht man die Gletscherkuppen des Vatnajökull und Langjökull leuchten. Man erlebt hier ein aussergewöhnliches Panorama, das durch den nahenden Sonnenuntergang ins Unwirkliche gesteigert wird.

Fjallaback
Von Weitem, ja sogar vom Flugzeug aus, sieht man – wie bei einem Anflug auf einen fremden Planeten – die erloschenen riesigen Vulkankegel von Fjallaback. Sie sind vor langer Zeit unter dem Gletscher ausgebrochen und haben dadurch die perfekte Form einer Pyramide erhalten. Heute sind sie mit giftgrünem Moos bewachsen und die ausgewaschenen Flanken zeigen das innere schwarze Lavagestein. Wie Monolithen stehen sie 400 m hoch, im weiten schwarzen Sandergebiet des Myrdalsgletscher, als Zeugen des jahrtausend alten Vulkanismus.

Anders als die erloschenen Vulkane, schlafen viele Berge auf Island einen unruhigen Schlaf. In den letzten 1’100 Jahren gab es 250 zum Teil verheerende Vulkanausbrüche. Einer davon vernichtete im 18. Jahrhundert einen Viertel der Bevölkerung. Die aktiven Gebiete spürt man überall auf Island: Dort, wo man die Magma-Kammern direkt unter der Oberfläche spürt, wo der Geysir seit historischer Zeit seine heissen Wasserfontänen zum Himmel schleudert, wo in Solfatarenkesseln grauer Schlamm vor sich her kocht, wo die warmen Bäche oder der warme Kratersee zum Baden einladen oder der heisse Wasserfall sogar zum Duschen. Ja, Island hat Energie zum Verschwenden; überall gibt es naturbeheizte Bäder und hot Pools. Selbst an den verlassensten Orten der Insel findet man die von heissen Quellen gespiesenen Naturpools, die unaufhörlich das ganze Jahr vor sich her dampfen.

Natürlich nutzen die Isländer die unerschöpfliche geothermische Energie auch für die Gewinnung von Strom und das Beheizen von Städten und Dörfern, Bädern und Gewächshäusern – ja, sie haben sogar genug Energie, um im Winter wichtige Strassenabschnitte zu heizen.

Strassen und Pisten

Die Ringstrasse Nr. 1, die ganz Island umgibt, inkl. der Halbinsel Snaefellsnes und der Westfjorde, hat eine Länge von 2'500 km. Bis auf wenige Abschnitte ist sie heute asphaltiert. Autobahnen wie bei uns, kennen die Isländer nicht. Auf der Ringstrasse ist man mit dem PW oder Camper problemlos unterwegs. Sie führt den Besucher direkt an viele Naturschauplätze, Ortschaften, und Nationalparks. Viele eindrückliche Naturphänomene, Landschaften und aktive Gebiete befinden sich im isländischen Hochland. Um ins Hochland zu gelangen, ist ein geländegängiges Fahrzeug vorgeschrieben. Die anspruchsvollen Wege ändern ständig ihre Beschaffenheit: Wellblechpisten, Schotterpisten, Geröllfelder, Lavafelder, Sandwüsten, Erdpisten und Felsstufen. Die Flüsse im Hochland sind selten überbrückt und müssen gefurtet werden. Je nach Wetter und Schneeschmelze führen die Flüsse verschieden hohe Wasserstände, was das Durchfahren schwierig oder unmöglich macht. Bei Überquerungen des Hochlandes oder dem Befahren spezieller Gebiete, informieren wir uns zuerst über die Streckenfreigabe, über die Wasserstände und das Wetter. Wohl gemerkt, fahren wir immer auf freigegebenen Routen, um Tiere und Natur nicht unnötig zu belasten und die Behörden nicht zu verärgern. Und trotzdem ist es möglich, an unglaublichen Plätzen unser Lager aufzuschlagen: Direkt an Gletscherzungen, an wilden Hotpools, an Gletscherlagunen, wo Eisberge vorbeiziehen. Auch im Tannenwald, am Kraterrand, an einsamen Stränden, weit draussen in der Geröllwüste, auf der grünen Wiese, oder auf dem Campingplatz.

Liebe Clubfamilie

Leider ist es unmöglich, alle Eindrücke über Island auf 6 Seiten Schwändiwind zu beschreiben. Es gäbe natürlich noch unendlich viel zu erzählen, aber das würde den Rahmen des Schwändiwinds sprengen.

Bilder sagen mehr als 1000 Worte

Um Interessierten die Welt von Island näher zu bringen, würden wir sie gerne zu einem digitalen Bild- und Filmabend bei uns einladen:

Ort: Ausstellungsraum von TravelTech, an der Allmendstrasse 5, 6048 Horw
Daten: Donnerstag, 8. April, und Freitag, 16. April, ab 20 Uhr

Auf Wunsch bieten wir auch eine Vorführung nach Vereinbarung an. In dem Fall meldet euch bei uns, auf Telefon 041 340 10 00, um einen Termin zu vereinbaren.
Mehr Infos auf: www.traveltech.ch

Horwer Läuferkönige 2009

Am 28. Oktober wurden auf der 400 Meter Bahn im Seefeld die schnellsten Knaben und Mädchen Athleten Nordisch erkoren. Die Vorgabe lautete: Innert 12 Minuten möglichst viele Meter abzulaufen. Über die Rangliste auf unserer Homepage ***www.skiclub-horw.ch*** können Sie alle Details der rund 30 Läufer/Läuferinnen erfahren. Gratulation für die guten Resultate von allen!

Die besten drei Resultate:

bei den Mädchen U16:
1. Nadine Fähndrich 3'000 m
2. Patrizia Püntener 2'800 m
3. Mirjam Furrer 2'725 m

bei den Knaben U16:
1. Lukas Nielen 3'400 m
2. Remo Egli 3'375 m
3. Nirando Bacchetta 3'350 m (U14)

Mit sehr guten Leistungen glänzten auch die Jüngsten U8 Knaben, welche über 8 Minuten grosse Strecken vollbrachten. Überraschend sehr gute Distanz mit 2'800 m lief Noah Wildisen, U10 Knaben und Jeanne Wildisen 2'850 m, U12 Mädchen. Beinahe alle Mädchen und Knaben haben sich seit dem Frühlings 12-Minuten-Lauf stark verbessert, wie z. B. Camillo Piazza, Nadine Fähndrich, Nirando Bacchetta, Remo Furrer, Elio Bacchetta etc.

Werner Gruber

News von unserem Domini

Aus früheren Zeiten!
Dass wir schon vor über 40 Jahren mit interessierten Horwer Schülern Langlauf betrieben haben, dürfte bekannt sein. Vorläufer des Horwer Schülerlanglaufes war eigentlich der Schülerstaffellauf. Da genügend Schnee vorhanden war, hatten wir die Gelegenheit, auf der Horwer Halbinsel unserem Sport zu frönen. Ich erinnere mich an selbst gespurte und getrampelte Loipen im Gebiet Grämliswald, Dickiwald und auf der Höchi. Die Staffelläufe bestanden anfänglich aus Mannschaften der Schulklassen, später kamen Familienmannschaften dazu. Einer dieser Staffelläufe fand z. B. zuoberst auf der Bruusti statt, im Breitriedli (bei der jetzigen Sandlisilochhütte). Die meisten anderen Anlässe gingen in Grafenort, Engelberg (Wasserfall), Eigenthal oder Langis über die Bühne. Es waren immer tolle Anlässe. Viele ältere Skiclübler mögen sich an das Absenden erinnern; z. B. in Grafenort, wo wir Horwer das ganze Restaurant in Beschlag genommen hatten; dasselbe im Restaurant Wasserfall in Engelberg. Die Loipe dort, auf der anderen Bachseite, war übrigens ein «Horwer Produkt» – wir waren die Ersten, die auf die Idee mit dieser Loipe gekommen waren! Weitere Resümees später!

Nicht immer alles so eng sehen!
Dieser Aufruf von mir ist sicher berechtigt, denn die Idee des Sommercups z. B. ist immer noch von mir. Ich verfolge mit Interesse das Geschehen und bin auch soviel wie möglich als Zaungast und Helfer dabei. Das hat für mich den Vorteil, unsere jungen Leute recht gut zu kennen. In den letzten Jahren hat sich leider etwas eingebürgert, was gegen unsere Absicht vom vielseitigen Sport geht! Man ist einseitiger geworden! Leider! Unser Sommercup wäre eine tolle Sache; wir haben verschiedene Sportarten, die wir anbieten. Warum man immer nur das Prestigedenken zuvorderst stellt? Ich muss dabei unsere beiden Sparten ansprechen.
Die Nordischen: Warum nicht auch den Streetslalom und den Geländeslalom bestreiten? Geschicklichkeit ist immer gefragt, oder?

Die Alpinen: Warum sich «plagen» mit einem 12-Minuten-Lauf oder gar mit dem Rollskilauf, der seit Jahren von den meisten Alpinen boykottiert wird! Dabei wurde die Strecke verkürzt. Man müsste wohl nochmals halbieren? Die Aktion Aktiv und Fit habe ich ebenfalls ins Leben gerufen. Der Grund, die Horwer Schüler zum Sport treiben zu animieren und innerhalb der Schulklassen an den Anlässen eine hohe Beteiligung anzustreben. Unsere Gemeinde zeigt sich da sehr sportfreundlich und honoriert die fleissigsten Schulklassen. Für uns Skiclübler ist die Aktion beste Werbung, denn 3 Anlässe werden von uns organisiert (1000-m-Lauf, Schülerlanglauf und Schülerskirennen). Früher kam noch die Schwimmmeisterschaft dazu, die leider zu Tode reglementiert wurde! Ich habe vorhin erwähnt: Werbung für den Club! Ich hätte da von allen Skiclübler erwartet, dass sie das beachten

und in Sachen Sport eine Vorbildfunktion ausüben. Von einigen wird dies auch vorbildlich gemacht. Statt aber zu sagen, die Alpinen sollten am Schülerlanglauf mitmachen – ich bin dabei, heisst es, wir haben eben Alpintraining. Dasselbe in einem etwas kleineren Rahmen bei den Nordischen: Ja nicht als ganzer Club auftreten! Man könnte ja einen Zacken aus der Krone verlieren. Dabei wäre unser Werbeeffekt nur umso grösser. Oder unser Clubrennen als Hauptanlass des Winters betrachten?! Mit diesem Artikel spreche ich nicht nur alle Aktiven sondern auch Leiter, Betreuer und Eltern an.

Ja, ja, der Domini mit seinen Cups?!

Alles entsprang einer Idee. Mir ging es immer um eine glatte Abwechslung, vor allem im Frühling/Sommer. Der seinerzeitige Kanucup war aber zusätzlich als Trainings-Effekt gedacht. Inspiriert wurden wir damals vom früheren Nationaltrainer der Langläufer, dem Finnen Juhani Repo. Dieser schwörte aufs Kanufahren als gutes Sommertraining. Damals wurde auch bei uns das Kanu, ob 1er oder 2er, recht viel benützt. Daher kam auch die Idee des Kanucups. Die ersten sechs, sieben Jahre schmiss ich den Laden. Später dann Koni Suppiger. Es war jedes Mal lustig, die verschiedenen 2er Formationen mehr oder weniger gekonnt in Aktion zu sehen. Aber eben, die Begeisterung nahm mit der Zeit ab und jemand muss halt den Anlass organisieren.

Der Minigolf-Cup war ebenfalls so eine Sommerabwechslung. Hier bestand manchmal das Problem in der Ehrlichkeit der Akteure. Ich konnte ja nicht hinter jeden stehen! Aber wir hatten bei beiden Cups auch etwas für den Skiclub getan. Es heisst noch lange nicht, alles müssen 50 Jahre überdauern.

Einer der wohl interessantesten und wertvollsten Cups ist sicher der Schwändicup. Gerade Anfänger und anfänglich schwächere Athleten sehen ihren Fortschritt belohnt, der nicht zuletzt vom Trainingsfleiss stammt. Das ist sicher ein Ansporn. Reto, als mein Nachfolger, listet die Sache übersichtlich auf. Aber eben, Punkte holen kann man nur, wenn man auch dabei ist und das am besten gleich 2 Jahre nacheinander. Zudem gibt's im Moment einfach 5 Disziplinen, wo der Fortschritt fair auszurechnen ist: 12-Minuten-Lauf, Biken, Waldlauf, 1000 m und Rollskilauf.

Domini

Schwändicup

Der Schwändicup bzw. der Domini-Cup ist ein Buch mit 7 Siegeln. Er hat das Ziel, den Leistungsfortschritt innerhalb eines Jahres zu messen. Dabei werden jedes Jahr die gleichen 5 Anlässe vom Sommercup gewertet, die stets dieselben Voraussetzungen erfüllen. Die 5 Wettkampfkategorien sind: 12-Minuten-Lauf, Biken, Waldhauslauf, 1000-Meter-Lauf und Rollskilauf. Um eine Wertung zu erhalten, muss ein Wettkampf zwei Jahre hintereinander bestritten werden. Verbessert man sich bei einem Wettkampf, erhält man Fortschrittspunkte. 45 Personen konnten dieses Jahr einen Leistungsfortschritt verzeichnen, wobei Kempf Giacumin mit 475 Punkten klar gewonnen hat. Pro Wettkampf ist ein Maximum von 180 Punkten möglich.

Rang	**Name/Vorname**	12' Lauf	Biken	Waldhauslauf	1'000 m	Rollski	**Punkte**	
1	Kempf Giacumin	38	180	180	77		**475**	
2	Piazza Camillo	17	28	88	44	105	**282**	
3	Nielen Lukas	167		58	33		**258**	
4	Limacher Jan		92		165		**257**	
5	Spöring Corinne	8		46	52	146	**252**	
6	Schäli Enrico	17	180	26	12		**235**	
7	Limacher David		21		175		**196**	
8	Schäli Chiara		110	23	42		**175**	
9	Bacchetta Elio		44	14	59	40	**157**	
10	Kaiser Nils	92	29				**121**	
11	Furrer Mirjam	67		20		15	**102**	
12	Egli Remo	8		34	21	34	**97**	
13	Peter Rahel	17	38	10	32		**97**	
14	Spöring Céline	42			55		**97**	
15	Piazza Matteo	50		20	19		**89**	

Reto Deschwanden

Ein Wintertag auf der Schwändi

Es schrieb sich der 22. Dezember 2009. Die Wettervorhersage war klar: Schnee auf dieses Wochenende und für den Sonntag etwa 15 Grad Minus! Und genau Minus 15 Grad war es kalt, als wir uns zum Hüttendienst aufmachten. Eine tief verschneite, unberührte Winterlandschaft und herrlicher Sonnenschein begrüsste uns in 1014 m Meereshöhe. Klirrende Kälte in der Hütte und ein total vereister Brunnen vervollständigten die Märchenwelt. Es war unmöglich, die Fahne aufzuziehen.

Es brauchte viel Zeit, bis das brutzelnde Feuer die Küche auf die Nullgradgrenze erwärmt hatte. Sonst war alles wie immer auf der Schwändi. Die Suppe mundete den Wanderern und den Schneeschuhläufern, es wurde diskutiert über Gott und die Welt, halt wie immer.

Nicht wie immer ging es ein paar Tage später auf der Schwändi zu, denn es hatte das «Bachofentöri» verjagt – und das nicht nur in hundert Stücke, sondern in tausende! Aber auch das wurde nun wieder in Ordnung gebracht. Die Kosten für das neue Törli belaufen sich auf genau 115.– Fr.! Was nicht so genau zu erfahren war, wie hoch bei diesem gläsernen Betrag die Kosten für die Abmontage, das Abholen in Sarnen und die Wiedermontage waren. Dieses wird wohl ein Geheimnis bleiben, wie halt noch vieles, das so zum gesellschaftlichen Teil unseres Skiclubs gehört und hoffentlich auch so bleiben wird.

Theo Niederberger

Hans Rieser
1. Oktober 1919 – 19. November 2009

Im Jahre 1919, als Hans Rieser das Licht der Welt erblickte, wurde auch der Skiclub Horw gegründet. Hans wollte 90 Jahre alt werden, das hat er immer wieder erwähnt. Und er erzählte viel über seine Tätigkeit im Skiclub Horw. Hans wurde im Jahre 1939 Mitglied und hat mit seinen Kollegen alle Schneesportarten ausgeübt. So präsentierte er jährlich ein Tourenprogramm. An der Generalversammlung 1952 forderte Hans die Jungen auf, schon im Herbst mit dem Training anzufangen und nicht wie früher, erst wenn der erste Schnee fiel. Ein Jahr später organisierte Hans ein Ganzjahrestraining, betreute den Anschlagkasten und rief auch den Schwändiwind ins Leben. In der Ausgabe Nr. 2 wurde er vom damaligen Präsidenten gerügt – der Leitartikel sei viel zu lang gewesen.

Hans war jahrelang Rennpräsident und später Vorsitzender der Rennkommission. Er organisierte an der Schwändikilbi ein Armbrustschiessen, das heute wieder an grosser Beliebtheit gewonnen hat. Ebenso hat der Skiklub am Schmutzigen Donnerstag einen Maskenball organisiert. Vieles wurde organisiert, um vor allem auch neben dem Sportlichen präsent zu sein. So sang in den fünfziger Jahren das Turnerchörli an der Schwändikilbi für Speis und Trank - und so ist es auch heute wieder. Für Hans Rieser war die Buholzerschwändi die zweite Heimat und so war er auch in der damals neu gewählten Matratzenkommission. Für sein vielfältiges Mitschaffen wurde er verdientes Ehrenmitglied des Skiclubs Horw, und das freute ihn sehr.

In den letzten Jahren war er regelmässiger Gast im Clubhaus Seefeld. Er war einer, der sich sehr um die Verschiebung unseres Clubhauses interessierte. Bis zu seinem Lebensabend verfolgte er mit grossem Interesse die schönen Erfolge unserer Schneesportler.

Hans, Du hast grosse Clubgeschichte geschrieben.
Vielen Dank und nun ruhe im Frieden.

Theo Niederberger

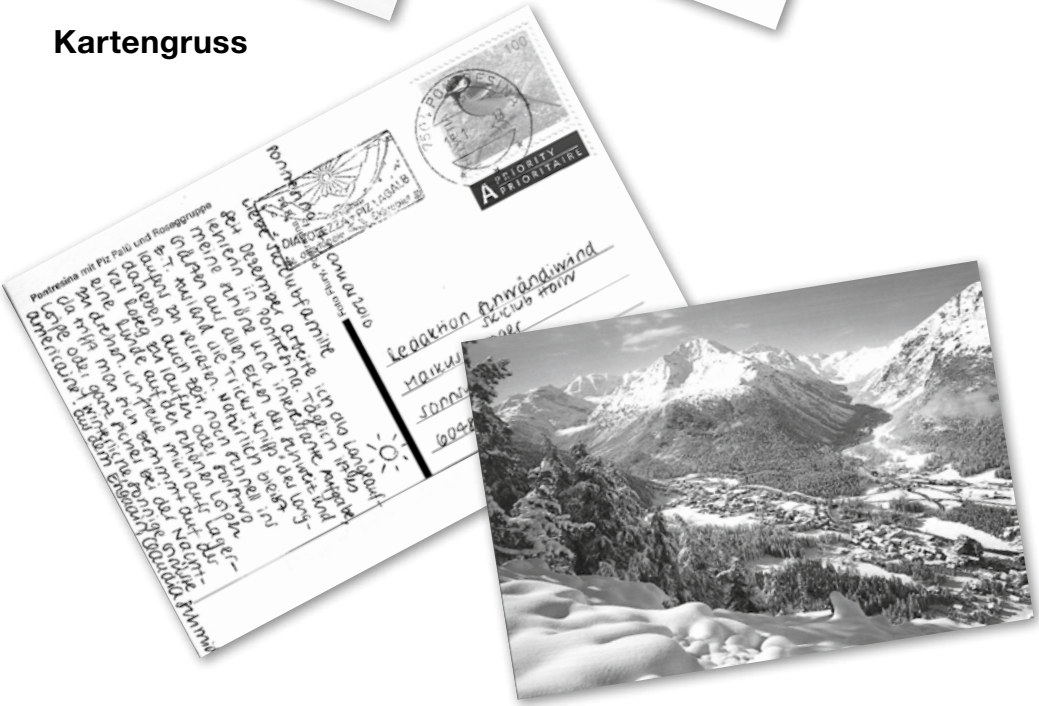
Einige Gedanken zum Tode unseres Ehrenmitgliedes Hans Rieser

Hans Rieser wurde 90 Jahre alt. Es war sein Wunsch und auch sein Stolz, gleich alt wie unser Skiclub zu sein. Ich erinnere mich, es sind glaube ich so 40 Jahre her, wo etwa 10 Personen von unserer damaligen Bergsteigergruppe bei ihm in der Winkelriedstrasse im Sportgeschäft aufkreuzten, um sich einzudecken. Seile, Steigeisen, Karabiner, Anseilschlingen u.s.w. benötigten wir. Oder an die damaligen Clubrennen mag ich mich erinnern, mit Hans als Rennpräsident. Auch nach der Aufgabe des Geschäftes, oder eben erst recht, war er der Sportler, der am Vasa-Lauf teilnahm. Mit Stolz war er noch mit über 80 Jahren als Tennislehrer tätig. Ich denke zurück an seine vielen Besuche auf Fondlen, verbunden mit einem vorherigen Marsch und einem Kaffeehalt bei uns. Er suchte den Kontakt. Wenn ich ihm dann über das Geschehen im Club berichtete, war er zufrieden und glücklich. Sein Ausspruch: «Das ist richtig!», gehörte zu ihm wie die Socken zu den Schuhen. Er interessierte sich z. B. sehr für das Skispringen. Besuche in Kandersteg, Einsiedeln oder Obersdorf mit der Familie Deschwanden oder mit mir zeugen davon. Aber auch ein Nachtsprint oder Nachtbiathlon in Engelberg interessierten ihn. Er musste dann so nach einiger Zeit seine Ruhepausen einlegen. In letzter Zeit verlor sein Gedächtnis nach und nach an Stärke. Man sah sein «Lebenslämpli» langsam erlöschen.

Lieber Hans, ruhe in Frieden.
Domini

Ereignis

Kartengruss



Terminkalender 2010

FEBRUAR		*Fasnachtsferien Mo, 8.02.2010 bis So, 21.02.2010*
Mi	03. Februar	Nordisch / Schülerlanglauf-Wintercup
Sa	06. Februar	Alpin / Plauschgruppe
Sa	06. Februar	Alpin / Schneelöwen
So	14. Februar	Clublauflager in Zuoz (14. bis 20. Februar 2010)
Do	18. Februar	Nordisch / Lagerrennen Zouz-Wintercup
Sa	27. Februar	Alpin / Schneehasen
So	28. Februar	Alpin / LUSV-Meisterschaft
So	28. Februar	Alpin / Schneelöwen
MÄRZ		
Mo	01. März	ISF Schüler WM Trentino (1. bis 6. März 2010)
So	07. März	GV Raiffeisen Bank
So	21. März	Alpin / Plauschgruppe
So	21. März	Alpin / Schneelöwen
So	21. März	Nordisch / Nordic Games-Wintercup
Sa	27. März	Nordisch / Clubrennen-Wintercup
So	28. März	Alpin / Clubrennen
Mi	31. März	Nordisch / Abschlussabend Wintersaison
APRIL		*Osterferien Fr, 2.04.2010 – So, 18.04.2010*
Sa	03. April	Nordisch / Langis-Sprint
Sa	03. April	Alpin / Internationales Kinderskirennen Bad Ragaz
Mo	05. April	Alpin / Abschluss-Skitag
Do	08. April	Island Vortrag Kuno Schnyder, 2000 Uhr, Allmendstr. 5
Fr	16. April	Island Vortrag Kuno Schnyder, 2000 Uhr, Allmendstr. 5
Mi	21. April	Nordisch / Ski-Rückgabe
Sa	24. April	Stadtlauf Luzern
MAI		
Mi	12. Mai	12-Minuten-Lauf
Fr	28. Mai	Vereinsversammlung
JUNI		
Sa	05. Juni	Papiersammlung
Sa	12. Juni	Sponsorenlauf
JULI		
Sa	03. Juli	Papiersammlung
SEPTEMBER		
Sa	04. September	Aufbau Schwändichilbi
So	05. September	Schwändichilbi
Mi	08. September	1’000-Meter-Lauf

Bacchetta
Baukeramik GmbH

Keram. Wand- und Bodenbeläge
Natur- und Kunststein, Mosaik

Kastanienbaumstrasse 5
6048 Horw

Tel 041 340 21 61
Fax 041 340 51 42
www. bacchetta.ch
baukeramik@bacchetta.ch

TONI OTTIGER
WEINBAU
WEINGUT
ROSENAU
KASTANIENBAUM
TELEFON 041-340 42 88
TELEFAX 041-340 42 14
www.weingut-rosenau.ch
info@weingut-rosenau.ch

WEINE VON DER HORWER HALBINSEL

KLASSIKER	Blauburgunder, Riesling Silvaner
BESONDERE	Sauvignon blanc, Garanoir, Merlot
CUVÉES	Le Blanc, Le Rouge
PERLEN	Schaumwein, Dessertwein
STARKE	diverse Marc de Rosenau

WEINVERKAUF AUF DEM WEINGUT ROSENAU
JEDEN SAMSTAG VON 9 – 12 UHR

SWISSLOS

Blumen Gmür

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

Hüttenwärtereinteilung Winter/Frühling/Sommer 2010

01. Januar		Niederberger Lukas /Jaun Lorenz
03. Januar		Reinhard Reto
10. Januar		Studer Josef
17. Januar		Bucher Franz
07. Februar		Bucher Franz
14. Februar		Reinhard Reto
21. Februar		Studhalter Noldy
28. Februar		Studer Josef
07. März		Bucher Franz
14. März		Degen Edwin
21. März		Reinhard Reto
28. März		Niederberger Lukas/Jaun Lukas
02. April	Karfreitag	Niederberger Josef
04. April	Ostern	Studhalter Noldy
11. April		Degen Edwin
18. April		Bucher Franz
25. April		Bösch Andreas
02. Mai		Studhalter Julius
07. Mai	GV	**alle**
09. Mai		Niederberger Lukas/Jaun Lorenz
13. Mai	Auffahrt	Muff Toni
16. Mai		Degen Edwin
23. Mai	Pfingsten	Reinhard Reto
30. Mai		Bösch Andreas

Fortsetzung siehe nächste Seite.

Fortsetzung Hüttenwärtereinteilung Winter/Frühling/Sommer 2010

06. Juni	Studer Josef
13. Juni	Niederberger Lukas/Jaun Lorenz
20. Juni	Reinhard Reto
27. Juni	Studhalter Noldy
04. Juli	Niederberger Josef
11. Juli	Studhalter Julius
18. Juli	Muff Toni
25. Juli	Bösch Andreas

Berücksichtigt unsere Inserenten!

Redaktionsschluss Schwändiwind Nr. 2/2010 am Di, 20. April 10

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

Wir machen den Weg frei

Raiffeisenbank Horw

Kantonsstrasse 104
6048 Horw
Telefon 041 348 20 20
Telefax 041 348 20 40
horw@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/horw

Unsere Öffnungszeiten:
Montag–Freitag 08.30–12.00
13.30–17.30
Samstag 09.00–11.00

RAIFFEISEN