



... 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 Papierausswahl 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

SKICLUB HORW

SWISSKI



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 vizepraesidium@skiclub-horw.ch	041 240 64 87
Sekretärin	Gaby Felder	Schachenweidstr. 7, 6030 Ebikon sekretariat@skiclub-horw.ch	041 440 30 13
Kassier	Ralph Ummel	Primelweg 3, 6010 Kriens kassier@skiclub-horw.ch	041 360 74 75
Sommerkoordinator	Katja Blättler	Säntihof 9, 6014 Luzern tk@skiclub-horw.ch	078 859 12 61
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	vakant		

GRUPPEN UND CHARGEN

Hütten-/Mat.-Verwalter	Theo Niederberger	Kantonsstrasse 29 verwalter@skiclub-horw.ch	041 340 55 70
Hüttenwärterobmann	Arnold Studhalter	Grisigenstrasse 2	041 340 17 06
Lagerchef	Werner Gruber	Kasimir Pfyffer Str. 14, 6003 Luzern	079 711 22 62
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 T 041 342 20 20
Allmendstrasse F 041 342 20 22
6048 Horw 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



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



Sali zäme

Wann wird's mal wieder richtig Sommer ...? (Rudi Carrell, 1975) Doch, doch; ca. drei Wochen lang war es ja so richtig heiss und schwül. Wenigstens reichte diese Zeit, um meinen neuen Büroventilator mehr oder weniger ansatzweise auszuprobieren. Hat funktioniert. Zwar wurde es nicht wirklich kühler am Arbeitsplatz, aber die Papierblätter hat es tatsächlich vom Tisch geblasen und in meine Schulter fuhr ein gröber schmerzendes «Gsüchti» ein. Was für ein Sommer! Zum Glück war da noch die unglaublich spannende Fussballweltmeisterschaft, die ein überraschender Aussenseiter gewonnen hat. Ja, schliesslich haben wir diesen im Gruppenspiel erbarmungslos und überlegen besiegt.

Kennt ihr den Film Gladiator? Russell Crowe verkörpert die Figur des Maximus Decimus Meridius und kämpft und stirbt als Held im Kolloseum. Brot und Spiele versus Bier und Wurst. Rom ist nichts, aber auch gar nichts gegen Frauenfeld. Hey – hat jemand diese Stimmung mitgebracht, als sich die «Bösen» im «Sagmehl» gegenüber standen? Das Volk auf den Tribünen johlte und tobte König Kilian Wenger zum Sieg. Das ist Heimat – das sind Helden! Eine handvoll Polizisten reichten aus, um an diesem Grossanlass für Sicherheit und Ordnung zu sorgen. Hmm – Fussballspiele ahoi!

40 Jahre 1000 Meter Horw. «Eine Gute Sache für die Jugend!» Armin Wittmer schreibt zum Jubiläum als ehemals Verantwortlicher für den 1000-m-Lauf. Es seien ihm nicht Planung und Vorbereitung in Erinnerung geblieben, sondern die freudige Erwartung der Kinder, gepaart mit der Spannung auf den bevorstehenden Lauf.

Michael Jackson lebt! Für Jsabelle Studer steht das Erlebnis Musik mit Sport im Vordergrund. In «Let's Dance Kids» übten sich über 20 Jugendliche zu den Schritten von «Thriller», Rihanna (Hip Hop) und Shakira's WM-Song «Waka Waka». «Fun and easy to do.» Lest ihren schweisstreibenden Erfahrungsbericht.

The Mountainman. Unglaublich, aber wahr: Katja Blättler schildert ihre Erlebnisse eines attraktiven Laufs über eine Distanz von 81 km und 4'900 m Höhendifferenz, vom Pilatusgebiet via Glaubenberg ins Engelberggebiet.

Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen der neusten Ausgabe.

Markus

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.net
www.dr-bournakas.ch



**Ernst Bachmann
Bauunternehmung**

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

- ◆ Neubauten
- ◆ Umbauten
- ◆ Gipsarbeiten

- ◆ Erdarbeiten
- ◆ Gartenbau



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

[die.moderne.art.zu.reisen]



goldgruber

SCHMUCK & UHREN

Einzelanfertigungen

Reparaturen / Revisionen aller Marken

goldschmiede urs gruber

hirschmattstrasse 62 | 6003 luzern

t 041 210 93 15 | www.goldgruber.ch



Papiersammlung

Dieses Jahr hatten wir besonders viel Glück mit dem Wetter. An beiden Sammeltagen hatten wir gutes Wetter. Wir haben insgesamt 15,5 Tonnen Altpapier gesammelt, was dem Skiclub Fr. 15'192.– in die Vereinskasse brachte. Für die Sammlung haben uns 12 verschiedene Firmen mit dem Bereitstellen der Fahrzeuge unterstützt. Vielen Dank für alle Helfer, die alle tatkräftig mitgeholfen haben, die 15,5 Tonnen Papier und Karton einzusammeln.

Philipp Furrer

Schnuppertraining «Spiel & Spass»

Der Skiclub Horw führt nach den Sommerferien für interessierte Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2000 bis 2005 in der Horwerhalle mehrere Schnuppertrainings durch. Im Zentrum soll «Spiel & Spass» stehen. Es würde uns freuen, viele bewegungsfreudige Kinder willkommen zu heissen.

Die Anlässe finden an folgenden Daten statt:

Montag,	30. August	17.00 – 18.30 Uhr
Montag,	06. September	17.00 – 18.30 Uhr
Montag,	13. September	17.00 – 18.30 Uhr
Montag,	20. September	17.00 – 18.30 Uhr
Montag,	27. September	17.00 – 18.30 Uhr

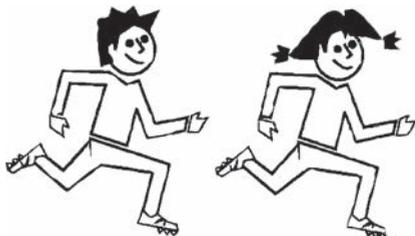
Allfällige Fragen zum Schnuppertraining könnt ihr an folgende Adresse richten:
animation-nordisch@skiclub-horw.ch

Bis bald
Reto

40 Jahre 1000-Meter-Lauf Horw

Mittwoch, 8. September 2010, ab 13.30 Uhr, Sportanlage Seefeld

Startberechtigt	Sämtliche Horwer Mädchen und Knaben, Mitglieder von Horwer Sportvereinen der Jahrgänge 95 und jünger sowie Läufer und Läuferinnen der Jahrgänge 94 und älter.
Kategorien	Für die Mädchen und Knaben mit Jahrgang 2004 und jünger findet ein Schnupperlauf über 600 m ohne Zeitmessung statt. Danach wird sowohl bei den Mädchen wie auch bei den Knaben in 9 Kategorien gestartet. Die Jahrgänge 95, 96, 97, 98, 99, 2000, 2001, 2002, 2003 bilden je eine Kategorie. Im Anschluss findet je ein Rennen Juniorinnen/Damen beziehungsweise Junioren/Herren statt.
Zeitplan	Siehe nächste Seite
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none">• ab 13.30 Uhr, Seefeld, vor den Umkleidekabinen• Anmeldung spätestens 30 Minuten vor dem Start vornehmen• 15 Minuten vor dem Start im Startgelände sein
Durchführung	Der Anlass findet bei jeder Witterung statt.
Versicherung	Die Versicherung ist Sache der Läuferinnen und Läufer.
Auszeichnung	Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten eine Auszeichnung. Die drei erstplatzierten Horwer und Horwerinnen erhalten eine Spezialauszeichnung. Für die Tagessieger steht sowohl bei den Knaben wie auch bei den Mädchen ein Wanderpreis bereit.
Rangverkündigung	ca. 17.30 Uhr
Für die Durchführung	Schulen Horw, SC Horw, LV Horw



Startzeiten 2010

Die Zeiten sind als Richtzeiten zu verstehen!

Schnupperlauf Mädchen 2004 u. jünger	14.30 Uhr <i>(ohne Zeitmessung)</i>
Schnupperlauf Knaben 2004 u. jünger	14.40 Uhr <i>(ohne Zeitmessung)</i>
Mädchen 2003	14.50 Uhr
Knaben 2003	15.00 Uhr
→ mit Schnupperlauf über 600 m für Jg 2003 und jünger <i>(ohne Zeitmessung)</i>	
Mädchen 2002	15.10 Uhr
Knaben 2002	15.20 Uhr
Mädchen 2001	15.30 Uhr
Knaben 2001	15.40 Uhr
Mädchen 2000	15.50 Uhr
Knaben 2000	16.00 Uhr
Mädchen 99	16.10 Uhr
Knaben 99	16.20 Uhr
Mädchen 98	16.30 Uhr
Knaben 98	16.40 Uhr
Mädchen 97, 96, 95 (evtl. in Serien)	16.50 Uhr
Knaben 97, 96, 95 (evtl. in Serien)	17.00 Uhr

Rangverkündigung

ca. 17.30 Uhr

Offene Kategorie Juniorinnen/Damen	18.30 Uhr <i>(1 Rennen)</i>
Offene Kategorie Junioren/Herren	18.40 Uhr <i>(1 Rennen)</i>

Erinnerungen als 1000-m-Lauf-Verantwortlicher

Als ehemals Verantwortlicher für den 1000-m-Lauf von Horw, der jeweils am ersten Mittwoch im Monat September stattfand, sind mir nicht Planung und Vorbereitung in Erinnerung geblieben, sondern die freudige Erwartung der Kinder gepaart mit der Spannung auf den bevorstehenden Lauf.

Wie wird es mir ergehen beim Rennen? Werde ich um einen vorderen Rang mitlaufen können oder laufe ich für ein gutes Klassenergebnis, zu dem ich einen wichtigen Punkt beisteuern kann.

Zu Beginn der Veranstaltung rannten jeweils die Kleinsten also die Kindergärtnerinnen ihr verkürztes Rennen. Eltern, Geschwister und Bekannte unterstützten die Anfänger durch Hop-Hop-Zurufe, was bei einigen der Kleinen manchmal etwas Verwirrung auslöste. Bedeutete dieses Zurufen, dass ich zu Mami oder Papi gehen sollte? Die fragenden Mienen wurden dann aber schnell zum Weiterrennen aufgefordert, indem ein Elternteil einige Schritte mit dem Kleinen nebenher rannte und ihn zum Fertiglaufen aufmunterte. Oft rannten die Kleinen nicht auf der Innenbahn. Die Freude des Teilnehmens war ihnen wichtig. Wie man eine vordere Platzierung erreichen könnte, war Nebensache.

Bei den jüngsten Schülern zeigt sich schon am Start ein etwas anderes Wettkampfvverhalten als bei den Kindergärtnern. Wirkliche Wettkampfstimmung war jedoch nur bei einigen wenigen festzustellen. Vereinzelt zeigte sich Unruhe beim Einordnen zum Start. Kinder, die bereits etwas sportliche Anweisungen in einem Verein erhalten hatten, wussten sich vorteilhaft zum Start aufzustellen. Die Mehrheit jedoch erwartete den Startschuss ziemlich ungezwungen. Sie plauderten noch miteinander und waren nicht wenig überrascht, als der Startknall ertönte, das Zeichen zum Losrennen. Vorneweg rannte oft ungestüm ein Siegeswilliger.

Unsicher, ob das Unterfangen wohl gelingen werde, warf der Sprintläufer immer wieder einen Blick zurück, kontrollierend, ob ihm jemand dicht auf den Fersen folgte. Doch meistens bezahlte dieser den Startspurt schon nach einer halben Runde mit schwer werdenden Beinen. Da half das Anfeuern von Eltern und Kameraden auch nicht mehr. Zuviel Kraft war schon verbraucht und der Hase wurde bald von den Verfolgern eingeholt und konnte das Tempo nicht mehr mithalten. Die Verausgabung war zu gross gewesen. So erreichte manch einer, der schon als Sieger ausgesehen hatte, das Ziel mit dem Hauptfeld. Die Enttäuschung musste wohl gross gewesen sein. Wie künftige Rennen anzugehen und einzuteilen sind, wird diesem wohl eine Lehre gewesen sein. Sicher wird er das Hasenverhalten kein zweites Mal versuchen.

Richtige Wettkampfstimmung, bei dem es vor allem ums Siegen ging, konnte man natürlich bei den älteren Schülern feststellen. Die Anzahl Teilnehmer war wesentlich geringer als bei den Kleinen. Auch am Start achteten die Siegeswillen auf eine vorteilhafte Position. In diesen Kategorien liefen klar zwei verschiedene Wettkampftypen. Die einen rannten um den Sieg, die anderen beteiligten sich, um ein gutes Klassenresultat zu erreichen.

Mitmachen war also bei allen Kategorien der eigentliche Hauptgrund der Teilnahme. Sich als Gruppe für eine gemeinsame Sache einzusetzen, auch wenn die meisten Teilnehmer ja nicht ausgesprochene Dauerläufer waren, erfüllte den Sinn dieser Veranstaltung.

Auch heute wird es sicher noch so sein. Eine Gute Sache für die Jugend!

Armin Wittmer



Vorankündigung **Clublager 2011**



**Sonntag, 27. Februar bis Samstag, 5. März 2011
in Zuoz**



Hinweis



*Trainings, Wettkampf- und Veranstaltungsprogramm ALPIN
immer aktuell auf www.skiclub-horw.ch*

Die Trainerinnen und Trainer Alpin haben entschieden, dass dieser Schwändiwind-Ausgabe kein Trainingsplan beigelegt wird. Der Rahmentrainingsplan mit den wichtigsten Eckdaten wird im Internet aufgeschaltet und ist bei Bedarf auch ausdrückbar. Gleichzeitig wird die Trainingsagenda auf dem Internet verwaltet und stets aktuell gehalten (www.skiclub-horw.ch).

visus
the leading opticians
members

Ausgezeichnete
Augenoptik.
24 x in der Schweiz.



Unser Anspruch.

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

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

K
Z
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

4. Lucerne Marathon 31.10.2010

Bereits zum 4. Mal läuft am letzten Oktobersonntag dieses grossartige Sportfest über die «Strassenbühne». Wir sind sportlich und machen mit!

Zur Helfersuche: Umfragen und Statistiken belegen, dass sich in der heutigen, modernen und stressigen Zeit niemand mehr freiwillig für einen Job meldet. Mit Nachfragen gelingt es aber immer wieder, solche Grossveranstaltungen, dank freiwilligen Helfern, mit grossem Erfolg durchzuführen. Im Bereich Horw braucht es 200 Freiwillige, um alle Arbeiten abzudecken! Die Männerriege und der Skiclub sind für die Festwirtschaft, die Helferbeiz, für Sauberkeit und Ordnung, so wie für den Auf- und Abbau des Festzeltes verantwortlich.

Unsere Arbeiten der Reihe nach:

Vorbereitungsarbeiten:	Sa, 30.10.	ab 09.00 (<i>morgens</i>)	2 Personen
Zeltaufbau:	Sa, 30.10.	ab 16.00	8 Personen
Service im Zelt:	So, 31.10.	ab 09.00	gestaffelt 6 P.
Grill und Aussenbuffets:	So, 31.10.	ab 09.00	besetzt
Risottoverkauf:	So, 31.10.	ab 11.30	3 Personen
Helferbeiz Aufbau:	So, 31.10.	ab 12.00	besetzt
Helferbeizbetrieb:	So, 31.10.	ab 13.00	besetzt
Ordnung und Putzquipe:	So, 31.10.	ab 10.00	2 Erw. u. 4–6 Jugendl.
Zeltabbau (<i>*je nach Festbetrieb</i>):	So, 31.10.	ab ca. 16.00*	8 Personen
Aufräumarbeiten:	Di, 02.11.		2 Personen (Clubhaus)

Pro Einsatz beträgt der Marathonlohn Fr. 40.– (wird an den Skiclub ausbezahlt). Getränke und Verpflegung sind frei. So, das wär's! Nur noch anmelden: Das heisst, sämtliche Umfragen und Statistiken ignorieren und sofort reagieren und anmelden! Danke vielmal!

Theo, der Festwirt

Einsatzmeldungen bitte an Werni Isenschmid oder Monica Ehrenberg. Unser Kassier Ralph Ummel wird sich freuen und die 4. Auflage Lucerne Marathon 2010 ist erfolgreich gesichert! Falls sich zu viele melden, werden Ablösungen organisiert!!! Juhui!!!

praesidium@skiclub-horw.ch, Tel. 041 360 47 43

vicepraesidium@skiclub-horw.ch, Tel. 041 240 64 87

theo.a.niederberger@bluewin.ch, Tel. 041 340 55 70



1. August mit Renato Ulrich

Seit vier Jahren können sich am Nationalfeiertag in Horw immer drei Personen zu einem vorgegebenen Motto äussern. Zum Thema Nationalhymne sprach Renato auf eine spezielle Art. Man spürte gut, wie auch einem Sportler, der auf dem Podest steht, das Abspielen der Hymne grossen Eindruck macht.

Der grosse Applaus – und das während der ökumenischen Feier – betonte, dass die eindrucksvollen Worte von Renato das Zielpublikum erreichten. Vielen Dank Renato!

Theo Niederberger



Bericht Alpin

Seit der letzten Schwändiwindausgabe hat uns die Sportwelt einen bunten Strauss von sportlichen Leckerbissen beschert. Ich hoffe, dieses reichhaltige Angebot hat uns Skiclüblerinnen und Skiclübler nicht allzu sehr zu reinen Sportkonsumenten degradiert. Die Verlockung war zugegebenermassen doch sehr gross.

Einen internationalen Event möchte ich aus der Optik des Skiclubs doch ganz deutlich herausstreichen. Medial fand dieser Event jedoch nicht den verdienten Niederschlag, ich möchte dies aber für euch nachholen: Am 22. August 2010 traf sich die europäische Freestyle-Elite in Mettmensstetten zu den Skiakrobatik Europameisterschaften. Unser Spitzenathlet Renato Ulrich sicherte sich mit einem fantastischen Sprung den Europameistertitel. Ich gratuliere Renato im Namen den Skiclubs ganz herzlich für diesen sensationellen Erfolg. Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass unser zweiter Freestyler, Jan Peter, seine vielversprechende Karriere abbrechen musste. Er erklärte in diesem Frühling gesundheitsbedingt den Rücktritt vom Spitzensport. Jan war Mitglied des Freestyle B Kaders. Ich nehme mit Genugtuung zur Kenntnis, dass Jan uns als Clubmitglied erhalten bleibt.

Funntag vom 12. Juni 2010





Speaker Koni

Über die Sommerzeit ist vor allem der hervorragend organisierte Fun- und Spieltag hervorzuheben. Dabei erlebte Katja Blättler als Sommerkoordinato- rin ihre Feuertaufe und meisterte den Tag souverän. Den jungen Sportlerin- nen und Sportlern wird wohl der Som- merevent sehr positiv in Erinnerung bleiben. Sie wurden von Bruno Kempf in das Höhlensystem «Nidelloch» auf dem Weissenstein entführt und konn- ten dort viel Wissenswertes erfahren.

Mit dem Ende der Sommerferien trennen sich die (Trainings-)Wege der nordis- chen und alpinen Athletinnen und Athleten für die spezifischen Saisonvorberei- tungen. Diese gemeinsamen Trainingseinheiten sind immer wieder sehr wertvoll, sowohl für die Trainierenden wie auch für die Trainercrew.

Die alpinen Trainerinnen und Trainer setzen sich bereits sehr intensiv mit der Pla- nung des Trainingsgeschehens in diesem Herbst auseinander. Wir haben uns entschieden, dieser Schwändiwind-Ausgabe keinen Trainingsplan beizulegen. Der Rahmentrainingsplan mit den wichtigsten Eckdaten wird im Internet aufge- schaltet. Gleichzeitig wird die Trainingsagenda auf dem Internet verwaltet und stets aktuell gehalten (www.skiclub-horw.ch).

Grundsätzlich gelten für unseren Nachwuchs im Herbst folgende Trainingszeiten. Schneetrainings bieten wir so früh wie möglich in der Region an:

Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Horwerhalle	Kids
Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Horwerhalle	JO/Junioren
Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr	Hofmattplatz	Animation/JO/Junioren
Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Allmendhalle	Alpin/Nordisch
Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	Hofmattplatz	Animation/JO/Junioren
Samstag	nach Ansage		Streetslalom/Schneetraining
Sonntag	nach Ansage		Schneetraining

Speziell möchte ich auf das Donnerstagstraining hinweisen. Am Donnerstag findet das Training «Let's Dance Kids» statt. Unter der Leitung von Jsabelle Studer wird zu trendiger Musik Rhythmik, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert. Zu die- sen Trainings sind alle Kinder herzlich willkommen.

Im Sommercup stehen noch verschiedene Wettkämpfe an. Es würde uns natürlich riesig freuen, wenn wir an den jeweiligen Events noch mehr Teilnehmende und Zuschauer begrüßen könnten. Es ist immer ein Erlebnis, wenn sich junge und junggebliebene Skiclüblerinnen und Skiclübler in einem Wettkampf messen. Für die jungen Teilnehmer ist es sehr motivierend, wenn sie ihre Fortschritte in dieser Form präsentieren können.

Gelegenheiten für Begegnungen wird es also auch in diesem Herbst wieder verschiedene geben. In diesem Sinne freue ich mich auf eine Begegnung mit euch am JO Sporttag, an den Sommercup-Events, an der Schwändichilbi, an den Helfereinsätzen, an den Trainings oder ganz einfach auf der Strasse.

Ich wünsche euch allen einen guten Start nach den Sommerferien.

Roland Arnet, Chef Alpin



Spielorganisation
Katja Blättler und Eric Bur.

Renato Ulrich – 1. August-Redner und Europameister

Zur diesjährigen 1. Augustfeier in Horw wurde Renato als Festredner eingeladen. In seiner Ansprache wies er darauf hin, dass wir Schweizerinnen und Schweizer durchaus stolz sein können auf unser Land und selbstbewusst auftreten dürfen, ähnlich wie dies für Amerikaner eine Selbstverständlichkeit ist. Seine Rede ist beim Publikum sehr gut angekommen und auch Renato selbst hat sich das, was er «gepredigt» hat, zu Herzen genommen und bei der ersten sich bietenden Gelegenheit umgesetzt: An der Wasserschanzen-Europameisterschaft vom 22. August 2010, in Mettmenstetten, hat er sich in einem hochkarätigen Feld – u.a. mit Olympiasieger Alexei Grishin und Gesamtweltcupsieger Anton Kushnir – durchgesetzt und den Titel geholt.

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

IHR OUTDOOR-SPEZIALIST!



Service auf allen Marken –
auch wenn nicht Stöckli drauf steht



Body Scanning –
für die optimale Einstellung des Bikes



Laufanalyse – damit mit dem
passenden Schuh Laufen Spass macht

Stöckli Outdoor Sports
Kommetsrüti 7
6110 Wolhusen
Tel. 041 492 62 62
info@stoekli.ch

10x in der Schweiz

+ STÖCKLI
outdoor sports

www.stoekli.ch

WOLHUSEN | HEIMBERG | WÄDENSWIL | WIL/SG | ZUCHWIL | ST-LÉGIER S/VEVEY | KLOTEN | ITTIGEN / BERN | SÖRENBERG | ENGELBERG

In der Qualifikation am Vormittag riskierte Renato nicht allzu viel und schaffte trotzdem problemlos den Einzug in den dreiteiligen Finaldurchgang. Dann aber legte er einen Zacken zu. Bereits mit dem ersten Sprung setzte er sich mit einem nahezu perfekten «Full-double Full-Full» (dreifacher Salto mit vier Schrauben) hauchdünn vor Olympiasieger Grishin an die Spitze der Zwischenrangliste. Auch im zweiten Durchgang gelang ihm ein solider Sprung; allerdings fiel er wenige Punkte hinter Thomas Lambert (Schweiz) auf Platz zwei zurück. Für Spannung vor dem letzten Sprung war also gesorgt: Lambert-Ulrich-Grishin lautete die Reihenfolge. Die Abstände waren aber gering, so dass es jeder dieses Trios noch zuoberst aufs Podest schaffen konnte. Renato war hoch konzentriert und trotzdem locker. Er riskierte viel und behielt die Nerven: Seinen Sprung mit höchstem Schwierigkeitsgrad, ein «double-Full – Full – double-Full» (dreifacher Salto mit fünf [!] Schrauben), absolvierte er einwandfrei. Für diese tolle Leistung erhielt er die mit Abstand höchste Tagesnote und sicherte sich mit klarem Vorsprung den Sieg und damit den Europameistertitel. Herzliche Gratulation!

Nach seiner insgesamt sehr guten Wettkampfsaison 2009/2010, mit dem vierten Rang im Gesamtweltcup, hat Renato somit seine Leistungen auf höchstem Niveau bestätigt.

Zum Feiern blieb ihm allerdings keine Zeit. Er musste rasch nach Hause, um seine Skischuhe zu trocknen, denn weniger als 24 Stunden nach dem Titelgewinn stand der Abflug nach Kanada zum nächsten Wettkampf auf dem Programm. Wir fiebern weiterhin mit, drücken die Daumen, verfolgen die aktuellsten Resultate auf www.renato-ulrich.ch und wünschen stets «Happy Landing»!

Urs



**Gute Stimmung im Schweizer Team:
Renato und Thomas Lambert posieren
unmittelbar vor dem alles entscheidenden Durchgang gemeinsam für den Fotografen.**

Schneeloch-Derby am Pilatus



Auf Pilatus Kulm staunten die Touristen nicht schlecht, als über 50 Verrückte mit Skiern auf der Aussichtsterrasse standen! Dies am 7. Juni, mitten im Sommer.

Der Skiclub Malters organisierte zum zweiten Mal das Schneelochderby-Rennen. Auf Initiative von Raphael Suppiger nahmen der Junior Kay Schöb und die Jungsenioren Eric Bur und ich an diesem aussergewöhnlichen Rennen teil. Mit viel Freude und

gespannt auf die Schneeverhältnisse im Schneeloch fuhren wir mit der Gondelbahn Richtung Pilatus. Die Bedingungen: Wolkenlos und sommerlich warm, eigentlich richtiges Badewetter – aber für ein Skirennen?

Auf dem Kulm angekommen, hiess es dann mit kurzen Hosen und T-Shirt, die Skier geschultert, im Zickzack den steilen Südhang hinuntersteigen. Und dort war es, das Schneeloch! Kay fragte sich, mit Blick hinauf über die Geröllhalde zum Pilatus, ob sich die Anstrengung lohne. Am Fusse des Schneelochs wurde dann die Skimontur angezogen; je nach Gusto, kurz oder lang. Voll ausgerüstet stiegen dann alle Teilnehmer das ca. 200m lange Schneefeld hinauf zum Start. Zur Streckenbesichtigung hatte somit jeder genügend Zeit. Aber wie stand es mit dem Einfahren? Fehlanzeige. An den Start und rein in den Stangenwald. Gesteckt wurden 17 Slalomtore. Die Stimmung war bei den Rennläufern und den zahlreichen Zuschauern ausgelassen. Jeder wurde am Start von den «Konkurrenten» angefeuert und im Ziel frenetisch von den Mitgereisten oder den zufällig vorbeikommenden Bikern und Wanderer gefeiert. Den Jungsenioren schlotterten am Start leicht die Knie. War es die Nervosität oder die Freude? Beide erreichten unverletzt das Ziel. Im Zielraum konnten wir unsere beiden anderen Skiclübler anfeuern. Raphael Suppiger zeigte gekonnt wie man bei diesen speziellen Verhältnissen Ski fährt. Wie auf Schienen und mit viel Gefühl meisterte er den Slalomlauf





ohne Probleme. Kay versuchte es ihm nachzumachen, was bis zu den zwei letzten Toren gelang. Dann ein Schnitzer, welcher ihm eine bessere Platzierung kostete.

Nach Rennschluss wurde alles Material an die Zuschauer und Rennläufer aufgeteilt und wir nahmen den Aufstieg auf den Pilatus zurück in Angriff, was bei diesen sommerlichen Temperaturen eine schweisstreibende Angelegenheit war!

Nach dem Absenden ging's mit einem guten Gefühl und vielen tollen Eindrücken von diesem super Anlass zurück nach Kriens. Natürlich stand der Plausch im Vordergrund. Und trotzdem; die saubere Fahrt von Raphael reichte schlussendlich zum überlegenem Tagessieg. Herzliche Gratulation. Ich bin überzeugt, nächstes Jahr wird die Delegation vom Skiclub Horw weit grösser sein. Ich bin auf jeden Fall wieder dabei! An dieser Stelle vielen Dank dem Skiclub Malters für die Organisation von diesem erfrischend anderen Skirennen.

Andy Felber

OTTO'S



**Riesenauswahl –
überraschend günstig!**

www.ottos.ch

- Food
- Non-Food
- Textil
- Möbel

**Wir wünschen
Ihnen eine
«dufte»
Saison!**



Webshop

Top Marken zu OTTO'S Preisen

**Über 500 Marken-
schnäppchen exklusiv
im Internet**

www.ottos.ch



Craft the Functional Underwear Specialist for Serious Athletes

Pro Zero Extreme Windstopper crew neck + Pro Zero Extreme Windstopper underpants.
Worn by Simon Ammann, Dario Cologna and Andreas Küttel our Swiss Ski heroes.

CRAFT

www.craftsuisse.ch

Rücktritt vom Spitzensport



Nach langer Bedenkzeit bin ich zum Schluss gekommen, dass ich meine sportliche Karriere aufgeben muss. Rückenbeschwerden bestimmten seit einigen Jahren meinen Trainingsrhythmus. Sie machten sich leider auch immer vermehrt im Alltag bemerkbar, so dass ich wieder dazu gezwungen gewesen wäre, grössere medizinische Eingriffe an meinem Rücken vorzunehmen.

Nun habe ich mich leider gegen den Sport und hoffentlich für meine Gesundheit entschieden. Ich werde mich weiterhin integrieren und andere Tätigkeiten im Umfeld der Skiakrobatik übernehmen.

Mein weiterer Weg sieht vor, dass ich diesen Herbst das Wirtschaftsstudium an der Universität Zürich beginne.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten von Swissski und meinen Sponsoren, aber allen voran bei meinen Trainern Michel Roth und Christian Kaufmann für die tolle Unterstützung bedanken. Ich konnte in der kurzen Zeit sehr viel von euch profitieren und Neues dazu lernen. Auch möchte ich mich bei Christoph Perreten für dessen Einsatz als Disziplinenchef erkenntlich zeigen. Nicht zu vergessen ist natürlich auch mein Skiclub, der SC Horw, welcher mich in der kurzen Zeit, in der ich Aktivmitglied war, grandios unterstützte. Der letzte Dank geht an meine Skiakrobatenkollegen, welche mich von Anfang an herzlich aufgenommen haben und mir so einige schöne Jahre in einer so wundervollen Sportart bereiteten.

Ich wünsche allen eine gute und erfolgreiche Zeit.

Jan Peter

F. Andreoli
A. Gmü
R. Fischer
B. Ne
F. Dätig
S. Ried

Wir beraten sie gerne!

Vitalis

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

Drogerie
Parfumerie
Reformhaus
Naturheilmittel

MARKUTT HEIZUNG GmbH

° Um- & Neubauten ° Heizungssanierungen ° Reparaturen
° Öl- & Gasheizkessel ° Holzfeuerungen ° Solaranlagen

GRISIGENSTRASSE 10 6048 HORW TEL. 041/340 40 69 FAX 041/340 40 68

SPIED - MÄRT

Mandy Koch

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

*Lebensmittel • Käse • Früchte • Mineral-
wasser • 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



Bericht Nordisch

Eine erfolgreiche Saison ist zu Ende und schon wieder stecken wir Mitten in der Vorbereitung der neuen. Durch die sehr guten Resultate haben sich unsere Clubmitglieder für höhere Kader aufgedrängt. Allen voran Ronny Heer, welcher bei den Nordischkombinierten in die Nationalmannschaft von Swiss-Ski aufgestiegen ist, Gregor Deschwanden, welcher im C-Kader bei den Skispringern von Swiss-Ski ist und Avelino Bacchetta, welcher sich für die Kandidatengruppe der Biathleten von Swiss-Ski selektionieren konnte. Im ZSSV-Kader ist unser Skiclub mit Jonas Spöring, Nadine Fähndrich, Nirando Bacchetta, Remo Egli und Camillo Piazza vertreten. Im LUSV-Kader sind Valentina Renggli, Corinne Spöring und Elio Bacchetta. Ich gratuliere diesen Athletinnen und Athleten für die Selektion und wünsche viel Spass bei den diversen Trainings.

Auf Ende des letzten Clubjahres sind mit Daniel Egli und Peter Meier zwei Personen aus der TK-Nordisch zurückgetreten. Renata Furrer hat sich spontan bereit erklärt, die Administration in der TK-Nordisch zu übernehmen. Werner Gruber nahm einen Wechsel vom Wintercup zum Materialchef vor. Für den Wintercup suchen wir nach wie vor eine zuständige Person. Interessenten können sich gerne bei mir melden. Somit sieht die Aufgabenverteilung innerhalb der TK-Nordisch wie folgt aus:

- Animation: Reto Deschwanden
- Wettkampfanmeldung: Käthy Spöring
- J+S Coach: Regula Bacchetta
- Material: Werner Gruber
- Spezialaufgaben: Claudia Schmid
- Administration: Renata Furrer
- Wintercup: vakant

Ich danke den TK-Mitgliedern für ihre Unterstützung und wünsche ihnen viel Freude bei den diversen Aufgaben. Alle Clubmitglieder bitte ich die TK-Mitglieder zu unterstützen, nur so können wir die vielen Aufgaben innerhalb des Clubs bewältigen.

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	
<h1>Sofra</h1>				
	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

Ende April, Anfang Mai starteten wir mit dem Sommertrainings. Die vielseitigen Trainings haben mehr und mehr Anklang gefunden und so besuchten diese meistens mehr als 20 Jugendliche. Einen grossen Dank gilt hier sicher den Leiterinnen und Leiter, welche es immer wieder verstehen, durch neue Ideen die Trainings interessant zu gestalten und dadurch die Kinder zu motivieren.

Mit fünf Wettkämpfen wurde die Hälfte des Sommercups durchgeführt. Ich möchte unsere Clubmitglieder auch für den zweiten Teil aufmuntern, bei den restlichen fünf Wettkämpfen Waldhauslauf, 1000-m-Lauf, Street Slalom, Geländeslalom und Rollskilaufl teilzunehmen. Diese Wettkämpfe bieten für alle Clubmitglieder eine gute Möglichkeit, sich sportlich und gesellschaftlich am Clubleben aktiv zu beteiligen.

Die meisten unserer Wettkämpferinnen und Wettkämpfer haben im Kader oder im Sommercup schon einige Testwettkämpfe bestritten. Bei den Nordischkombinierten wird seit einigen Jahren der Sommer Grandprix durchgeführt, wo sich die stärksten der Welt messen. In Oberwiesental hat Ronny Heer seine gute Form unter Beweis gestellt und mit dem fünften Rang in Mitten der Weltspitze ein hervorragendes Resultat erzielt. Herzliche Gratulation und mach weiter so Ronny.

Mit den Sommertrainings verfolgen wir das Ziel, unsere Jugend polysportiv zu fördern und trainieren. Ab 1. September beginnen die Herbsttrainings, um den vielseitigen Anforderungen des nordischen Skisports gerecht zu werden. Bei den Trainings wird auf spielerische Art und Weise folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Hallentrainings: Spiel und Koordination kombiniert mit Kraft.
- Rollskittraining Mittwoch: In diesem Training soll die Technik bei den einzelnen Athletinnen und Athleten perfektioniert werden.
- Lauftraining Freitag: Entweder Sprungkraft und Explosivität mit Sprungschulen am Vitaparcour oder Schnelligkeit mittels Americain.
- Rollskittraining für Renngruppe am Samstag: Hier wird die Ausdauer trainiert.

Jeweils zwei Leiterinnen und Leiter werden die Trainings so attraktiv gestalten, dass alle Teilnehmer ihren Möglichkeiten entsprechend trainieren können. In der Beilage des Schwändiwinds erhält jedes Clubmitglied das Herbstprogramm Nordisch, in dem alle Daten und Anfangsorte entnommen werden können. Das Leiterteam freut sich auf eine motivierte und aufgestellte Trainingsgruppe.

Kurt



Biathlonsaison 2009/2010

Mit Spannung startete unsere Biathlongruppe in die neue Saison. Jonas Spöring und Avelino Bacchetta – für ihn die erste Saison bei den «Grossen» – starteten in derselben Kategorie. Patrizia Püntener, die als älterer Jahrgang bei den U16 ihre letzte Saison mit Luftgewehr absolvierte, nahm auch schon an den Wettkämpfen des RWS-Swiss-Cups teil. Somit hatten wir schon drei Athleten, welche mit dem Kleinkalibergewehr unterwegs waren.

Nirando und Elio Bacchetta starteten in der Kidz-Trophy – ein Schweizerischer Cup, bei dem 6 Rennen zur Wertung zählen. In diesem Jahr waren einige Wettkämpfe in der Westschweiz, sodass wir andere Landesteile und Mentalitäten (!) kennenlernten. Da Nirando mit seinen Kollegen an den ISF im Trentino teilnahm, musste er darauf achten, genug Resultate für die Wertung zu haben. Der Biathlonsport bei den jungen Athleten und Athletinnen ist sehr populär. An jedem Wettkampf waren zwischen 180 und zum Teil über 200 begeisterte Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Schweiz beteiligt. Dementsprechend stieg das Niveau und die Resultate mussten hart erkämpft werden. Schiessfehler hatten sofortige Auswirkungen.

Elio, der bei der Kategorie U12 noch auf grössere Ziele schiessen konnte, spürte die starke Laufkonkurrenz. Schiessfehler warfen ihn hier schnell nach hinten. Dennoch konnte er sich immer in den ersten 7 klassieren. In der Schlussrangliste belegte er schliesslich den guten 4. Rang. Nirando hatte am Anfang mit vielen Schiessfehlern zu kämpfen, die er jeweils mit starken Laufleistungen wieder aufholen musste. Gegen Schluss der Saison verbesserte er sich, sodass er sich noch im letzten spannenden Rennen mit 0 Schiessfehlern den Gesamtsieg in seiner Kategorie erobern konnte.

Patrizia startete mit ausgezeichneten Schiessresultaten bei den U16 in die Saison. Sie musste dann Witterung und chaotischen Zuständen (Les Rasses) Tribut zollen, was sie auch beim nachfolgenden Wettkampf etwas verunsicherte. Schliesslich musste sie an der Schweizermeisterschaft im Langis krankheitshal-

ber Forfait geben und konnte nicht mal den Preis für ihren wohlverdienten 3. Rang in der Gesamtrangliste abholen. Beim RWS-Swiss-Cup startete sie ebenfalls gut mit ihren Schiessleistungen. Als Neuling ging es aber vorerst darum, Erfahrungen zu sammeln. Sie belegte den 6. Schlussrang in der Kategorie U18. Weil Patrizia die Kidz-Trophy sowie den Swiss-Cup absolvierte, startete sie an vielen Wochenenden gleich dreimal!

Für Avelino war es der Einstieg bei den «Grossen» – mit Kleinkalibergewehr auf dem Rücken und längeren Distanzen. Jonas und er verloren noch zu viel durch ihre Schiessleistungen. Leider stellte sich heraus, dass ein geregeltes Schiesstraining nur auf privater Basis erfolgen kann. Der ZSSV war hier keine Unterstützung! So musste eine Schiessgelegenheit organisiert werden. Gegen Saisonende zahlte es sich aus, sodass Avelino die Saison auf dem 10. Rang des Swiss-Cups beenden konnte. Somit hat er seine Selektion für die Kandidatengruppe des Schweizer Biathlons gerechtfertigt und kann weiterhin in dieser Gruppe trainieren.

Jonas wurde leider nach den ersten Rennen vom gesundheitlichen Pech verfolgt. Nach einer Virusinfektion war die Saison für ihn schon sehr früh zu Ende. Hoffen wir, dass er mit neuer Motivation in das Sommertraining startet und sich auf eine gesundheitlich und leistungsmässig erfolgreiche Saison vorbereiten kann.

Regula Bacchetta

041 340 21 36, regula@bacchetta.ch



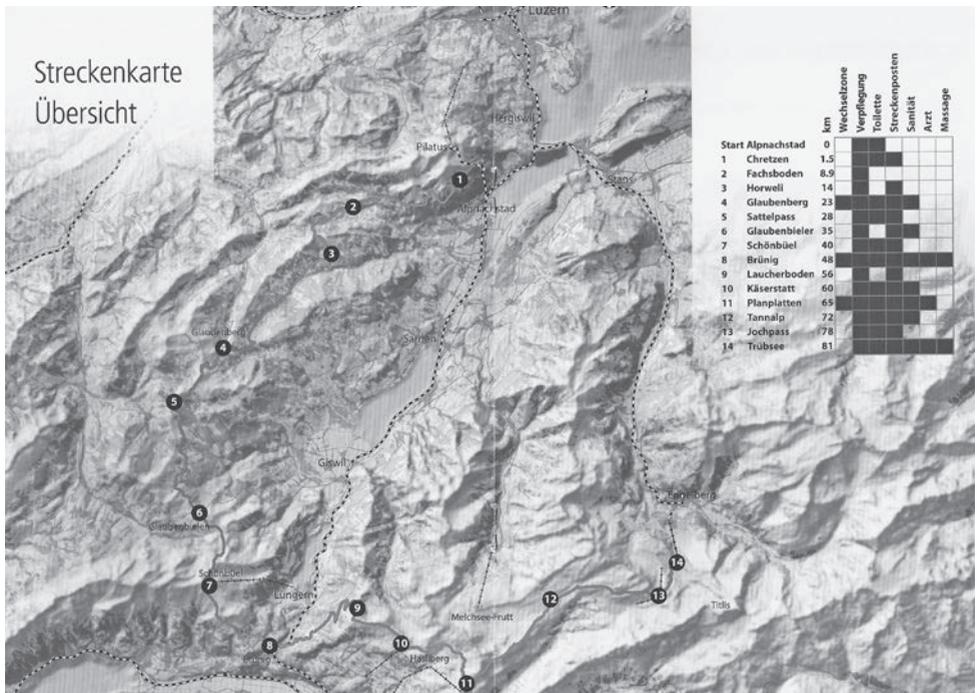


The Mountainman

Unglaublich aber wahr: Die Zentralschweiz hat am 21. August ihren ersten Ultramarathon durchgeführt! Wer schon immer mal in schönster Bergwelt in Begleitung vieler Laufbegeisterten die Kilometer im Laufschrift unter die Füße nehmen wollte, fand im Mountainman die perfekte Gelegenheit dazu! Für uns Ultramarathonläufer war natürlich die volle Distanz am attraktivsten: Der Lauf führte mit einer Distanz von 81 km und 4'900 m Höhendifferenz vom Pilatusgebiet via Glauenberg ins Engelberggebiet. Was den Lauf aber erst so richtig lebendig machte waren, nebst dem Mountainman Light über 34 km vom Brünigpass nach Trübsee, die 2er- und 4er-Staffeln. Da war echt was los auf der Strecke!

Freitagabend und die Interviews...

Bereits am Freitagnachmittag ging's für mich los: Mit einer etwas ungewöhnlichen Anreise über den Pilatus nach Alpnachstad – (naja, so schön hat man



es, wenn man bei den Pilatusbahnen arbeitet ;-) – ging für mich das grosse Abenteuer los. Und ich war aufgeregt, wie noch nie vor einem Marathon! Denn der Lauf war das eine – eine Erstausführung, wo du nicht genau weisst, was dich erwartet. Und dazu kam noch das andere – die Interviews. Eine Premiere für mich! Ein deutscher Student macht sein Bachelorprojekt in Form eines Dokumentarfilmes über das Ultralaufen und hat mich als jüngste Teilnehmerin für ein Interview angefragt. Gleich nach der Startnummernausgabe freitagabends ging es dann los. Nach einer geschlagenen Stunde mit Fragen, Antworten, Filmen, Repetieren, wurde ich dann erlöst und machte mich wieder auf, Richtung Gelände. Nun war Pastaparty angesagt!



Interview mit Tele1

Vor dem Start

Der Start für den Mountainman Full war bereits um 6.30 Uhr auf der Chretzenalp, oberhalb von Alpnachstad. Deshalb verbrachte ich die Nacht auch gleich im Massenschlag in Alpnach-Dorf, um dann am Morgen rechtzeitig um 5.45 Uhr an der Talstation der Zahnradbahn zu stehen, welche die Läufer auf die Ämsigenalp beförderte. Von dort aus war jedoch noch ein 20-minütiger Fussmarsch angesagt, um auf die Chretzenalp zum Startgelände zu gelangen. Leider hatten die Organisatoren diese Strecke etwas knapp eingeschätzt, so dass wir, kaum am Start angekommen, mit einem drei, zwei, eins und los auf die Strecke geschickt wurden! Der Startschuss fiel in Begleitung von Raketen, die Stimmung war genial und man fühlte sich richtig angetrieben, loszulaufen ... Doch für mich ging es noch nicht los! Während die Läufer auf die Strecke gingen, war für mich noch ein siebenminütiges Interview mit Tele1 angesagt, wofür wir vor dem Startschuss leider keine Zeit mehr fanden. Doch zum Glück gibt's den Data-Chip, und die Zeit begann erst nach Überquerung der Startlinie zu laufen.

81 Kilometer voller Überraschungen...

Auf der Strecke nutzte ich dann die ersten paar Kilometer auf leicht coupiertes Asphaltstrasse, um die Läufer-Meute wieder einzuholen. Bald hatte ich auch meinen deutschen Laufkollegen erreicht, welchen ich vom Swiss-Jura-Marathon (7-Etappen-Lauf von Genf nach Basel) her kenne, und wir zogen weiter mit Deutscher- und Schweizer- Flagge an unseren Rucksäcken. Bald trafen wir auf eine weitere Swiss-Jura-Teilnehmerin, auch aus Deutschland, und weiter ging's zu dritt.



Training am Berg

Schönbüel, wo ich dann mein Handy auspacken musste, um eine SMS zu schreiben ... Eine SMS auf der Laufstrecke?! Naja, auf dem Brünig erwartete mich das nächste Interview für Tele1 und sie brauchten einen Anhaltspunkt, wann ich ungefähr dort eintreffen werde. Zwischen Schönbüel und Brünig hatten wir noch einen happigen Abstieg zu meistern und schliesslich landete auch ich das erste Mal im Schlamm! Doch zum Glück gab es unterwegs überall Brunnen, wo ich die Zeugen meiner Bruchlandung wieder wegwischen konnte. Nach 7,5 Stunden erreichten wir schliesslich den Brünigpass. Bis jetzt waren die Wege zwar nicht sehr steil, aber das Gelände liess es nicht zu, schnell voran zu kommen. Überall war Schlamm, die Schuhe und Socken aller Vollandanzler hatten ein einheitliches Design, sogar die Startnummer war mit Schlamm vollgespritzt!

Vor lauter Interview hatte ich beim Brünig voll vergessen, meine Flasche wieder aufzufüllen und war dann beim nächsten Aufstieg mega froh, dass mir meine deutsche Laufkollegin etwas von ihrer Flüssigkeit anbot. Ich war dann beim nächsten Verpflegungsposten trotzdem so ziemlich ausgetrocknet (es war inzwischen früher Nachmittag und die Sonne brannte) und leerte gerade mal eineinhalb Flaschen runter. Nächster Fixpunkt für mich war Käserstatt (km 60), wo ich mich wieder per SMS melden musste, um unsere Ankunft in Planplatten einzuschätzen. Jetzt wurde es langsam härter. Ich war zwar nach wie vor top motiviert, doch leider machte mir über längere Zeit mein Magen etwas zu schaffen. Lang-

Unser nächstes grosses Ziel war der Glaubenberg (km 23). Beflügelt durch die Hopp-Rufe meiner ehemaligen TV-Reussbühl-Genossen machten wir uns an den nächsten Aufstieg zum Sattelpass. Bis jetzt war uns das Plaudern noch nicht vergangen und die Kilometer flogen nur so dahin. So erreichten wir auch bald den Glaubensbielen, wo mich eine riesige Überraschung erwartete! Meine Eltern standen mit unseren beiden Schäferhunden auf einem kleinen Hügel am Streckenrand, mit Videokamera und Stativ ausgerüstet, und feuerten mich an. Ich wusste nicht, dass sie so früh schon auf der Strecke sein würden und war natürlich hell begeistert!

Frisch verpflegt vom dortigen Posten machten wir uns auf den Weg Richtung

sam spaltete sich auch unsere Dreier-Gruppe auf. Meine deutsche Kollegin lief etwas weiter vorne und mein deutscher Kollege etwas weiter hinter mir. Nichts desto trotz kämpfte ich mich weiter bis nach Planplatten durch, wo ich wieder für ein Interview empfangen wurde.

Nur noch ca. zehn Minuten vor Zeitlimite lief ich von dort wieder los, doch Gott sei Dank haben sich inzwischen meine Magenprobleme wieder etwas gelegt und ich konnte wieder sehr viel an Tempo beschleunigen. So lag ich dann beim nächsten Posten auf der Tannalp wieder 20 Minuten vor Zeitlimite und machte mich zügig an den letzten Aufstieg zum Jochpass. Unterwegs begann ich dann das erste Mal an den Zeitberechnungen des Mountainman-OK's zu zweifeln. Trotz flottem Tempo informierten uns die Helfer an der Strecke darüber, dass wir die Zeitgrenze auf dem Jochpass (km 78) wohl nicht mehr schaffen würden! Also legte ich nochmals an Tempo zu und erreichte genau 20.30 Uhr den Punkt, wo meine Schwester Sandra, welche den Mountainman-Light absolvierte, ein Schweizerfähnchen eingesteckt hatte, welches ich dann bis ins Ziel mittragen wollte.

Doch es kam ganz anders! Obwohl mir an der letzten Verpflegung gesagt wurde, dass wir auf dem Jochpass bis spätestens um 20.40 Uhr durchlaufen können, (laut Programm hatte es dort oben überhaupt keine Zeitgrenze!), verweigerten mir die Helfer den Abstieg und nahmen mir den Zeit-Chip ab, mit der Begründung, dass es langsam dunkel werde und es deshalb zu gefährlich sei und wir sowieso mindestens 50 Minuten bis nach Trübsee (Zielschluss 21.00 Uhr) ins Ziel brauchten. Nur ging diese Rechnung leider nicht auf! Aber was wollten wir tun? Wir hatten keine andere Wahl und liessen uns mit dem Sessellift nach unten chauffieren. Mit einem kleinen Bus erreichten wir dann Trübsee und ich wurde für mein letztes Interview empfangen.

Die Zeitverschätzung des OK's

Die Enttäuschung darüber, auf die letzten drei Kilometer, welche nur noch bergab gegangen wären, verzichten zu müssen, war natürlich sehr gross! Wenn ein Ultraläufer nicht so einen wahnsinnigen Siegeswillen in sich hätte, (und der Sieg ist bei uns das Ziel), so würde er so lange Distanzen rein mental niemals durchstehen können. Der Mountainman war für mich nun der 18. Marathon bzw. Ultramarathon und es ist das erste Mal, dass mir eine Zeitlimite an den Kragen ging! So wie ich im Nachhinein hörte, haben sich die Organisatoren um ca. zwei Stunden in der Zeitberechnung verschätzt! Unterwegs wurden Läufer vom Mountainman-Light, welche den Start auf dem Brünig bei km 47,5 hatten, von den Organisatoren gefragt, ob sie denn noch keine Fulldistanzler gesehen hätten ... und an einem Posten, wo zur besagten Zeit ca. 500 schon hätten durch sein sollen, waren es lediglich mal um die 100...



Unterwegs mit Andrea und Nicola

Aber trotz allem war es ein unglaubliches und unvergessliches Erlebnis. Die Organisatoren haben ihre Fehler eingesehen und uns Läufern, welche bis auf den Jochpass gelaufen sind, doch noch den Finisher-Titel anerkannt! Nur das harte Ende und der fehlende Zieleinlauf können sie im Nachhinein nicht wieder gut machen. Bei so einem Lauf läuft sehr viel über die Emotionen. Die sind bei einem Zieleinlauf oder dann eben bei einem Zwangsabbruch so stark, dass sie halt die Erinnerung an einen Event sehr stark prägen.

Doch das schöne Wetter hat vieles entschädigt und die Glücksmomente bei dem traumhaften Panorama übertrumpften die kleinen organisatorischen Anfängerpannen!

Fazit: Ich freue mich bereits auf die zweite Ausführung im nächsten Jahr, vom 20. August 2011, und bin gespannt, wie sich der Event weiterentwickeln wird! Vor allem freue ich mich auf meinen ersten Zieleinlauf beim Mountainman!

Katja Blättler

Gelenke, die Scharniere unseres Körpers

Damit wir uns in alle Richtungen bewegen können, brauchen wir die Gelenke. Die Gelenke sind die Verbindungen zwischen zwei Knochen. Für das reibungslose Bewegungen braucht es noch zusätzliche Strukturen.

Die Knochenenden sind mit dem Gelenkknorpel überzogen, welcher 2 bis 6 mm dick ist (dunkle Struktur auf dem Bild). Die glatte Oberfläche des Knorpels ermöglicht ein müheloses Gleiten des Gelenkkopfes in der Gelenkpfanne. Zudem kann der Knorpel durch seine Elastizität Stöße auffangen, welche zum Beispiel bei Sprüngen auf die Gelenke wirken.

Der Gelenkknorpel bleibt gesund, wenn er abwechselnd belastet und entlastet wird. Langes Sitzen bedeutet immer Druck auf den gleichen Teil eines Gelenkknorpels, er wird schlechter ernährt, wird spröde und abgenutzt. Arthrose wird riskiert. Der Gelenkknorpel besitzt keine Nerven. Bei einer Verletzung des Knorpels können wir dies nicht spüren. Wir spüren es erst, wenn eine Entzündung entsteht oder keine harmonische Gelenkbewegung mehr stattfindet.

Das Gelenk ist mit einer Kapsel eingepackt. Sie gibt dem Gelenk eine gewisse Stabilität, zudem ist sie verantwortlich, dass die Gelenkschmiere nicht ausläuft. Sie enthält viele Blutgefäße und Nerven, dies bedeutet sie ist gut ernährt und wir können sie spüren.

Die Gelenkschmiere ist das «Öl» im Gelenk. Sie befindet sich im Gelenkspalt, im Bereich zwischen den Gelenkknorpeln. Sie gewährleistet ein reibungsloses Bewegungen und ist auch für die Ernährung des Knorpels zuständig. Gibt es eine Reizung im Gelenk, wird mehr Schmiere produziert; dies braucht mehr Platz und gibt mehr Spannung auf die Gelenkkapsel, wir empfinden Schmerzen.



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



Es können Bänder wie die Kreuzbänder oder Menisken im Gelenk liegen. Beim Knie gibt es beides. Sie sind verantwortlich für mehr Stabilität des Gelenkes. Damit unsere Gelenke möglichst gesund bleiben, braucht es eine ausgewogene Ernährung, eine gut verteilte Druckbelastung auf die Gelenkknorpel (keine ausgeprägten X- oder O-Beine) und immer wieder der Wechsel von Belastung und Entlastung.

Auch unsere Gelenke können wir trainieren. Steigern wir unser Training kontinuierlich, passen sich die Gelenkstrukturen an, der Knorpel wird dicker, die Kapsel fester. Dies verbessert die Stabilität der Gelenke, die Gefahr einer Gelenkverletzung verkleinert sich.

Mit kerenzbergischen Grüssen

Maja

Let's Dance Kids!

Schon immer spielten Bewegung und Musik eine zentrale Rolle in meinem Leben. Aus diesem Grund treibe ich häufig Sport, am liebsten natürlich zu poppigem Sound. Seit mehr als 15 Jahren unterrichte ich unter anderem Hip Hop, Dance, Toning, Pump, Step und Latin mit grosser Freude. Neben der Bewegung zur Musik ist Skifahren meine grosse Leidenschaft. Diese haben mein Mann und ich auch auf unsere Kinder übertragen. Aus diesem Grund sind wir vor zwei Jahren dem Skiclub Horw beigetreten. Unsere Kinder machen aktiv mit bei den Alpenen.



Im letzten Winter wurde ich angefragt, ob ich auch im Skiclub für die Jugendlichen etwas tun möchte. Die Idee war, Koordination mit Spass zu verknüpfen und ein etwas anderes, trendiges Training anzubieten. Da ich bereits früher aufgrund meines Berufs als Primarlehrerin mit Kinder und Jugendlichen gerne gearbeitet habe, sagte ich zu. Koordination, Kraft und Ausdauer sind im Sport und im Skisport im Speziellen wichtige Eigenschaften, um erfolgreich zu sein und sich per-

sönlich weiter zu entwickeln. Diese Eigenschaften werden im «Let's Dance Kids» spielerisch geschult. Natürlich kommt auch der Spass nicht zu kurz. Sich mit anderen zu cooler Musik zu bewegen motiviert und führt auch mal dazu, an seine Grenzen zu gehen. Um während einer Stunde die Schritte einzustudieren, ist zudem eine sehr hohe Konzentration nötig.

Im Vordergrund steht aber das Erlebnis Musik mit Sport zu verbinden und mit anderen eine gute Zeit zu haben. Ich war deshalb sehr erfreut, dass gleich beim ersten Training am 20. Mai 2010 mehr als 15 Jugendliche teilgenommen haben. Die ersten Schritte haben wir zu «Thriller» von Michael Jackson gemacht. In den darauffolgenden Trainings nahmen regelmässig mehr als 20 Jugendliche teil. Wir haben Schritte einstudiert zu Rihanna (Hip Hop) und zu Shakira's WM-Song «Waka Waka». Die Einübung der Schritte war schweisstreibend und die hohen Temperaturen Ende Juni führten zu einer heissen Stimmung in der Allmendturnhalle. Das Training steht übrigens allen Kindern und Jugendlichen, welche Freude an Bewegung und Musik haben, ab 8 Jahren offen. Selbstverständlich sind auch alle eingeladen, welche bisher noch nicht aktiv am Skiclubleben teilnehmen. Auch für die älteren Jugendlichen kann das «Let's Dance Kids» einen positiven Einfluss auf die sportliche Weiterentwicklung haben. Insbesondere die koordinativen Fähigkeiten und die Konzentration werden durch mein Training intensiv geschult. Und wer weiss, möglicherweise kann das Gelernte auch mal nützlich sein, um in der Disco eine gute Figur zu machen...

Das erste Training nach den Ferien findet am 26. August, um 18.30 Uhr, in der Allmendhalle Horw statt. In den nächsten Trainings werde ich auch Latinrhythmen einfliessen lassen, welche ich auf dem neuesten Trend «Zumba» aufbaue, so ganz nach dem Slogan: «Fun and easy to do.» Ich freue mich auf viele weitere Dance-Stunden mit möglichst viel sport- und tanzbegeisterten Jugendlichen.

Jsabelle Studer





Club-Orientierungslauf vom 9. Juni 2010

Wieder einmal streifte unsere Skiclubschar am Club-OL durch unseren beliebten Bireggwald. Gute 28 Teilnehmer mit Anhang waren mit dabei. Die schnellsten Gruppen fanden die Posten, die nicht unbedingt einfach ausgesteckt waren, in einer halben Stunde, und andere suchten gut doppelt so lang. Gemütlich wie immer war das anschliessende Bräteln am Feuer bei der Stiftshütte. Kräftig unterstützt haben uns an diesem OL wieder Domini und Josef Niederberger. Zufällig hatte Daria Peter Geburtstag; damit nicht genug, Familie Peter verzückte uns alle mit einem Eiscornet zum Dessert. Vielen Dank! Nun schaut euch die Rangliste auf unserer Webseite an!

Werner Gruber

Josef Krejci ist Weltmeister

An den Masters-Schwimm-Weltmeisterschaften, die vom 27. Juli bis 7. August 2010 in Göteborg stattfanden und an welchen 5'473 Schwimmer aus 61 Länder starteten, holte der 77-jährige Josef Krejci über drei Kilometer Openwater die Goldmedaille. Die Masters-Schwimm-Weltmeisterschaften werden in denselben Kategorien wie im Profischwimmen und in verschiedenen Altersklassen durchgeführt. Josef Krejci trat in der Kategorie 75 bis 79 Jahre an.

Bei dieser Auszeichnung handelt es sich bereits um die 26. Goldmedaille, die Josef Krejci zusammen mit seiner Frau Olga an Europa- und Weltmeisterschaften gewonnen hat. Aufgrund dessen wurde das Ehepaar schon mehrfach von der Gemeinde Horw ausgezeichnet.

Olga und Josef Krejci nehmen erst seit ca. 15 Jahren aktiv an Schwimmwettkämpfen teil, jedoch war der Sport bereits zuvor der wichtigste Faktor im Leben des Ehepaars. Gemeinsam zeichneten sie u.a. auch für die Gründung der Volleyballsektion beim BTV Luzern verantwortlich. Bis zu ihrer Pensionierung waren beide als Sportlehrer tätig.

Der Skiclub Horw gratuliert Josef Krejci ganz herzlich zu dieser ausgezeichneten Leistung.

Skiclub Sommerevent Höhlenbesuch



Am Samstagmorgen um 7.30 Uhr trafen wir uns beim Hofmattschulhaus, wo Bruno uns alles zu Höhlenforschern erklärte. Mit zwei Büssli ging es dann weiter zu der Höhle. Wir mussten etwa 1,2 Stunden fahren. Als alle ihre Kleider für in die Höhle angezogen hatten, also Helm, Lampe und Handschuhe, ging es dann los. Zuerst mussten wir so 10 min laufen, bevor es dann in die Höhle ging.

Mit einem steilen Einstieg fing es an. Man merkte sofort die kühle Höhlenluft. 28 Höhlenforscher gingen eine Stunde rein, in der wir etwa 250 m und etwa 60 Höhenmeter zurücklegten, und eine Stunde wieder raus. Es gab enge Gänge, durch die man sich durchrobben musste, es gab aber auch wieder solche Orte, an denen man stehen konnte.

Es gab viele interessante Sachen zu sehen. Draussen merkten wir dann richtig die dicke Sommerluft. Alle zogen sich um und wir liefen zu der Brätelstelle. Dort konnten wir uns noch ein bisschen an der Sonne vergnügen. Später ging es dann mit den zwei Büssli zurück nach Horw. Es war ein cooler Ausflug.

Corinne



Gigathlon einmal anders

Das zweitägige Ausdauerabenteuer Gigathlon führte über 452 Kilometer und knapp 8'000 Höhenmeter, von Thun aus durchs Berner Oberland, Emmental, Fribourg und Teile der Zentralschweiz. Dabei mussten die Athleten die verschiedenen Teilstrecken mit Inline-Skates, auf dem Mountainbike, mit dem Rennrad, im Wasser und zu Fuss absolvieren. Am Ende dieser Mammutstour hiess der Sieger 2010 Marc Pschebizin, der dafür exakt 21:00:31 Stunden brauchte; ganze sechseinhalb Minuten weniger als der zweitplatzierte Seriensieger Roger Fischlin, der seinen 15-Minuten-Rückstand vom Samstag nicht mehr aufholen konnte.

Das Gigathlon-Rennen, an dem fast 6'000 Teilnehmer als Single, Couple und im 5er Team vorwiegend aus der Schweiz teilnahmen, war im wahrsten Sinne des Wortes eine schweisstreibende Angelegenheit. Temperaturen von bis zu 38 Grad verlangten den Athleten alles ab.

Marc nutzte jede Gelegenheit, um Wasser aufzunehmen; sei es beim Schwimmen, währenddessen er aus dem See trank, (also Dreier-Atmung einmal anders interpretiert), oder beim Laufen, wo ebenfalls jeder Bach/Brunnen/Pfütze mitgenommen wurde, um dem Körper genügend Flüssigkeit zu geben. Auch die logistische Zusammenarbeit mit dem gesamten Team von Imboden Bike funktionierte perfekt, so dass es ein rundum perfektes Rennen wurde.

Und was hat das mit dem SC-Horw zu tun? Ich habe einmal nicht selber mitgemacht, sondern als Supporter Marc betreut. Was Roger Fischlin sicher ziemlich ärgern wird, da er alleine in der Wechselzone über fünf Minuten liegen gelassen hat. ;o) (Marc meinte, ich sei ein Sklaventreiber.)

Gruss Bäre

News von Domini



Schülermeisterschaft ca. 1980

Erinnerungen

Jedes Mal wenn die Tour de Suisse durch die Schweiz rollt, oder auch an unserem Bike-Rennen, kommen mir Erinnerungen an unser früheres Sommercup-Velozzeitfahren (Wegscheide-Fondlen). Aus sicherheitstechnischen Gründen mussten wir ja auf das heutige Bike-Rennen umstellen. Ich sehe das heute noch vor mir: 40 – 60 erwartungsvolle kleine und grössere Velofahrer am Start. Da hatte es die übereifrigen Autofahrer, die, wenn sie in «ihrem Tramp» ge-

stört werden, gleich mit Hupkonzert reagierten, der übliche Feierabendverkehr oder die Landwirtschaft, die Zufahrt zum Picknickplatz oder anderes. Grund dafür, warum ich die Tour de Suisse erwähne, ist, dass der heutige Tour de Suisse Direktor Armin Meier als JO bei uns aktiv als Langläufer war. Er wohnte in Rickenbach bei Beromünster und wollte neben seiner Hauptsportart Velorennen einen Ausgleichssport betreiben. So kam er mit unserem Club in Kontakt. Ich und einige aus der damaligen Langlaufgruppe mögen sich noch an ein Rollskittraining mit Edgar Brunner in Rickenbach erinnern. Das war vor rund 26 Jahren. Armin

Meier richtet immer noch Grüsse aus. Die Velostrecke Wegscheide – Fondlen, mit genau 2 km und 100 m stetiger Steigung, hat es in sich. Die besten JO fuhren so in 4.10 – 4.20; da waren natürlich Armin Meier und Thomas Studhalter dabei. Diese Zeiten wurden alle mit Rennvelo gefahren und dürften für Biker unerreichbar sein. Zweifler können es ja probieren. Streckenrekord fuhr als Junior der nachmalige Nationalmannschaftslangläufer Patrick Rölli in 3.47!

Stafetten und verschiedenes Drum und Dran

Stafettenbesuche gehören seit mindestens 40 Jahren, wie die Socken zu den Schuhen, in unsere Sommertätigkeit. Mancher erfolgreiche Einsatz ist in all den Jahren passiert. Die verschiedenen Stafetten sind aber auch ein Spiegelbild unserer polysportiven Sommertätigkeit; es brauchte nicht immer nur Läufer, sondern auch Velofahrer, Inliner, Biker, Berg- und Talläufer. Wenn ich an die Tell- und Kesch-Stafette denke, braucht es auch Skifahrer, Langläufer und Tourenläufer oder an gewissen Anlässen sogar noch Schwimmer. Einsätze gab es auch in diesem Jahr, obwohl wir heuer aus diversen Gründen nie in Bestbesetzung antreten konnten. Kaderkurse alpin und nordisch, andere Sportanlässe, Krankheit usw. verhinderten dies. Bei einigen Leuten kommt noch etwas anderes dazu: Der nötige Ehrgeiz und Stolz, für den Skiclub Horw im Einsatz zu sein, fehlt!

Das Gegenstück boten die eingesetzten Leute mit grossem Einsatz. Am Alpna-cher Mini-Quer siegte die Equipe Matteo Piazza, Mike Nielen, Elio Bacchetta und Noah Bachmann in der mittleren Kategorie. Unsere Jüngsten, mit Noah Wildisen, Robin Ebbing, Patrick Stadler und Philipp Frank, holten sich mit Rang 3 in ihrer Kategorie ebenfalls einen Podestplatz. Hier muss ich vor allem die guten Leistungen der beiden Biker von Matteo Piazza und Noah Wildisen erwähnen. Holzbodenstafette in Spiringen: Ebenfalls ein 1. Rang bei der älteren Schülerkategorie durch Camillo Piazza, Remo Egli und Noah Bachmann! Unsere Jüngsten kämpften in der erstaunlich gut besetzte Stafette mit Bravour, obwohl der Akteur kurzfristig wegen Krankheit ausgefallen war. Die beiden Equipes Patrik Stadler, Noah Wildisen, Philipp Frank und Robin Ebbing, Armando Späti, Luana Späti. Trotz schlechtem Wetter war der Anlass für die Beteiligten ein Erlebnis

Hast du gewusst ...

Hast du gewusst, wie viele unserer Skiclübler in anderen Sportarten brillieren? Meine Aufstellung ist vielleicht nicht einmal vollständig. **Livio Wenger:** Schweizermeister im Inline auf der Rundbahn. Dort werden 500 m, 1'000 m, 5'000 m und 10'000 m und Ausscheidungsrennen gelaufen. **Jeanne Wildisen:** Regionalmeisterin über 2'000 m und 2. Rang über 600 m. Die Zeit über 2'000 m ist eine Top-Zeit im gesamtschweizerischen Vergleich. **Camillo Piazza:** Mit seiner Leistung als Biker hat er dem Schulsport Nidwalden zum Gewinn des Schweizermeistertitels verholfen. Dazu kommt der Schweizermeistertitel beim Volleyball U16.

Remo Egli: Schweizermeistertitel Volleyball U16. **Lukas Nielen:** Zusammen mit Bruder Tim und dem Krienser Remo Lustenberger Regionalmeister in der Stafel 3 x 1'000 m. Er holte zudem diverse Spitzenplätze, vor allem über 2'000 m. **Mike Nielen:** Auf dem Podest über 3 x 1'000 m an der regionalen Meisterschaften, dazu diverse Spitzenränge über 2'000 m und 600 m. **Raphael Ummel:** Auf dem Podest mit der gleichen Staffelequipe, Spitzenplatz regional über 600 m. **Dominik Ummel:** Podestplatz mit der gleichen Staffelequipe, dazu Spitzenplatz Regionalmeisterschaft über 600 m. **Lukas Brawand:** Als Schüler im Sportinternat Engelberg siegte er am Konditionstest des Sportgymnasium (mich wundert es nicht: Top-Läufer und Top-Biker). **Manuel Haefeli:** Schweizermeister Junioren C im Landhockey. **Pascal Bur:** Schweizermeister Junioren C im Landhockey. **Moritz Waldleben:** Als Sportkletterer im schweizerischen Nachwuchskader. **Matteo Piazza:** Seine Bikerqualitäten hat er schon öfters unter Beweis gestellt. So auch am Rennen um den Zentralschweizer Bikercup, auf der Horwer Halbinsel, mit dem 3. Rang in der Gesamtwertung.

12-Minuten-Lauf vom 12. Mai 2010

Unser zweiter Sommercup-Wettkampf war wirklich ein toller Anlass mit optimalen Bedingungen. Eine glatte Neuheit war das Mitmachen der Horwer Feuerwehr. Vielleicht gibt das den Anstoss für andere Organisationen und Vereine, es auszuprobieren, denn bei uns seid ihr gut aufgehoben (Ambiente usw.). So waren es schlussendlich ca. 100 Läufer, die in verschiedenen Laufserien die Rundbahn «strapazierten». Es war manchmal einfach umwerfend zuzusehen, wie so 7-, 8-, 9-jährige Knirpse die bestandenen Männer frech attackierten. Einige dieser Feuerwehrmänner äusserten bei mir ihr Erstaunen, dazu ihre Freude an unseren frechen und aufsässigen Knirpsen. So ein Laufabend ruft einfach nach Wiederholung! War das gute Laufwetter schuld oder die zusätzliche Konkurrenz? Es wurden über 30 persönliche Bestleistungen erzielt.

Bei den Feuerwehrmännern gab's ebenfalls einige sehr gute Resultate; mehrere knackten die 3'000er Marke. Den absoluten Knaller des Abends lieferte Lukas Nielen. Er hatte die mentale Stärke und hatte vorher bei mir angekündigt, dass er die 30-jährige U16 Bestleistung von Olympiasieger Hippi Kempf von 3'550 m zu knacken gedachte. Und er schaffte es! Dies schafft man aber nicht mit 90% Einsatz, das weiss ich mehr als genug. Es wäre z.B. interessant zu erfahren, wie viel Puls diverse Leute hätten ... mit so 160/170 reicht es einfach nicht!

Weitere tolle Leistungen z.B. von Dominik Ummel, der die Rekordmarke von 3'250 (U12) nur knapp mit 3'225 verpasste. Auch Nirando Bacchetta mit seinen fast 3'400 ist erwähnenswert; aber auch die beiden Neuen im Club 3'000: Remo Egli und Matteo Piazza. Sandro Cimenti verpasste die Marke nur knapp. Stark auch Mike Nielen, Raphael Ummel, Raffael Arnet und Camillo Piazza. Eine starke



Sieger 12-Minuten-Lauf

Nummer lieferte Noah Wildisen bei den U10 mit 2'825 m. Die ganz Jungen über 8 Minuten. Da darf ich ruhig von 2 Knirpsen schreiben, die schon einiges drauf haben: Ilian Lang und Leon Tschumper, beide Jahrgang 2003, beide über 1'600 m. Die Mädchen – es gibt einfach momentan nur zwei die 3'000 m schaffen können: Nadine Fähndrich und Jeanne Wildisen, wobei letztere verhindert war. Rückblickend möchte ich einfach erwähnen, dass in den letzten Jahren mindestens 14 Mädchen diese Marke geknackt haben. Also bei einigen noch etwas mehr Frechheit, dann klappt's.

Am Mittwoch, 27. Oktober, findet ein weiterer 12-Minuten-Lauf statt. Wir würden uns freuen, möglichst zahlreichen Besuch vom ganzen Skiclub zu haben. Diejenigen 6 mit dem grössten Leistungsfortschritt, erhalten einen Konsumationsgutschein. Dieser Anlass zählt übrigens zum Wintercup der Nordischen. Seit 3 Jahren ist er ein Schulsportanlass und läuft unter dem Namen Läuferkönig!

Jubiläumslauf 40 Jahre 1'000 m

Alles hat einmal angefangen, so auch unser 1'000 m. Theo und ich hatten die Idee. Da wir damals keine Sportanlage mit Rundbahn hatten, massen wir die 1'000 m auf der Seestrasse ab. Der Start war in der Nähe des Bootshafens, das Ziel gegenüber vom Hotel Sternen. Erster Start mit ca. 80 Teilnehmern.

Allerlei hat sich in den vergangenen 40 Jahren getan. Wir haben das Glück, immer gute und initiative und sachkundige OK-Chefs gehabt zu haben. Es wäre auch schade, wenn so ein guter Anlass für die Horwer Jugend nicht vorhanden wäre. Einige Zahlen sind doch imposant: ca. 10'000 Teilnehmer. Also genau so viele Kilometer dürften es gewesen sein, wenn am Mittwochabend, 8. September, der 40. 1'000-m-Lauf hinter uns liegt. Dass der Horwer 1'000er also ein waschechter Skiclubanlass ist, auf den wir Stolz sein können, liegt also auf der Hand!

Am Jubiläumsanlass hätten wir Freude, wenn nicht nur unsere jungen Akteure möglichst vollzählig da wären, sondern sich auch die älteren «Kaliber» am Prominenten-Lauf beteiligen würden. Wir hoffen auch, dass die Eltern und Betreuer ihre Sprösslinge mit ihrer Anwesenheit unterstützen. Wir dürfen uns zum Voraus auf zahlreiche spektakuläre und auch sportliche hochstehende Wettkämpfe freuen – die Voraussetzungen dazu sind vorhanden. Da der 1'000-m-Lauf seit vielen Jahren auch zum Sommer- und Schwändicup zählt, ist es sicher ein weiterer Grund dabei zu sein. Übrigens dürft ihr ruhig auch Clubstolz zeigen. Ich glaube, wir haben allen Grund dazu. Schön wäre auch, wenn alle im dunkelblauen Clubleibchen antreten würden.



Ich freue mich auf einen in jeder Beziehung tollen Anlass.

Es grüsst euch – euer Domini

Sieger Spirigen Stafette Juni 2010

Wo sich Wege kreuzen

Vor der heutigen Handygeneration zählte ein privat vereinbarter Termin auch noch nach Wochen, ohne sich vorher erneut abgesprochen zu haben, ob der Kollege den Termin auch tatsächlich einhalten werde. Auch brauchte es keine elektronische Agenda dazu, um den Termin nicht zu vergessen. Die wenigen «Dates» konnte man sich noch gut im Kopf behalten. Heute läuft das ja einwenig anders. Optionen werden bis kurz vor dem Termin offen gelassen. Es könnte ja noch eine attraktivere Einladung per SMS folgen ...

Vor rund 19 bis 25 Jahren trafen wir uns regelmässig am Sonntagmorgen zu einem gemeinsamen Lauf-Training beim Wasserreservoir oberhalb der Steimattlikapelle. Die Details wurden meist vorabendlich nach der Messe besprochen, wenn es überhaupt solche zu besprechen gab. Zugegeben, mir ging es jeweils weniger um die Predigt selbst, als danach mehr um das Treffen meiner Kollegen vor dem Kirchenplatz. Die Gespräche dauerten nicht selten so lange, bis gegenüber im Haus von Kirchensiegrist Hans Heer sel. die Lichter erloschen sind. Unser Training führte meist im Stockgang via Schwendelberg zur Buholzerschwändi. Regelmässig dabei waren Edgar, Wädi, Iso, Otmar, Bäri, Adi, dann auch mal Remo, Marc, Kuno oder Harry. Gäste eher selten oder wenn, dann nur einmalig, weil sie an ihrem eigenem Leib unseren Trainingsstand in der Pilatusfusstopographie zu spüren bekamen. Ohne den Termin wirklich zu verpassen, kam aber einer auch immer regelmässig zu spät. Nur dieser hatte wenigstens genügend «Pfus», um uns bis zur Buzi wieder eingeholt zu haben.

Dort haben wir jeweils die Stöcke und die kleinen Rucksäcke mit Ersatzwäsche deponiert. Zu Fuss rannten wir dann weiter in die Gehölze Richtung Krienseregg, Fräkmüntegg, Eigenthal, Regenflühli. Manchmal ging es auch weiter auf oder um den Pilatus. In der Regel waren wir so nach zwei Stunden wieder bei der Hütte zurück. Manchmal dauerte es aber eben ein wenig länger. Einmal kam sogar einer auf die Idee – es «seichte grad abe» – die Langlaufschuhe mitzunehmen. Im Moorschutzgebiet um die Hütte (Strafbestand verjährt) schnallten wir uns Langlaufskies an, welche wir bei der Buzi im Unterdach ganzjährig deponiert hatten und crossten über die hügligen Grasslandschaften. Einerseits verhalf der Regen das Gras gleitfähiger zu machen, andererseits bestand weniger die Gefahr beobachtet zu werden, um dann im weissen Kittel mit den Knöpfen hinten ans unterste Kantonseck abgeführt zu werden ...



Tja, und wenn es länger dauerte, dann kam wiederholt so ein kleiner Mann von hinten und klopfte ans Schädeldach: «Du hast Hunger!» Der Erzählung nach muss es im Spätsommer zur Reifezeit der Zwetschgen gewesen sein, wo sich einer gebrüstet hat, dass auf ihn zu Hause ein schmackhafter Zwetschgenkuchen warte. Wie man sich vorstellen kann, vermittelte so eine Äusserung in einer Gruppe unterzuckerter Läufer nicht gerade eine hungerstillende Ambiance. Natürlich war es seine Mutter, die diesen Zwetschgenkuchen gebacken hatte. Er lobpreiste ihre Delikatesse in reinster Form zur vollendeten Göttlichkeit. Uns allen lief das Wasser im Mund zusammen und der Hunger quälte uns noch mehr. Bei den darauf folgenden Trainings steigerten sich dann unsere Gespräche über die Kochkünste unserer Mütter in die Höhe. Jeder hatte natürlich zu Hause von diesem Kuchen erzählt, worauf sich keine Mutter die Blösse geben wollte, ihren nach Hause kehrenden Sohn nicht mit einer selbst gebackenen Delikatesse verwöhnen zu können. Und so kam es zum Showdown. Ein Zwetschgenkuchenbackwettbewerb wurde ausgeschrieben. Dieser fand schliesslich im damals neu erstellten Clubhaus statt. Es ging darum, die Lobpreisungen zu verifizieren und zu prämiieren. Die verschiedenen Kuchen der jeweiligen Mutter musste konspirativ der Jury zugebracht werden. Nach mehreren Probedurchgängen wurde mit beinahe platzenden Bäuchen die Rangierung vorgenommen. Auf dem ersten Platz war ganz klar ein Zwetschgenkuchen mit einer Vanillecreme-Grundierung. Das Rezept wurde spä-

ter nie verraten. Doch die Gewinnerin hatte eindeutig reüssiert. Wettbewerbsdiskussionen wurden später während den Trainings keine mehr geführt. Zu Hause versuchte man krampfhaft das Rezept herauszufinden. Ich selbst habe bei einem späteren Besuch zu örtlicher Gegebenheit vom Zwetschgenkuchen heimlich eingesteckt, um zu Hause eine Analyse durchzuführen. Aber das Geheimrezept zu lüften ist mir selbst als Appenzeller bis heute nicht gelungen.

20 Jahre später, Sommeranfang 2010. Via Lütoldsmatt geht's bei einer Wanderung auf den Risetenstock und dann auf dem Hauptgrat zurück Richtung Wängengrat zur Tripolihütte. Kurz entschlossen kehre ich ein und genehmige mir einen feinen Kaffee. Schliesslich sitzen dort ja bereits weitere Skiclübler. René, Martha und Paul sonnen sich auf den urigen Holzbänken. Vor mir liegt ein Kuchenstück. Es ist kein Zwetschgenkuchen, aber ich erkenne gleich, dass dieses Stück mit einer besonderen Versiertheit und mit Liebe hergestellt wurde. Noch bevor ich mich umgedreht habe, erkenne ich aus der Hütte eine mir wohl bekannte Stimme. Ich trete zur Hütte und erkenne im Halbdunkeln die Hüttenwartin und Bäckermeisterkönigin des göttlichsten Zwetschgenkuchens, den ich je gegessen hatte: Elisabeth Berchtold ...

Gourmet

Hochzeit

Am 21. August 2010 haben David Salierno und Kerstin Roth in der Kapelle in Kehrsiten den Bund der Ehe geschlossen. Der Skiclub Horw gratuliert ganz herzlich und wünscht den beiden für die Zukunft viel Glück und Freude.



Terminkalender 2010/2011

SEPTEMBER

Mi	08. September	Sommercup 1'000-Meter-Lauf
Mi	15. September	Sommercup Street Slalom
Sa	25. September	Sommercup Geländeslalom

OKTOBER

Herbstferien, Sa, 2.10.2010 bis So, 17.10.2010

So	03. Oktober	Lager Zermatt, 3.10. – 9.10.2010
Sa	23. Oktober	Sommercup Rollski-Lauf
Di	26. Oktober	Redaktionsschluss Schwändiwind 4. Ausgabe 2010
Mi	27. Oktober	Wintercup 12-Minuten-Lauf
So	31. Oktober	Lucerne Marathon

NOVEMBER

Fr	19. November	Herbstversammlung
Do	25. November	Gesamtleitersitzung

DEZEMBER

Weihnachtsferien, Fr, 24.12.2010 bis So, 2.01.2011

So	26. Dezember	Trainingslager Alpin, 26.12. – 30.12.2010
----	--------------	---

FEBRUAR 2011

So	27. Februar	Clublager 2011 in Zouz, 27.02. – 5.03.2011
----	-------------	--

APRIL

Fasnachtsferien, Sa, 26.02.2011 bis So, 13.03.2011

Fr	08. April	Wintercup Abschlussabend
----	-----------	--------------------------

Berücksichtigt unsere Inserenten!



Hüttenwärtereinteilung Herbst 2010 / Winter 2010/2011

05. September	Chilbi	alle
12. September		Reinhard Reto
19. September	Ausflug	Ingold Jörg
26. September		Studer Josef
03. Oktober		Zemp Hanspeter
10. Oktober		Niederberger Josef
17. Oktober		Bösch Andreas
23. Oktober	Holzertag	alle
24. Oktober		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
31. Oktober		Reinhard Reto
07. November		Bucher Franz
14. November		Degen Edwin
21. November		Niederberger Josef
28. November		Bösch Andreas
05. Dezember		Bucher Franz
08. Dezember	Höck	alle
12. Dezember		Degen Edwin
19. Dezember		Studhalter Julius
26. Dezember		Vakant
02. Januar		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
09. Januar		Zemp Hanspeter
16. Januar		Studhalter Noldy
23. Januar		Bucher Franz
30. Januar		Studer Josef



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



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



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