



**SKICLUB  
HORW**

**2011/1**

# **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



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

**SWISSski**



## VORSTAND 2011

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	Schiltmattstrasse 5 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**

**Berücksichtigt  
unsere  
Inserenten!**

## **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

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

## **Liebe Eltern, Leserinnen und Leser**

Unsere Athleten stehen inmitten der Wettkampfsaison. Die Vorbereitungszeit konnte dank besten Schneesverhältnissen optimal genutzt werden. Ihr ungezählter Fleiss zahlt sich aus. Sie sind topp motiviert und haben bereits tolle Resultate sowie etliche Podestplätze erreicht. Hinter diesem Erfolg stehen vereint Eltern, Trainer und eine Vielzahl von begeisterten Kindern und Jugendlichen, die in irgendeiner Form einen Beitrag in unserem Club leisten. Viele Sportvereine bekunden leider Mühe, genügend Nachwuchs zu rekrutieren, zu begeistern und schliesslich auch langfristig halten zu können. Über die Gründe dafür lässt sich vielfältig nachdenken. Glücklicherweise steht der Skiclub Horw diesbezüglich zurzeit gut da. Doch wir werden konstant dran bleiben müssen, damit dies auch weiterhin so bleiben wird. Sicherlich unterstützt uns hierbei auch der Erfolg der Athleten auf nationaler Ebene, die in ihrem Sog unseren Nachwuchs heranziehen- «Cuche- und Cologna-Effekt». Erfreulich ist immer wieder die Begeisterung in den Augen unserer «Nachwuchs-Elite» zu beobachten. Mitunter ist das die grösste Freude und Dankbarkeit an eine Trainerin oder einen Trainer, der seine Schützlinge das ganze Jahr über begleiten darf. An dieser Stelle sei den Eltern gedankt, die uns Leitern das Vertrauen der Obhut ihrer Kinder mitunter gewähren.

Einmal mehr freue ich mich, der Leserschaft eine neue Ausgabe vom Schwändiwind präsentieren zu dürfen. Die verschiedenen Berichte unserer Athleten und Leiter skizzieren auf eindrückliche Art und Weise, wie sie ihre Tätigkeiten, Vorbereitungszeit, Trainings oder Wettkämpfe erlebt haben. Sie erzählen mit persönlichem Engagement von ihren tollen Erlebnissen und Leistungen, aber auch ehrlich von noch nicht erreichten Zielen, für die sie sich erneut motivieren wollen.

Sport und Zugehörigkeit im Skiclub: eine Lebensschule schlechthin, welche unsere Kinder und Jugendlichen für ihr ganzes Leben prägen wird. Wir stehen in Verantwortung, ihnen dies zu ermöglichen, sie zu unterstützen, zu begleiten und zu trösten, wenn die Zielsetzung einmal nicht ihren vollen Erwartungen entsprochen hat. Packen wir es an, und bleiben wir dran – gemeinsam.

*Grüss euch, Markus*

**Foto: Wallis, Obergoms**

ZAHNARZTPRAXIS Dr. med. dent. THEMIS BOURNAKAS

**SSO**

Eidg. dipl. Zahnarzt, Mitglied

Die familienorientierte und moderne allgemeine Zahnarztpraxis in Horw



Schiltmattstrasse 1 CH-6048 Horw Tel: 041 340 44 82 e-mail: [bo.th@gmx.net](mailto:bo.th@gmx.net)

<http://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](mailto:e.bachmann@ch.inter.net)

- ◆ Neubauten
- ◆ Umbauten
- ◆ Gipserarbeiten
  
- ◆ Erdarbeiten
- ◆ Gartenbau



[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](mailto:info@goessi-carreisen.ch)

Internet: [www.goessi-carreisen.ch](http://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](http://www.goldgruber.ch)



## Marathon 2010

### Liebe Helferinnen und Helfer am Marathon

Ich danke ganz herzlich für euren Einsatz am Marathonfest 2010 in Horw. Beim Aufstellen der Zelte waren wir so schnell, dass die Besitzer der Zelte fast ins Hyperventilieren hingerutscht sind. Dies war nur möglich, weil so viele Helfer so geschickt sind und so oft schon dabei waren, dass fast jeder Handgriff sitzt. Wir haben den Ansturm gemeistert, auch wenn in Spitzenzeiten das Zelt (und die Umgebung) einfach voll waren. Ihr wart beim Kochen, beim Servieren, aber auch beim Aufräumen einfach spitze.



Ein ganz spezieller Dank von Markus Hool, der meinte: «Herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer. Es ist ganz toll, wenn ihr mitmacht, dann klappt einfach alles!»

Ich wünsche euch allen gute Erholung (Beine hoch lagern) – und wisst Ihr was? Der Marathon 2011 steht bereits wieder im Sportkalender und ich bin froh, wenn ich wieder mit euch rechnen darf.

Liebe Grüsse

Werni Isenschmid

# SCHMUTZIGER DONNERSTAG

22 Jahre Dorffasnacht in der Horwerhalle

**3. März 2011** freier Eintritt

**Gross ond Chlii, alli send debii!**

10.00 Uhr Öffnung der Horwerhalle  
11.30 Uhr Risottoplausch  
17.30 Uhr Spaghetti «Tonino»

**Guggenpower mit:**

- Rasselbandi Horw
- Nachtheueler Horw
- Sompfguugger Seengen
- u.v.m



**Tanz und Unterhaltung mit Hansruedi Fluder und DJ Fasi**

Besuch: Eglivater Toni II. mit Eglimutter Ursula  
Weibelpaar Ernst I. und Heidi Alder

**Festwirtschaft, Maskentreiben und Tanz**

Eine tolle Dorffasnacht wünschen:

*Skiclub – LV – Männerriege*

## Horwer Dorffasnacht 2011

Seit über 20 Jahren sind der Skiclub, die LV und die Männerriege Träger der Dorffasnacht am Schmutzigen Donnerstag.

Freiwillige Helfer melden sich bitte bei Theo Niederberger:  
Telefon: 041 340 55 70 oder E-Mail: [theo.a.niederberger@bluewin.ch](mailto:theo.a.niederberger@bluewin.ch)

# VORANKÜNDIGUNG

Neue Clubbekleidung  
auf Sommer 2011

## Biker-Shirt

Bestelldatum siehe Homepage



locker  
fröhlich  
optimistisch  
und mit  
viel Schwung

ins neue  
Jahr

34. Luzerner Stadtlauf  
Samstag, 7. Mai 2011



# Aktiv & Fit

Jahreswettkampf der Horwer Schulen

## Schülerlanglauf 2011

### Freiwilliger Schulsport



**Mittwoch, 16. Februar 2011**  
**im Eigenthal, Engelberg oder Langis**

- Stil:** klassisch
- Strecke:** 1 Runde von ungefähr 1 km
- Kategorien:** Jeder Jahrgang zwischen 1995 und 2004 und jünger bildet eine Kategorie (Mädchen und Knaben getrennt).  
Startberechtigt sind auch Mütter und Väter.  
Es wird eine Familienwertung erstellt  
(1 Erwachsener und 1 Kind wird gewertet)
- Anmeldung:** **bis Freitag, 11. Februar 2011 über**  
[www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)  
**Nachmelden am Wettkampfort nicht möglich!**
- Durchführung:** [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch) ab Mi, 16. Februar 2011, 10.00
- Abfahrt / Treffpunkt:** **13.00** Clubhaus (Camping Horw)  
oder **13.30** Wettkampfort
- Start:** **14.30** in Reihenfolge der Startnummern
- Material:** Kann beim Skiclub Horw gratis bezogen werden  
**Ausleihe:** im Clubhaus (Camping Horw)  
Do, 27. Januar; 16.30 – 18.00  
**Rückgabe:** im Clubhaus (Camping Horw)  
Mi, 16. Februar; nach dem Schülerlanglauf
- Trainingsmöglichkeiten:** Mi: 02.02.2011 13:30 Clubhaus (Camping Horw)  
Mi: 09.02.2011 13:30 Clubhaus (Camping Horw)  
Transport muss selber organisiert werden  
Durchführung: [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer
- Rangverkündigung:** Anschliessend an den Wettkampf
- Rangliste:** [www.aktivundfit.ch](http://www.aktivundfit.ch) oder [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)

★  
1000m Lauf

★  
Schachturnier

★  
Schülerlanglauf

★  
Handballturnier

★  
Valleyballturnier

★  
Schülerkirennen

★  
Schülerschwimmen

★  
De Schnellschi Horwer



## Bericht Alpin

### Frühlingserwachen

Ich hoffe, ihr seid alle gut ins neue Jahr gestartet. Die Tage über den Jahreswechsel waren noch sehr winterlich. Aber dies ist auch schon wieder Geschichte. Flexibilität ist wohl in dieser Saison im Wintersport, insbesondere im Skirennensport, gefragt. Kaum sind die Vorbereitungen für die Wettkampfsaison 2010/11 abgeschlossen, holt uns buchstäblich der Frühling ein. Aufgrund der prekären Schneelage sind die ersten Verschiebungen und Absagen von Rennen bereits erfolgt. Die Lage scheint sich nun doch zu entspannen und der Winter kehrt nochmals zurück.

### Rennggruppe

#### Saisonvorbereitung

Die Vorbereitungsphase der Animation, JO und Junioren konnte planungsgemäss durchgeführt werden. Bei sehr guten Schnee- und Witterungsbedingungen konnte in verschiedenen Wintersportdestinationen in der Region Zentralschweiz trainiert werden. Das Trainingsprogramm der Rennggruppe war sehr intensiv. Die sehr disziplinierte Mitarbeit der Kinder wirkt als grosse Motivation für die Trainercrew. Unser umfangreiches Trainingsangebot kann nur aufgrund der grossen Einsatzbereitschaft unserer Trainerinnen und Trainer aufrechterhalten werden. Die Vorbereitungszeit wurde mit dem Lager Splügen abgeschlossen. Die individuellen Fortschritte der einzelnen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer waren sehr erfreulich und weckten entsprechende Erwartungen für die bevorstehende Wettkampfsaison.

#### Saisonstart

Gut vorbereitet und sehr motiviert konnten wir die Rennsaison anfangs Januar in Angriff nehmen.

#### Animationsrennen

Die ersten Animationsrennen der aktuellen Saison fanden am Neujahrswochenende auf der Marbachegg statt. Hier konnten die Animation und die JO die ersten Rennerfahrungen sammeln. Der Riesenslalom zum Saisonauftakt gelang sehr gut. Bei den jüngsten Knaben schaffte es Gian Studer mit dem 2. Rang aufs Podest. Bei den ältesten Knaben reichte es gar zu einem Doppelsieg; John Felber

visus  
the leading opticians  
members

MISS SCHWEIZ  
TRÄGT JIL SANDER

**FIRST CLASS**

Kost+Brechbühl AG  
Pilatusstrasse 19, 6003 Luzern  
Telefon 041 227 50 30  
[www.kost-brechbuehl.ch](http://www.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](http://www.mobiluzern.ch)  
Ihre Versicherungsberater:

**Donic Frosio und Otto Zimmermann**

gewann vor Moritz Waldleben. Na John, fandest du im dichten Nebel auch wirklich den richtigen Weg? Die weiteren Podestplätze in ihren Kategorien schafften Marlon Felber und Matteo Piazza.

Am Samstag, 08.01.2011, fanden die Biosphären-Animationsrennen in Sörenberg statt. Marlon Felber zeigte überragende Leistungen und vermochte den Slalom und den Riesenslalom in seiner Kategorie siegreich zu gestalten. Es blieben an diesem Renntag die einzigen Siege. Die weiteren Podestplätze wurden von Matteo Piazza (Slalom und Riesenslalom), Pascal Bur (Slalom), Stefanie Bur (Riesenslalom), Gian Studer (Riesenslalom), John Felber (Riesenslalom) erzielt.

## JO Codex Cup

Der eigentliche Saisonstart der JO fand mit zwei Slaloms am 09.01.2011 in Sörenberg statt. Herausragende Resultate gelangen Thea Waldleben (JO 1) und Matteo Piazza (JO1). Sie erzielten je einen Podestplatz, John Felber blieb zwei Mal knapp neben dem Podest.

Der zweite Renntag am 15.01.2011 verlief nicht mehr ganz so erfolgreich. Der Skiclub Horw zeigte aber eine gute Mannschaftsleistung. Im JO Codex Cup konnten wir an die erfolgreichen letzten Jahre anknüpfen und belegen als Skiclub zwischenzeitlich den 3. Gesamtrang in der Teamwertung des JO Codex Cup.

## Migros GrandPrix



Am 16.01.2011 starteten wir das diesjährige Abenteuer Migros GrandPrix. Mit 21 Kindern nahmen wir an den Ausscheidungen im Sörenberg teil. Den Organisatoren gelang es, den Teilnehmenden eine hervorragend präparierte Piste und entsprechend faire Bedingungen zu bieten.

Der Migros GrandPrix ist immer ein tolles Erlebnis für die Teilnehmenden und auch für die mitgereisten Eltern und Betreuer. Neben spannendem Wettkampfsport, wird auch sehr viel Spiel und Spass geboten. Auf jeden Fall sah man viele glückliche Gesichter.

Am Ende des Tages konnten wir 3 Qualifikationen für den Final in Davos feiern. Qualifiziert sind jeweils die 3 erstklassierten jeder Kategorie. Marlon Felber, Matteo Piazza und Thea Waldleben dürfen an diesem Final teilnehmen. Mit etwas mehr Wettkampfglück hätten wir sogar 5 Finalqualifikationen feiern können. Als Viertplatzierte ihrer Kategorie verpassten Steffi Bur und John Felber die Qualifikation ganz knapp.

Insgesamt platzierten sich 9 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer in den ersten 10 Rängen ihrer Kategorie und durften eine Auszeichnung entgegennehmen. Wir sind gespannt, wie sich Marlon, Matteo und Thea in Davos aus der Affäre ziehen.

### **Junioren Raiffeisencup**

Das erste Rennen des Raiffeisen-Cups, der Pilatus-Slalom musste aufgrund der prekären Schneebedingungen auf der Klewenalp abgesagt werden. Unsere jüngsten Junioren schnupperten erstmals Luft bei den ‚Grossen‘ an den Rennen in den Flumserbergen. Sie agierten selbstständig und brachten gute Resultate, auf die es sich aufbauen lässt. Sie fanden sich rasch im neuen Umfeld zurecht.

Die älteren Junioren waren bereits nach Weihnachten an den FIS Rennen in Sörenberg im Einsatz. Sie mussten anerkennen, dass hier die Trauben sehr hoch hängen. Sie sind aber mit sehr viel Trainingsfleiss am Werk und an den Regionalrennen in den Flumserbergen konnten sie sehr gute Leistungen abrufen.

### **Schneehasen/Schneelöwen**

Die Schneehasen starteten am 19.12.2010 in die Saison. Mit über 30 Kindern konnte Michael Groetsch mit seinem Leiterteam die Saison 2010/11 in Angriff nehmen. In dieser Gruppe hoffen wir, das Rennvirus ein bisschen weiterzugeben und Nachwuchs für unsere Animationsgruppe zu finden.

René Kneubühler bietet seinen Schneelöwen erlebnisreiche Skitage und sehr viel Spass auf der Piste. Die Schneelöwen starteten ebenfalls am 19.12.2010. René gelingt es immer wieder, die Kinder für den Schneesport zu begeistern. Auf spielerische Weise vermittelt er den Kindern die Basics des Skisports und das Verhalten auf der Piste.

## **Plauschgruppe**

Unter der Leitung von Daniel von Holzen und Häse Ehrenberg konnte der erste Schneetag der Plauschgruppe durchgeführt werden. Die 15 Teilnehmenden dokumentieren, dass dieses Unternehmen ein echtes Bedürfnis darstellt.

## **Helferdienste**

Als Club betreiben wir einen sehr grossen personellen Aufwand, um unserem Rennnachwuchs ein optimales Umfeld und ein umfassendes Trainingsprogramm anbieten zu können.

Damit das ganze Unternehmen auch funktioniert, sind wir auf Helferdienste seitens der Eltern angewiesen. Im direkten Umfeld der Kinder funktioniert dies in der Regel gut. Helferdienste sind aber nicht nur für den Trainings- und Wettkampfbetrieb gefragt. So sind wir zum Beispiel auch als Mitglied des Luzerner Schneesport Verbandes (LUSV) für Helferdienste an dessen Veranstaltungen (FIS-Rennen/JO Codex Cup Rennen) gewissermassen verpflichtet. Hier wird es sehr schwierig, Helfende zu finden. Immer wieder müssen Leitende oder Vorstands- und TK-Mitglieder einspringen. Gerade dieser Personenkreis zeigt einen enorm grossen Einsatz für den Nachwuchs. Darum möchte ich die Eltern aufrufen, uns auch in dieser Hinsicht zu unterstützen. Ich denke, es ist auch im Interesse der Eltern, dass wir den Trainings- und Wettkampfbetrieb in der bestehenden Form aufrechterhalten können.

Die TK Alpin und die Trainercrew hoffen auf viele unterstützende Hände und wünschen allen eine erfolgreiche und unfallfreie Saison.

*Roland Arnet, Chef Alpin*

## **Lager Splügen**

Nach erholsamen Weihnachtstagen reisten wir am 26.12.2010 mit einer motivierten Truppe ins Trainingslager nach Splügen. Andy Felber organisierte unseren Aufenthalt im Bündnerland und es gelang ihm, optimale Rahmenbedingungen für den reibungslosen Trainingsbetrieb zu schaffen.

Die Küchenfrauschaft, Anna Scháli und Regula Cimenti, trat bereits sehr routiniert auf. Die Lagerteilnehmenden wurden kulinarisch richtiggehend verwöhnt. Das Leitersteam funktionierte reibungslos und agierte sehr professionell. Koni Suppiger steuerte das Trainingsgeschehen im Dialog mit der Trainerin und den Trainern. Bei den Kurssetzungen wurde er jeweils von Tom Waldleben unterstützt. Die Bestrebungen, junge Trainerinnen und Trainer besser ins Leiterteam

zu integrieren und zu fördern, fanden im Lager Splügen ihre Fortsetzung. Andrea Stadelmann und Moritz Hofstetter fanden sehr schnell den Zugang zu den Kindern und arbeiteten sehr erfolgreich mit ihnen. Andrea und Moritz fühlten sich im Leiterteam ernst genommen.

Eric Bur, Gregor Schäli, Raphael Suppiger und Werner Peter warfen ihre ganze Erfahrung in die Waagschale und boten ihrer Trainingsgruppe sehr lehrreiche Tage. Ich selbst versuchte überall auszuhelfen, wo ich gebraucht wurde. So agierte ich als ‚Kameramann‘ für die Videoanalysen. Na ja, ab und zu waren die Rennfahrerinnen und Rennfahrer zwischen den Stangen halt doch etwas flinker als ich mit der Kamera.

Die Athletinnen/Athleten verhielten sich sehr korrekt und stellten den Sport bedingungslos in den Mittelpunkt. Die Kinder gingen sehr respektvoll miteinander um. Ich erachte ihr Verhalten als nicht selbstverständlich und freue mich, dass es der Leitercrew gelungen ist, ein so gut funktionierendes Team zu bilden. Ich möchte mich bei allen Teilnehmenden für die tollen Tage in Splügen bedanken. Alle trugen zum erfolgreichen Lager Splügen bei.

Auf unserer Homepage [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch) ist eine Fotogalerie vom Trainingsalltag in Splügen aufgeschaltet. Ein Besuch lohnt sich.

*Roland Arnet, Chef Alpin*



## Clubbekleidung

Hilfe, unsere Kids wachsen buchstäblich aus unserer Clubbekleidung heraus. Wir hoffen, bis zum Clublager die neue Bekleidung präsentieren zu können. Im Moment sind erste Ideen vorhanden, die neuen Produktkataloge sind zurzeit leider noch nicht verfügbar.



Illustration zum Märchen  
«Des Kaisers neue Kleider»

## Renato Ulrich ist Schweizermeister im Freestyle

Bei wunderschönem Wetter fand am 8. Januar für die Skiakrobaten in Meiringen-Hasliberg (Mägisalp) ein Europacup Wettkampf statt, welcher gleichzeitig auch als Schweizer Meisterschaft gewertet wurde. Das Europacup Rennen vom Sonntag musste aufgrund schlechten Wetters abgesagt werden.

Für die Aerials bildete der Wettkampf am Samstag den Abschluss einer rund zweiwöchigen Trainingsphase auf der Heimtrainingsanlage in Meiringen Hasliberg. Renato Ulrich (Nationalteam) konnte sich mit zwei sehr guten Sprüngen mit je vier Schrauben durchsetzen, holte sich so den Schweizermeister Titel und unterstrich damit seine gute Form. «Natürlich lässt dies auf weitere gute Resultate bei den Weltcup Wettkämpfen hoffen», so Perreten, Disziplinenchef Freestyle. Andreas Isoz (A-Kader) wurde Zweiter und Christian Hächler (A-Kader) Dritter. Bei den Damen wurde Tanja Schärer (A-Kader) Schweizermeisterin, gefolgt von Nadja Leuenberger (A-Kader).



# Sie möchten Wärme

Wir wissen was es dazu braucht.

Beratung 0848 838 838

Service 0848 848 852

**ctc** **GIERSCH**  
Enertech Group

www.ctc-giersch.ch info@ctc-giersch.ch

## 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

## SO SEHEN SIEGER AUS!



**Mike Schmid**  
Skiross Olympiasieger und Sieger Gesamtweltcup  
mit dem Testsiegerski Laser SX

 13 Testsieger in der aktuellen  
Ski-Kollektion 2010/2011



 Skiservice auf allen Marken,  
auch wenn nicht Stöckli draufsteht

 Grösste Skischuh-, Skimode-  
und Helmauswahl der Schweiz

 Sofortmontage von Ski und Bindung  
inkl. Sicherheits-Check

www.stoeckli.ch

**STÖCKLI**  
outdoor sports  
75 JAHRE  
1935-2010

ENGELBERG | HEIMBERG | HOCH-YBRIG LAUCHEREN | HOCH-YBRIG SEEBLI | ITTIGEN/BERN | KLOTEN | MELCHSEE-FRUTT  
NIEDERLENZ Eröffnung September 2010 | SÖRENBERG | ST-LÉGIER S/VEVEY | WÄDENSWIL | WIL/SG | WOLHUSEN | ZUCHWIL



## Bericht Nordisch

Für uns genau zur richtigen Zeit ist die weisse Pracht dieses Jahr in unserer Region eingetroffen. So konnten wir programmgemäss mit dem Schneetrainingsweekend in Realp beginnen. Rolf Aregger hat zusammen mit den anderen Leitern ein interessantes Weekend gestaltet, wo unsere Jugendlichen stark profitieren konnten und so ein Grundstein in der Technik gelegt wurde. Ich bedanke mich bei Rolf für die gute Organisation. Schon Ende November konnten wir die Mittwochtrainings im Eigenthal durchführen. Erfreulich ist, dass sich einige neue Clubmitglieder in diesem Training zeigen und begeistert mitmachen. Das motivierte Leiterteam stellt mit Spiel ein Programm zusammen, wo die Jugendlichen viel Freude haben.

Mit dem Testlauf in klassischer Technik, am 8. Dezember, wurden auch die club-internen Rennen auf Schnee im Rahmen des Wintercups eröffnet. Da es kurzfristig keinen Schnee mehr im Eigenthal hatte, mussten wir nach Engelberg ausweichen. Giovanni Salierno hat trotz schwierigen Verhältnissen ein faires Rennen für die gut 20 Teilnehmer und Teilnehmerinnen organisiert, wofür ich mich herzlich bedanke. Der Elch- bzw. Schnupperkurs wurde am 11. Dezember bei optimalen äusseren Bedingungen im Eigenthal gestartet. Mit 85 Teilnehmenden wurde dieses Jahr ein neuer Rekord erzielt. Diese Anmeldung zeigt uns, dass wir mit dem Elchkurs auf dem richtigen Weg sind. Claudia Schmid hat zusammen mit dem Leiterteam für die Teilnehmenden ein interessantes Programm zusammengestellt. Immer wieder werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit etwas Neuem überrascht. Man konnte an den Tagen nur zufriedene Gesichter sehen.





Am 12. Dezember wurde dann mit dem Bürer Langlauf in Realp in der klassischen Technik traditionsgemäss die neue regionale Wettkampfsaison gestartet. Dass unsere Jugendlichen gut vorbereitet sind, zeigten die guten Resultate dieses ersten Kräftermessens mit starken ausserregionaler Konkurrenz. Mit Céline Spöring, Cyril Fähndrich, Dominik Ummel, Nadine Fähndrich, Camillo Piazza und Lilian Spöring waren nicht weniger als sechs Clubmitglieder auf dem Podest.

Am 18. und 19. Dezember fuhren wir dann mit sieben Wettkämpfer/-innen von unserem Club an das erste von vier Helvetia Nordic Trophy Rennen nach Splügen. Mit über 220 Teilnehmenden aus der gesamten Schweiz, war dieser Anlass das erste Stelldichein auf nationaler Ebene. Völlig gespannt waren wir, wie unsere Jugendlichen abschneiden. Nadine Fähndrich lief ein sehr starkes Rennen und wurde bei ihrem Jahrgang Erste. Ein gutes Rennen liefen auch Nirando Bacchetta und Camillo Piazza, welche in ihren Jahrgängen beide Neunte wurden.

Am gleichen Datum fand der Weihnachtlanglauf in Unterschächen statt. Bei sehr guten äusseren Bedingungen liefen Cyril Fähndrich, Avelino Bacchetta, Dominik und Raphael Ummel auf das Podest.

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 unsere Rennläuferinnen und Rennläufer den letzten Schliff für die bevorstehenden Herausforderungen. Für die sehr gute Betreuung der Jugendlichen, durch Reto und dem Leiterteam, bedanke ich mich. Zusätzlich waren Marianne Fülleemann und Bruno Piazza für das leibliche Wohl der Teilnehmenden verantwortlich. Für die sehr gute Küche bedanke ich mich bei beiden.

Traditionsgemäss starten die regionalen Langläufer und Langläuferinnen mit dem Entlebucher Neujahrslanglauf ins neue Jahr. Dabei gab es mit Camillo Piazza, Ester Degen, Cyril und Nadine Fähndrich gleich vier Kategoriensiege.

Eine Woche später ging es dann um regionale Meisterschaftsmedaillen im heimischen Trainingsgebiet Eigenthal. Wir gingen mit einem Grossaufgebot an den Start. Dabei haben unsere Athletinnen und Athleten einen sehr starken Auftritt gezeigt und der Skiclub Horw holte mit sechs die meisten Medaillen aller Skiclubs. Mit Camillo Piazza und der Knabenstaffel gab es gleich zwei Goldmedaillen.



Immer wieder für ein spezielles Ambiente sorgt der Engelberger Nachtsprint, welcher am Freitag, 14. Januar stattfand. Dabei haben unsere Clubmitglieder die gute Form aus dem Trainingslager im Goms konservieren können und holten nicht weniger als sechs Podestplätze heraus. Zwei Athleten von unserem Club im nordischen Bereich sind auf internationaler Ebene im Einsatz. Gregor Deschwanden konnte sich dank guter Leistungen im Continentalcup für die Junioren WM in Estland qualifizieren. Ronny Heer sammelte regelmässig Weltcupunkte und wird unsere Clubfarben an der WM in Oslo vertreten können. Ende Januar stand dann das zweite Helvetia Nordic Trophy Rennen in Kandersteg auf dem Programm. Im Rennen in der Skatingtechnik gewannen Cyril und Nadine Fähndrich überlegen in ihren Kategorien. Weiter gute Platzierungen gab es durch Nirando Bacchetta und Camillo Piazza.

Mit diesen guten Ergebnissen sehen wir gespannt auf den weiteren Verlauf der Saison, welche noch einige Höhepunkte aufzuweisen hat. So finden anfangs Februar die SM der Junioren und Erwachsenen auf dem Col de Mosses und Mitte Februar die SM der JO im Vallée de Joux statt.

*Kurt*

**OTTO'S**



**Riesenauswahl –  
überraschend günstig!**

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

- Food
- Non-Food
- Textil
- Möbel

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



**OTTO'S**

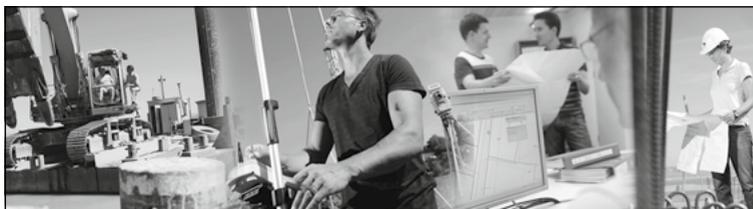


**Webshop**

**Top Marken zu OTTO'S Preisen**

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

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



**wälli**

Ingenieure

**Innovativ, flexibel, dynamisch.**

So denken und arbeiten wir – seit über 60 Jahren.

Das Resultat sind intelligente Lösungen in den Bereichen konstruktiver Ingenieurbau, Tiefbau und Geomatik/GIS

**Standorte**

- Arbon
- St.Gallen
- Herisau
- Appenzell
- Heerbrugg
- Heiden
- Horw
- Romanshorn
- Rorschach
- Weinfelden

**Wälli AG Ingenieure**  
Die starke Ingenieurunternehmung

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

## Schneeweekend Realp

Am Samstag dem 27. November, mitten in der Nacht, genau gesagt um 7.45 Uhr, trafen wir uns beim Clubhaus. Alle drei Mädchen und acht Jungs freuten sich auf zwei Tage im Schnee. Wir fuhren mit dem Bus nach Realp, wo wir uns einquartierten, die Klassisch-Ski wachsten – und los ging es. Rolf Aregger und Reto Isenschmid halfen uns, an unserer Technik zu feilen. Nach 1,5 Stunden auf dem Schnee gab es Mittagessen. Es war sehr lecker und Domenik wusste genau wo er hinsitzen musste, damit er am meisten Fleisch bekam. Am Nachmittag trainierten wir mit den Skating-Skis. Am meisten Spass hatten wir am Spiel «Björndalie god ome». 2 Stunden waren wir wieder auf den Skis und alle freuten sich schon auf die warme Dusche. Wir teilten uns die Unterkunft mit den Deutschen und ein paar Biathleten. Am Abend wurden wir alle noch von dem Mann im Fernsehen hypnotisiert, daher konnten wir sehr gut einschlafen. Am nächsten Morgen konnten wir fast bis 8 Uhr schlafen. Alle waren voll motiviert für den Trainingstag. Klassisch trainierten wir wieder am Morgen, Skating am Nachmittag. Am liebsten wären alle noch länger geblieben, doch um 17.30 Uhr waren wir wieder im Clubhaus und die zwei Tage waren schon wieder vorbei.

*Nadine Fähndrich*

### 41. Bürer-Langlauf in Realp

Heute war früh aufstehen angesagt, denn wir mussten schon um 7.30 Uhr beim Clubhaus sein. Dann ging die Fahrt weiter nach Realp. Als wir angekommen waren, mussten wir auch schon die Einlaufskier wachsen. Nun waren wir eingelaufen, also holten wir den Rennski ab und gingen an den Start. Celine war die erste, die die Strecke unter die Skier nahm. Dann waren auch schon ich und Cyril an der Reihe. Nach uns gingen Raphael, Joel, Nadine, Corinne, Mirjam, Camillo, Avelino, Lilian, Remo und Jonas an den Start. Alle erkämpften sich super Ergebnisse. Nach dem Rennen gab es ein feines «Zmittag», bevor die Siegerehrung stattfand. Einige Horwer durften auf das Treppchen stehen. Leider war es nach der Siegerehrung schon wieder Zeit zur Heimfahrt.

*Dominik Ummel*



# **ARKUTT 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 • 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 Metallbau AG**

Technikumstrasse 8

CH - 6048 Horw

[www.helfenstein-metallbau.ch](http://www.helfenstein-metallbau.ch)

Tel. 041 340 32 22

**DIE GUTE ADRESSE FÜR IHREN SCHUHEINKAUF**



**Kantonsstrasse 96 Tel. 041 340 64 20**

	<b>Kebab</b>		<b>Pizza</b>	
<b>Sofra</b>				
<b>Take-Away</b>		<b>Hauslieferdienst</b>		
<b>Kantonsstrasse 44 6048 Horw</b>		<b>041 342 17 17</b>		

## Weihnachtslanglauf Unterschächen 2010

Sonntagmorgen. Noch etwas müde stehe ich im Badezimmer und suche den Spiegel. Judihui, da bin ich ja, top motiviert für das bevorstehende Rennen in freier Technik. Das Wetter ist optimal. In Altdorf zeigt das Autothermometer 3 °C an. In Unterschächen sind es dann die gewünschten - 5°. Ideal für Thomas Spöring, unseren Wachsmeister. Kein extra Wachs, nur den Ski-Belag ausbürsten und fertig sind die schmalen schnellen Lattlis.

Bei stahlblauem Himmel gehen wir zusammen auf Streckenbesichtigung. Hier eine kleine Abfahrt, dort ein kurzer zackiger Aufstieg, über ein Brüggli und dann ... Wow! Da stehen wir, vor einem megasteilen Aufstieg. Ein tiefer Seufzer und rauf. Ausser Atem, mit schwachen zittrigen Beinen angekommen, geht es in der Hocke wieder bergab und zurück Richtung Ziel – aufgewärmt und parat für den Start. Nur noch wenige Minuten und wir sind an der Reihe. Nichts wird dem Zufall überlassen. Für den letzten Schliff an unseren Rennskies sorgt Thomas. Warmhaltdress ab, Startnummer an und ab ins Starthäuschen. In einem Startintervall von 20 Sekunden werden die Läufer auf die Strecke geschickt. Zwischen 6 Minuten und knapp einer Stunde benötigen die Läufer für ihre geforderte Distanz. Und ich denke, alle geben alles für ihre persönliche Bestzeit. Einige dürfen sich über ihren Preis und eine Top-Platzierung freuen. Die anderen dürfen sich über ihren Einsatz im nächsten Rennen freuen, an welchem sie wieder alles geben werden. Von 10 gestarteten Horwer Läufern, können wir 6 Podest Plätze feiern. Eine tolle Leistung.

*Joël Spöring*





# FUCHS

HAIRTEAM

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

...steht mir gut!

**Luzern**  
041 210 10 60

**Sursee**  
041 921 37 04

**Kriens**  
041 320 13 31

**Kössnacht**  
041 850 50 40

**Stans**  
041 262 07 07

# Vitalis

VITALIS Drogerie Horw  
Kantonsstrasse 65, 6048 Horw  
Telefon +41 41 340 53 80, Fax +41 41 340 53 87  
[horw@vitalis-drogerie.ch](mailto:horw@vitalis-drogerie.ch)

**Wir beraten Sie gerne**

Drogerie  
Parfumerie  
Reformhaus  
Naturheilmittel

**Wir bringen Natur in Ihr Leben.**

**Landi**

**HORW**

**Technikumstrasse 1  
6048 Horw**

Telefon 041 340 58 68  
E-Mail [horw@agro-center.ch](mailto:horw@agro-center.ch)  
Web [www.landihorw.ch](http://www.landihorw.ch)

**... angenehm anders**

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

## Trainingslager nordisch

Auch dieses Jahr fand das traditionelle Weihnachts-Neujahrs-Trainingslager der nordischen Rennguppe zwischen dem 26. und dem 30. Dezember in Oberwald, dem Tor zum Langlauf-Eldorado Goms, statt. Es nahmen ungefähr 30 Personen am Lager teil – wiederum mit einigen Gästen vom Skiclub Büren-Oberdorf. Beim Autoverlad in Realp waren alle gespannt, wie das Wetter wohl auf der anderen Seite des Furkatunnels sein würde. Im Nachhinein können wir sagen, dass wir mit dem Wetter in diesen Tagen so viel Glück hatten wie selten. Die Sonne schien jeden Tag und behauptete sich meistens tapfer gegen den Nebel. In der ersten Nacht schneite es, wodurch in den Gommer Klassischspuren von nun an Traumbedingungen vorherrschten. Diese wussten wir ab jetzt jeden Morgen auszunutzen, während die Nachmittage jeweils im Zeichen des Skatens standen. Nach einem Aufwärmspiel trainierten wir vor allem an unserer Ausdauer und liefen in der stärksten Trainingsgruppe häufig über 20 km pro Trainingseinheit. In den fünf Tagen konnte man den Skiclub Horw mindestens einmal in allen Dörfern zwischen Nieder- und Oberwald antreffen, wobei wir konzentriert zwischen Oberwald und Münster trainierten.

Als willkommene Abwechslung fand am Dienstagabend ein Hallentraining statt. Bärri organisierte einen Kraft- und Koordinationsparcours, während in der anderen Hallenhälfte gespielt wurde. Am Schluss fand das grosse Fussballspiel über die ganze Hallenlänge statt.

Während wir anfangs dieses Lagers noch mit den für das Goms typischen eisigen Temperaturen zu kämpfen hatten, meisterten wir das Abschlusstraining – den Aufstieg zur Röhnequelle – in Sulzschnee und auf Klassischskiern.

Speziell war dieses Jahr das motivierte, aufgestellte und äusserst kompetente Küchenteam, das nicht nur die Leiter vor der Entfaltung ihrer Kochkünste bewahrte, sondern uns auch noch mit feinen Gerichten von seinem Können zu überzeugen wusste und uns auf diese Weise für die weiteren Trainingseinheiten stärkte. ;-)

An dieser Stelle gebührt Marianne und Bruno nochmals ein herzliches Dankeschön für den grossen Aufwand, den sie während diesen fünf Tagen betrieben! Ein Dank geht auch an Reto Isenschmied, der wiederum die schwierige Aufgabe des Lagerleiters auf sich nahm.

*Livio Piazza*

## **Rennbericht ZSSV-Meisterschaften vom 08.01.2011**

Die vom LLV Flüß organisierten ZSSV-Meisterschaften fanden dieses Jahr im Eigenthal statt, was für die Horwer ein gewisser Heimvorteil darstellte. Die Einzel- und Staffelläufe fanden beide an einem Tag statt und wurden in der Skating-technik mit Massenstart ausgetragen.

In den frühen Morgenstunden des Wettkampftages regnete es noch in Strömen und die ZSSV-Meisterschaften drohten buchstäblich ins Wasser zu fallen. Doch Petrus meinte es gut mit uns und während dem Wettkampf kamen sogar die Sonne und der blaue Himmel zum Vorschein. Der durchnässte Schnee erschwerte die Wettkampfbedingungen, und vor allem die Abfahrten mit integrierten Kurven waren teilweise schwierig zu meistern. So gab es zahlreiche spektakuläre Stürze zu verzeichnen, wobei auch die Profis davon nicht verschont blieben.

Die Schneeverhältnisse trennten die Spreu vom Weizen, und so wurden die Langläufer, die sowohl die Aufstiege als auch die Abfahrten souverän meisterten, mit einem guten Resultat belohnt. Die Staffelläufe am Nachmittag waren durch die Verhältnisse nicht minder interessant. So konnte einem ein Sturz einige Kraft kosten und einige Ränge nach hinten spülen.

Am Schluss des Tages gingen im Einzellauf 8 Podestplätze in den Jahrgangskategorien auf das Konto des Skiclubs Horw, wovon 2 Siege zu verzeichnen waren. Bei den Mädchen U 16 erlief sich Nadine Fähndrich die Silbermedaille; bei den Knaben U 16 konnte der Skiclub Horw mit Camillo Piazza (1.) und Nirando Bacchetta (2.) sogar einen Doppelsieg feiern. Camillo Piazza, Remo Egli und Nirando Bacchetta konnten sich bei den Knaben in der Staffel den ZSSV-Meistertitel sichern – mit grossem Vorsprung auf die Zweitplatzierten. Die Mädchenstaffel, mit Corinne Spöring, Celine Spöring und Nadine Fähndrich, lief den 2. Platz heraus.

*Lilian Spöring*

### **Erfolgreiche ZSSV-Langlaufmeisterschaften für den Skiclub Horw**

Am Samstag, 8. Januar wurden im Eigenthal die ZSSV-Titelkämpfe ausgetragen, organisiert durch den LLV Flüß (Nottwil). Für unsere Athleten/Athletinnen war dies sozusagen ein Heimrennen, kennen wir doch das Gelände von vielen Trainingsstunden in unserem schönen und nahen Langlaufgebiet. Die Strecke wurde



eigens für dieses Rennen neu geführt und es warteten einige heikle Abfahrten und kurze, steile Aufstiege darauf, möglichst rasch bezwungen zu werden.

#### **4 Meisterschaftsmedaillen durch Nadine, Camillo, Nirando und Marco**

Am Vormittag fanden die Einzelrennen in der Skatingtechnik mit Massenstart statt. Die Strecke war trotz Regen in der Nacht in einem guten Zustand, wenn auch stellenweise etwas tief oder vereist. Ein herzliches Dankeschön an die Wachser, welche den Skiern ihren «letzten Schliff» verliehen. Der Skiclub Horw durfte sich über insgesamt neun Kategorien-Podestplätze freuen. Meisterschaftsmedaillen gewannen Marco Isenschmid (Bronze Herren), Nadine Fähndrich (Silber, Mädchen U16); bei den Knaben U16 Camillo Piazza (Gold) und Nirando Bacchetta (Silber). Bei den Knaben U12 gab es ein Podest mit zwei Horwern: Cyrill Fähndrich erreichte einen tollen Start-Ziel-Sieg und Dominik Ummel wurde Dritter.

#### **Gold und Silber für Knaben- und Mädchenstaffel**

Nach dem erfolgreichen Vormittag freuten wir uns auf die Staffelwettbewerbe am Nachmittag. Diese versprechen Jahr für Jahr Spannung und Spektakel. Schön ist auch, dass die Athleten/Athletinnen nicht für sich alleine kämpfen, sondern für ihr Team und den eigenen Club. Bei den Mädchen gewannen Corinne und Céline Spöring sowie Nadine Fähndrich die Silbermedaille. Die Knaben-Staffel sicherte sich mit 2 Minuten Vorsprung deutlich den ZSSV-Meistertitel. Herzliche Gratulation an Camillo Piazza, Remo Egli und Nirando Bacchetta für die tolle Leistung.



## **Etwas Pech für die Erwachsenen Horwer Staffeln**

Bei den Erwachsenen stellte Horw eine Damen- und drei Herren-Staffeln. Zuerst durften die Damen ans Werk und absolvierten 3 x 4 Kilometer. Hinter den stark besetzten Teams der Skiclubs Dallenwil, Marbach und Flüfli resultierte ein solider vierter Platz.

Die Herren Staffelkonkurrenz ist jedes Jahr sozusagen die «Königsdisziplin» der ZSSV-Meisterschaften. Rang 1 und 2 gingen klar an Unterschächen und Bannalp-Wolfenschiessen. Der dritte Platz war hart umkämpft und fast hätte es Horw 1 mit Marco Isenschmid, Walter Brunner und Rolf Aregger aufs Podest gereicht.

Die letzte Abfahrt wurde Rolf zum Verhängnis und der sichere dritte Platz musste nach einem Sturz anderen überlassen werden. Schade, aber wir Horwer sind im nächsten Jahr ganz bestimmt wieder mit dabei.

*Claudia Schmid*



## Auszug aus den Ranglisten:

Mädchen U12:	4. Spöring Céline
Mädchen U16:	2. Fähndrich Nadine, Spöring Corinne
Knaben U12:	1. Fähndrich Cyrill, 3. Dominik Ummel, 16. Boos Corsin
Knaben U14:	3. Ummel Raphael, 11. Bacchetta Elio, 14. Spöring Joel, 17. Degen Simon
Knaben U16:	1. Piazza Camillo, 2. Bacchetta Nirando, 6. Egli Remo
Damen U18:	3. Furrer Mirjam
Damen:	3. Schmid Claudia, 5. Spöring Lilian
Herren:	2. Isenschmid Marco, 10. Isenschmid Reto
Knaben:	1. Rang Horw 1 (Piazza Camillo, Egli Remo, Bacchetta Nirando)
	5. Rang Horw 2 (Bacchetta Elio, Spöring Joel, Fähndrich Cyrill)
	11 Teams am Start
Mädchen:	2. Rang (Spöring Corinne, Céline, Fähndrich Nadine) 6 Teams am Start
Damen:	4. Rang Horw (Schmid Claudia, Furrer Myriam, Spöring Lilian) 7 Teams am Start
Herren:	5. Rang Horw 1 (Isenschmid Marco, Brunner Walter, Aregger Rolf)
	15. Rang Horw 2 (Isenschmid Reto, Berchtold Daniel, Piazza Livio)
	16. Rang Horw 3 (Gruber Werner, Deschwanden Paul, Gruber Leo)
	21 Teams am Start

## Biathlon im Skiclub Horw

Vom Skiclub Horw sind wir zwei Athleten, die Biathlon seit rund drei Jahren wett-kampfmässig betreiben. Avelino Bacchetta und Jonas Spöring nehmen an den Swiss Cup Rennen teil, an welchen Athleten aus der ganzen Schweiz starten. Be-treut werden wir von unserem Trainer Remo Bacchetta.

Weil an diesen Wettkämpfen mit Kleinkaliber-Gewehren auf 50 Meter geschos-sen wird, finden sehr viele Rennen in Realp statt. Zuhinterst im Urserental be-findet sich die momentan noch einzige, ganzjährige Biathlonanlage der Schweiz. Von Ende November bis Ende März werden an fünf Wochenenden zehn Rennen



ausgetragen. Ausser in Realp, finden je zwei Wettkämpfe in La Lecherette und in Champex statt. Dort werden jeweils nur für die Wettkämpfe mobile Klappscheiben aufgestellt. Beim Biathlon werden je nach Wettkampfform

zwei- oder viermal fünf Schuss abgegeben. Dabei wird liegend und stehend geschossen. Es müssen im Liegend-Anschlag 4,5 Zentimeter und im Stehend-Anschlag 11 Zentimeter grosse Ziele getroffen werden. Wird ein Fehler geschossen, muss eine Strafrunde von 150 Metern gelaufen werden. Vor, zwischen und nach den Schiesseinlagen werden zwei bis vier Kilometer lange Runden mit dem Gewehr auf dem Rücken in der Skating Technik gelaufen.

Beim Biathlon werden zwei total verschiedene Sportarten verknüpft, deshalb ist ein relativ grosser Trainingsaufwand nötig. Wir trainieren eigentlich für drei verschiedene Sportarten. So müssen wir die Kondition und die Ausdauer für den Langlauf, das Auge und die Abläufe fürs Schiessen und die Kombination daraus trainieren. Wer nun aber denkt, dass Biathleten nur mittelmässige Langläufer sind, der liegt nicht ganz richtig. Denn mehrere Biathleten haben schon Weltcups oder gar Weltmeisterschaftsrennen im Langlauf gewonnen. Sehr viel Übung braucht besonders das Schiessen unter Wettkampfbelastung mit hohem Puls. Um dies zu trainieren, fahren wir im Sommer und im Winter oft nach Realp. Dank der Biathlonanlage mit zehn Scheiben und der Rollskibahn, findet man dort sehr gute Trainingsbedingungen vor.

In dieser Saison sind wir etwas verhalten gestartet. Uns beiden gelang die Umsetzung vom Training in den Wettkampf nicht optimal. Nach dem qualitativ sehr guten Trainingslager vom 26. bis 30. Dezember im Goms, hofften wir unsere Leistung besser abrufen zu können. Anfang Januar waren je vier Selektionsrennen für die Juniorenweltmeisterschaften und die Europäische Jugendolympiade. Avelino wurde bei diesen Wettkämpfen von muskulären Problemen geplagt und konnte darum läuferisch nicht ganz mithalten. Bei Jonas war zwar die Laufleistung ansprechend, aber dafür die Schiessresultate eher schlecht. Im Februar haben wir nun mangels Biathlon-Wettkämpfen Zeit, im Training intensiv an den Schiess- und Laufleistungen zu arbeiten. Nach diesem Trainingsblock, mit einigen Langlaufrennen als schnelle Trainings, wollen wir an den Wettkämpfen im März noch einmal alles geben. Mit optimalen Resultaten besteht die Chance auf die Qualifikation für das Swiss Ski C-Kader.



*Jonas Spöring*



## Elch-Langlaufkurs 2010/2011 ist, wenn ...

- sich 80 Langlaufreudige, gross und klein, zum gemeinsamen Langlaufen treffen.
- spielerisch die Grundtechnik des Langlaufens geübt wird.
- viele fröhliche, lachende Gesichter auf der Loipe zu sehen sind.
- mit den Langlaufskiern viele Erfahrungen gesammelt werden.
- Einsteiger, Fortgeschrittene, Rennläufer/-innen, Kinder, Eltern, Erwachsene im selben Kurs vereint sind.
- im Eigenthal die Sonne scheint. Wir hoffen, dass auch die letzten beiden Kurstage bei tollen Bedingungen ablaufen können.
- am Schluss bei Tee, Guetzli oder Schoggistängeli über die Erlebnisse des Nachmittags berichtet wird.
- rund 12 Leiter/-innen des Skiclubs im Einsatz sind, Tipps geben, aufmuntern, motivieren.

Vielen lieben Dank für das tolle Engagement. Nur dank den Leiter/-innen ist der Elchkurs möglich. Lassen wir die Bilder für sich sprechen (S. 31/32).

Vielen Dank an alle Teilnehmenden und Mitwirkenden am Elch-Kurs!

*Claudia Schmid*



## Von Versteckis bis HC Davos in der ersten Reihe: Leiterweekend Nordisch 4./5. Dezember Davos

Mit dem Ziel, unsere technischen und methodisch-didaktischen Langlauft Fertigkeiten aufzufrischen, machten wir uns auf den Weg ins Bündnerland. Lilian hatte unser Weekend bestens vorbereitet, denn Davos empfing uns mit viel Sonnenschein, blauem Himmel und klirrender Kälte. Wunderbar – beste Langlaufbedingungen also.

### Versteckis

Eine kleine Weiterbildung im Bereich Spiele gehörte natürlich auch zum Programm. Vielleicht hatten wir uns dies auch etwas gar fest zu Herzen genommen. So spielten wir zu Beginn nämlich schon «Versteckis», liefen einander einige Runden um das Langlaufzentrum hinterher und verpassten uns dabei immer wieder. Nachdem das erste Spiel erfolgreich beendet war, widmeten wir uns den technischeren Aspekten des Langlaufens. Ganz alleine waren wir auf den Loipen nicht, da der «Blick-Langlaufplausch» ebenfalls in Davos gastierte. Kaum zu glauben, wie viele Langläufer/-innen sich auf den Loipen tummelten! Am Samstag haben wir die Sonnenminuten optimal ausgenutzt, so dass die Mittagspause für einige fast etwas zu kurz ausgefallen ist. Mit vollem Magen Langlaufen, und dies erst

noch anfangs Saison, ist ziemlich anstrengend... Die Autorin hat sich mit einer feinen Suppe «begnügt» und war auch am Nachmittag noch «purlimunter».

### **Erste Reihe, First Class**

Die Temperaturen am Abend waren etwa so, wie wenn man im Hochsommer ein Kühlhaus besucht. Wir waren froh, bereits nach kurzer Zeit ein Restaurant fürs Nacht gefunden zu haben. Lange Zeit blieb für die Stärkung nicht übrig, denn kurz vor acht Uhr durften wir in der ersten Reihe beim Eishockeymatch Davos – Zug Platz nehmen. Reto hat die Tickets für uns organisiert. Dankeschön! So nahe am Spiel zu sein, war sehr eindrücklich. Das Tempo, die Leichtigkeit auf dem Eis, Kampf und Schweisstropfen schienen extrem nahe zu sein. Davos siegte deutlich und die meisten waren, obwohl wir Innerschweizer sind, ganz glücklich damit. Ein Gläsli auf unseren ersten Leiterkurstag rundete den tollen Samstag ab.

### **Sonntag**

Einige Wolken am Himmel liessen das Thermometer etwas steigen, so dass auch die Loipen etwas schneller wurden. Unsere Sonntagmorgenausfahrt führte uns klassisch ins Dischma-Tal. Spätestens bei der Abfahrt waren alle hellwach. Zurück in Davos wechselten wir auf die Skatingskier und liefen die Weltcupstrecke im Flüelatal. Den Cologna-Stutz (ist dem Olympiasieger gewidmet) meisterten wir mehr oder weniger leichtfüssig. Der einsetzende Wind war ein Zeichen, Davos langsam wieder zu verlassen. Es war ein tolles Leiterweekend, an dem sich alle teilnehmenden Nordisch-Leiter/-innen optimal auf die Saison mit unseren Renn- und Plausch-Nachwuchsläufer/-innen vorbereiten konnten.

*Claudia*

*im Namen von Lilian, Reto, Kurt, Leo und Werni*



W&M  
Metall GmbH  
Luzernerstrasse 145a  
6014 Luzern  
Tel. 041 241 00 67  
Fax 041 241 00 68  
wmetall@bluewin.ch

**Stahlbau  
Metallbau**

**Türen  
Treppen  
Geländer**

# 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**





## STEP BY STEP



### Ein starkes Ding!

Der menschliche Körper besitzt 639 Skelettmuskeln, die im Zusammenspiel mit den Knochen und Gelenken jede Bewegung erst möglich machen. Muskeln können sich als einziges Organ im Körper zusammenziehen (kontrahieren). Im Zusammenspiel mit den Gelenken werden so die Knochen bewegt. Das Zusammenziehen ist aber schon alles, was der Muskel kann. Gestreckt wird er erst wieder durch den Komplementärmuskel. Das bedeutet, der Biceps beugt den Ellbogen; gestreckt wird er durch den Triceps und der Biceps muss locker lassen. Alle unsere Bewegungen funktionieren nach diesem Prinzip von Zusammenziehen und Lösen.

Der Auslöser der Muskelkontraktion ist das Hirn, welches den Befehl über die Nervenfasern an die Muskelfasern weiterleitet, wonach die Kontraktion ausgelöst wird. Die Nervenfasern reizen nur so viele Muskelfasern, wie zur Ausübung der Bewegung benötigt werden. Auch die einzelnen Muskelfasern kennen nur die zwei Zustände: zusammengezogen oder entspannt. Eine Bewegung des Muskels beinhaltet demnach nicht unbedingt den Einsatz aller Muskelfasern, sondern wird je nach Gebrauch fein abgestimmt.

Bei einer dauerhaften Bewegung arbeiten zuerst nur einige Muskelfasern, also nur ein Teil des Muskels. Werden diese müde, folgen die nächsten Fasern und so geht es weiter, bis alle ermüdet sind. Wenn sich nun die ersten schon wieder erholt haben, beginnt das Spiel von vorne – wenn nicht, streikt der Muskel. Bei Tätigkeiten, die viel Kraft benötigen, braucht es einen grossen Muskelfaser-

anteil der gesamten Muskeln. Bei der Schnellkraft versucht man möglichst alle Fasern gleichzeitig zu aktivieren, sodass in kürzester Zeit viel Kraft entwickelt wird. Durch ein gezieltes Schnellkrafttraining wird dies erreicht. Doch nicht alle Muskelfasern haben die gleichen Begabungen! Man unterscheidet 2 Typen von Skelettmuskelfasern:

1. Schnell kontrahierende Fasern (FT-Fasern); sie sind ausdauernd, entwickeln allerdings nicht hohe Kräfte.
2. Langsam kontrahierende Fasern (ST-Fasern); sie können hohe Kräfte entwickeln, ermüden aber auch viel schneller.

Jeder Mensch hat beide Typen an Muskelfasern in unterschiedlichen Anteilen. Bei einer Verletzung der Muskulatur unterscheiden wir zwischen einer Zerrung, einem Faserriss und einem Muskelriss. Die Ursachen sind häufig dieselben:

- Ermüdung
- Schlechter Trainingszustand
- Schlechte Erholung/Übertraining
- Zu niedriger/zu hoher Tonus
- Strukturell verkürzte Muskeln
- Mangelnde Koordination
- Fremdeinwirkung
- Mangelerscheinungen
- ...

Angepasstes Training und ein guter Muskelzustand durch Aufwärmen, Auslaufen und Beweglichkeitstraining, beugen Verletzungen vor. Massagen und warme Bäder lassen Muskeln wieder geschmeidig werden und optimieren so die Funktion unserer 639 starken Dinger ...

*Mit kerzenbergischen Grüssen*

*Maja*

## **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- und Rollski-Lauf. Um eine Wertung zu erhalten, muss ein Wettkampf zwei Jahre hintereinander bestritten werden. Verbessert man sich bei einem Wettkampf, erhält man Fortschrittspunkte. 55 Personen konnten dieses Jahr einen Leistungsfortschritt verzeichnen, wobei Spöring Joel mit 339 Punkten klar gewann. Pro Wettkampf ist ein Maximum von 180 Punkten möglich.

<b>Rang</b>	<b>Name / Vorname</b>	<b>12 Minuten</b>	<b>Biken</b>	<b>Waldhauslauf</b>	<b>1000 m</b>	<b>Rollskilauf</b>	<b>Punkte</b>
1	Spöring Joel	50		107	52	130	<b>339</b>
2	Studer Romina	67	111	22	39		<b>239</b>
3	Kempf Giacumin	67			23	130	<b>220</b>
4	Kempf Seraina	67	46	58	36		<b>207</b>
5	Arnet Luana	79		16	80		<b>175</b>
6	Fähndrich Cyril	58		12	37	58	<b>165</b>
7	Peter Rahel	50	39		60		<b>149</b>
8	Studer Gian		92		45		<b>137</b>
9	Piazza Camillo	92		26	13		<b>131</b>
10	Bur Stefanie	33	84		11		<b>128</b>
11	Furrer Remo	108	4		7		<b>119</b>
12	Lang Ilian			112			<b>112</b>
13	Schäli Chiara	83		26			<b>109</b>
14	Arnet Raffael	17	61	10	18		<b>106</b>
15	Bacchetta Nirando	50	23		33		<b>106</b>
16	Cimenti Sandro	83		6	12		<b>101</b>
17	Tschumper Leon	33		68			<b>101</b>
18	Ummel Raphael	75			26		<b>101</b>
19	Ummel Dominik			30	69		<b>99</b>
20	Piazza Matteo	50	34	1			<b>85</b>

## News von Domini

### 12-Minuten-Lauf resp. Horwer Läuferkönig 2010

Dieser Anlass zählt ja zum Wintercup der Nordischen. Dass auch diesmal noch andere Vereine und Organisationen davon Gebrauch machten, ist umso erfreulich. So nahmen eine schöne Gruppe F Junioren des Fussballclubs (die Jüngsten), die es über 8 Minuten versuchten, und 2 Feuerwehrmänner teil. Leider gab's eine Terminkollision. Am Tag vorher fanden die Horwer Schwimmmeisterschaften «Aktiv und Fit» statt. So versäumten diverse Skiclübler diesen Anlass. Dies müssen wir ein anderes Mal ändern.

Im Frühling habe ich zudem erwähnt, dass der Fortschritt vom Frühlingsanlass zum Herbst mit einem Preis honoriert werde; das haben scheinbar nicht alle Skiclübler gelesen. Folgende junge Sportler profitierten davon: Cyrill Fähndrich und Joel Spöring, mit je 150 m; Nirando Bacchetta, mit 125 m; Remo Egli, Noah Wildisen, Nadine Fähndrich und Matteo Piazza, mit je 75 m. Die beiden Läuferkönige 2010 stachen mit sehr guten Leistungen hervor. Nadine Fähndrich steigerte sich auf 3'075 m und Nirando Bacchetta auf hervorragende 3'500 m. Beides Topathleten auf hohem Niveau.

Zu den weiteren bemerkenswerten Leistungen zählen z. B. auch Noah Wildisen (U10), mit 2'900 m; Dominik Ummel und Cyrill Fähndrich U12 mit 3'050 m; Mike Nielen, Raphael Ummel und Matteo Piazza, alle mit 3'075 m und unser U16-Quartett, mit Bacchetta, Nielen, Egli und Piazza. Hier behaupte ich, dass dieses Team eines der Besten in der ganzen Schweiz sein dürfte.

Eindrucksvoll sind zudem die guten Leistungen von Livio Piazza (3'525 m) und – fast selbstverständlich – jene von Marco Isenschmid, mit 3'625 m (der wollte noch mehr!).

Der 12-Minuten-Lauf ist nach wie vor einer der ehrlichsten Konditionstests!! Meinungen von gewisser Seite, von wegen der oder die Eine könne es einfach, sind ziemlich stümperhaft und unprofessionell. Wer kann im richtigen Moment seine Qualitäten auspacken und eben «beissen»? So etwas braucht es im Langlaufsektor, da werden mir viele recht geben.

*Domini*

## Wie wäre es ...?!

... wenn unsere sämtlichen Skimieter sich sagen würden, warum zum Beispiel nicht am Clublanglauf mitmachen? Oder – das geht vor allem alle Schüler an – wieso nicht am Schülerlanglauf mitmachen? Für Skater hat es vorläufig noch Klassisch-Ski zur Verfügung! Zudem ist die Strecke ja einfach und für jedermann machbar. Etwas Vielseitigkeit wäre gewünscht.

Oder wie wäre es, den Skiclub zu unterstützen, indem man am Helvetia-Cup mitmacht? Jedes Jahr kann unser Club ein ansehnliches Preisgeld abholen, weil neben guten Resultaten auch die Beteiligung zählt. Warum also nicht dabei sein? Hier fordere ich vor allem die Neuen im Club auf, es zu probieren. Dies gilt auch für die ganz Jungen (1999–2003). Vor allem den Final-Lauf (dieses Jahr im Goms) solltet ihr einmal erleben – ein toller Anlass!! Oder wenn man bei «Aktiv- und Fit-Anlässen» – übrigens unsere Produktion – sich sagen würde, am Schülerlanglauf mache ich mit, auch wenn ich eigentlich ein Alpinfahrer bin. Das gleiche gilt natürlich auch für die Nordischen!

Sprüche wie, «wir haben halt kein Training an diesem Tag», sind nur Ausreden! Warum nicht einmal «unter dem Hag durchfressen»? Wir haben doch einen Club und der heisst immer noch Skiclub Horw. Und woher habt ihr die Ski? Vom Skiclub Horw! Und der Verein ist doch so eine Art grosse Familie. Da gehörst du auch dazu, oder?! Ganz abgesehen davon, sportlich steigern kannst du dich nur, wenn du dich eben nicht versteckst.

### **Also, hier einige wichtige Anlässe für alle:**

- Horwer Schülerrennen Alpin, am 5. Februar 2011
- Horwer Clublanglauf, am 6. Februar 2011
- Horwer Schülerlanglauf, am 16. Februar 2011
- Lagerrennen in Zuoz, am 3. März 2001
- Nordic Games in Obergoms, am 20. März 2011
- Horwer Clubrennen Alpin in Lungern, am 26. März 2011

Ihr könnt also zu eurem Nutzen dazu beitragen, dass wir im Frühling auf einen gefreuten Winter zurückblicken können.

*Gruss Domini*

# Rangliste des Jugendlanglaufes vom 11. Januar 1968

## SKICLUB HORW

### Rangliste des Jugendlanglaufes vom 11. Januar 1968

4,4 km	<u>Kategorie Vorunterricht</u>	<u>Jahrgang 1952</u>
	1. Bucher Othmar	20 Min.
	2. Zeder Josef	20 Min. 48 Sek.
	3. Deschwanden Edi	21 Min. 10 Sek.
	4. Rickli Hanspeter	24 Min. 40 Sek.
	<u>Jahrgang 1953</u>	
	1. Schacher Urs	22 Min. 25 Sek.
	2. Hunkeler Rolf	28 Min. 10 Sek.
	3. Portmann Werner	28 Min. 30 Sek.
	<u>Jahrgang 1954</u>	
	1. Brand Res <u>Tagesbestzeit</u>	19 Min. 48 Sek.
	2. Henseler Rolf	22 Min. 30 Sek.
	3. Hofstetter Oskar	24 Min. 20 Sek.
4. Studhalter Hardi	27 Min. 15 Sek.	
2,2 km	<u>Jahrgang 1955</u>	
	1. Habermacher Heinrich	11 Min. 7 Sek.
	2. Deschwanden Paul	11 Min. 8 Sek.
	3. Stadelmann Armin	11 Min. 58 Sek.
	<u>Jahrgang 1956</u>	
	1. Heer Herbert	12 Min. 20 Sek.
	2. Bättig Xaver	12 Min. 40 Sek.
	3. Deschwanden Urs	14 Min. 10 Sek.
	4. Deschwanden Guido	14 Min. 18 Sek.
	<u>Ausser Konkurrenz, 4,4 km</u>	
1. Zimmermann Otto	17 Min. 30 Sek.	
2. Studhalter Josef	18 Min. 30 Sek.	

## Noch etwas für den Schwändiwind aus dem Archiv

- Schweizer Staffelmeisterschaften Biathlon in Realp 1994:
  - Juniorenmeister, Skiclub Horw (Aregger, Schürmann, Fähndrich)
- Swiss-Cupfinal der Nordisch-Kombinierer auf dem Hoch-Ybrig 1995:
  - U14 (resp. JO II), 1. Rang, Ronny Heer
  - U16 (resp. JO III), 1. Rang, Beat Studhalter

## Etwas, das leider in der Presse zu wenig erscheint!

Momentaner 4. im Weltcup der Skiakrobaten: Renato Ulrich!!

*Domini*

## Terminkalender 2011

### FEBRUAR

*Fasnachtsferien: Sa, 26. Feb. bis So, 13. März*

Sa	05. Februar	Schülerskirennen alpin
So	06. Februar	Clubrennen nordisch
So	06. Februar	Schneehasen alpin
So	13. Februar	Schneelöwen alpin
Mi	16. Februar	Schülerlanglauf nordisch
So	20. Februar	Schneehasen alpin
So	20. Februar	Schneelöwen alpin
So	27. Februar	Clublager in Zouz, 27. Feb. bis 5. März 2011

### MÄRZ

So	13. März	Schneelöwen alpin
So	20. März	Nordic Games Goms (nordisch)
Sa	26. März	Clubrennen alpin mit anschliessendem Absenden
Sa	26. März	Alpin Plauschgruppe

### APRIL

*Osterferien: F,r 22. April bis So, 8. Mai*

Fr	08. April	Winter-Abschlussabend
Sa	09. April	Skirückgabe Langlauf
Do	14. April	Redaktionsschluss Schwändiwind

### MAI

Fr	27. Mai	Vereinsversammlung
----	---------	--------------------



**Bacchetta  
Baukeramik GmbH**

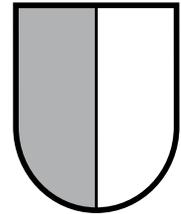
Keram. Wand- und Bodenbeläge  
Natur- und Kunststein, Mosaik

Kastanienbaumstrasse 5  
6048 Horw

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

# SWISSLOS

Sportfonds  
Kanton Luzern



# 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

## Herzlichen Glückwunsch

Der Skiclub Horw gratuliert zwei glücklichen Paaren, die sich im Sommer/Herbst 2010 das Ja-Wort gegeben haben:

- **Kerstin und Dave**
- **Sabine und Roger**

Herzlichen Glückwunsch zur Eheschliessung!  
Für die gemeinsame Zukunft wünschen wir euch viel Glück und Freude, gute Gesundheit und Wohlergehen.



**Sabine und Roger**



**Kerstin und Dave**



## Hüttenwärtereinteilung Winter/Sommer 2011

02. Januar		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
09. Januar		Zemp Hanspeter
16. Januar		Studhalter Noldy
23. Januar		Bucher Franz
30. Januar		Studer Josef
06. Februar		Degen Edwin
13. Februar		Reinhard Reto
20. Februar		Bucher Franz
27. Februar		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
06. März	vakant	
13. März		Studhalter Noldy
20. März		Degen Edwin
27. März		Zemp Hanspeter
03. April		Studhalter Julius
10. April		Niederberger Josef
17. April		Bucher Franz
22. April	Karfreitag	Zemp Hanspeter
24. April	Ostern	Studhalter Noldy
01. Mai		Degen Edwin
08. Mai		Niederberger Lukas / Jaun Lorenz
15. Mai		Bösch Andreas
20. Mai	GV	<b>alle</b>
22. Mai		Muff Toni
29. Mai		Niederberger Josef
02. Juni	Auffahrt	Reinhard Reto
05. Juni		Degen Edwin
12. Juni	Pfingsten	Reinhard Reto
19. Juni		Studhalter Julius
26. Juni		Zemp Hanspeter

**Redaktionsschluss Schwändiwind Nr. 2/2011 am Do, 14. April**





## Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

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

### Wir machen den Weg frei

#### **Raiffeisenbank Horw**

Kantonsstrasse 104  
6048 Horw

Telefon 041 348 20 20

Telefax 041 348 20 40

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

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

#### **Unsere Öffnungszeiten:**

Montag–Freitag 08.30–12.00

13.30–17.30

Samstag

09.00–11.00

# RAIFFEISEN