



SKICLUB  
HORW

2012/1

# SCHWÄNDIWIND

Das offizielle Cluborgan des Skiclub Horw



**Chom doch au!**  
Clubrennen Alpin/Nordisch  
Samstag, 24. März 2012

# Mehr Demokratie

In der Schweiz werden jährlich über 20 Mio. eidg. Abstimmungscouverts gedruckt.



[www.printed-in-switzerland.com](http://www.printed-in-switzerland.com)



arnold DRUCK  HORW

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

# SKICLUB HORW

**SWISSski**



## VORSTAND 2012

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
Junioren Alpin	Kempf Bruno	Neumattstrasse 13, 6048 Horw bruno.kempf@skiclub-horw.ch	041 340 22 67
JO / Animation Alpin	Bur Eric	Veilchenstrasse 11, 6010 Kriens renngruppe-alpin@skiclub-horw.ch	076 510 43 78

Druck	arnold druck gmbh	Druckerei	041 340 50 20
Bankverbindung	IBAN CH76 8118 6000 0013 8090 4		(Raiffeisenbank Horw)
Internet	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



**Bacchetta  
Baukeramik GmbH**

Kastanienbaumstrasse 5  
6048 Horw

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

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



## **Liebe Leserinnen und Leser**

Roland Arnet hat ihn beschrieben – den komischen Winter. Mal zuwenig und mal zuviel Schnee. Wirklich ein komischer Winter bis jetzt. Und doch, unsere Athleten sind bestens in Form und zeigen hervorragende Leistungen. Eine wahre Freude. Die Früchte ihres Fleisses dürfen geerntet werden.

Tja, sicher seid ihr alle gut ins neue Jahr gestartet, setzt eure Vorsätze brav um und grübelt an der Zukunft herum. Was wird wohl im neuen Jahr alles noch auf uns zukommen? Es soll ja das letzte sein. Gemäss Verschwörungstheorien, Prophezeiungen, Planetenkonstellationen und abgelaufenem Maya-Kalender soll es ja bereits am 21.12.2012 zu Ende sein: Weltuntergang! Aber was soll's. Geniesst es wenigstens bis Dezember. Dafür umso intensiver. Vorsatz hin oder her. Es spielt ja scheinbar keine Rolle mehr...

Aber halt – nein, nein – keine Angst; ich kann euch beruhigen. Unter uns – verrate euch nun (aber nur euch!) ein Geheimnis. Pss...! Aber nicht weitersagen. Folgendes: Ich habe nämlich bei mir einen Appenzeller-Kalender an der Wand hängen. Diesen habe ich heimlich umgeblättert. Und siehe, der Dezember geht da bis zum 31.12.2012. Zudem bekomme ich alljährlich, so Mitte November, von meiner lieben Tante Monika einen neuen zugestellt. Und der fürs 2013 soll ja auch schon gedruckt sein. Also nichts da! Was soll uns da so ein alter skurriler Maya-Steinkalender von mesoamerikanischen Ureinwohnern in Endzeitstimmung versetzen und sich gegen einen Appenzellerkalender richten – he!?! Freuen wir uns auf ein langes Leben bis wir kein Papier mehr haben, um Kalender zu drucken. Vielleicht ist es ja dann soweit. Schliesslich hatten die anderen einfach keine Steine mehr um neue Ziffern aufzumalen... Voilà!

*Grüss euch – und redet nicht darüber, sonst passiert's wirklich... euer Redaktor*

**Foto: Wasserbergfirst Gipfelgrat, Skitour 17.1.2012**

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)

# VORSTANDSMELDUNG

## SCHMUTZIGER DONNERSTAG

Dorffasnacht in der Horwerhalle

26. Februar 2012 ab 10 Uhr

freier Eintritt!



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

- 10.00 Uhr Öffnung der Horwerhalle  
DJ Melch +Team
- 11.00 Uhr Guggenpower mit Rasselbandi, Nachtheueler
- 11.30 Uhr Risottoplausch
- 12.00 Uhr Eintreffen des Eglipaars Ruedi I + Alma + Gefolge
- 13.30 Uhr Unterhaltung mit dem Innerschwyzler Ländlertrio
- 17.30 Uhr Spaghetti Tonino

**18.00 Uhr Fasnachtsstubete bis ca. 22 Uhr urchig und gmüetlich mit:**

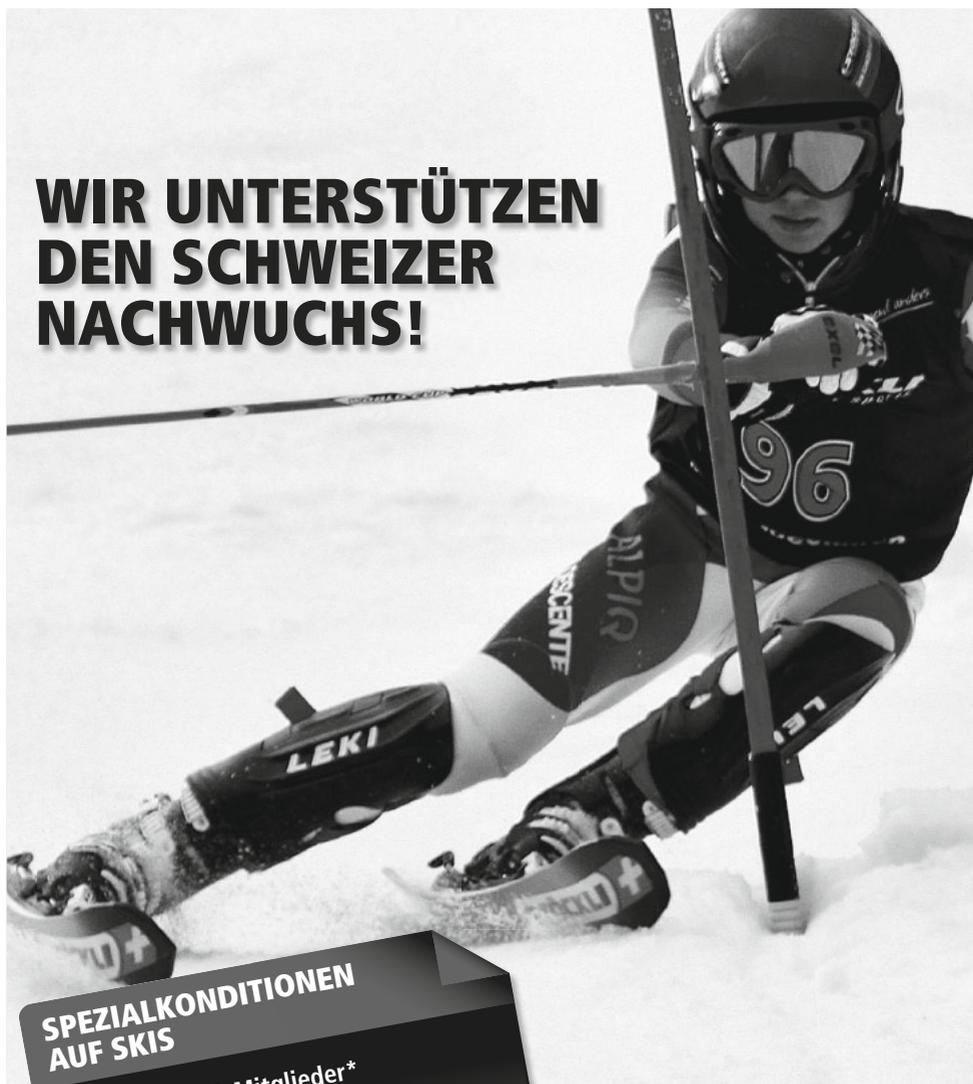
- Ländlertrio Chaschtetörli
- Gmüetsmoore
- Nachtheueler
- Einzug Eglivater Ruedi I mit Gefolge

**Festwirtschaft – Barbetrieb – Maskentreiben – Tanz**

Eine tolle Dorffasnacht wünschen:

*Skiclub – LV – Männerriege*

# WIR UNTERSTÜTZEN DEN SCHWEIZER NACHWUCHS!



**SPEZIALKONDITIONEN  
AUF SKIS**

**30% für JO-Mitglieder\***

**25% für Eltern von JO-Mitgliedern\***

\* Gegen Vorweisen eines gültigen Ausweises. Inkl. 5% Stöckli-Bonus.  
Weitere Spezialkonditionen auf Bekleidung, Bikes, etc.

**+ STÖCKLI**  
outdoor sports

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

Stöckli Outdoor Sports | Kommetsrüti 7 | 6110 Wolhusen | Tel. 041 492 62 62 | [info@stoeckli.ch](mailto:info@stoeckli.ch)



## Bericht Alpin

Irgendwie wiederholt sich die Geschichte immer wieder. Da wir einen Outdoor-Sport ausüben, drängt sich oft das Thema Wetter in den Mittelpunkt. Jedes Jahr haben wir das Gefühl, dass das Wetter ganz besonders verrücktspielt.

Dieses Jahr empfinde ich es aber doch sehr speziell. Zu viel Wind, zu wenig oder zu viel Schnee, zu warme Temperaturen und Regenfälle bis in die Skigebiete bringen unsere Trainings- und Wettkampfplanung ganz gehörig durcheinander, Rennabsagen häufen sich.

Nicht zu beeindrucken vermögen diese Wetterkapriolen unsere Trainercrew und die Rennteams. Motiviert nehmen sie an den Trainings und Wettkämpfen teil. Auch Pistenbesichtigungen zu Fuss tun der Motivation keinen Abbruch. Diese schon etwas anstrengendere Art der Streckenbesichtigung wird praktiziert, um aufgeweichte Pisten etwas kompakter zu machen. Die Rennläuferinnen und Rennläufer laufen dabei mit den Skis auf dem Buckel den ganzen Lauf hinunter.

### Kritisch werden die Trainingsfahrten beobachtet und analysiert



Trotz allem kann ich feststellen, dass der Trainings- und Wettkampfbetrieb normal läuft. Die Trainings sind sehr gut besucht und es können individuell sehr gute Fortschritte beobachtet werden. An den Rennen ist man sehr engagiert am Werk und die Resultate lassen sich sehen.

Die Trainer machen einen hervorragenden Job. Mit einem enormen Zeitaufwand stehen sie auf den Trainings- und Wettkampflätzen. Sie betreuen unser Nachwuchs mit sehr viel persönlichem Engagement und grossem Fachwissen. Herzlichen Dank dem Trainerteam.

## Schneehasen

Zwar verspätet, aber sehr erfolgreich sind die Schneehasen, unter der Leitung von Michael Groetsch, in die Saison gestartet. Bis zu 40 Kinder nehmen an den einzelnen Schneehasentagen teil. Eine echte Herausforderung für Michael Groetsch und seine Leitercrew.

### Gruppenfoto Schneehasen



## Rookies

Die Rookies ersetzen das Nachwuchsprojekt Schneelöwen. Aus organisatorischen Gründen haben wir die Kids ins Umfeld der Renngruppe geholt. Mit diesem Programm wollen wir einerseits den Breitensport abdecken, andererseits den interessierten Kids den Einstieg in den Rennsport ermöglichen. Die Gruppe

nimmt langsam Formen an, verschiedene Schnuppertrainings haben bereits auf dem Schönbüel stattgefunden.

## **Animation**

Die Animation ist im Moment noch eine relativ kleine Gruppe. Es nehmen 8 Kinder regelmässig an den Trainings und Wettkämpfen teil. Sie zeigen bereits beachtliches Können auf der Piste. Jlian Lang scheint im Moment nicht zu schlagen zu sein. Er gewann bei allen Starts bei den Animationsrennen seine Kategorie.

## **JO**

Die JO lebt im Moment vor allem von den grossartigen Erfolgen von Thea Waldleben und Celine Aeppli im JO-Codex-Cup. Thea konnte in diesem Cup zwischenzeitlich mit zwei Siegen, zwei 2. Plätzen und einem 4. Platz aufwarten. Celine stand ebenfalls bereits auf dem Podest.

In der Gesamtwertung führt Thea die Kategorie JO2 an, Celine belegt in der Kategorie JO1 den 3. Rang. Nicht ganz zu vergessen ist hier Jeanine Bitzi. Jeanine Bitzi startet zwar für den Skiclub Sörenberg, ist aber Mitglied des Skiclubs Horw und trainiert vor allem in der Vorsaison bei uns. Sie belegt in der Gesamtwertung des JO-Codex-Cups im Moment den 4. Rang in der Kategorie JO1.

Hinter diesen Athletinnen steht ein Team, das mit sehr guten Resultaten seine Fortschritte dokumentiert. Die Geschlossenheit des Teams bringt uns in der Teamwertung des JO-Codex-Cups auf den tollen 4. Zwischenrang.

## **Junioren**

Bei den Junioren herrscht eine sehr positive Dynamik. Für den Skiclub fahren zurzeit 2 Juniorinnen und 10 Junioren. Die Juniorinnen und 6 Junioren haben sich entschieden, nur noch im Club zu trainieren. Sie sind sehr regelmässig auf unseren Trainingsplätzen anzutreffen.

Lukas Brawand und John Felber trainieren mit guten Erfolgen im ZSSV Kader. Andreas Felder und Gianluca Ehrenberg sind Mitglieder des LUSV-Juniorenkaders. Im Regionalsport, im RAIFFEISEN GP fanden erst zwei Rennen statt. Unsere Juniorinnen und Junioren konnten sich ansprechend in Szene setzen.

## **Freestyle**

Unser «Überflieger» Renato Ulrich ist bereits wieder sensationell in die neue Saison gestartet. Er gewann zwei Europacup Aerials, wurde Schweizer Meister und erreichte im Weltcup in Lake Placid den 2. Rang. Wir können gespannt auf den weiteren Saisonverlauf von Renato sein.

## Plauschgruppe

Der erste Skitag findet am 28.01.2012 statt.

### Events

#### Grand Prix Migros

Der Skiclub Horw nahm am 15. Januar 2012 an den Ausscheidungen zum Grand Prix Migros in Sörenberg teil. Es war ein Prachtstag, wie wir uns wünschen: kalte Temperaturen, Sonnenschein und hervorragende Pistenverhältnisse. Wir konnten den Tag in vollen Zügen geniessen.

Unsere Wettkämpferinnen und Wettkämpfer zeigten auf der Piste tolle Leistungen. Sie kämpften und gaben alles. Am Schluss konnte der Skiclub 3 Qualifikationen für den Final feiern. Die drei Erstplatzierten jeder Kategorie qualifizierten sich für die Teilnahme am Finale in Saas Fee.



#### Am Final teilnehmen können:

- Thea Waldleben,  
Siegerin Kategorie Mädchen 98  
(Bild oben)
- Celine Aepli,  
Siegerin Kategorie Mädchen 99  
(Bild mitte)
- Jlian Lang,  
2. Rang Kategorie Knaben 03  
(Bild unten)



Speziell an diesem Event war, dass alle unsere Mädchen eine Auszeichnung erreichten (bis Rang 10 jeder Kategorie).



#### LUSV Meisterschaft

Die LUSV Meisterschaft in Sörenberg, vom 21.01.2012, wurde als erster Stangenbrecher der laufenden Saison gewertet. Entsprechend gross war die Horwer Beteiligung an den Meisterschaften. Es war ein Tag, an dem die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer gegen die Tücken des Wetters und der



## Teamaufnahme

aufgeweichten Piste kämpfen mussten. Leider schaute am Ende keine LUSV Meisterin oder Meister heraus. Mit den Podest-Rängen von Stefanie Bur (Rang 3 Kategorie JO1), Sereina Kempf (Rang 2 Kategorie JO1), Andreas Felder (Rang 2 Kategorie Junioren) und Tom Waldleben (Rang 3 Kategorie Herren 4), konnten wir doch auf uns aufmerksam machen.

Ich bin gespannt auf den weiteren Verlauf der Saison. Es stehen noch einige Höhepunkte auf dem Programm. Zum Beispiel unser Stangenbrechercup, das Clublager, das Schneehasenrennen oder das Clubrennen. Ich freue mich auf eine grosse Beteiligung.

*Roland Arnet, Chef Alpin*

## Enrico Schaeli



# PERSONLICHE WERTE

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



**Boris Bieri**  
Versicherungs- und  
Vorsorgeberater  
Telefon 041 227 87 00  
[boris.bieri@mobi.ch](mailto:boris.bieri@mobi.ch)

**Bei Versicherungen und  
Vorsorge gewinnen wir  
das Rennen!**

*Die Mobilar*  
*Versicherungen & Vorsorge*

**Generalagentur Luzern, Toni Lötscher**  
Pilatusstrasse 38, 6002 Luzern  
Telefon 041 227 88 88, Telefax 041 227 87 44  
[luzern@mobi.ch](http://luzern@mobi.ch), [www.mobiluzern.ch](http://www.mobiluzern.ch)



Teilnehmer Splügen 2011

## Alpin Trainingscamp Splügen, 26. bis 30. Dez. 2011

Um uns den letzten Schliff vor dem Start in die Rennsaison zu holen, fuhren wir auch dieses Jahr nach Splügen ins zur Tradition gewordene Trainingscamp. Zwei Personenbusse und ein Materialbus fuhren am 26. Dezember um 7.00 Uhr morgens Richtung Splügen. Für den grösseren Personenbus dauerte aber die Reise nicht allzu lange... Auf den letzten Zacken konnte Chauffeur Gregor Schäli den Bus auf die Heidiland-Raststätte tuckern. Das war's, der Bus gab den Geist definitiv auf. So mussten wir die Kinder ab Splügen mit dem zweiten Bus im Heidiland abholen. Das Training fing damit für die Kinder und Jugendlichen etwas später an.

Geplant war für den ersten Tag Riesenslalom, aber auch da mussten wir improvisieren und kurzfristig umstellen. Als wir die Rennpiste sahen, war uns klar, weshalb der Pistenchef uns empfahl Slalom zu trainieren. Wirklich viel Schnee lag nicht in Splügen und die Nächte waren im Dezember zu warm, um genug Kunstsnee zu produzieren. Die Trainer machten das Beste aus der Situation. Für Slalomtraining war die eher schmale Piste optimal. Wir trainierten mit dem Bündnerkader zusammen auf derselben Piste und harmonierten optimal. Der Bündnertrainer fragte uns schon bald, ob wir anstelle der zwei Slalomläufe nebeneinander zusammen einen Riesenslalom stecken könnten? Natürlich waren wir sofort einverstanden. Für mich war es schön zu sehen, wie die Bündner, trotz Heimvorteil, mit uns zusammen trainierten. Die Kinder und Jugendlichen durften in Splügen viel profitieren und machten schöne Fortschritte. Das Trainerteam funktionierte auch dieses Jahr wieder bestens. Vielen Dank euch Trainern für den unermüdlichen Einsatz! Es waren anspruchsvolle Tage. Die Rückreise konnten wir dann wieder mit Fahrzeugvollbestand in Angriff nehmen. Zufrieden, und noch wichtiger, alle gesund, kehrten wir am 30. Dezember nach Horw zurück. Das La-



## Teilnehmer und Trainer

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

*Andy Felber*

## Schnappschuss – Der Stangenbrecher!

Ein seltener Schnappschuss gelang Langläufer Roli Eggspühler, der im Schweizerischen Akademischen Skiclub (SAS) seit 2004 Redaktor der Verbandszeitschrift «SAS-Magazin» ist. In dieser Funktion weilte er im Dezember 2010 in Schönried und fotografierte den Slalom der alpinen Schweizer Hochschulmeisterschaften. Als Roli Monate später bemerkte, dass der Begriff «Stangenbrecher» für die Horwer Alpen eine spezielle Bedeutung hat, erinnerte er sich an das Bild mit Kay Schöb und sandte es an seinen Redaktionskollegen vom «Schwändiwind» – mit der Bemerkung: «Der Stangenbrecher war übrigens nicht Kay Schöb, sondern der vor ihm gestartete Fahrer».





## Bericht Nordisch

Petrus hat uns dieses Jahr lange auf die weisse Pracht warten lassen und es erst kurz vor den ersten Rennen in höheren Lagen schneien lassen. Deswegen musste Rolf Aregger das Schneetrainingsweekend auf den Rollski und mit Skigang in Malterts an einem Tag durchführen. Die Trainings haben den Jugendlichen viel Spass bereitet und ich bedanke mich bei Rolf für die gute Organisation.

Die Mittwochtrainings mussten wir anfangs auf den Rollski absolvieren. 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.

Gerade zum Testlauf am 8. Dezember kam die weisse Pracht und mit ihm wurden auch die clubinternen Rennen auf Schnee im Rahmen des Wintercups eröffnet. Der Testlauf fand in der freien Technik auf dem Langis statt. Giovanni Salierno hat

**Armando Bürer LL**



**Camillo Bürer LL**



trotz schwierigen Verhältnissen ein faires Rennen für die gut 20 Teilnehmenden organisiert, wofür ich mich herzlich bedanke.

Der Elch- bzw. Schnupperkurs wurde am 10. Dezember bei optimalen äusseren Bedingungen im Langis gestartet. Mit 75 Teilnehmenden haben sich auch dieses Jahr sehr viele angemeldet. Claudia Schmid hat zusammen mit dem Leiter-team für die Teilnehmenden ein interessantes Programm zusammengestellt. Man konnte an den Tagen nur zufriedene Gesichter sehen.

Am 11. Dezember wurde mit dem Bürer Langlauf in Realp in der klassischen Technik traditionsgemäss die regionale Wettkampfsaison gestartet. Man sah an diesem Rennen, dass unsere Athletinnen und Athleten praktisch noch keine Schneetrainings absolviert hatten. Trotzdem liefen mit Armando Späti, Camillo Piazza und Walter Brunner drei Vertreter unseres Clubs auf das Podest.

Am 17. und 18. Dezember fuhren wir dann mit sieben Wettkämpfer/-innen an das erste von vier Helvetia Nordic Trophy Rennen nach Campra. Mit über 220 Teilnehmenden aus der gesamten Schweiz war dieser Anlass das erste Stelldichein auf nationaler Ebene. Völlig gespannt waren wir, wie unsere Jugendlichen bei hochwinterlichen Verhältnissen und gegenüber anderen Vertretern mit wenigen Schneekilometern abschneiden würden. Cyril Fährdrich hat sich sehr gut geschlagen und wurde in seinem Jahrgang ausgezeichneter Zweiter. Ein sehr gutes Rennen lief auch Raphael Ummel, welcher in seinem Jahrgang Sechster wurde.

**Cyril Campra**



**Raphael Campra**



Am gleichen Datum fand der Weihnachtslanglauf in Unterschächen statt. Bei guten äusseren Bedingungen liefen Nadine Fährndrich, Esther Degen und Walter Brunner auf das Podest.

Unsere Jugendlichen begaben sich dann vom 26. – 30. Dezember ins Trainingslager ins Goms. In diesem Trainingslager galt es nun den offensichtlichen Rückstand beim Schneetraining aufzuholen und die Feinabstimmung auf den Ski zu machen. Das Leiterteam, mit Rolf, Livio, Bäri, Käthy, Werner und mir, hat den motivierten Jugendlichen ein interessantes Programm zusammengestellt. Wir konnten sehr gut trainieren und sind nun gespannt auf den weiteren Verlauf der Saison.

Traditionsgemäss starten die regionalen Langläufer mit dem Entlebucher Neujahrslanglauf ins neue Jahr. Dabei gab es mit Bianca Buholzer, Esther Degen und Camillo Piazza drei Podestplätze.

Eine Woche später ging es dann um regionale Meisterschaftsmedaillen in Marbach. Wir gingen mit einem Grossaufgebot an den Start. Bei garstigen Bedingungen haben unsere Athletinnen und Athleten einen sehr starken Auftritt gezeigt und der Skiclub Horw holte mit Bianca Buholzer, Nadine Fährndrich, Claudia Schmid und Camillo Piazza vier Podestplätze. In der Staffel gewannen unsere Damenmannschaft mit Claudia Schmid, Lilian Spöring und Nadine Fährndrich die Goldmedaille und die Knabenmannschaft mit Cyril Fährndrich, Elio Bacchetta und Raphael Ummel die Silbermedaille.

#### ZSSV-M Damen



#### ZSSV-M Knaben



## 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](http://www.ctc-giersch.ch) [info@ctc-giersch.ch](mailto: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](mailto:j.deschwanden-bedachungen@gmx.ch)



**LÖSCHGERÄTE  
DEMARMELS  
CH-6048 HORW**

*für ihre Sicherheit*

Allmendstrasse 35

Tel. 041 340 57 57

Fax. 041 340 57 31

[www.abc-loeschgeraete.ch](http://www.abc-loeschgeraete.ch)

[info@abc-loeschgeraete.ch](mailto:info@abc-loeschgeraete.ch)



W&M  
Metall GmbH  
Luzernerstrasse 145a  
6014 Luzern  
Tel. 041 241 00 67  
Fax 041 241 00 68  
[wmetall@bluewin.ch](mailto:wmetall@bluewin.ch)

**Stahlbau  
Metallbau**

**Türen  
Treppen  
Geländer**

Zwei Athleten und eine Athletin von unserem Club im nordischen Bereich sind auf internationaler oder nationaler Ebene im Einsatz. Gregor Deschwanden konnte Anfang Saison die Weltcupspringen bestreiten. Dabei überstand er bei zwei Springen die Qualifikation und konnte so im Weltcup starten. Dies ist ein grosser Erfolg für ihn und gibt Zuversicht für den weiteren Verlauf der Saison.

Nadine Fährdrich hat bei den COC Rennen in Slowenien den 19. und 22. Rang belegt. Mit diesen Resultaten qualifizierte sie sich für die Jugendolympiade in Innsbruck Mitte Januar. Am Swissscuprennen in Campra wurde sie jeweils Zweite im Sprint und im 10 km Klassisch-Rennen und unterstrich dadurch ihre Qualifikation. An der Jugendolympiade hatte sie sich dann ausgezeichnet geschlagen und wurde Zehnte im Einzellauf, Siebte im Sprint und Vierte mit der Schweizerstaffel.

### **Nadine Fährdrich Campra**



Camillo Piazza zeigte an den Swissscuprennen, dass er sich gegenüber letztem Jahr klar gesteigert hat. Im Rennen in Campra wurde Camillo sehr guter Achter im 10 km Klassisch-Rennen. Bei der Minitour in Adelboden belegte er die Ränge 15 im Sprint, 23 im Distanzrennen, 25 im Berglauf und er wurde 22. in der Gesamtwertung.

Mitte Januar stand dann das zweite Helvetia Nordic Trophy Rennen in Auberson auf dem Programm. Im Rennen in der klassischen Technik wurden Cyril sehr guter Fünfter und Raphael guter Zehnter. Mit diesen guten Ergebnissen sehen wir gespannt den weiteren Verlauf der Saison, welche noch einige Höhepunkte aufzuweisen hat. So finden anfangs Februar die SM der Junioren und Erwachsenen in Campra und Mitte Februar die SM der JO in Zweisimmen 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**

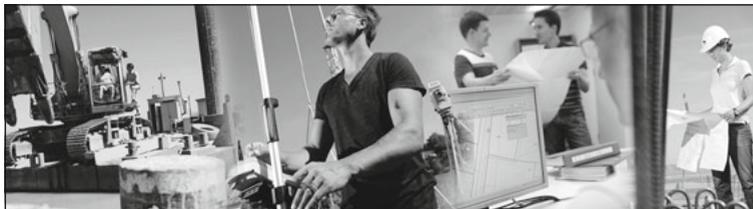


**Webshop**

**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)



## Lager Goms 2011

### Montag:

Am Montagmorgen trafen wir uns in aller Herrgottsfrühe beim Clubhaus und verladen unser Gepäck ins Auto. Wir fuhren ohne Zwischenfälle ins Goms, genauer gesagt nach Oberwald. In Oberwald absolvierten wir unsere ersten wunderschönen Trainingsstunden im wunderschönen Goms. Wir liefen gleich mehrere Runden, weil es so wunderschön war. Nach dem Training fuhren wir weiter Richtung Gluringen in unser Hotel Walliser Sonne, was viel zu hoch im Hang war, also ganz weit weg von der Loipe. Am Abend spielten wir die erste Runde Dog und tranken eine Schoggii Meloosch. Nach dem Stromausfall gingen dann auch alle rechtzeitig ins Bett.

### Dienstag:

Viel zu früh am Morgen, genauer um halb acht, genossen wir unser Frühstück. Schliesslich kamen um 9.00 Uhr alle rechtzeitig zum Training und wir absolvierten ein paar wunderschöne Trainingsstunden im wunderschönen Goms. Nach dem Znacht gab es die Revanche im Dog.

### Mittwoch:

Voll verschlafen begann der Tag mit einem Frühstück, das uns voll fit machte. Auf der Suche nach Schneehasen fuhren wir den Abhang hinunter. Beim Hinaufklettern blieben wir leider stecken, was ziemlich magic war. Am Nachmittag überraschte Mirjam uns mit einem Asthma-Experiment, was ihrer Maturaarbeit dienen sollte. Manche hatten Schwierigkeiten mit dem Asthma. Am Abend machten Mirjam, Corinne und Werni einen Ausflug nach Brig und Susten, was natürlich nicht an Mirjams Spange lag.

# **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**

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**

**SCHUH**

**Studhalter**

**HORW ZOFINGEN**

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

**Kebap**

**Pizza**

# **Sofra**

**Take-Away**

**Hauslieferdienst**

**Kantonsstrasse 44  
6048 Horw**

**041 342 17 17**

## Donnerstag:

Am Morgen überraschte uns Rolf mit einem wunderschönen Intervalltraining an Corinnes wunderschönem Geburtstag. Nachmittags wurde der Geburtstag mit einer Reise mit ganz viel Gegenwind nach Oberwald gefeiert. Die Motivation sank auf die Grösse eines Erbschens. Beim Runterfahren, zurück nach Gluringen, wollte der Wind allerdings immer noch nicht wie wir, denn er hörte einfach auf zu winden. Der Tag wurde aber trotzdem sehr positiv und mit einem Kuchen abgeschlossen.



## Freitag:

Der letzte Tag brach an. Es schneite. Es schneite fest. Es schneite sogar sehr fest! So fest, dass die meisten Pupsis umkehrten und Stafetten machten. Die harten Krieger und Kriegerinnen erzwangen auch noch nach der Schneeballschlacht mit Bäri und dem noch tobenden Sturm den Gipfel. Und das sogar einige Male. Die geplante Heimfahrt war nicht möglich, da der Furka gesperrt war. So nahmen wir den langen Weg durch den Lötschbergtunnel auf und kamen dann auch heil in Horw an.

Witz der Woche: Zwöii Kängeruus hokkiid uf me Bauum ond lesmiid Melch. Denn flüügt en Schoggiisauce ferbii. Seiid s'einte Kängeruuzoom andere: Sache geds.  
*Made by Mirjam & Corinne.*



## Weihnachtlanglauf Unterschächen, 18. Dezember 2011

Mangels Schnee in Unterschächen plante der Veranstalter den Wettkampf in Realp durchzuführen. Zwei Tage zuvor schneite es im Urserental so heftig, dass die Strasse Andermatt-Realp wegen akuter Lawinengefahr geschlossen werden musste. Zu diesem Zeitpunkt lag in Unterschächen immer noch kein Schnee. Kann wohl der Wettkampf wirklich durchgeführt werden, fragten sich wohl einige Athleten. Frau Holle war den Langläufern gut gesinnt und liess am Samstag über Unterschächen gerade mal so viel Schnee fallen, wie für das Rennen benötigt wurde. Das OK des SC Unterschächen gab sich alle erdenkliche Mühe und präparierte bis zum Sonntagmorgen eine gut fahrbare Loipe.

Im Startgelände ertönte wie gewohnt Unterschächener Ländlermusik, doch die Kassette kam nach unzähligen Abspielstunden bald ins Stocken. Der Speaker liess alle wissen, dass die nostalgische Technik nach dem heutigen Rennen definitiv ausgedient habe und ab nächstem Jahr zur Moderne des iPad übergegangen werde. Werden wohl auch in Zukunft noch die uns vertrauten Klänge erklingen? Inzwischen glitten die Athletinnen und Athleten längst mit vollem Einsatz über die weisse, zarte Schneedecke. Für viele waren es die ersten Schneekilometer

# 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

auf den langen, schmalen Brettern. Ab und zu war eine kleine Gleichgewichtstanzeinlage zu sehen. Alle gaben ihr Bestes und versuchten das Rennen auf einer etwas verkürzten Strecke möglichst schnell zu absolvieren. Der grosse Hunger wurde für diesmal in der Mehrzweckhalle mit Pasta und Salat gestillt. Danach folgte die Rangverkündigung. Gebannt warteten vor allem unsere Kleinen und nahmen stolz ihre Preise entgegen. Bianca Buholzer und Nadine Fähndrich dominierten in ihren jeweiligen Kategorien und siegten beide. Alle übrigen Athleten und Athletinnen versuchten ebenfalls ihr Bestes zu geben und klassierten sich in ihren jeweiligen Kategorien alle unter den ersten Elf.



*Käthy Spöring*

## Leiterweekend nordisch

Als Einstimmung zur bevorstehenden Langlaufsaaison fand auch dieses Jahr ein Leiterweekend statt. Es erwies sich als Glückstreffer, dass das Weekend in Davos stattfand, denn erinnern wir uns an den Anfang der laufenden Saison zurück, wissen wir, dass man den Schnee zum Zeitpunkt vom 3./4. Dezember noch überall in den Alpen suchen musste. Doch in Davos existierte bereits eine Loipe, respektive ein 5-m-Schneeband aus übersommertem Schnee und Kunstschnee.

Am Samstagmorgen trafen wir uns beim Clubhaus und fuhren ohne viel Zeit zu verlieren nach Davos, wo wir auch gleich im Hotel Elli eincheckten. Anschliessend gingen wir mit der Skating-Ausrüstung zur Loipe und fanden eine 500-m-Runde vor. Hier standen die meisten der 10 Teilnehmenden das erste Mal der Saison auf den Ski und versuchten, sich dies so wenig wie möglich anmerken zu lassen. Allgemein stand das Weekend auch im Zeichen eines Refreshings, um technisch schnell wieder an der letzten Saison anknüpfen zu können oder sogar noch von einander dazulernen.

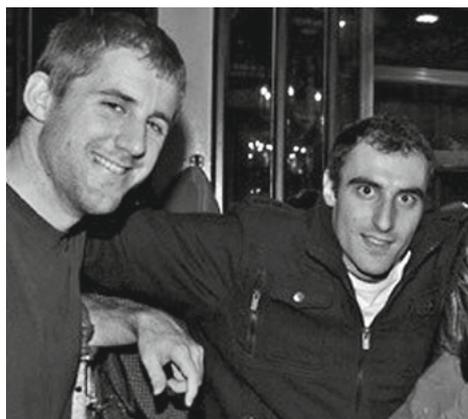
Die monotone und durch die Langläuferkonzentration total überfüllte 500-m-Runde und das daraus resultierende «Menschenslalomlaufen» verleiteten den meisten von uns schon bald einmal. Für den ersten Schneekontakt war dies in Ordnung, doch nach dem Mittagessen luden wir unsere Ausrüstung ins Auto und fuhren ein Stück Richtung Flüelapass, wo wir ein deutlich spannenderes und längeres Schneeband vorfanden. Hier liefen wir mit Klisterski neben Athleten, die sich für den Weltcup in Davos akklimatisierten.

Nach einem feinen Nachessen kehrten die einen etwas früher, die anderen deutlich später in die Zimmer zurück... Am Sonntagmorgen stand eine Skating-Einheit auf dem Programm, welche die meisten eher gemütlich angingen. Das Mittagessen nahmen wir anschliessend im Restaurant des HC Davos ein, um uns aufs Nachmittagprogramm einzustimmen. Reto Isenschmid hatte Freikarten für den Match gegen Fribourg-Gottéron organisiert. So genossen wir den Spitzenkampf, den Davos 1:4 verlor, als Ausklang der beiden tollen und abwechslungsreichen Tage.

An dieser Stelle möchte ich Lilian Spöring im Namen aller Teilnehmenden für die gute Organisation dieser zwei Tage danken.

*Livio Piazza*





## Nachtsprint Engelberg 2012

Am 18. Januar traf sich wegen Grippe und Mini-Tour nur eine kleine Gruppe in Engelberg zum diesjährigen Nachtsprint. Der Sprint konnte bei optimalen Wetter- und Schnee-Verhältnissen durchgeführt werden. Auch die Zuschauer durften bei angenehmen Wintertemperaturen das Rennen mitverfolgen und die Athleten mit Glockengeläute und Zurufen unterstützen. Auf der Nachtloipe bei der Titlis-Schanze bereiteten sich 135 Läufer und Läuferinnen auf den Prolog vor. Egli Dani und Fähndrich Kurt, unser Wachsteam an diesem Abend, präparierten die Rennskis währenddem sich unsere Läufer auf der Strecke von 600 m bzw. 1000 m einliefen. 8-tung, fertig, Prolog gestartet. Im 15-Sekunden-Intervall wurde Kategorienweise gestartet. Je nach Anzahl Teilnehmer in einer Kategorie, kamen die 8 oder 12 Zeitschnellsten eine Runde weiter, in die ¼- oder bereits in die ½-Finals. In den verschiedenen Finalläufen wurde in 4er Gruppen gestartet. Leider mussten sich die einen Sprinter bereits nach der ersten Runde geschlagen

geben. Aber diese fieberten mit den noch im Rennen verbleibenden Läufern mit und unterstützten diese lautstark. Von den 9 Horwer-Teilnehmenden erreichten Ummel Raphael, Degen Esther, Furrer Mirjam und Spöring Corinne die 1/2-Finals. Es war ein wunderschöner Wettkampf mit begeisterten Läufern, die sich bereits wieder auf den nächsten Nachtsprint in Engelberg freuen. Es war ein Anlass mit einem tollen Publikum, das hoffentlich auch wieder dabei sein wird. Es gab feine Hotdogs, die die Rennläufer lieben.

*Thérèse Spöring-Aebi*



## **Elch Langlaufkurs 2011/2012**

Petrus hat es uns in diesem Winter nicht ganz einfach gemacht. Dennoch konnten alle vier Elchkursnachmittage programmgemäss stattfinden. Betreut von vielen engagierten Leiter/-innen des Skiclub Horw übten Klein und Gross, bereits Geübte oder Einsteiger auf den Langlaufskis Kunststücke, Schrittartern, das Berghoch und -runter fahren. Aufgrund des Schneemangels im Eigenthal mussten wir ins Langis ausweichen, wo wir tolle Loipen vorfinden konnten. Werni und Isabel Isenschmid verwöhnten uns nach Kursende jeweils mit warmem Tee und Guetzli, oder Schoggi und Brot. Ein herzliches Dankeschön!

Wir freuen uns, die Elchkursteilnehmenden an weiteren Clubanlässen, Trainings, dem Clubrennen oder sonst wo wiederzusehen. Euer Lachen, eure Freude, ein Händedruck nach dem Kurs motivieren uns, den Elchkurs auch im nächsten Winter wieder für euch zu organisieren.

*Bis dann! Euer Elch*







## Youth Olympic Games 2012 in Innsbruck

Die ersten Youth Olympic Wintergames, die überhaupt durchgeführt wurden, und ich habe mich für diese qualifiziert. Riesen Stolz und Freude spürte ich, die Schweiz an einem Anlass wie diesen zu vertreten. An dem Continental Cup in Slowenien qualifizierte ich mich für die Spiele. Weiter bestätigte ich meine gute Form am Swisscup nochmals.

### 12.01.12

Endlich war es soweit. Es ging los nach Innsbruck. Mit Jason Rüesch (Athlet, Langlauf) und Edi Zihlmann (Trainier, Langlauf) fuhr ich nach Innsbruck. Nach 3.5 h waren wir da, in der Olympia Village von Innsbruck. Zuerst mussten wir das Gepäck abgeben und dann wurden wir kontrolliert wie am Flughafen. Nachdem wir das Check-in hinter uns hatten, teilte man uns mit, dass die Sicherheitskontrollen bei jedem Eintreten des Dorfes gemacht werden. Am Nachmittag haben wir unsere Zimmer eingeräumt und noch eine kleine Trainingseinheit zu Fuss absolviert. Mit unseren Sponsoren trafen wir uns am Abend bei einem Apéro. Später gab es das Kick-off-Meeting für alle Athleten, die an den Youth Olympic Games 2012 teilnahmen. Um 22.30 Uhr mussten wir aber auch schon wieder im Zimmer sein. Der erste aufregende und spannende Tag war vorüber und mit all diesen neuen Eindrücken gingen wir schlafen und freuten uns auf die nächsten Tage.

### 13.01.12

Am zweiten Tag war die Eröffnungsfeier der Games und Trainieren angesagt. Unser Trainingsgelände war in Seefeld, ca. 30 Min. von Innsbruck entfernt. Zuerst haben wir die Strecke besichtigt und ein paar Sprints gemacht. Am Nachmittag stand ein Krafttraining auf dem Plan. Dann ging es los Richtung Bergisel Schanze, an die Eröffnungsfeier. Von den 26 Schweizern, die sich qualifiziert hatten, waren nicht alle anwesend, da sich einige bereits auf ihre Wettkämpfe am nächsten Tag vorbereiten mussten. Um ca. 17:30 Uhr ging die Eröffnungsfeier los. Die verschiedenen Nationen – wir Schweizer mit den schönsten Skihosen :- ) – liefen unter der Bergisel Schanze ins Schanzenstadion ein. Als alle ihren Platz eingenommen hatten, ging es los mit der Zeremonie, welche eindrücklich und wunderschön war. Alle Nationen wurden vorgestellt. Insgesamt waren es 50 aus der ganzen Welt. Das olympische Feuer wurde entfacht und die Spiele waren eröffnet. Mit einem riesen Feuerwerk wurde die Zeremonie beendet. Das Eröffnungsfest lockte 15'000 Zuschauer an und wurde live im Fernsehen übertragen. Das lange Stehen



gab Hunger. Gemeinsam freuten wir uns auf ein gutes Nachtessen. Mit all den Eindrücken gingen wir müde ins Bett. The Games started and we will be a part of it!

#### **14.01.12**

Samstagmorgen – Intervalltraining war angesagt. Wir absolvierten es auf der gleichen Strecke und in der gleichen Technik, wie es im Rennen gelaufen wurde. Nach dem Mittagessen fuhren

wir zurück nach Innsbruck. Am Nachmittag war Erholung angesagt. Bereits die erste erfreuliche Mitteilung: Die Schweiz hatte sich bereits die erste Goldmedaille an diesen Spielen erkämpft. Kai Mahler triumphierte im Freestyle in der Halfpipe.

#### **15.01.12**

Die Biathleten hatten ihren ersten Wettkampf. Wir Langläufer hatten unseren Ruhetag und gingen nur ein bisschen Joggen und machten ein bisschen Rumpftaining. Dafür besuchten wir das Kulturprogramm. Man konnte an verschiedenen Workshops teilnehmen. Am späteren Nachmittag kamen die Biathleten von ihrem ersten Wettkampf zurück. Mit ihrer Laufleistung waren sie zufrieden, nur im Schiessen hatten sie nicht wie erhofft abgeschnitten. Dafür waren unsere Skifahrer erfolgreicher. Sandro Simonet fuhr in der Superkombination auf den 3. Rang und holte eine weitere Medaille für unser Land.

#### **16.01.12**

Der Tag vor unserem Rennen. Klassisch Training stand auf dem Plan. Wir machten eine kleine Vorbelastung für das Rennen. Nach dem Training fieberten wir mit unseren Biathletinnen mit und schauten ihren zweiten Wettkampf an. Im Skistadion, in Seefeld, war immer eine riesen Stimmung. Die Wettkämpfe wurden begleitet von jubelnden Fans, von Glockengeläuten, lauten Rufen und den Tönen unterschiedlichsten Hörnern. Heute lief es



den einen Biathleten etwas besser, aber den anderen machte das Schiessen immer noch grosse Mühe. Wir Langläufer erhielten beim Zuschauen einen kleinen Vorgeschmack auf den nächsten Tag. Früh schlafen war angesagt, dass wir sicher fit waren für das Rennen.

### **17.01.12**

Endlich war es so weit. Unser erster Wettkampftag. Der Start wurde um eine Stunde, von 9:00 Uhr auf 10:00 Uhr verschoben, da der Thermometer am Vortag um 9:00 Uhr -21 Grad zeigte. Zum Glück war es aber am Dienstag nicht mehr so kalt. Mit der Nummer 19 startete ich in das Rennen im klassischen Stil über 5 km (2 x 2,5 km). Es war ein super Rennen. Nicht nur wegen meinem 10. Rang, auch die Stimmung war mitreissend und beflügelte mich zu dieser Top-Leistung. Auch für Jason Rüesch, der für die Schweizer Herren startete, lief es super. Er beendete seinen Lauf über 10 km (3 x 3.3 km) auf Rang 11. Nun, das erste Rennen war durch und wir konnten am Nachmittag noch ein bisschen chillen. Am Abend schauten wir dann noch den Eiskunstläuferinnen beim Wettkampf zu.

### **18.01.12**

Weil wir das nächste Rennen erst am Donnerstag hatten, war heute nochmal ein Trainingstag. Wir gingen nach Seefeld, um dort die Sprintstrecke zu besichtigen. Da der Sprint in der Skating-Technik ausgetragen wurde, war natürlich auch das Training in der freien Technik geplant. Am Nachmittag erfuhren wir, dass unsere Curling Spieler im Final waren. Das freute uns riesig und wir gingen das Finalspiel live anschauen. Mit allen Fans als Unterstützung konnten sie das Spiel gewinnen. Am selben Tag holte Yasmina Suter im Riesenslalom ihre Bronzemedaille. Ein Erfolgstag für die Schweizer.

### **19.01.12**

Am späten Nachmittag fand der Sprint statt. Noch ein kleines Training am Morgen und dann fuhren wir nach Seefeld. Leider hatten wir nicht mehr das schönste Wetter, wie in den letzten Tagen, aber das störte eigentlich gar nicht. Da der Sprint nur 1 km lang war, musste man von Anfang an voll angreifen. Wir zwei Schweizer schnitten im Prolog sehr gut ab. Jason hatte die achtbeste Zeit und ich die sechstbeste. Wir beide qualifizierten uns für die Heat's. Die Viertelfinals liefen für uns beide gut und wir qualifizierten uns für das Halbfinal. Zuerst war ich wieder am Start. Es lief mir nicht so gut und ich verpasste das Final nur um eine knappe Sekunde. Dann kam Jasons Halbfinal. Auch ihm lief es nicht gut, denn er brach einen Stock und verpasste das Final. Die Platzierungen (Jason 10ter, ich 7te) waren gut, aber wir waren nicht ganz zufrieden. Wir Athleten wollten eigentlich mehr, doch unsere Trainer waren mit unseren Leistungen zufrieden. Auch heute holte die Schweiz eine Medaille. Sandro Simonet gewann im Riesenslalom der Männer Bronze.

## 20.01.12

Am Morgen fuhren wir nach Seefeld, um ein klassisch Training zu absolvieren. Es schneite so stark, dass nach dem Training die Strassen geschlossen waren und wir mit dem Bus nicht mehr zurück konnten. Zum Glück fuhr der Zug und wir waren am Nachmittag endlich wieder in Innsbruck. David Hablützel holte eine weitere Bronzemedaille für die Schweiz im Snowboard Slopestyle.



## 21.01.12

Es war unser letztes Rennen an den ersten Youth Olympic Wintergames. Eine Mix-Staffel mit den Biathleten. Wir waren zu viert. Alle liefen in der freien Technik, die Biathleten mussten zusätzlich schießen. Die Reihenfolge war Aita Gasparin, Nadine Fähndrich, Kenneth Schöpfer und als Schlussläufer Jason Rüesch. Wir waren alle

von unserer Leistung überrascht, denn wir liefen von Anfang an ums Podest mit. Am Schluss blieb uns leider aber «nur» der vierte Platz. Wären wir 13 Sekunden schneller gelaufen, hätten auch wir eine Medaille nach Hause gebracht. Aber es war trotzdem eine super Leistung vom ganzen Team. Die Schweiz blieb auch heute nicht ohne Medaille. Sandro Simonet krönte mit seiner Goldmedaille im Slalom noch seine super Spiele und Emilie Benz holte im Skicross die Bronzemedaille. Zum Abschluss trafen wir Schweizer uns zum gemeinsamen Nachtessen, denn viele gingen am nächsten Tag schon nach Hause.

## 22.01.12

Der letzte Tag war angesagt. Wir hatten kein Training mehr und konnten so das Final im Eishockey anschauen. Im Eisstadion war eine super Stimmung. Die Finnen spielten gegen die Russen. Es kam bis zum Penalty schießen, wo dann Finnland das Spiel für sich entschied. Am Abend fand noch die Closing Ceremonie statt. Die Stimmung war ein bisschen traurig als das Olympische Feuer gelöscht wurde, weil eigentlich wollten die meisten, dass es noch weiter ging. Als einzige Schweizer, die erst am nächsten Tag nach Hause fuhren, konnten wir (Biathlon und Langlauf) den Abend noch zusammen genießen.

Die ersten Youth Olympic Winter Games in Innsbruck waren für mich ein tolles Erlebnis und ich konnte viele Erfahrungen sammeln. Ich möchte allen danke, die mich unterstützt und mir geholfen haben dies zu erreichen. Über die vielen Glückwünsche und Gratulationen habe ich mich sehr gefreut!

*Nadine Fähndrich*

## Wunderwerk Mensch



Sonntag, 8. Januar 2012, 15.01 Uhr: Ankunft des Siegers der diesjährigen Tour de Ski auf der Alpe Cermis. Ein Langläufer in schwarzem Dress mit zwei kleinen rotweissen Flaggen auf den Waden. Ein Schweizer! Wer hätte das vor Jahren für möglich gehalten?!? Tatsächlich, Dario Cologna ist es zum dritten Mal gelungen, diese schwierige Aufgabe souverän zu meistern. In den letzten Tagen bescherten uns die Wettkämpfe viel Spannung, aber auch Genuss pur. Ein Läufer so leichtfüssig über die Loipen gleiten zu sehen, lässt das Langläuferherz höher schlagen. Dabei vergisst man leicht, wie anspruchsvoll das Terrain zum Teil war. Es wurde einem erst vor Augen geführt, wenn ein Läufer, der zu kämpfen hatte, im Fernsehbild erschien.

Was braucht es alles, um eine so souveräne Leistung zu vollbringen? Eine super Form, mentale Stärke, kluge Taktik, gute Erholung, ein funktionierendes Umfeld, viel Talent, Glück... und Gesundheit. In den vergangenen Step-by-Step-Berichten versuchte ich verschiedene Teilbereiche des menschlichen Körpers zu beschreiben, verschiedene menschliche Systeme etwas näher zu bringen. Dabei ist das System «Mensch» eigentlich nicht möglich zu verstehen, es ist zu komplex. Obwohl die Naturwissenschaften schon einiges herausgefunden haben, ist es nur ein Bruchteil vom «Wunderwerk Mensch».

Nur schon der Beginn ist etwas Unglaubliches: Da treffen sich zwei winzig kleine Keimzellen von zwei verschiedenen Menschen und daraus entwickelt sich ein drittes Wesen, welches alles besitzt, um zu wachsen und mit der Zeit ein selbstständiges Leben zu führen. Mit dem Wachstum im Kindesalter bilden sich verschiedene Fähigkeiten aus: die koordinativen, die kognitiven, die sozialen. Das Lernen und Entwickeln geht das ganze Leben weiter. Das System «Mensch» wird mit dem Alter wohl etwas weniger leistungsfähig, auch etwas störanfälliger. Es kann auch krank werden. Da erheben sich plötzlich im täglichen Leben steile Aufstiege, wie auf die Alpe Cermis. Doch sind sie häufig überwindbar, unser Körper hat die Fähigkeit dazu.

Mit diesen Gedanken beende ich nun die Step-by-Step-Reihe, freue mich darauf, hautnah mitzerleben, wie sich ein weiteres kleines Wunderwerk Schritt für Schritt entwickelt und wünsche allen eine gute Gesundheit.

*Mit kerenerbergischen Grüssen*

*Maja*



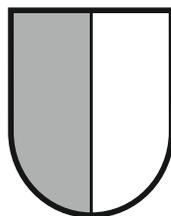
## Malerei Aufdermauer

Brunnmattstr. 12  
6048 Horw  
Tel. 041 340 41 69  
Fax 041 340 41 49

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

# 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

## **Der Domini meint...**

Wenn jemand in Horw behaupten würde, er kenne den Langlaufsport nicht, dann wäre dies so ziemlich paradox. Seit über 40 Jahren haben wir eine grosse und erfolgreiche Langlaufgruppe. Seit über 40 Jahren vermieten wir an unsere Clubmitglieder Langlaufausrüstungen. Seit bald 40 Jahren führen wir unser Langlauflager durch. Seit etwa 35 Jahren gibt es Sportanlässe auf Langlaufski, anfänglich den Schülerstaffellauf, heute den Schülerlanglauf.

Es hat also jeder Horwer Schüler genügend Gelegenheit, mit unserem schönen Sport Bekanntschaft zu machen. Unsere verwandten Sportarten sind Biathlon – seit bald 40 Jahren ebenfalls im Angebot – dann Skispringen und nordische Kombination. Das erste Schülerskispringen fand übrigens am Weidhoger vor 35 Jahren statt.

Seit vielen Jahren führen wir den beliebten Anlass (Skispringen und nordische Kombination) im Eigenthal durch. Wir reden also nicht nur davon (man könnte, man hätte usw.), wir bieten auch etwas. Da ist übrigens auch unser Elchkurs, ein Schnupperkurs für Langläufer, mit bis gegen 100 Teilnehmenden. Langlauf ist halt eben eine Aussensportart. Die jüngsten Teilnehmer sind gerade mal 5 Jahre alt! Unser super Angebot wird durch eine grosse Anzahl freiwilliger Helfer, Chrapfper, J+S-Leiter «geschmissen». Allen ein herzliches Dankeschön!

Wo viel läuft, da schleichen sich auch Fehler ein; diese müssen nicht unbedingt die Organisatoren und Chrapfper betreffen. Ein nicht unwesentlicher Punkt betrifft unsere Skivermietung. Einige Skimieter sind sich, glaube ich, gar nicht bewusst, von wem die Ausrüstungen stammen!?

Ich meine immer noch vom Skiclub Horw! Unser Wunsch wäre, an breitensportlichen Veranstaltungen nach Möglichkeit teilzunehmen, z.B. Clubrennen, Nordic Games, Schülerlanglauf, Nordische Kombination, Lager usw.

Dann wäre da noch die Pflege der Ausrüstung. Übrigens, das Mitmachen und die Skipflege tragen viel zum eigenen Vorteil bei. Ich hoffe, dass ihr alle anfangs April, auch trotz nicht immer bestem Wetter, auf einen «glatten» Winter zurück blicken könnt!

## **Schanzen und alles Drum und Dran ...**

Seit über 60 Jahren verfolge ich mit Interesse das Geschehen auf den verschiedenen Schanzen, nicht nur in der Presse, sondern auch gelegentlich vor Ort. Etwa 50 – 60 Anlässe habe ich besucht. Ich kann mich zum Beispiel an den ersten Skiflug über 100 m vom Österreicher Sepp Bradl erinnern (Italienische Zeitung).

Damals eine Sensation! Damals ohne Sprunganzug, mit gewöhnlicher Skihose und Zipfelmütze! Nach dem Krieg, ich glaube anfangs der 50er Jahre, war es kurzfristig ein Schweizer, Fritz Tschannen, der den Rekord auf 120 m steigerte, übrigens beide in Planica (im damaligen Jugoslawien). Interessant ist, dass Fritz Tschannen aus Adelboden Mitglied der bekannten damaligen Ländlerkapelle Tschannen war.

Ich habe so meine Recherchen gemacht. Ich kam bei meinen Nachforschungen auf rund 80 Schanzen in der ganzen Schweiz, die mehr oder weniger regelmässig gebraucht wurden oder noch gebraucht werden. Aber fast alle mit K-Punkt 25 – 70 m stehen in unserer Nähe, z.B. die alte Eigenthaler K-Punkt ca. 50 m oder Dietschiberg K-Punkt ca. 25 m. Schanzen brauchen eben auch einen Skiclub, der diese betreut, technische Änderungen vornimmt sowie Springer und Veranstalter von Anlässen.

In den letzten 30 Jahren hat sich vieles verändert, einerseits in Richtung Ausrüstung, andererseits in Richtung Schanzenbau. Früher war eine K 90 m eine Grossschanze, heute ist es eine Normalschanze! Für Weltmeisterschaften und Olympiaden braucht es eine K 90 m und eine K 120 m. Im Weltcup werden die Weiten elektronisch gemessen. Windmesser sind ab K 70 m obligatorisch.

Dass wir ein gewaltiges Manko in Sachen Skispringen haben, das fängt schon beim Nachwuchs an. In unseren Nachbarländern werden in 45 – 50 Clubs Kleinschanzen inklusiv Nachwuchs betreut. Dies betrifft vor allem Österreich. Wir im Skiclub Horw tun immerhin etwas mit unserem Nachwuchswettkampf im Eigenthal. Leider fehlt die nächsthöhere Stufe, dazu eine Kleinschanze für den Sommerbetrieb. Wir haben zwar einiges unternommen, doch die behördliche Unterstützung fehlte.

Dass übrigens Skispringen, wenn man eine Schanze richtig betreibt, nicht sehr unfallgefährlich ist, beweist Folgendes: An den über 30 Austragungen unseres Nachwuchswettbewerbes hatten wir keinen nennenswerten Unfall. Da können andere Sportarten nur davon träumen. Erstaunlich ist auch, dass z.B. im Wallis momentan kaum Springer auszumachen sind, hätte es doch mehrere Schanzen in diesem Gebiet (Leukerbad, Zermatt, Täsch, Oberwald, Saas Fee usw.). Das Wallis hätte auch mehrere starke Kombiniierer.

Ich könnte noch weitere Sachen auftischen, für diesmal reicht's! Unserem Vize-schweizermeister Gregor Deschwanden wünsche ich eine gute Saison!

*Gruss Domini*

# Schwändicup

Der Schwändicup hat das Ziel, den Leistungsfortschritt innerhalb eines Jahres zu messen. Dieses Jahr konnten wir 4 Anlässe vom Sommercup werten. Die 4 Wettkampfkategorien sind: 12-Minuten-Lauf, 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. 44 Personen konnten dieses Jahr einen Leistungsfortschritt verzeichnen, wobei Lang Ilian mit 357 Punkten klar gewann. Pro Wettkampf ist ein Maximum von 180 Punkten möglich.

<b>Rang</b>	<b>Name / Vorname</b>	<b>12 Minuten</b>	<b>Waldhauslauf</b>	<b>1000 m</b>	<b>Rollskilaufl</b>	<b>Punkte</b>
1	Lang Ilian	92	28	57	180	<b>357</b>
2	Studer Gian	67	111	107		<b>285</b>
3	Späti Luana	50		168		<b>218</b>
4	Spöring Joel	92		80	28	<b>200</b>
5	Wildisen Noah	83	57	39		<b>179</b>
6	Studer Kyra	67	102			<b>169</b>
7	Arnet Luana	17	62	88		<b>168</b>
8	Kempf Giacumin	58	45	62		<b>165</b>
9	Bur Stefanie		80	75		<b>155</b>
10	Studer Romina		62	83		<b>145</b>
11	Fähndrich Cyril	33	16	41	42	<b>132</b>
12	Tschumper Leon	67		43		<b>110</b>
13	Schäli Enrico	100				<b>100</b>
14	Spöring Céline	50	7	38		<b>95</b>
15	Schmettau Paris			91		<b>91</b>
16	Jakob Sandrino			89		<b>89</b>
17	Frank Philipp			83		<b>83</b>
18	Tschumper Marvin	83				<b>83</b>
19	Späti Armando	25		50		<b>75</b>
20	Cimenti Sandro		32	40		<b>72</b>

## Holzbodenstafette 2011

An der Schüler Holzbodenstafette 2011 durfte der Skiclub Horw natürlich nicht fehlen. In Personenwagen fuhren wir am 18. Juni nach Spiringen (UR), Domini kam als Begleitperson mit. Die Stafette bestand aus drei Personen. Der Startläufer/die Startläuferin hatte ca. 50 m zu Sackhüpfen und 300 m zu Laufen. Die zweite und dritte Person musste je eine Distanz von ca. einem Kilometer absolvieren.

Da es schon während der Reise in Strömen regnete, wurde das Ganze ein einmaliges Erlebnis. Schon beim Einlaufen hatten die Schuhe genug Wasser aufgesaugt, dass man Forellen darin hätte züchten können. Die Strecke hatte viele steile Stellen und unebene Untergründe, der Regen machte alles noch ein bisschen schwieriger. Es war ein schwerer Entscheid, ob man Wanderschuhe oder normale Turnschuhe für das Rennen anziehen soll. Der SC Horw hatte drei Teams am Start. Sie machten gute Resultate. Unsere Jüngsten, mit Sandrino Jakob, Philipp Meier und Philip Frank, belegten bei der Kategorie JG 2001 und jünger den fünften Schlussrang.

Bei der Kategorie JG 1995 und jünger beendeten Marlon Felber, Matteo Piazza und Camillo Piazza die Stafette mit dem dritten Rang, und bei unserer anderen Equipe, mit Camillo Piazza, Corinne Spöring und Nadine Fähndrich, lief es auch gut. Sie erreichten den vierten Schlussrang. Danach machten wir uns auf den Heimweg, um die Kleider zu trocknen.

*By Camillo & Matteo Piazza*

*(Anm. Red.: Bericht ging Redaktor unters Eis, daher die verspätete Publikation.)*



# TERMINE 2012

<b>Februar</b>			<i>Fasnachtsferien 11.02.–26.02.12</i>
19.02.2012	alle	Clublager 2012 (So, 19.02.2012 – Sa, 25.02.2012)	
<b>März</b>			
17./18.03.2012	Nordisch	Nordic-Games im Langis	
22.03.2012	Leiter	Gesamtleitersitzung	
24.03.2012	alle	Clubrennen Alpin und Nordisch Sörenberg mit Absenden	
30.03.2012	Nordisch	Wintercup-Absenden	
<b>April</b>			<i>Osterferien 06.04.– 22.04.12</i>
07.04.2012	Nordisch	Langis-Sprint	
09.04.2012	Alpin	Saisonabschluss Alpin Absenden	
10.04.2012		Redaktionsschluss Schwändiwind	
28.04.2012	alle	Stadtlauf	
28.04.2012		Schneesportgala	
<b>Mai</b>			
25.05.2012	alle	Vereinsversammlung	
<b>Juni</b>			
16.06.2012	alle	Gönner-, Fun- und Spieltag	



www.freycie.ch  
Tel. 041 228 28 28

# Service Power

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




**Berücksichtigt unsere Inserenten!**

**Wir bringen Natur in Ihr Leben.**



**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 .....**

**Herzlichen  
Glückwunsch!**



Der Skiclub Horw gratuliert dem glücklichen Paar, Maja und Roland, zur Hochzeit und wünscht alles Liebe und Gute für die gemeinsame Zukunft!





## Hüttenwärtereinteilung Herbst / Winter 2011/2012

05. Februar		Bucher Franz
12. Februar		Studer Josef
19. Februar	Fasnacht	vakant
26. Februar		Jaun Lorenz/Niederberger Lukas
04. März		Degen Edwin
11. März		Studhalter Noldy
18. März		Bucher Franz
25. März		Reinhard Reto
01. April		Bösch Andreas
06. April	Karfreitag	Zemp Hanspeter
08. April	Ostern	Studhalter Noldy
15. April		Bucher Franz
22. April		Niederberger Lukas/Jaun Lukas
29. April		Niederberger Josef
04. Mai	GV	alle
06. Mai		Bösch Andreas
13. Mai	Muttertag	Reinhard Reto
17. Mai	Auffahrt	Muff Toni
20. Mai		Studhalter Julius
27. Mai	Pfingsten	Reinhard Reto
03. Juni		Niederberger Lukas/Jaun Lorenz
07. Juni	Fronleichnam	
10. Juni		Degen Edwin
17. Juni		Zemp Hanspeter
24. Juni		Studer Josef
01. Juli		Niederberger Josef
08. Juli		Studhalter Noldy
15. Juli		Muff Toni
22. Juli		Bösch Andreas
29. Juli		Studhalter Julius

**Redaktionsschluss Schwändiwind Nr. 2/2012 am Di, 10.04.2012**





## 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