

54. Ausgabe



DE BACHTELER SCHII

Clubzeitung des Skiclub am Bachtel
und der Panoramaloipe, Gibswil

Kontakt-Personen

Internet: www.skiclub-bachtel.ch / e-mail: bachtel@skiclub-bachtel.ch

Vorstand des Skiclub am Bachtel

Präsident	Wädi Hanselmann, Blattenbach, 8636 Wald Telefon 055 246 14 07 / e-mail: hanselmann.magenbrot@bluewin.ch
Aktuarin	Susanne Vontobel, Unterpuntstrasse 16, 8636 Wald Telefon 055 246 67 20 / e-mail: susvon@bluewin.ch
Sponsorchef / Vizepräsident	Felix Vontobel, Chrüzeweg 3, 8335 Hittnau Telefon 044 951 10 01 / e-mail: felixvontobel@bluewin.ch
Kassierin	Donatella Suter, Brupbach 9, 8340 Hinwil-Hadlikon Telefon 044 937 43 52 / e-mail: suter-hadlikon@bluewin.ch
Festwirtin	Barbara Braun, Haldenweg 7, 8632 Tann Telefon 055 240 49 50 / e-mail: r.w.braun@bluewin.ch
Chef Rennwesen / Nachwuchs	Hano Vontobel, Bühl, 8498 Gibswil Telefon 055 246 32 76 / e-mail: hanovontobel@swissonline.ch
NK-Leitung	Peter Windhofer, Tösstalstrasse, 8498 Gibswil Telefon 055 245 21 05 / e-mail: pewi@email.ch
Biathlon-Chef / Fahrzeugverwalter	Röbi Braun, Haldenweg 7, 8632 Tann Telefon 055 240 49 50 / e-mail: r.w.braun@bluewin.ch
Chef Breitensport	Niklaus Zollinger, Unterpuntstrasse 14, 8636 Wald Telefon 079 615 99 81

Vorstand der Panorama-Loipe

Präsident / Verbindung zum SCB	Ruedi Zumbach, Unterbach, 8636 Wald Telefon 055 246 48 33 / e-mail: rzumbach@bluewin.ch
Chef Unterhalt	Max Kunz, Hueb, 8498 Gibswil Telefon 055 246 24 85 / e-mail: maxkunz@dplanet.ch
Spurchef	Ruedi Vontobel, Amslen, 8498 Gibswil Telefon 055 246 40 25 / e-mail: rvonag@swissonline.ch
Beisitzer	Niklaus Zollinger, Unterpuntstrasse 14, 8636 Wald Telefon 079 615 99 81
Finanzen / Adressverwaltung (nicht im Vorstand)	Nicole Gemperle, Tösstalstrasse, 8498 Gibswil Telefon 055 245 21 05 / e-mail: pewi@email.ch

*Jeder sollte sich
auf das konzentrieren,
was er am besten kann.*

*Wir konzentrieren uns auf
Kaffeemaschinen.*

www.sg-schoch.ch
8494 Bauma

SCHOCH
Kaffeemaschinen

**Werden Sie Mitglied des SC AM BACHTEL
oder Gönner der PANORAMA-LOIPE!**

**Auf die Plätze,
fertig, los.**

www.zkb.ch

Die nahe Bank



**Zürcher
Kantonalbank**

“DE BACHTELER SCHII”

54. Ausgabe Erscheint jeweils im Herbst und im Frühling Auflage: 1200

INHALT

Präsiberichte

SCB-Präsi	3
Loipen-Präsi	7

Ressort

Ski-OL	11
ZSV Kader	13
Athleten	15
Biathlon	17

Lager

NTHB in Finnland	19
Realp	27
Obertilliach	25
Ramsau	39

Veranstaltung

TeamAthlon	40
Sommerkombination 2005	49
Nordic Days	55

Interview

Es stellt sich vor	33
Interview-Serie	67
Zappen	43

Informationen und Sonstiges

Wort der Redaktion	5
Nachwuchsförderung	31
Biathlonleistungszentrum Realp	34
Bachtel-Köche	37
Rekingerhaus Davos	47
Was will Ihr Kind werden?	51
Thema Wachsen	56
Die Neuigkeit us em SCB	61
Loipenshop	62
Kaderliste	63
Kick Off	70
Fotogalerie	73
Firmentafel	74
Termine	75
So sind wir erreichbar	76

Wettkampf

Drachenbootrennen	31
Ultralangläufer Markus Knüsel	52

Sponsor und Partner SC am Bachtel



www.sg-schoch.ch



Kuster & Co.

Telefon 055 282 12 37

Telefax 055 282 13 18

- Holzhandlung
- Trockenanlage
- Hoblerei

Sägewerk

Rütistrasse 17

8734 Ermenswil

Strassen+Tiefbau

SCHOCH + HIRZEL AG

8330 Pfäffikon ZH 8497 Fischenthal

01 950 38 38

055 245 18 28

*Besuchen Sie den
Skilift Fischenthal*

055 245 13 27



Von Wädi Hanselmann

Im Herbst sind unsere Rennläufer wieder viel am „Stöckle“.

Seit jeher eine unentbehrliche Trainingsmethode für jeden ambitionierten Langläufer. Viele von uns erinnern sich noch an die faulen Sprüche, die man sich anhören musste, wenn man im Herbst mit den Stöcken unterwegs war.

Heute heisst das Nordic Walking und ist ein absoluter Trend-Sport.

Urs Gehrig als grosser Promotor des Nordic Walking hat es verstanden, Nordic Walking nicht als Chrampf-, Ächtz- und Stöhn-Sport zu verkaufen, sondern als Funsport, gepaart mit der Aussicht viel Kalorien zu verbrennen.

Jeder und jede, die etwas auf sich halten, versuchen sich mit Nordic Walking.

Der Trend ist heute so gross, dass Nordic Walking Stöcke nicht nur im Fachgeschäft erhältlich sind, selbst die Grossverteiler und Discounter reiten auf der Nordic Walking Welle mit.

Nordic Walking ist sehr eng mit dem Langlauf verbunden. Eigentlich ist es nur eine Vorstufe des Langlaufs.



Wenn jetzt also, liebe Nordic-Walker, das Nordic Walken schon so toll ist, wie fantastisch muss dann erst Nordic Skiing sein?



Wir wollen das Geheimnis nicht für uns behalten und laden Euch ein; probiert es aus!

Genau wie das Nordic Walken muss auch Nordic Skiing kein Chrampf-, Ächtz- und Stöhn-Sport sein.

Auf unserer Panoramaloipe durch tief verschneite Landschaften gleiten, vielleicht sogar eine Vollmondtour um den Bachtel, das ist etwas vom Schönsten was es gibt.

Einige unserer regionalen Sportgeschäfte bieten Mietausrüstungen an. Aber auch die Panoramaloipe hat auf dem Langlaufzentrum Amslen einen Loipen-Shop eingerichtet, mit Mietausrüstungen für Gross und Klein.

Wir Bachtelianer freuen uns auf den Winter, es würde uns noch mehr freuen, wenn wir viele Nordic Walker auf der Panoramaloipe oder im „Suppewage“ zu einem Schwatz antreffen würden.

In diesem Sinne
Heja Bachtel, heja Nordic Skiing





werner schoch bedachungen ag

Steil- und Flachbedachungen
Fassadenverkleidungen
Isolationen

Laupenstr. 14, 8636 Wald, Fax + Tel. 055 246 32 04

Adressen
für Ihre
Gesundheit
und
Schönheit

+ **APOTHEKE**
Märtegge Rüti

DROGERIE RÜEGG
Rüti Hinwil Eschenbach

Schönheits-Studio
Märtegge Rüti

DENNER-SATELLIT

EGLI LISBETH

8498 Gibswil

Tel. 055 245 10 18

Fax 055 265 12 06

**Im Schadenfall macht
die Motorfahrzeug-Versicherung der «Winterthur»
ganz schön Tempo.**

Hauptagentur Wald
Thomas Grasmück

8636 Wald, Kirchplatz 6
Telefon 055 246 26 21

winterthur



Von uns dürfen Sie mehr erwarten

Von Doris Stalder

Rücktritte

Daniel Biedermann

Unser J+S-Coach, Fahrzeugverwalter und Wettkampforganisator verlässt den Vorstand nach 14 Jahren. Von 1991 – 2004 hatte er das Amt des Rennchefs inne, bevor er für ein Jahr sein Amt noch wechselte. Dani war ein sehr seriöser, ruhiger und kompetenter Rennchef. Er hat unsere Langlauf-Athleten über viele Jahre unterstützt und konnte mit ihnen viele Schweizermeisterschaftsmedaillen feiern. Leider waren die letzten beiden Vorstandsjahre etwas getrübt durch die Meinungsverschiedenheiten mit unserem Profitrainer Jouri Bourlakov.

Dani hat eine Firma für Zeitmessung an Sportanlässen (protiming.ch) gegründet. Für unsere Wettkämpfe ist er dann sicher der richtige Mann für perfekte Ranglisten. Dani, wir danken dir ganz herzlich für deinen riesigen Einsatz und wünschen dir alles Gute und wir würden uns freuen, wenn wir dich in unseren Kreisen immer wieder antreffen dürften.

Jouri Bourlakov

Seit 1993 ist Jouri in der Schweiz wohnhaft. Mit seinen grossen Erfahrungen und seinem Fachwissen hatte er als Profitrainer für viel Begeisterung in unserem Klub gesorgt. Eigentlich war Jouri nicht wirklich im Vorstand. Er war im letzten Jahr ad interim Rennchef. Im Frühjahr hätte er eigentlich in den Vorstand aufgenommen werden sollen. Die Clubverantwortlichen sahen sich aber gezwungen, einen Schlusstrich unter die Dani-Jouri-Konflikte zu ziehen.

Jouri hat sich nun sein eigenes Standbein aufgebaut mit seinem Sportgeschäft an der Tösstalstrasse in Wald. Jouri steht uns als Trainer aber immer noch zur Seite, was für unseren Club sehr wichtig ist. Von der Stiftung Bachtel wird er nun nach Aufwand entschädigt.

Jouri, wir möchten dir vielmals danken für die vielen Stunden, in denen du unseren Athleten viel beigebracht hast. Wir freuen uns, dass du, als Fachmann, weiterhin unsere Jungen betreust.

Von Doris Stalder

Wie die Zeit doch vergeht! Als ich so in alten Schii's blättere um das Anfangsjahr der Tätigkeit der beiden Männer zu finden, hatte ich auch Fötelis unserer Mini's entdeckt. Heute sind sie aber natürlich nicht mehr klein, sondern sie sind unsere Athleten, welche im nächsten Winter um gute Rangierungen bei den Junioren oder gar bei den Senioren kämpfen.

Irgendwann gibt dann auch jeder sein Ämtchen wieder ab. So wird auch mein Job als

Redaktionsmitarbeiterin ab sofort frei. Wir, Jürg, Andrea und ich suchen darum ein neues Mitglied. Wer hat Lust im Frühling und im Herbst einige Stunden seiner Freizeit zu opfern?

Ich muss sagen, es hat Spass gemacht.

Nun wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Vergnügen beim Verschlingen der 54. Ausgabe. Tschüss und Adieu. Schnüff...

www.l-stop.ch

L-STOP

Fahrlehrer-Vereinigung

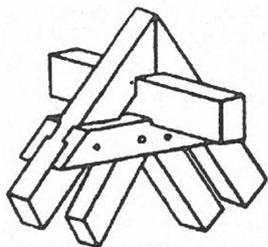
Fahrschule für alle Kategorien

Toni Schmucki

Tel. 079 407 87 87



P. Künzle HOLZBAU



Leebergstrasse, 8498 Gibswil
Telefon 055 245 22 49

Zimmerei, Treppen
Innenausbauten, Isolationen

LOIPEN-PÄSSI ... Panoramaloipe

Von Ruedi Zumbach

Der Winter naht, liebe Loipenbenützer,

Kaum zu glauben, dass dieser Sommer schon vorüber ist. Aber mit einem sonnigen

die super Organisation. Einige Vorbereitungsarbeiten für den Loipenwinter sind gemacht, einige werden noch zu machen sein. Wir werden die Pässe und Gönner-



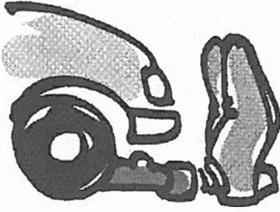
Herbst wird ein „abverheiter“ Sommer schon noch etwas ausgebügelt.

Diesen Sommer machten wir mit den Landbesitzern ein schönes Reisli auf den Säntis. Mit 2 VZO Bussen, die in verdankenswerterweise sehr günstig zur Verfügung standen, ging die Fahrt auf die Schwägalp. Von da aus mit der Schwebbahn auf den Säntis, wo ein tolles Zmorgenbuffet auf uns wartete. Mit der super Aussicht war halt nichts, wir hatten den Nebelspalter zu hause gelassen. Dennoch waren alle zufrieden und wir traten die Heimreise übers Appenzellerland an. Vielen Dank an Max Kunz für

ausweise wie bewährt zum voraus um den 1. November an euch senden. Nicht benötigte Pässe und Gönnerausweise bitte ins Antwortcouvert stecken und zurücksenden.

Preise 05/06

Loipenpass Schweiz	90.-
Gönnerausweis PL	40.-
Tageskarte	8.-



Dorf-Garage Wald

René Lustenberger
Bachtelstrasse 36, 8636 Wald ZH
Telefon 055 246 41 93

Unser zuverlässiger Leasing-Partner:



MultiLeaseAG, 8048 Zürich

**LANDI
BACHTEL**

HEIZÖL-LIEFERUNG



Jetzt bestellen unter: 

055 251 27 37

LANDI Bachtel
8635 Dürnten
info@landi-bachtel.ch



LANDI Bachtel - In Ihrer Nähe - Prompt und zuverlässig

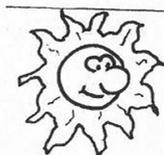


Pony Lift

Den Skilift werden wir voraussichtlich diesen Winter nicht aufstellen. Die Nachfrage war einfach zu klein, so dass sich der Aufwand nicht rechtfertigt. Nun wünsche ich euch viel Freude auf unserer Panoramaloipe

pe mit hoffentlich viel Schnee.
Hebets guet!

Dä Loipepräsi
Ruedi Zumbach



Alles fährt Schii,
alles fährt Schii,
Schii fährt diä
aanz Nation. la la...



BRANDMALEREI - BEIZLI



Gluscht uf en Kafi, es Bier oder
es Glas Wii
i eusere Usstellig
und das jede

FRITIG 18⁰⁰ – 22⁰⁰

Drossli

- Firma- und Familiealäss
- Übernchtig am Leebach

Familie Kägi-Lang
8498 Gibswil

Informationen 055 245 18 02

Architektur mit Format

keller&kuhn

ARCHITEKTURBÜRO AG
8 6 3 6 W a l d Z H
www.keller-kuhn.ch

Skiclub-Mitglieder: Nicht vergessen!
Winterversammlung 2005
Freitag, 9. Dezember
Rest. Ohrüti Steg

Rezeptfrei: *wirksame Heilmittel* gegen jedes Leiden
... kompetente Beratung inbegriffen.

drogerie gfeller

heilkräuter parfumerie babycorner
Bahnhofstrasse 14 · 8636 Wald · Tel. 246 11 63, Fax 246 60 59

Von Pascal Messikommer

Liebe Ski-Clübler

Es isch wider mal huere schnell duregan-ge, de "Summer"!

Wie jedes Jahr läuft in unserer Sparte während der warmen Jahreszeiten nicht allzuviel. Trainiert wird hauptsächlich zusammen mit dem Skiclub oder individuell mit den jeweiligen OL-Clubs oder dem Ski-O-Kader.

Auf dem Kader-Programm standen auch dieses Jahr wieder interessante und abwechslungsreiche Kaderweekends:

- **Kerenzerberg:** Saisonauswertung, Planung, Polysportiv
- **Flims:** Teilnahme am Bündler OL-Weekend, wo wir O-technisch schwierige Wälder antrafen und zum Leistungsvergleich alle auf HAL/DAL-Bahnen (auch Theres) ihr Können unter Beweis stellen mussten (HAL: Herren A Lang, Kategorie nach Elite).
- **Multisporttour:** eine 2-tägige Ausdauer-Tour mit Rollskis, zu Fuss, Klettern, Bike, Rennvelo. Multi-sporti halt.
- **Zuchwil:** Stocklauf OL und Rollski-OL (in Solothurn)

Wichtigste Wettkämpfe Winter 05/06

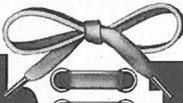
12. - 23. Jan.	WC FIN (Vuokatti und Kiuruvesi)
1. - 6. Feb.	WC LIT/LAT (Ignalina, Kazikitis LIT und Smecersils, Mailes LAT)
11./12. Feb.	Kazu Uri Schweizer Meisterschaft Sprint
19.2.-26.2.	Junioren-WM und Elite-WC/EM RUS (Voronezh)

Sodeli, dass wäre so das Wichtigste. Ich hoffe ich kann euch in der Frühlingsausgabe ausführlicher berichten! □

Skiclub-Mitglieder: Nicht vergessen!
Winterversammlung 2005
 Freitag, 9. Dezember
 Rest. Ohrüti Steg

Top-Ausrüstungen für Top-Leistungen

**Wir wünschen dem
Skiclub am Bachtel viel Erfolg.**

Schuh  Toni
Laupenstrasse 8, 8636 Wald
Telefon 055 246 39 68

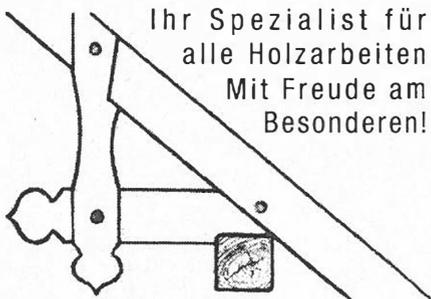
S P O R T

Ihr Einkaufs-Shop im Internet

www.schuhtoni.com

**HOLZBAU
Rolf Stalder**

Sunneraistr. 40, 8636 Wald
Telefon 055 246 41 68



Biathlon ist bekanntlich als neue Sportart in unserem Verband aufgenommen worden. Die Langlauftrainings werden gemeinsam mit dem Langlauf-Kader absolviert. Die Verantwortung für den Biathlon im ZSV liegt bei Röbi Braun.

Beim Langlauf gibt es personelle Änderungen, neu als Spartenchef ist Hano Vontobel tätig, unterstützt wird er durch die ehemaligen Spitzenathleten Jeremias Wigger als Cheftrainer und Juri Burlakov als Chef-Nachwuchsförderung.



Biathlon- und Langlaufkader machen mit bei „Cool and Clean“ (Siehe Kasten)

cool and clean

Ein Volltreffer

Das nationale Projekt «cool and clean» bringt seit 2003 unzählige positive Gruppenerlebnisse und sorgt für langfristige Gesundheitsförderung im Jugendsport. Heute machen über 6'500 begeisterte junge Sporttalente bei «cool and clean» für Swiss Olympic Talents mit. Es sollen noch viel mehr werden, die sich für fairen und sauberen Sport einsetzen. 2005 bringt «cool and clean» neue coole Ideen für Jugendliche, Trainer und Lehrer.

Auf dem Weg zu sportlichen Erfolg dürfen zwei Dinge nie auf der Strecke bleiben: Gesundheit und Fairness. «cool and clean» für Swiss Olympic Talents ermutigt junge Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler, sich aktiv damit auseinander zu setzen, was fairer und sauberer Sport ist. Wie komme ich zu Höchstleistungen? Was tut mir gut? Wo ziehe ich Grenzen? Ein wichtiges Anliegen ist immer der rauchfreie Sport.

2005/06 wird «cool and clean» ausgebaut. Im Nachwuchsleistungssport geht es unter dem Namen «cool and clean» für Swiss Olympic Talents weiter. Mehr Infos unter: www.coolandclean.ch

Von Hans Vontobel

Auf diese Saison habe ich als bisheriger Leiter des Nachwuchsbereichs im Skiclub am Bachtel die Verantwortung für den gesamten Trainingsbetrieb Langlauf sowohl im SCB als auch im Zürcher Skiverband übernommen. Als Cheftrainer steht mir Jeremias Wigger mit seiner grossen Erfahrung zur Seite. Juri stellt seine Dienste nach Möglichkeiten zur Verfügung. Der Aufbau seines Sportgeschäftes beansprucht aber viel Zeit, so dass mit vielen motivierten Trainerinnen und Trainern gearbeitet wird. Wir erwarten gespannt auf die Wettkämpfe und sind überzeugt eine gute Vorbereitung ermöglicht zu haben.

Unser Ziel:

Erfolge für den Skiclub am Bachtel und den Zürcherskiverband in den Bereichen Langlauf, Biathlon, Ski OL und Nordische Kombination erreichen.

Schwerpunkte:

Vielseitige und ganzheitliche Förderung von Technik, Taktik, Kraft und Ausdauer. Ein funktionierendes Team bildet dabei den Schlüssel zum Erfolg.

Neuerungen im Sommer 2005

- Juri Burlakov ist bei der Stiftung nur noch nach Aufwand beschäftigt
- Jeremias Wigger ist für die Planung und Organisation des Trainingsbetrieb verantwortlich
- Pro Alterskategorie werden Wochenpläne ausgearbeitet
- Ab U14 absolvieren die Jugendlichen Ihre Trainings mit der Hauptgruppe.
- Der Zürcherskiverband betreibt zusammen mit dem SC am Bachtel eine gezielte Nachwuchsförderung mit 13 bis 20 jährigen. Dazu braucht es einen Trainer mit einem Diplom Swiss Olympic (Juri hat dieses Diplom)

Doris Stalder-Kunz übernimmt auf die nächste Saison die Verantwortung für den Nachwuchs-bereich U12 und jünger. Dabei kann Sie auf ein bewährtes Team von Helferinnen zählen.

Für das motivierte mitziehen möchte ich mich bei allen bedanken ☺

Ich bin mir bewusst, dass wir aus dieser Saison Lehren ziehen müssen, damit wir uns laufend verbessern und den Betrieb optimieren können.

Telefonbeantworter- Winterservice

Auch im kommenden Winter werden Sie die Möglichkeit haben, sich telefonisch über die Panorama-Loipe informieren zu lassen. Sie erfahren dabei unter anderem den Loipenzustand, die Schneeart, die Temperatur und die Witterung im Bachtelgebiet!
Diese Angaben erfahren Sie, wenn Sie die Telefon-Nummer

055 246 42 22 wählen!



Von Athleten

Persönliche Vorbereitung:

Sarah Holzgang:

Gute Lager, gute Trainings, meistens motivierte Gruppe, habe nach Trainingsplan trainiert, bin motiviert

Adrian Hollenstein:

Vorgängig über Wochenprogramm informieren, Kleider bereitstellen, während Hinfahrt sich aufs Training einstellen

Roman Braun:

Regelmässiges Training in der Woche 2x Langlauf und 1x Biathlon, Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Langlauf und dem Schiessen.

Andrea Vontobel:

Selten selbständiges Training. Mehr mit Club trainiert. Coole Sommerlager...☺ Motiviert für Schneetraining.

Rebecca Vontobel:

Das Sommertraining verlief für mich optimal. gute effiziente Lager, gut organisierte Trainings, guter Teamgeist.

Martina Magdika:

Neben dem Arbeiten und der Schule das Trainingsprogramm so gut wie möglich einhalten/durchziehen, gezieltes längeres Training.

Trainingsbetrieb 05:

Tobias Kläsi:

Gefallen hat mir, dass es gute Strecken hat. Nicht gut gefallen hat mir, dass man am Trainingsende um 20.40 beim Bahnhof lange warten muss.

Theres Kläsi:

Je länger je mehr ein gutes Team. Coole Trainings wie TRL von Jere.

Anna-Lena Fankhauser:

Viel Sonne, Schweisströpfli und Kraftraubendi Stunde.

Michi Hollenstein:

gute Stimmung im Team, produktive Trainings.

Simone Magdika:

coole Lager, aber trotzdem hart, viel mehr trainiert als letzten Sommer, motiviert, gutes Umfeld im Team.

Pascal Rüdisühli:

Lässig, cool, anstrengend, O.K.

Andermatt:

Stefan Vontobel:

Es war ein glattes Lager! Einmal machten wir eine super Stöcklitour, Flori und ich hatten es richtig glatt, doch leider hatten wir ein bisschen zu lange und alle ändern mussten mind. eine ganze Stunde warten (im warmen Restaurant bei einer Suppe)☺!!!

Roger Gerber:

Es war streng und glatt. Auf einer Fusstour stürzten viele. Es war sehr rutschig.☺(Pascal Grab fiel den Berg hinter)

Rollski Sprint:

Sarah Holzgang:

Anfangs etwas schlechtes Gefühl ging aber immer besser, konnte mich steigern.

Adrian Hollenstein:

Hatte das Gefühl ich sei nicht fit. Es gab viele Stürze.

Roman Braun:

gefährliche Kurve, gute Stimmung, Stress (persönlich)

Andrea Vontobel:

Super Training, viele Stürze.

Rebecca Vontobel: viele Stürze, gute Runde, gute Organisation.

Michael Hollenstein:

Tag wurde geprägt von vielen Stürzen, gute Vorbereitung (Strecke/Organisation)

Christian Spoerry:

Gute Wettkampf Imitation, super Strecke, leider wenig knappe Sprintentscheidungen wegen unterschiedlichen Rollskis und Niveau.

FOTO
WIGET

Bahnhofstrasse 15
8636 Wald
055 246 41 21

**Wir
erstellen
Ihre Bilder...**



**...im eigenen
Haus in
super Qualität!!!**

www.wigetfoto.ch



egli sport

Tel. 055 240 33 07, 8630 Rütli

Von Röbi Braun

Auch dieses Frühjahr das Material zurück nach Eschenbach und neu abholen in Mels?

Warum nicht in Bellinzona? – Hinwil! Ja das ginge auch.

Ach ja, die lieben Armeeformen, Sparpakete und was sonst noch von den vielen Strategen ausgeheckt wird. Bevor man sehen kann ob das 1. überhaupt den gewünschten Erfolg bringt, startet man das nächste und das nächste...

Dieses Jahr war der Kugelfang wieder einmal fällig. Die zigtausend Schüsse verfötzelten das Holz an einigen Orten recht arg. Also machten sich die älteren Biathleten an die Arbeit.

Am letzten Samstag im April wurde der Stand unter der Leitung von Jürg kurzerhand in Ordnung gebracht. Claudio erweiterte unterdessen den Luftgewehrstand mit 2 Stehend-Ständen und ein paar Rennläufer brachten den Imitationsraum auf Vordermann.

Diese Saison änderte sich der Trainingsbetrieb ein wenig, da Jürg und Claudio die meiste Zeit in Realp im Training sind.

Die jüngeren Athleten, U10 – U16, besuchen teilweise einen Jungschützenkurs und fingen deshalb erst nach den Sommerferien mit dem Training an.

Das Training der U18 & U20 lief wie gehabt.

Im Sommerlager II, in Realp, konnten wir jeden Tag ein Komplextraining abhalten. Der letzte Jahrgang der U16 trainierte auch mit, da sie in der nächsten Saison den einen oder anderen Sprint bei den Junioren

bestreiten werden. Neben einem enormen Munitionsverbrauch (5 Athleten x ca. 120 Schuss x 4 Tage = 2'400 Schuss) sind solche Trainings immer sehr lehrreich, da bei diesen optimalen Bedingungen genügend Zeit für Videoaufnahmen bleibt. Kleine Fehler, die sich eingeschlichen haben, teilweise verursacht durch Wachstum, können so anhand dieser Aufnahmen ausgewertet und behoben werden. Am Samstagnachmittag wurde auch für die kleineren Lagerteilnehmer, kurz vor ihrer Heimreise, und die Langläufer, ebenfalls vor der Heimreise, noch ein Plauschschiessen auf der Anlage in Realp durchgeführt.

Zur Zeit trainieren wir mit den U16 – U20 vor allem die Geschwindigkeit, dass heisst die Zeit zwischen dem ablegen der Stöcke bis zum ersten Schuss, und Komplextraining zu Fuss.

Bei den jüngeren, U12 - U16, arbeiten wir vor allem an der Präzision, da auf diese Saison das Reglement ein bisschen geändert wurde. U14 und U16 müssen nun neu auf die Liegendziele schiessen.

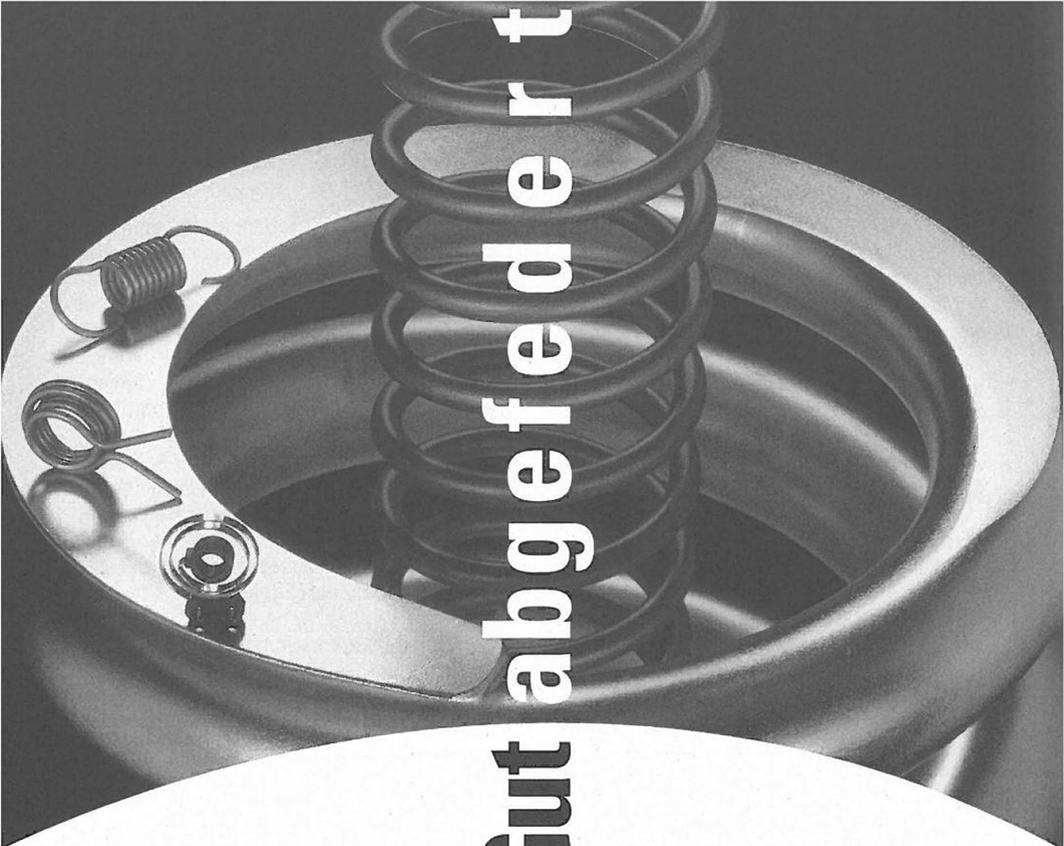
Die Kids Wettkämpfe (U10 – U16) werden neu nur noch mit Luftgewehren abgehalten.

Bereits stehen die ersten Gletschertrainings vor der Tür und schon bald ist wieder Wettkampfzeit.

Die Zeit verrinnt wie im Fluge.

Bis bald...

Es grüsst
Röbi Braun
Biathlonchef



Gut abgefeder t

Bei uns sind aufgestellte Mitarbeiter/innen jederzeit willkommen. In der Produktion genauso wie in den administrativen Abteilungen. Wir suchen technische Mitarbeiter, kaufmännische Angestellte

sowie den nötigen Nachwuchs: Lehtöchter und Lehrlinge.

Nehmen Sie mit unserer Personalabteilung Kontakt auf. Mit Federn sind Sie immer am Puls der Wirtschaft.



BAUMANN FEDERN AG, Ermenswil, Postfach, 8630 Rütli, Tel. 055/2868 111, Fax 055/2868 511
www.baumann-springs.com

... Die Skispringer auf grossem Finnlandtrip

Von Martin Höss

Am 25. Juli 2005 starteten 30 hochmotivierte Skispringer zu einem aussergewöhnlichen Trainingslager nach Finnland, ins Mekka der grossen Skispringervorbilder Janne Ahonen, Matti Hautamäki. Lathi und Kuopio standen als Reiseziele fest. Mit 5 gut ausgerüsteten Camper mit je 6 Personen, vier Jugendliche und zwei Fahrer, sowie einem Materialbus, fuhren wir in Urdorf beim Bantam Camping um 15.00 Uhr los.



Die Ziele unserer Reise wurden schon im Februar geplant und festgelegt. So mussten die Camper vorreserviert, das Budget erstellt und die Reiseroute geplant werden. Die Zielsetzung war:

Jeder Camper musste selbständig durch die Skispringer betrieben werden.

Alle Mahlzeiten mussten selber zubereitet werden, dazugehörte genauso der Abwasch des Geschirrs wie auch das ständige Sauberhalten des Campers.

Damit war die Basis gelegt für eine Teambildung mit gegenseitiger Toleranz, Umgangskultur und Achtung vor dem Schwächeren.

Das Einüben und Begleiten des Gruppenprozesses war der eigentliche Schwerpunkt des Lagers. Natürlich wurde auch auf die springerische Grundausbildung grossen

Wert gelegt. Unter der fachkundigen Anleitung durch Rudi Höhnl, den ehemaligen erfolgreichen Trainer der Schweizer Nationalmannschaft und der Juniorennationalmannschaft, wurde das Sprung- und Konditionstraining durchgeführt. Das Programm beinhaltete auch die Weiterbildung der jungen Trainer. Unterricht in Ernährung, Umgang mit Angst und mentale Stärke waren wichtige Inhalte.

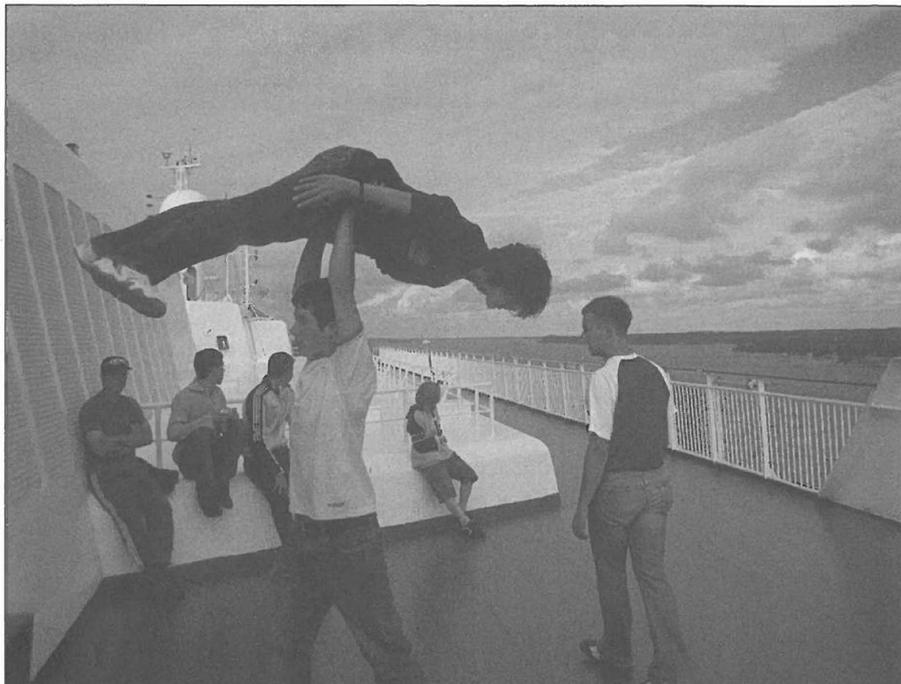
Wir alle wussten, welch lange Reise uns bevorstand um unser erstes Reiseziel Stockholm zu erreichen. In der Nacht durchquerten wir Deutschland und fuhren im Morgengrauen über die neue Brücke, welche von Dänemark nach Schweden führt. Alle, die bis dahin noch geschlafen hatten, waren jetzt wach und bekamen grosse Augen - die Ostsee im Sonnenaufgang zu erleben war besonders eindrucksvoll.

Unser erster Aufenthalt war der Campingplatz direkt in Stockholm. Der ganze Platz stand nach einem kurzen aber heftigen Platzregen unter Wasser.

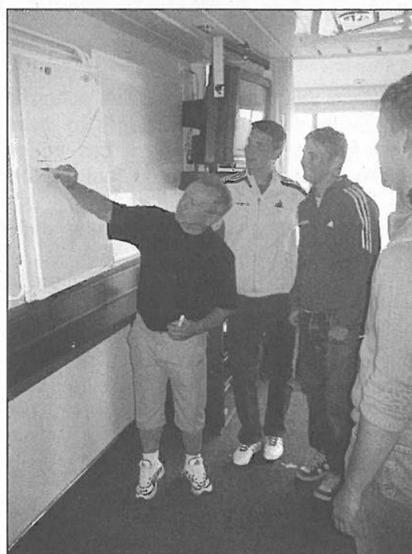
Schon am nächsten Morgen mussten wir auf die grosse Fähre nach Turku. Ein grosses Schiff wartete auf uns und eine lange 12-stündige Schiffsreise stand uns bevor.

Die Buben hatten sich schnell über alle Möglichkeiten, welche das Schiff bot, informiert. Einige liessen sich an Deck den Wind um die Ohren blasen - richtiges Flugwetter!

Am Nachmittag fand an Deck ein Imitationstraining statt mit Sprints, Absprüngen und Treppenhüpfen. Dabei hatten wir viele Zuschauer, welche unser Treiben mit Interesse verfolgten. Anschliessend fand die erste Trainerschulung mit Rudi im Sitzungsraum statt. Alle verfolgten die Ausführungen mit grossem Interesse.



In Turku angekommen, fehlten plötzlich einige Pässe, niemand fand eine Erklärung wann, wie, wo diese verschwunden waren.





Nach der ersten Aufregung beschlossen wir sofort noch bis Lathi zu fahren. Für die Fahrer nochmals 4 Stunden Autofahrt. Unser Ziel war am Schanzenturm in Lathi zu campieren. Als wir am Morgen die Türen öffneten, wurden wir für das durchhalten belohnt. Die Sonne schien, es war ein Bilderbuchmorgen am Turm der 120 m Schanze. Der gemeinsame Zmorgen war ein toller Einstand. Die jungen Springer konnten es nicht erwarten ihre ersten Sprünge zu absolvieren.



Zu unserem Erstaunen trainierten die Nordischkombinierer der österreichischen Nationalmannschaft ebenfalls in Lathi. Hanny hatte schnell mit den Stars Kontakt. Felix Gottwald erzählte, dass auch sie mit dem Camper unterwegs sind und weiter nach Kuopio reisen würden. Wir suchten uns einen Campingplatz - etwas ausserhalb von Lathi fanden wir einen Traumplatz direkt am See. Wir entschlossen uns 3 Tage zu bleiben.

Die jungen Fischer warfen sofort die Angeln aus, leider ohne Erfolg. Am Nachmittag zeigte uns ein ehemaliger finnischer Skispringer die ganze Anlage. Unsere jungen Springer staunten nicht schlecht als sie die Skier von Janne Ahonen, 14 Paar zählte Pascal, sahen. Das besondere an der Anlage in Lathi ist das Freibad im Auslauf der 120m Schanze. Ebenso gehört ein Materialraum, Umziehraum und Wachsraum dazu, sowie die Garderoben mit Du-

schen und Sauna. Nach dem Training am Nachmittag gab es noch Konditionstraining ehe die jungen Köche das Nachtessen zubereiteten. Nach dem Abwaschen ging es sofort wieder zum Fischen. Nico und Adrian zogen die ersten Hechte an Land. Von da an war das Fischfieber ausgebrochen.



Leider galt es nach drei Tagen Abschied zu nehmen von unserem wunderschönen Zeltplatz auf dem alle auf ihre Kosten kamen, die Jasser, die Fischer, die Höckler oder die Kaffeetrinker bei Beat und Rita.

Die Fahrt führte uns über Jyväskylä, wo die Schanzen leider am Zerfallen und in ungepflegtem Zustand waren.

An ein Training war nicht zu denken, also fuhren wir weiter nach Kuopio, vorbei an einer wunderbaren Seenlandschaft.

In Kuopio fanden wir einen tollen Campingplatz wieder mit Zugang zu einem See, extra für die Fischer. 4 Tage intensives Sprungtraining stand auf unserem Programm. Trainiert wurde auf allen Anlagen 120 / 90 / 60. Die 60 Meter Schanze hatte eine Eisspur, dies war für uns völlig neu und somit gewöhnungsbedürftig. Auch der Wind forderte schon einiges von den jungen Athleten. Toll war, dass wir überall freundlich empfangen und uns alles frei zugänglich gemacht wurde - vom Wachraum zu den Umkleidekabinen bis zu den Skiern von Matti Hau-



tamäki, und als er uns noch einen Besuch abstatte war die Begeisterung perfekt. Die kleine Imitationsschanze in der Garage fanden wir einfach Klasse. Auch die Österreicher trafen wir wieder und wir tauschten unsere Campingerfahrungen aus.



Der 1. August wurde recht urschweizerisch gefeiert. Rita und Hanny hatten eine Hütte am See gemietet, Martin hielt die Augustansprache, ein Naturjodel wurde live vorgetragen und später wurde munter weiter gesungen. Unser Grillmeister Mario zeigte sein wahres Talent mit einem Solo: „Marina, Marina...!“ Mit diversen Zugaben und Wiederholungen klang ein wunderschöner Abend stimmungsvoll aus.

Es gehört schon zur Tradition, dass am Schluss eines Lagers der Springer, welcher die grössten Fortschritte gemacht hat, zum Aufsteiger des Lagers geehrt wird. Die Wahl war sehr schwierig, da es zwei Aufsteiger gab; Fabian Mächler und Samuel Wiget. Es war die einstimmige Meinung der Trainer und der Springer, dass beide geehrt wurden.



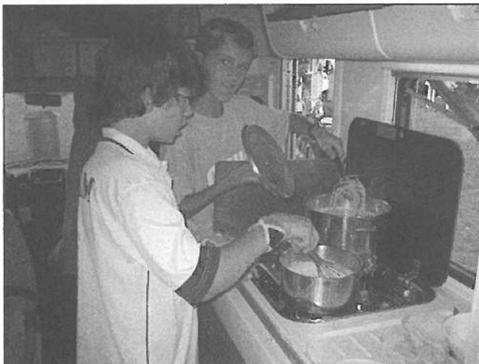
Am Schluss eines solchen Lagers muss auch eine kritische Bilanz gezogen werden. Die Frage war, lohnt sich ein so grosser Aufwand, finanziell und personell?

Die erst 12- bis 14-jährigen trainieren 3 - 4 Mal wöchentlich, dazu kommen noch die vielen Wochenenden. Da bleibt nicht mehr viel Freizeit übrig.

Ich bin der Meinung, dass diese Athleten, die es ernst meinen mit ihrem Sport, auch verdient haben etwas besonderes zu erleben.

Wurden die Ziele erreicht?

Mit der Camperidee haben wir ein stimmungsvolles und tolles Lager erleben dürfen. So gab es unter den Kinder kein einziges Mal Streit oder sonstige Auseinandersetzungen. Auch die Aufgaben mit Kochen, Abwaschen und Aufräumen war kein Problem. Die Springer haben sich von Anfang an selber organisiert. Dies war für mich ein sehr positives Erlebnis.



So war es auch nicht verwunderlich, welche Fortschritte die Athleten gemacht haben.

Nicht zuletzt kamen alle Springer ohne grosse Verletzungen nach Hause.

Auch die Theoriestunden über die richtige Ernährung für Springer und der Umgang mit der

Angst oder dem Respekt sind wichtige Punkte, die zur ganzheitlichen Ausbildung dieser noch jungen Athleten wichtig sind. Vielen Funktionären und Trainern ist nicht bewusst, dass unsere Springer, welche wir zu Spitzenathleten ausbilden, geführt und auch im menschlichen Bereich von fachlich ausgebildeten, lebenserfahrenen Lehrern begleitet werden müssen. Nur ein guter Trainer zu sein genügt nicht mehr.

Als wir am 7. August wieder in Urdorf ankamen waren alle froh, wieder heil in der Heimat zu sein.

Danken möchten wir allen, die uns unterstützt haben, dem ZSV, dem Gönnerclub des ZSV, den Freunden der Nordischen Kombination, sowie den Eltern und den Trainern, Fahrern und Betreuern. □





GETRÄNKE-EGGE ABHOLMARKT

GETRÄNKE EGLI
GASTRO- UND HAUSLIEFERDIENST

Schützenstrasse 6

8636 Wald ZH

Tel. 055 246 11 32

Fax 055 246 12 61

E-mail egli.getraenke@bluemail.ch

Öffnungszeiten:

Mo-Fr : 7.30 – 11.30

13.30 – 18.00

Sa: durchgehend 7.30 – 15.00

*Nach em Lauf muesch Di nüd lang bsinne,
mir träffed eus im*

Restaurant

Fröhlich  **sinn** *inne!*

Familie Elsbeth und Oskar Eberle

Telefon (055) 246 14 51

Von Hano Vontobel

Nach dem sensationellen Lager 2004 in Bodenmais war es nicht einfach einen neuen Ort mit ähnlichen Angeboten und dieser Qualität zu finden. Die Unterkunft ist für unsere Athletinnen und Athleten immer sehr wichtig, Zimmer mit Dusche und TV heisst die Anforderung. Jürg und Claudio haben uns die Pension Oswalderhof (<http://www.tiscover.at/oswalder>) in Obertilliach empfohlen. Das Trainingsgebiet wird vom bekannten Biathlet Ole Einar Bjoern-dalen genutzt, er ist auch der Initiant der Rollskibahn. Diese bot dann auch das perfekte Terrain für qualitativ hochwertige Trainings. Unter der Leitung von Juri, Hano und Thomas wurden täglich zwei bis drei Trainingseinheiten absolviert. Wir haben den Entscheid nicht bereut, Obertilliach hat unsere Erwartungen voll erfüllt. Mehr Informationen zu Obertilliach unter www.obertilliach.at



Feedback Teilnehmer:

Christian Spoerry: Gute Trainings in schöner Umgebung mit einem tollen Team.

Thomas Suter: Positiv: gute Trainings auf Rollskibahn, gutes Trainingsgelände: Rollskibahn ca. 5km, gutes Bikegebiet, gut für Stocklauf und Fusstraining, gute Unterkunft: sympatische Gast- und Wirtschaftsfamilie, gutes Essen.

Negativ: Einsatzwille und Motivation einiger Teilnehmer zum Teil dürftig. Als Jungtrainer musste ich auch einiges einstecken, Disziplin muss besser werden. Trainings müssen zum Teil besser geplant werden (Bikettraining!).

Dinah Holzgang: gute Trainings, super Rollskibahn, gutes Wetter, abwechslungsreiche Trainings

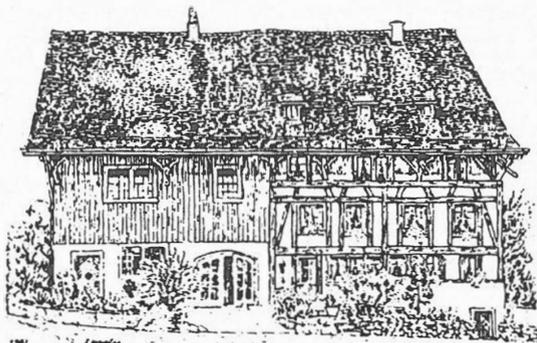
Florian Rüegg: Heidelbeeri, viele Stunden, super Bike Touren, gute Trainings, Rollskibahn und Berge, junges Personal.

Andrin Vontobel: Gefallen: Dass es einen Fernseher hatte und eine super Rollskibahn. Nicht gefallen: unfreundliches Personal, Zimmer wechseln am letzten Tag.

Sämi Vontobel: Das Essen war gut. Schade, dass wir am letzten Tag change de chambre mussten.



«MÖBEL ALTER MEISTER – MEISTERHAFT RESTAURIEREN»



Sie finden bei uns sorgfältig restaurierte
Bauern- und gutbürgerliche Möbel
aus dem 18. und 19. Jahrhundert

Antiquitäten + Restaurationen

August Böckli
Dorfstrasse 2, 8607 Seegraben
am Pfäffikersee
Telefon 044 932 17 24

**Permanente Ausstellung
auf 3 Etagen**

Montag bis Samstag durch-
gehend geöffnet

Mitglied des
Verbandes
Schweizerischer
Antiquare
und Restauratoren



Die feine Pizza gibts in Gibswil

 **GASTROBETRIEB
Gibswiler Stube**

Priska Schmucki und Team lassen Sie Gastronomie erleben. Telefon 055 245 22 42 · www.gibswilerstube.ch
Montag und Dienstag Ruhetag

Von Karin Lattmann



Sommer!... Sommer? Naja, zu mindest seit dem 2003 hätten auch wir einige Ansprüche an den Sommer in der Schweiz. Die 2003-Wetter-Routine haben wir noch nicht so richtig, die Sommerlager-Routine (wenn's den so was in Zusammenhang mit dem Wort Lager gibt) schon eher. So hat sich auch in diesem Jahr eine kunterbunte Truppe zusammengefunden und sich in diese Lagerumgebung, nach Realp, aufgemacht hat. Klein und Gross .. Junge und Junggebliebene und noch einige andere schräge Vögel erfüllen jegliche Anforderungen an eine abwechslungs- und spannungsreiche Lager Gemeinschaft!

Die Idee, die ganz Kleinen und Familien ebenfalls mit ins Sommerlager zu integrieren hat sich im letzten Jahr bewährt und wurde deshalb gleich beibehalten.. und rege genutzt! Es ist schon toll, wenn all diese Jahrgänge zusammenfinden, sich respektieren und irgendwo alle von einander profitieren können ... , dass dabei auch alle Teilnehmer gleich in einem Zimmer untergebracht werden ... hmmm das heisst

zu den erstgenannten Gruppen noch die Schnarcher, Trampeltiere, Ruhelosen und Ruhesuchenden dazu kamen ... das lässt die ganze Aussage von „alle profitieren irgendwie von allen“ in einem etwas anderen Licht erscheinen! Aber das sind die kleinen Dinge die zu den Lagergeheimnissen gehören

Auch in diesem Jahr durfte ich die Kleinsten und Minis betreuen (okay ich geb's auch gleich zu... es ist meine Lieblingstruppe ... da kann ich aber irgendwie nichts dafür!) und, hört hört.. ich hatte teils bis zu 14 Kinder in meiner Truppe... da geht was ab, das kann ich euch sagen! .. Gruppe der Ruhesuchenden? Keine Chance! So machten wir uns auch gleich am Nachmittag Richtung Berg auf!

Nach Abwägung und Diskussion der Route der Kleinsten entschieden wir uns, die Herausforderung Gurschen in Angriff zu nehmen .. ca. 800 Höhemeter!! Nicht schlecht... und hopp und los!

Ziel: Seilbahnstation Gurschen... vor 17:00 Uhr, bevor die letzte Seilbahn fährt. Ich

staunte nicht schlecht, in welchem Tempo wir mit den Stöcken den Hügel erklimmen.. unglaublich welche Fortschritte die Kids in diesem einen Jahr gemacht haben ... das macht Freude und zeigt, dass die investierten Trainingsstunden auch fruchten! So mussten wir primär keine Angst haben, die letzte Bahn zu verpassen, sondern eher davor, von den Jaks nicht verfolgt zu werden! Da denkst du nichts böses, steigst den Hügel hoch und hopppla.. steht doch da ein süsses Jak..und dann ein Monster-Jak

Köchin Baba und Team geführt (DAAAANKEEEEE) ... trafen wir uns noch zum Midnight-Fuss- und Volleyballspiel! So waren wir so richtig schön Müde für die erste Nacht ... gut, am Ende doch nicht genügend Müde um einfach still in Tiefschlaf zu fallen, süss zu träumen und ausgeruht aufzuwachen ... Nein nein.. da gibt es noch die Sportdisziplinen Schlafsackhüpfen, Gigelen, Flüsteren, Schlafzimmer-Fussball und noch Disziplinen wie Ausfrögerlis und mehr!



(Zitat Damian: da muesch kei Angst ha Karin, de Muni macht genau garnüt ... muesch en eifach streichle! Aha! Man dankt für die beruhigenden Worte! Zitter zitter! Und „streicheln“ werde ich das Monstervieh ganz sicher nicht!) So schafften wir es ohne Zwischenfälle durch die Jak-Herde zur Mittelstation... wir schafften es alle.. auch Gion und Selina!

Nach dem Nachtessen .. die Küche wurde übrigens auch in diesem Jahr liebevoll(aber bestimmt) von unserer Chef-

Nächster Tag, nachdem wir in der Nacht die Gruppe Trampeltiere kennen lernten .. nächste Herausforderung: Morgenfooting – kein Problem – Morgenessen, - auch keine Probleme -, Inline auf der Rollskibahn – grössere Probleme! Alle auf die Skates und die ganze Schutzmontur anzubringen .. wo fängt denn der Arm an und wo hören die Schoner auf.. nicht ganz ohne! Aber mit all den Helfern zusammen.. klappt's wunderbar! Wir versuchten unsere ersten Gehsprich Rollversuche und unterdessen kurv-

ten die „Grossen“ mit Ihren Rollskis um uns herum... huiii da staunten die Kleinen nicht schlecht.. und genau das ist es, was das Lager so speziell macht und ich so schätze, die Kleinen sehen anhand der Grossen was alles möglich ist! Super!

Den Nachmittag verbrachten wir dann wegen beginnenden Regens (er hörte sogar nochmals auf!) in der Halle.. ein bisschen weniger aktiv als noch am Morgen ... aber noch immer mit genügend Energie um die Kletterwand zu bezwingen! Das war eine super Abwechslung und liess die Kids die Müdigkeit ein wenig vergessen!

Am Abend stellten sich die Kids dann der Aufgabe Cool and Clean! Ein Programm von Swiss Olympic zur Förderung und Sensibilisierung von Jugendsport Gruppen. (Zusätzlich dazu startet das Projekt „cool and clean für Swiss Olympic Talents“. Siehe Kasten „cool and clean“). Man soll sich Gedanken zum Thema Doping, Suchtmittel und Umsetzung im eigenen Club machen! So lautet die Aufgabe. Ein eigenes verbindliches commitment erstellen und ein originelles Foto zum Thema Cool and Clean machen! ... hmm soll ich die Geschichte des commitments aufgreifen? Nur ganz kurz.. verschiedene Vorschläge wurden in den Gruppen ausformuliert.. warum und wieso der eine Vorschlag siegte.. bleibt ein Lagergeheimnis ... es würde zu weit führen, die verschiedenen Wahlkampagnen für die verschiedenen commitments noch auszuführen! .. und würde ev. alte Wunden aufreissen! Smile! Entscheidend ist das commitment.

Es lautet: „Ich respektiere meine Teamkolleginnen und Kollegen. Wir unterstützen und motivieren uns gegenseitig.“

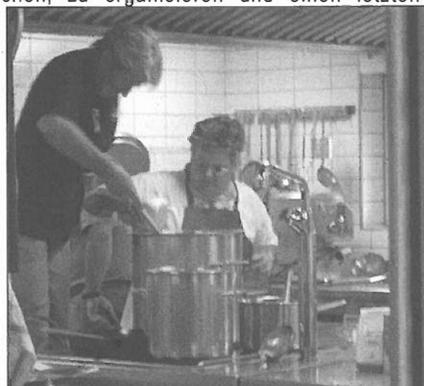
Für die Kleinsten begann mit dem Samstag auch schon der letzte Lagertag! Nochmals ab in die Halle, da das Wetter nicht ganz so einladend war und dann los zum packen.. huuu wie kommt denn all das Zeug das mal in der Tasche Platz hatte wieder rein? Entweder vergisst man einfach einige

Dinge, ergibt erstaunlich viel neuen Platz oder aber man springt auf den Kleidern rum, bis sie wirklich reinpassen! ... beide Ideen wurden genutzt! Und am Nachmittag das Highlight: Biathlon-Einführung bei Röbi! Das war toll! Die Kids genossen es, eine neue Sportart zu entdecken! Röbi er-



klärte geduldig und die Kleinen (hihi und die Junggebliebenen auch) durften sich danach an den Luftgewehren versuchen.. und da zeigte sich ganz erstaunliches.. Kids die noch nie geschossen haben trafen ohne wenn und aber ... nicht nur ein Mal ins Schwarze... nein nein, alle Scheiben! Wahnsinn ... einmal mehr bleibt mir nur das Staunen!

Nun es wurde Zeit die Kids und das Gepäck für die Rückreise zusammen zu suchen, zu organisieren und einen letzten



Süssen-Gruss aus der Küche zu genießen! Am Ende schossen wir noch das Cool and Clean Foto.. echt cool and echt clean! Back at home!

Was bleibt? Einmal mehr tolle Erinnerungen.. erstaunen darüber, wie gross die Fortschritte einzelner Athleten sind ... wie selbstverständlich der Einsatz in der Küche ist ... das es zum umrühren von zig Pack Kartoffelstock zwei Personen und eine monströse Kelle braucht ... dass es tatsächlich Leute gibt, die jeden Tag aufstehen um die Zielscheiben weiss zu malen (das ist kein Witz!) .. und das es einfach

eine super Sache ist, das jeweils so viele Helfer vor Ort sind .. einfach da sind und die Sache unterstützen! That's it... und commitment heisst das Ding ... Hano - commitment; und die korrekte Übersetzung davon ist: *Verpflichtung!* ... und die deutsche Erklärung wiederum ist: *verpflichten: jemandem eine Pflicht auferlegen ... versprechen etwas zu tun!*



«cool and clean» für Jugendsport

Die Grundidee von «cool and clean» heisst: Lernen mit Commitments. Die jungen Teilnehmenden verpflichten sich, nach den Grundsätzen für fairen und sauberen Sport zu leben.

Die Commitments (Abmachungen) von «cool and clean» im Jugendsport:

- Ich will meine Ziele erreichen!
- Ich verhalte mich fair!
- Ich leiste ohne Doping!
- Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!
- *Ich respektiere meine Teamkolleginnen und Kollegen. Wir unterstützen und motivieren uns gegenseitig!*

Die Trainer und Betreuer spielen eine wichtige Rolle beim Umsetzen von «cool and clean». Alle beteiligten erhalten von «cool and clean» Hilfsmittel und praktische Unterstützung (T-Shirts, Schlüsselanhänger). Je nach Engagement (Beiträge in Zeitschriften, Vorträge etc.) erhalten die im Projekt teilnehmenden Teams auch finanzielle Mittel.



8636 WALD



Nordische Kombination, Skisprung

Leiter: Peter Windhofer
Kontakt: 055 245 21 05

gewi@email.ch

Sprungtraining nach Absprache
Langlauf (siehe rechts)

Langlauf

Leiter: Doris Stalder / Hano Vontobel

Training: Laufen, Beweglichkeit + Spiel

Montag: 17.30-19.00 Halle Elba

Freitag: 18.30-20.15 Halle Burg

Winter zusätzlich:

Mittwoch: 14.00-16.00 Amslen (Bus ab Wald)

Kontakt: 055 246 41 68 / 079 451 94 21

dr.stalder@bluewin.ch / hano@email.ch

Ski-OL

Leiter: Pascal Messikommer

Training mit Langlauf

OL Wettkämpfe auf Langlaufski,

zu Fuss oder mit Bike

Kontakt: 076 324 22 15

mesi1@gmx.ch

Wir machen mit bei
cool and clean

Biathlon

Leiter: Robert Braun

Schiesstraining ab 12 Jährigen

Donnerstag: 17.30 Biathlonstand

Gibswil

Kontakt: 076 540 93 28

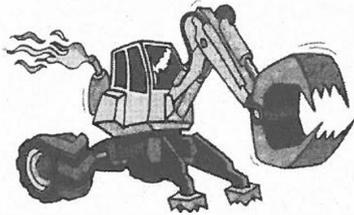
r.w.braun@bluewin.ch

SC am Bachtel 8636 Wald www.skiclub-bachtel.ch

WETTKAMPF ... Drachenbootrennen

Das Bachteler Chaotenboot trat auch diesen Sommer wieder am Drachenbootrennen in Rapperswil an um die beiden Titel vom Vorjahr zu verteidigen. Am Samstag über 400m gelang dies knapp nicht. Die Bachteler wurden zweite hinter dem deutschen Team Medical Express. Das Chaotenboot konnte sich jedoch am Sonntag über die 200m revanchieren und siegte so mit vor dem TV Fischenthal und Medical Express.





- ✓ Allgemeiner Tiefbau
- ✓ Hangverbauungen
- ✓ Bachverbauungen
- ✓ Natursteinmauern
- ✓ Aushub

Ruedi Zumbach • Erdarbeiten • Unterbach • 8636 Wald
Tel. 055 246 48 33 • rzumbach@bluewin.ch



Jubi Nordie Sport

LL Sportgeschäft

(Leitung: Jouri Bourlakov)

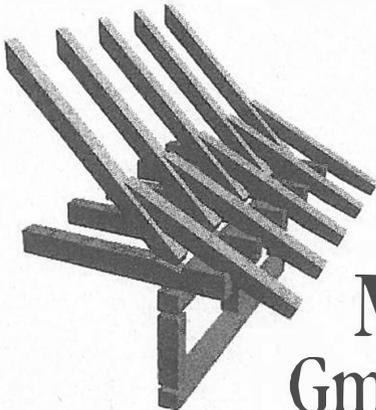
Tössalstrasse 4, 8636 Wald, Tel: 055 266 15 86, Fax: 055 266 15 85

Öffnungszeiten: Di - Fr. 08.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.30 Uhr
Sa. 08.00 bis 16.00 Uhr
So - Mo. Geschlossen

Im Verkauf: Sportbekleidung Textil, Schuhe für Jogging, Walking, Rollski, Langlauf-Ski, Stöcke, Wachs & Zubehör, Brillen, Accessoires (alles Marken-Artikel).

Service: Neu: Ski Schleifen (Top Maschinenschliff, Belagreparatur)
Ski wachsen für Training und Wettkampf

Angebot: Langlauf- und Nordic Walking-Kurse, Beratung.



HOLZBAU METTLER GmbH WALD

Albert Schoch, Mettlen-Güntisberg, 8636 Wald ZH
Telefon 055/246 16 57, Fax 055/246 62 58
www.holzbau-mettlen.ch

FRAGEBOGEN ... Es stellt sich vor



Name Huber Vorname Gabriel

Wohnort Wädenswil

Geburtsdatum 10.2.1978

Sternzeichen Wassermann

Zivilstand befreundet mit Freundin

Beruf Student

Lieblingsessen Nutellabrötli Lieblingsgetränk Moscht, frisch ab Presse

Hobbies Springseilen (auf einem Bein), Rückwärtspürzelbaum

Im SCB seit Eintritt tätig als Trainer, Wachser

Ich helfe gerne im SCB, weil... es Spass macht, die Freude am Langlauf weiterzugeben

Der schönste sportliche Höhepunkt des SCB ist für mich spannende Langlaufrennen

auf der Amstel

Das meine ich...

...zum Kids-Duathlon toller Anlass mit fröhlicher Stimmung

...zum Spitzensport hartes Brot, trotzdem sehr schmackhaft

...zu Bachtel schöne Region, schöne Loipe, schöner Skiclub

...zur Schweiz klein aber fein!

...zum Winter Abstoss, gleiten, geniessen, Abstoss, gleiten, ...

Ich wünsche dem SCB für die Zukunft gesunde + glückliche Mitglieder und

sportliche Erfolge

Gabi, wir danken dir für deine ehrlichen Antworten, wünschen dir noch viele weitere fröhliche Stunden in unseren Kreisen und natürlich auch für die Zukunft alles Gute. Und nicht zu vergessen auch viel Freude beim SCB mitzuheffen. Wir Bachtelianer sind auf Leute wie dich angewiesen. Danke!

Von Jürg Kunz

Das Biathlon Leistungszentrum ist unabhängig von Swiss-Ski organisiert. Das heisst, die Wohnungen und das Essen, das uns zur Verfügung gestellt wird, wird nicht über das Budget von Swiss-Ski abgerechnet. Es sind hauptsächlich regionale Investoren der Region Ursern. Der Initiant des ganzen heisst Markus Regli, Chef Abteilung Biathlon bei Swiss-Ski und Chef des Armeesport Stützpunkt Andermatt kurz ASSA. Dank seiner Arbeit ist es möglich unter optimalen Bedingungen zu trainieren.

Claudio Böckli und ich durften diesen Frühling auch in Realp eine Wohnung beziehen mit noch einem Team-Kollegen zusammen. Die Wohnung liegt an lawinensicherer Lage direkt neben dem Skilift. Fünf Meter neben dem Fenster verläuft der Skilift. Es ist eine 4-Zimmer Wohnung im ersten Stock. Mit 3 Schlafzimmern, Wohnzimmer, Dusche, Küche und Gang. Eine Besichtigung der Wohnung ist möglich unter www.juku.ch.

Zum Trainingsbetrieb: Wir Trainieren meistens von Montag - Freitag in Realp und Umgebung, immer unter Aufsicht von Nationaltrainer Markus Segessenmann. Am Wochenende machen wir meistens noch zwei Trainingseinheiten zu Hause. Am Sonntag ist Ruhe angesagt. Unter der Woche wird das Training sehr abwechslungsreich gestaltet. Am Fuße von Gotthard, Furka, und Oberalp kann man schöne Skigang- oder Velotouren Planen. Wenn einem die 3km Rollskibahn aus den Ohren hängt, ist es eine willkommene Abwechslung, mal auf den Furka oder Oberalp zu rollern. Ein Vorteil ist natürlich die 10 Scheiben große Schiessanlage mit der anliegenden Rollerbahn. Das ist leider einmalig in der Schweiz. So kommt das wichtige Komplextraining (Schiessen unter Belastung) auf den Rollski nicht zu kurz. Jeden Mittwochabend ist ein Koordinationsparcour mit den Langläufern, die ebenfalls dort stationiert sind, geplant. Leider muss

ich sagen, dass Swiss-Ski zuwenig Geld hat um einen festen Schiesstrainer anzustellen, der einem helfen kann, wenn man in einem Tief ist im Schiessen. Segessenmann kann leider keine Biathlonerfahrung mitbringen, da er vom Langlauf kommt. Die Grundbegriffe versteht er sicher, aber die Feinheiten, wo die Erfahrung zählen, fehlen halt. Und der Schiesstrainer, der angestellt ist, ist meistens mit dem Nachwuchskader beschäftigt. Wir hatten dieses Jahr vier Trainings mit ihm zusammen, das ist zuwenig. Der Trainingsbetrieb läuft hervorragend und wir können auf einen Winter mit Fortschritten zählen.



Hier noch ein Interview mit Claudio Böckli:

Wie gefällt es dir in Realp?

Ist natürlich nicht zu vergleichen mit dem schönen Seegräben, aber die Bergluft hier ist auch nicht schlecht.

Konntest du dich bis jetzt optimal auf die Saison vorbereiten?

Ja, sehr gut, wir sind ein gutes Team und haben gute Voraussetzungen hier.

Wo arbeitest du neben dem Sport?

Ich helfe ab und zu bei Böckli Antiquitäten in Seegräben, die mich als Gegenleistung sehr gut unterstützen.

Wie viel Arbeitest du?

Eigentlich 120% ☺ (als Schreiner ca.20%)

Wie findest du die Wohnung? Würdest du tauschen mit dem Schneeglögl (die andere Wohnung)?

Nein wir haben uns gut eingerichtet und es gefällt mir hier im Hegg.

Was meinst du zum Wetter in Realp?

Kalt, Wind und wenn wir Glück haben scheint die Sonne.

Vier Merkmale von Realp:

- Dampfbahn (stinkt!!!)
- neue junge attraktive Einwohner
- links und rechts Berge
- grösstes Nordisches Leitungszentrum der Schweiz

Wie ist der Teamgeist in der Mannschaft?

Mal gut mal schlecht. Zwischendurch mal ein Konkurrenzkampf schadet nie im Einzelsport.

Wer kocht am besten?

Ich, wer sonst!!! (das stimmt nicht, ich koche besser)

Jürg und Ivan sind am besten im abwaschen.

Gehst du immer gerne nach Realp zum Training?

Ja, man kann hier schöne Touren zu Fuß oder mit dem Velo unternehmen, ausser es liegt schon Schnee im September.

Was für Vor- und Nachteile gibt es hier in Realp gegenüber dem schönen Seegräben?

Vorteil: Ideal für Spitzensport (1500m.ü.M.)
Nachteil: kein See so wie in Seegräben

Besten Dank für das aufschlussreiche Interview.

Papiersammlung Wald

Am Samschtig, 25. Februar 2006
tuet dä SCB z'Wald Papier sammle.
Da sind Hälfen gsuecht (Bitte bi mir mälde).
und natürlich unbedingt s'Papier
bis dänn sammle!

Susanne Vontobel, Tel. 055 246 67 20,
email: susvon@bluewin.ch

Ueli Spörri • Mechanische Werkstätte • Wald ZH

Dändler, 8636 Wald ZH, Telefon 055 246 33 62, Fax 055 246 68 35

Reparaturen und Servicearbeiten aller Art
Hydraulikschläuche und Armaturen



Agrarcenter

BACHTEL-KÖCHE ... Ratatouillegratin

Von Claudia Kunz-Maduz

Oh, soo viel Zucchini im Garte. Nach x-mal gefüllte Zucchini, Zuchettichueche und Ratatouille gönd langsam d'Menü-Ideeä zänd. D'Nachbarä han i au scho alli beschänkt und immerno wachst das Gmües im Garte.

Ich bi dä uf ä feins Rezäpt gstossä, wo wieder ä Abwächslig bringt!!

Zutaten:

Ratatouille

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 Salbeiblätter
1 EL Butter
1 gelbe Peperoni
3-4 Pelati Tomaten
1 Zucchini (2 Zucchini)
½ Kl Salz
Pfeffer

Risotto

1 Zwiebel
1 Ei Butter
200 g Risotto-Reis
2 dl Weisswein
2-3 dl Hühnerbouillon
100 g Mascarpone
50 g geriebener Sbrinz
Salz
Pfeffer
4 Ei Reibkäse

- Zwiebel hacken, Knoblauchzehen auspressen, Salbeiblätter fein schneiden und in heisser Butter leicht andämpfen
- Peperoni in kleine Würfel, Tomaten und Zucchini in feine Scheiben schneiden und dazugeben, nach etwa 5 Minuten wenden, würzen und gar dämpfen
- Für den Risotto fein gehackte Zwiebel in einer Pfanne in heisser Butter andämpfen, Reis dazugeben und dünsten
- Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Reis etwa 20 Minuten köcheln
- Mascarpone und Sbrinz unter den Reis rühren, evtl. nachwürzen
- Risotto in eine ausgebutterte, feuerfeste Form geben, Ratatouille darüber verteilen und mit Reibkäse bestreuen
- 10 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens gratinieren (wenn die Zutaten schon etwas abgekühlt sind, 20 Minuten gratinieren)

En Guete!!

Das isch ja viel besser als Spinat!



Für Neubauten, Umbauten
und Reparaturen die erste Adresse
in der Region!



besmer
SANITÄR
HEIZUNG
SPENGLEREI

Besmer AG
Rütistrasse 23
8636 Wald ZH
Tel. 055 256 20 10
Fax 055 256 20 11
E-Mail: info@besmer.ch

Besmer AG
Goldbühlstrasse 11
8620 Wetzikon ZH
Tel. 044 933 60 80
Fax 044 933 60 81

Max Keller AG

Lüftungs- und Klimaanlage

Wetzikon

Tel. 044 932 43 48

Zürich

Tel. 044 302 06 28

Von Samuel Vontobel

Besammling am Samstag-Morgen in Wald am Bahnhof. Da zwei der drei Busse die Ausfahrt zur Raststätte verpassten mussten die einen sich mit Fast-Food vergnügen. Nachdem alle ihre Zimmer erobert hatten gab es ein ca. ein-
einhalbstündiges lockeres Lauftraining mit anschliessendem Kraftprogramm bei wunder-
schönem Wetter. Zum Abendessen gab es ein
gebratener «Gummiadler».

Am Sonntag gingen wir um 6.40 Uhr spazieren
um das Wetter zu beobachten. Prognose: Schö-
nes Wetter, Temperatur ca. 0°C. Es ist schön bei
strahlend blauem Himmel die ersten Schnee-
kilometer auf den Langlaufskis zu absolvieren,
obwohl man sich zu Beginn wie ein Anfänger
fühlte. Nach dem Mittagessen hatten wir bis
16.00 Uhr Zeit um uns auszuruhen. Am Nach-
mittag stand schon der beliebte Berglauf auf
dem Programm, den Florian in Tagesbestzeit
bewältigte.

Am Montag hatten wir wieder wunderschönes
Wetter, um mit den klassischen Skiern bei
einem Ausdauer-Training Bekanntschaft zu ma-
chen. Am Nachmittag, bei Stocktraining, ging
die mittlere Gruppe den «Märliweghüggel» hin-
auf. Nach Videoanalysierung wussten wir, wo
die Technik zu verbessern war.

Am Dienstag-Nachmittag hatten wir zwei Optio-

nen: Einkaufen und Fussball spielen oder ins
Hallenbad. Am Abend durften wir eine Stunde
länger aufbleiben, da am nächsten Morgen
Regeneration auf dem Programm stand. Wir
fuhren jedoch am Morgen nach Schladming um
unseren alljährlichen Einkaufsbummel zu unter-
nehmen. Am Nachmittag war vom Tal den Vor-
berg hinauf Stossen angesagt. Es war ziemlich
anstrengend.

Wieder bei strahlendem Sonnenschein durften
wir uns auf dem Gletscher mit der klassischen
Technik vergnügen. Im Nachmittags-Training
war Ausdauer mit Sprinteinlagen aktuell.

Freitag: Nach dem morgendlichen Skating-Train-
ing mussten wir uns im Skigang beweisen.
Dieses Training war kurz und hart, denn wir
schonten uns für das längste Gletscher-Training
der Woche.

Alle überstanden das Ausdauertraining: null-
problemo. Nach dem Mittagsschlaf stand ein
Krafttraining kombiniert mit Laufen auf dem
Programm. Anschliessend gab es noch einen
spannenden Fussballmatch. Am Abend gingen
wir alle zur Sportalm.

Das Training am Sonntag war wieder einmal
sehr anstrengend, da wir eine Woche lang hart
trainierten. Aus diesem Grund waren bei der
Rückfahrt in die Schweiz alle sehr müde.



VERANSTALTUNG ... TeamAthlon 2006

Von Karin Lattmann

Wie in der letzten Ausgabe des Bachteler Skis angekündigt stellen wir im Sommer 2006 einen neuen Sommer-Anlass auf die Beine. Der Duathlon Szene kehren wir somit den Rücken zu und stürmen vorwärts, Richtung TeamAthlon!

Der TeamAthlon stellt uns alle wieder vor eine neue Herausforderung ... klar werden wir den einen oder andern (Kiesel)-Stein auf unserem Weg antreffen ... aber! es werden neue Ideen kreierte, neue Motivation und Energie wird freigesetzt ... neue Wege gesucht ... kurzum: ich kann Euch hier beruhigt mitteilen – es wird gearbeitet! Und wir haben ein Ziel - der 3. Juni 2006!

Aber auch hier.. vielleicht sollte ich nochmals von ganz vorn beginnen – hier einige Ausschnitte aus dem TeamAthlon - Tagebuch!

Das der Duathlon mit der 16. Ausgabe im 2005 sein Ende fand, dass ist ja Mittlerweilen bekannt und soll hier nun nicht mehr ausgeführt werden... wir orientieren uns vorwärts!

Aus zwei Kreativsitzungen gestaltete sich Schritt für Schritt die Wettkampfform und – form des neuen Sommeranlasses. Auf der Suche nach einer originelleren Form als „nur“ einer Stafette hat sich die schweizweit einzigartige Wettkampfform des Team Athlons herauskristallisiert. TeamAthlon! Der Name sagt vieles... und doch tauchen bei den meisten Leuten, die diesen Namen zum ersten Mal hören, viele Fragen auf! TeamAthlon! TeamAthlon?

Der Name sagt es schon: es ist ein Teamwettkampf. 5 Disziplinen – 5 Athleten – 1 Team! Inline – Bike – OL – Velo – Laufen. Das sind sie, die Disziplinen die es für die Wettkämpfer zu bewältigen gilt... und das besondere daran; die Athleten starten (fast) alle zusammen. Die Disziplinen starten in einem Intervall von 3 – 4 min, ein Highlight sowohl für die Athleten, da jede Disziplin einen eignen hoch stehenden

ZüriOberländer TeamAthlon 5 Athleten 1 Team 5 Disziplinen 1 Team

Wettkampf aufweist, wie auch für die Zuschauer. Dies ist ein Punkt, welcher den TeamAthlon als einzigartig ausweist. Der andere Punkt ist, dass die Wettkämpfer erst

wissen wer als TeamAthlon-Sieger hervorgeht, wenn der letzte Athlet im Ziel ist. Eine Herausforderung an verschiedenen Fronten; Organisation, Strecke, Zeitmessung und nicht zu letzt an die Speaker!

Die Strecken werden rund um und in Wald angelegt! Unser Gebiet bietet eine solche Vielfalt an Möglichkeiten... diese wollen wir nun auch wirklich nutzen, das heisst für die verschiedenen Disziplinen wird es ein „Ausflug“ von ca. eineinhalb bis zweieinhalb Stunden geben. Für uns als Organisator und für alle Helfer ist dies zwar intensiv, aber kompakt, so dass wir auch was vom Tag, den Athleten und der Stimmung (und natürlich vom Abend) haben!

Gibt es noch Punkte die Fragen aufwerfen? Danke schon. Zum Beispiel die Disziplin OL? Verständlich! Damit die Disziplin nicht ein Stolperstein für Teams wird, haben wir mit der OLG Wald einen kompetenten Partner gefunden welcher Erfahrungswerte hat, die wir nicht aufweisen können. Die OLG wird sowohl den OL organisieren (Strecke, Karten etc.) wie auch einen Pool an Athleten zur Verfügung stellen, auch welchen die Teams zugreifen können, die keinen OL-Athleten stellen können. Wir denken, dass wir damit diese „Problemzone“ entschärfen konnten.

Was noch? der riesige Aufwand an Organisation? ..hmm auch da haben wir daran gedacht und mögliche Lösungen in Angriff genommen. Das heisst, wir haben unser OK mit neuen motivierten Leuten aufgestockt, was extrem Spass macht, und zudem mit dem VC Eschenbach einen weiteren Partner (Velo) gefunden. Wir freuen uns riesig über die Zusagen der OLG Wald und des VC Eschenbachs ... ich denke wir können alle davon profitieren! Organisator bleiben aber wir, der SC am Bachtel!

Das wärs mal zum aktuellen Zeitpunkt! Ich kann nur sagen, haltet Euch schon mal das Wochenende vom 3. Juni 2006 frei ... es lohnt sich ... und schaut wählt doch in Eurem Browser die Adresse:

www.teamathlon.ch

Hab ich noch was vergessen? Klar.. aber vergessen? NEIN: wir führen natürlich auch den 4. Kids - Duathlon durch. Dieser Anlass beschert uns so viel Freude, den müssen wir einfach beibehalten... zudem

wir mittlerweile zu den Schweizer Anlässen gehören, die die meisten „Nachwuchs-Duathleten“ in einem Wettkampf aufweisen können... das motiviert. Dazu kommt, dass wir mit dem EW Wald und Gubler AG zwei tolle Sponsoren haben, die sich für den Nachwuchs engagieren, dass sich aus den vergangenen Jahren interessante Kontakte und Diskussionen ergeben haben, und zeigen, dass für die Kids was getan und das vorhandene Potential - die Möglichkeit - zusammen mit der Klasse ein solches Sporterlebnis zu realisieren, einfach genutzt werden muss. Jetzt müssen wir nur noch einen Weg finden, die Klassen und vor allem die Lehrer noch mehr in diesen faszinierenden Anlass einzubinden ... die Verlosung des Hauptpreises (einen Tag EuropaPark mit der ganzen Klasse) soll dies noch attraktiver machen.

Auch hier haben wir das OK mit motivierten und engagierten Leuten aufgestockt ... und diese Motivation zu nutzen.. isch grad chli cool!



♥-lichen Dank an alle Sponsoren des
Züri Oberländer Duathlons! Wir
hoffen, dass Sie uns auch am
TeamAthlon wieder tatkräftig
unterstützen!

SCHOCH
Kaffeemaschinen

EW
WALD

 **Zürcher
Kantonalbank**


gubler ag

Kunden der Allianz Suisse haben mehr Freizeit.



Wir erledigen alle Ihre Versicherungs- und Finanzangelegenheiten kompetent und zuverlässig, damit auch Sie mehr Zeit für Ihr Hobby haben.

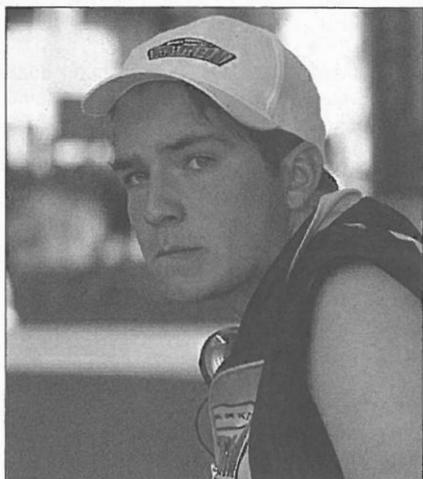
Allianz Suisse
Generalagentur Gianluca Ablondi
Seestrasse 1013 · Meilen
Tel. 044 924 25 32 · Fax 044 924 25 01
www.allianz-suisse.ch/gianluca.ablondi
Ihr Kundenberater: Jeremias Wigger

Allianz 
Suisse

Versicherung Vorsorge Vermögen

A company of the Allianz Group

Von Andrea Honegger



Bisherige Erfolge

Schweizermeisterschaft 2005
 1.Rang Junioren Gesamtwertung
 1.Rang Elite 100m
 500m
 1000m

Wie bist du aufs Eisschnelllaufen gekommen?

Im Sommer habe ich Inline-Wettkämpfe und im Winter Langlaufrennen (für den SC am Bachtel) bestritten. Da wurde ich vom Eislaufclub Zürich angefragt, ob ich nicht Lust hätte, mich mal als Eisschnellläufer zu versuchen.

Nach den ersten Trainings stellte ich schnell fest, dass mir dieser Sport sehr zusagte.

Zur Person

Name

Simon van Beek

Geburtstag

18.5.1986

Adresse

Alte Tannerstrasse 19, 8632 Tann

Grösse

1.76m

Club

Eislaufclub beider Basel

Beruf

Schüler an der Kunst und Sportschule Rämibühl in Zürich

Hobbys

Computer, Snowboard

Was hat dich mehr fasziniert als beim Langlauf?

Die kürzeren Distanzen 100m / 500m / 1000m / 1500m und die hohe Geschwindigkeit.

Wann hast du die Sportart endgültig gewechselt?

Vor etwa 5 Jahren habe ich mein Training auf Eisschnelllaufen umgestellt.

Was fasziniert dich an dieser Sportart?

Es ist verwandt mit dem Inline-Skaten, aber man hat eine eigene Bahn und es gibt kein Gerangel unter den Gegnern. Durch die Wettkämpfe lernt man viele verschiedene Länder und Menschen kennen.

Wo warst du schon überall an Wettkämpfen?

In Collalbo und Baselga di Piné das liegt in Italien, Inzell, Berlin und Erfurt heissen die Orte in Deutschland. Auch im hohen Norden in Finnland und Norwegen war ich schon und natürlich in Holland.

Wo finden die Wettkämpfe in der Schweiz statt?

In Davos hat es eine 400m Natureisbahn, Basel und Zürich haben je eine 250m Kunsteisbahn. Für unsere Wettkämpfe ist allerdings nur diejenige in Davos genug gross. In Zürich und Basel ist der Kurvenradius für unser Wettkampftempo zu klein.

Aus welchem Grund ist Eisschnelllaufen in der Schweiz nicht bekannt?

Die Infrastrukturen sind sehr schlecht, wir haben nur die Natureisbahn in Davos für Wettkämpfe zur Verfügung.

Die grossen Hallen, welche es im Ausland gibt, fehlen bei uns, in Calgary gibt es eine 400m Hallenkunsteisbahn. Auf der man das ganze Jahr trainieren kann. Ich denke es liegt auch am grossen Trainingsaufwand, vor allem braucht es sehr viel Zeit, bis der Trainingsort erreicht ist.

Mit wem und wo trainierst du?

Ich bin im Nationalkader der Elite, wir trainieren in Basel und Zürich. Die Trainingslager finden im Ausland statt. Wir sind 5 Herren. (wovon zwei nicht mehr gerade die jüngsten sind.... ☺) Ausserdem gibt es noch 2-4 Junioren und Damen haben wir keine. Leider ist die Jugendförderung nicht

gerade optimal und auch das Budget bei uns ist sehr klein.

(Anm. der Red. Ich dachte immer die Nordischen seien die ärmsten Sportler...!!!)

Wie sieht dein Trainingsaufwand aus?

Winter

2-3 mal trainiere ich auf der Eisbahn dazu gehört Intervall, Technik, Schnelligkeit und Startübungen.

Nebenbei bin ich je nach Wetterverhältnissen auf dem Rennvelo, Bike oder zu Fuss unterwegs. Auch das Krafttraining und die Imitationsübungen gehören dazu. Insgesamt gibt das pro Woche etwa 12 Stunden.

Sommer

Im Sommer habe ich bis jetzt Inline-Wettkämpfe bestritten, das braucht viel Zeit und Kraft. Deshalb möchte ich mich ab dem nächsten Sommer voll aufs Eisschnelllaufen konzentrieren und keine Inlinerrennen mehr fahren.

Welches waren deine schönsten Erfolge?

Meine drei Schweizer Rekorde über 100m, 500m und im Sprint Vierkampf. Auch die Junioren WM Teilnahme im März 2005 in Finnland war ein grosses Erlebnis.

Gibt es in der Schweiz einen bekannten Eisschnellläufer und kann man davon leben?

Martin Feigenwinter ist eigentlich der einzige, den man kennt. Er hat unterdessen seine Karriere beendet.

Nein !! (Diese Antwort kam blitzschnell) Da die Sponsorsuche sehr schwierig ist, hat man keine Möglichkeit vom Eisschnelllaufen zu leben.

Wann beginnt deine Saison?

Im Oktober fahren wir ins Trainingslager nach Berlin, dort absolvieren wir die ersten Testwettkämpfe. Die Wettkampfzeit geht vom November bis anfangs März.

Wo kann man sich über Eisschnelllaufen informieren?

In der Schweiz gibt es leider keine aktuelle Homepage. Die Deutschen sind da einiges besser, auf www.desg.de findet man sogar meine Schweizerrekorde.

Bist du auch noch manchmal auf den Langlaufskis anzutreffen?

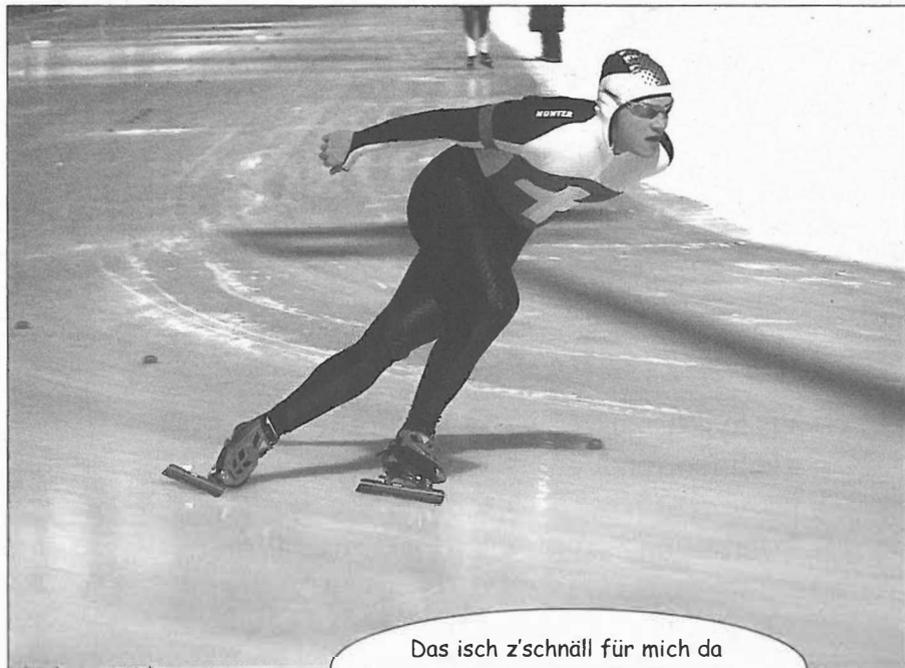
Nur noch sehr selten, so 1 - 2 Mal in den Winterferien im Engadin.

Für welches Land startest du im Eisschnelllaufen? Du bist ja in der

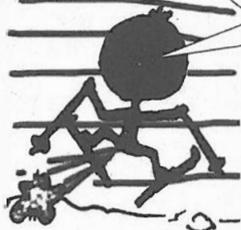
Schweiz geboren und hast einen holländischen und spanischen Pass.

Bis jetzt konnte ich immer für die Schweiz starten, auch wenn ich keinen Schweizer Pass besitze. Momentan ist die Olympia-Limite für uns sowieso unerreichbar hoch, deshalb habe ich (noch) keinen Schweizer Pass. Beim Inlinen ist das alles viel komplizierter, dort konnte ich mich für gewisse Wettkämpfe nur in Holland qualifizieren.

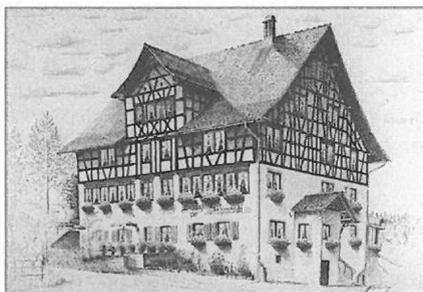
Vielen Dank für das ausführliche Gespräch, ich habe viel interessantes über das Eisschnelllaufen erfahren.



Das isch z'schnäll für mich da verwütscht mär ja Kurfä nöd.



Wirtschaft zur Schwendi, Bauma



«Ob nach em Chrampfe oder Sport
d' Schwändi isch de richtig Ort!»

Jeden 3. Montag im Monat «Stubete»

Dienstag und Mittwoch geschlossen

Höflich empfiehlt sich
Familie A. Keller-Neukomm
Telefon 052 386 11 69

Die Druckerei für:

- Visitenkarten
- Rechnungen
- Prospekte
- Briefbogen
- Garnituren
- Preislisten
- Couverts
- Vereinsbroschüren



Buchdruck Offset Jürg Hess-Vogt

Erikastrasse 4
8632 Tann
Telefon 055 240 24 93
Fax 055 241 26 52

Von Hano Vontobel

Lagerhaus mit 42 Massenlagerplätzen

- 2 4-er Zimmer
- 2 3-er Zimmer
- 3 2-er Zimmer

Grosse Küche

Lage:

Direkt an der Loipe. Gegenüberliegende Talseite von der Eishalle Davos, 5 Gehminuten bis Jakobs-Hornbahn, 10 Gehminuten bis Bahnhof Davos Platz oder Eishalle.

Wir haben das Haus von Anfang November bis am 2. Januar gemietet. An den Wochenenden ist jeweils ein Küchenteam im Einsatz, unter der Woche muss selber gekocht werden.



Gesucht sind:

Sportliche und unkomplizierte Leute die das Haus mitbenutzen möchten.

Preise / Person:

Übernachtung im Massenlager Fr. 25.- (November 20.-)

Übernachtung in 2-er bis 4-er Zimmer Fr. 35.- (November 30.-)

Frühstück Fr. 5.-

Andere Mahlzeit Fr. 10.-

Ermässigung für Gruppen ab 10 Personen nach Absprache

Kontakt:

Hano Vontobel

Im Büel

8498 Gibswil

Tel. 055 246 32 76

Fax 055 246 32 49

Mobil 079 451 94 21

Mail: hano@email.ch

Adresse Haus:

Rekingerhaus

Föhrenweg 2

7270 Davos Platz

Tel. 081 413 49 85

http://www.groups.ch/d_sub_haeuserdetail

... und immer schön

Locker bleiben ...



**Wer unverkrampft daher
kommt, kommt weiter.**

Dies gilt im Sport genauso wie im Alltag. Schenken Sie Ihrem Körper die nötige Aufmerksamkeit, damit Sie nicht plötzlich auf der Strecke bleiben ...



**GESUNDHEITSPRAXIS
MAX BLUM**

Spitalstrasse 29 - 8630 Rüti - Tel. 055 240 40 00

- Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich
- Craniosacral-Therapie
- Klassische Massage
- Augentraining

VELO LADE

8335 HITTNAU

ZIEGELHÜTTENSTR. 8

TEL: 043 288 84 80

www.velolade-hittnau.ch

ROLF BAUMER + GERDA EGLI

VERANSTALTUNG ... Sommerkombination 2005

Von Peter Wündhofer



Wetteifern der Nachwuchsadler

Rund 35 Skispringer kämpften am Sonntag an der 21. Nordischen Sommerkombination in Gibswil um Podestplätze.

Zum 21. Mal wurde am Sonntag in Gibswil die vom SC Bachtel und der Nordischen Trainingsgemeinschaft Hinwil Bachtel (NTHB) organisierte Nordische Sommerkombination durchgeführt. Rund 35 junge Springer zeigten auf der klubeigenen Sommersprungschanze ihr Können. Trotz anfänglich strömendem Regen und kalten Temperaturen fanden sich zahlreiche Zuschauer ein. Der Geländelauf der zugleich zum 2. Kleeblatt-Laufcup zählte, konnte am Nachmittag während sonnigen Abschnitten auf der sehr anspruchsvollen Laufstrecke durchgeführt werden. Die überragenden Athleten der diesjährigen Sommerkombination waren die NTHB-Lokalmatadoren Remo Eggenberger in der Kategorie U12 auf der grossen Schanze und der Hinwiler Rico

Schlumpf in der Kategorie U10 auf der kleinen Schanze. Im Geländelauf erreichte der einheimische Florian Rüegg vom SC am Bachtel überlegen den Tagessieg.

Am Schanzenrekord gekratzt

Ein Sieg im Springen, ein zweiter Platz in der Kombination der Kategorie U10 sowie ein zweiter Platz nach dem Lauf in der Kategorie U12: Dies ist die ausgezeichnete Bilanz der Nordischen Trainingsgemeinschaft vom SC Hinwil und dem SC am Bachtel (NTHB) in der Nordischen Kombination. Auf ihrer Heimchanze legten Remo Eggenberger und Rico Schlumpf den Grundstein für ihren späteren Erfolg in der Nordischen Kombination. Dass es in der Kombination für Remo Eggenberger nicht ganz gereicht hatte, musste dem verpatzen

zweiten Wertungs-Sprung zugeschrieben werden.

Nach dem ersten Sprung von 27 Metern in Führung gelegen, musste Eggenberger im zweiten Sprung für seine Ungeduld bitteres Lehrgeld bezahlen. Anstelle des angestrebten Schanzenrekordes musste Eggenberger froh sein, dass er seinen Sprung überhaupt stehen konnte. Dennoch verbesserte sich Eggenberger auf der Laufstrecke um vier Positionen auf den ausgezeichneten zweiten Schlussrang hinter dem Einsiedler Andreas Schueler. Als bester Läufer auf der Laufstrecke entpuppte sich ebenfalls ein Athlet aus der NTHB. Raphael Heimgartner gewann in überlegener Manier den Kombina-

tionslauf der Kategorie U12. In der Endabrechnung nach dem Springen reichte es Heimgartner auf den guten sechsten Schlussrang.

Rico Schlumpf sprang am weitesten

Bei den Jüngsten gewann Rico Schlumpf von der NTHB den Skisprung-Wettkampf auf der kleinen Schanze. Obwohl Schlumpf im zweiten Versuch nach einem Verschneider den Sprung nicht stehen konnte, reichte sein Vorsprung zum Sieg. Schlumpf musste sich auf der Laufstrecke nur dem Einsiedler Roman Gyr geschlagen geben.



Gut Besetzter Geländelauf

Knapp 150 Geländeläufer fanden den Weg nach Gibswil zum traditionellen Geländelaufes, der dieses Jahr zum 2. Kleeblatt-Laufcup zählte. In der Hauptklasse der Herren gab von Beginn weg der für den SC am Bachtel startende Ski-OL Athlet Florian

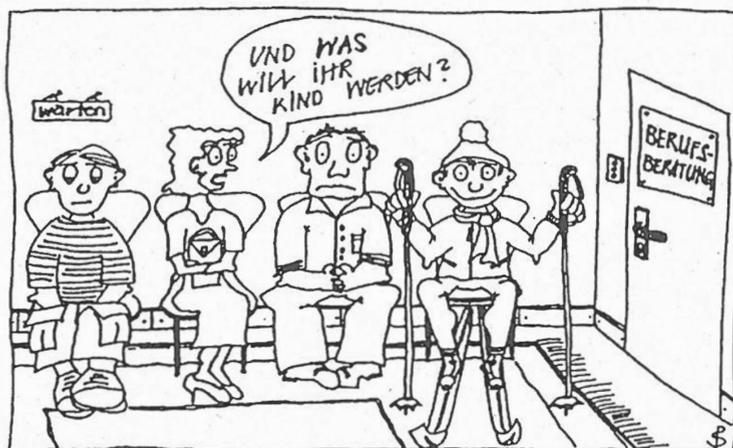
Rüegg das Tempo vor. Er gewann mit gut 15 Sekunden Vorsprung vor seinen Klubkollegen Christian Spoerry und Thomas Suter. Im Damenrennen setzte sich mit Theres Kläsi ebenfalls eine Ski-OL Läuferin des SC am Bachtel überlegen durch.

Weitere Kategoriensiege für den SC am Bachtel gab es durch Stefan Vontobel



Junioren), Sarah Holzgang (Juniorinnen) und Tobias Kläsi (U16). Bei den jüngeren Teilnehmern erreichten etliche Kindern von ehemaligen Spitzenathleten Podestplätze. Dies sind Tobias Kläsi, Andrin, Rahel, Julia und Martina Vontobel, Pascal Rüdüsühli, Patricia und Fabienne Honegger, Philipp Wüest, Robin Grollé, Sebastian und Selina Stalder, Lukas Egli und Nicola Wigger. Für Nachwuchs ist im SC am Bachtel also weiterhin gesorgt.

Alle Teilnehmer hatten eines gemeinsam: Ob Mini oder Spitzensportler, alle mussten sie im Zieleinlauf die Treppenstufe zum Schanzentisch und die Rutschpartie den bewässerten Schanzenhang mit den Plastikrutschern hinter sich bringen. Eine schöne Attraktion aus Sicht der zahlreich im Zielgelände mitfiebernden Zuschauer.



Sport und Ausbildung

Informationen und Broschüren zu diesem Thema bei:
Walter Hanselmann, Blattenbach, 8636 Wald, Tel. 055 246 14 07

Von Markus Knüsel

Als einer von ganz wenigen absolvierte der Ustermer Markus Knüsel in einer Saison zehn Ultralanglaufrennen

adk. Aus Anlass seines 50. Geburtstages hatte sich Markus Knüsel einer ganz besonderen Herausforderung gestellt: Er nahm an zehn Ultralanglaufrennen der Worldloppet-Serie teil und legte dabei 570 Rennkilometer zurück. Trotz grosser sportlicher Belastung und vielen Reisen hat er Ende März auch das letzte Rennen mit Erfolg beendet.

Was Markus Knüsel in diesem Winter gelungen ist, haben bis anhin nur ganz wenige Langläufer erreicht: nämlich zehn Rennen der Worldloppet-Serie in einer Saison erfolgreich zu absolvieren. Die Worldloppet-Serie besteht aus 14 Ultralanglaufrennen, die in 14 verschiedenen Ländern stattfinden. Sobald man zehn verschiedene Rennen dieser Serie absolviert hat, darf man sich als Worldloppet-Master bezeichnen. Im Normalfall benötigt ein Langläufer für das Erreichen des «Masters» mehrere Jahre. Dass das Ganze auch etwas schneller gehen kann, hat Knüsel nun mit einer einmaligen Parforceleistung unter Beweis gestellt.

Sogar noch Zusatzkilometer

Schon allein die nackten Zahlen sind beeindruckend: Während seiner zehn Rennen, die er innerhalb von nur zehn Wochen absolvierte, legte der Ustermer 570 Rennkilometer auf den Langlaufski zurück, war 70 Stunden mit dem Flieger unterwegs und fuhr mit Auto und Bus mehr als 6500 Kilometer, um von Wettkampf zu Wettkampf zu gelangen. So nebenbei erwähnt Knüsel auch noch, dass er an seinem einzigen «freien» Wochenende am

«freien» Wochenende am Planoiras-Langlauf in der Lenzerheide teilnahm...

Zudem fuhr er an den Läufen in Kanada und Deutschland sowohl das Rennen in klassischer als auch in freier Technik, was 100 Zusatzkilometern entspricht. Diese Doppelteilnahmen seien spontan zustande gekommen, wie er betont; die Bedingungen seien einfach zu gut gewesen. Seine Freundin aber hat dafür nur ein Kopfschütteln übrig und sagt: «Am Tag nach dem König-Ludwig-Lauf wollten wir eigentlich Schloss Neuschwanstein besichtigen, doch es kam dann halt anders...» Sie hat längst gelernt, die Schattenseiten des enormen Aufwandes, den ihr Freund für seine Passion aufwendet, zu akzeptieren, denn sie weiss: «Die Rennen sind sein Leben.»

Der Engadiner war nur noch ein Sprint

«Basis für das erfolgreiche Abschneiden war sicher das harte Grundlagentraining im vergangenen Herbst», erklärt Markus Knüsel und fügt an, dass er eigentlich immer vom Gelingen seines Vorhabens überzeugt gewesen sei. Im Verlauf der zehn Rennen sei er immer besser in Form gekommen und habe zum Teil Rangierungen belegt und sei Zeiten gelaufen, wie selten zuvor in seiner Karriere. So habe er sich am Engadin-Skimarathon, dem zweitletzten Rennen, mit dem 343. Rang seine viertbeste Platzierung erlaufen - und dies bei bisher 20 Teilnahmen an diesem Rennen.

Knüsel bezeichnet die Umstellung vom 90 Kilometer langen Vasaloppet in Schweden auf den «42-Kilometer-Sprint» durchs Engadin innert Wochenfrist als eine der grössten Herausforderungen während dieser Saison. Allein die Tatsache, dass er sich überhaupt mit solchen Problemen beschäftigen konnte, zeugt von der Souveränität

nität, mit der er sein Mammutprogramm hinter sich brachte. Die 570 Rennkilometer hat er mit einem Durchschnitt von über 19 Stundenkilometer zurückgelegt.

Einzig ein Erdbeben vermochte ihn wirklich zu erschüttern

Es lief aber auch fast gut alles für den Ustermer, der selber sagt: «Es war ein fantastischer Winter. Normalerweise wird das eine oder andere Rennen abgesagt wegen Schneemangel oder schlechtem Wetter, doch in dieser Saison hatten wir ausser in Japan immer ideale Bedingungen. Auch war mein Material meistens optimal.» Am meisten zu schaffen machte Knüsel wie erwartet die Reise von Japan nach Kanada, bei der er nur einen Ruhetag zu Hause verbringen konnte und innerhalb weniger

Tage eine Zeitumstellung von 15 Stunden zu bewältigen hatte. Ansonsten verkraftete er die langen Reisen und kurzen Erholungszeiten aber ausgezeichnet und erklärt: «Als Busfahrer bin ich an das Reisen und das Leben aus dem Koffer bestens gewöhnt.» Auch die Doppelbelastung, bei einigen Rennen noch zusätzlich als Reiseleiter für die Reisefirma Kontiki-Saga zu amten, hat Markus Knüsel scheinbar mühelos weggesteckt. Das Einzige, was ihn wirklich erschüttern konnte, war ein mittelstarkes Erdbeben, das ihn in Japan aus dem Schlaf riss.

*Erschienen am Samstag, 16. April 2005
© «Der Zürcher Oberländer» / «Anzeiger von Uster»* □

Athletinnen und Athleten des SC am Bachtel vertrauen auf



**Beratung und Verkauf durch:
Jubi Nordic Sport, Wald**



HOLZ
Energie, die nachwächst.

Wir beraten sie gerne:

**Forstrevier
Fischenthal
Hano Yontobel
Im Büel
8498 Gibswil
055 246 32 76
hano@email.ch**

**Staatswald
Töss/Stock-Rüti
Viktor Erzinger
Werkhof lenzen
8496 Steg
055 245 12 69
viktor.erzinger
@vd.zh.ch**

**Forstrevier
Rüti-Wald-Dünten
Walter Hess
Rütistr. 80
8636 Wald
055 240 42 29
forstrwd@gmx.net**

3 Jahre Vollgarantie auf Grossgeräte
der Marken V-Zug, AEG und Thermo.
Machen Sie einen Preisvergleich...
rufen Sie uns an: 055 266 11 33



Honegger
Elektro · Telecom

Bahnhofstrasse 30 • 8636 Wald
Telefon 055 266 11 33 • Fax 055 266 11 34

www.honegger.com

**DAMIT IHRE STEUERN AUF
DER ÜBERHOLSPUR BLEIBEN.**



TIREGA CONSULTING AG

Spittelgasse 11 • 8636 Wald • Telefon 055 246 62 63

Gut getrocknetes

Brennholz

nach Wunsch gesägt und gespaltet, hineingetragen und aufgeschichtet.

Fam. Hans Bühler

Stigweid 35, 8636 Wald, Telefon 055 246 43 80 / 079 719 36 80

E-Mail: h.buehler@gmx.ch

VERANSTALTUNG ... Nordic Days Bachtel

Von Fritz Fuhrmann

Nordic Days Bachtel

Unter diesem Titel werden wir am Wochenende des 21. / 22. Januar 2006 unseren grossen Winteranlass durchführen.

Am Samstag werden in unserem super Wettkampfgelände auf der Amslen die Frauen U18 und U20, Männer U18 und U20, sowie die Herren und Damen Kategorien in der klassischen Technik ins Rennen geschickt.

An diesem zum OSSV-, ZSV-Cup zählenden Rennen wird auch den weniger ambitionierten Langläuferinnen- und Läufern in der Plauschkategorie, über 5 Kilometer eine Startgelegenheit geboten.

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen des Biathlons. Unsere Kids werden ihr Können ab 13.30 Uhr in der, auch in der Schweiz aufstrebenden, attraktiven Sportart vor

hoffentlich zahlreichen Zuschauern unter Beweis stellen.

Nachwuchs Trophy Swiss-Ski

Der Sonntag gehört ganz dem nationalen Nachwuchs. Ab 11.00 Uhr werden die Mädchen und Knaben über die Distanzen von 1.3 km bis 6.6 km klassisch um wertvolle Punkte in der bedeutenden Nachwuchsserie des Schweizerischen Skiverbandes kämpfen.

Damit wir allen Wettkämpferinnen und Wettkämpfern die gewohnt guten Bedingungen bieten können, sind wir wiederum auf eure Mithilfe angewiesen.

Mit einem herzlichen Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer freue ich mich auf einen schneereichen Winter.



Von Thomas Suter

... und wie man seine Skier damit behandeln sollte

Die Tage werden langsam kürzer, man muss im Alltag sowie beim Sport draussen wieder eine Schicht mehr anziehen, um nicht kalt zu haben und der eine oder andere Langlaufbegeisterte hat vielleicht bereits die ersten Gedanken an den kommenden Winter gehabt. Ja, es geht wahrscheinlich schneller als einem lieb ist und der kommende Winter steht vor der Türe. Dies ist auch ein Grund sich über sein Material und seine Ausrüstung Gedanken zu machen, wobei ich in diesem Bericht speziell auf das Thema Skiwachs eingehen will.

Wieso gibt es eigentlich Skiwachs, was für verschiedene Skiwachs-Arten gibt es und was brauche ich für mich für den kommenden Winter an Wachsmaterial, fragt sich jetzt vielleicht der eine oder andere...?

Primär unterscheiden wir beim Wachs zwischen Gleit- und Steigwachs. Der Steigwachs wird auf der Steigzone des klassischen Ski aufgetragen, damit man beim Diagonalschritt in der Spur steigen kann und nicht abrutscht. Auf den Steigwachs wird vielleicht in einer anderen Ausgabe des Bachteler Schii genauer eingegangen...

Theorie des Gleitwachses resp. wie entsteht Reibung:

Durch die beim Gleiten mit Ski auf Schnee entstehende Reibung werden Schneekristalle an den Kontaktpunkten partiell leicht angeschmolzen. Mikroskopisch kleine Wassertropfen, die so genannten „Schmelzkappen“, ergeben einen regelrechten Schmiereffekt zwischen Ski und Schnee. Betrachtet man die Tatsache, dass beim Langlaufen das Schmiermittel erst durch die Reibung hergestellt wird, zeigt sich,

welch grosse Bedeutung der Dosierung von Reibung zukommt.

Dabei hat die richtige Wachsmischung in verschiedener Hinsicht einen grossen Einfluss auf die Reibungsverhältnisse zwischen Ski und Schnee. Erstens: Mit der Härte der Wachsmischung wird auch die Härte der Belagsoberfläche an die jeweilige Schneehärte angepasst. Zweitens: Mit speziellen Paraffin- und Fluormischungen kann das Benetzungsverhalten des Skibelags wesentlich beeinflusst werden. Beim Gleiten des Skibelags über den Schnee bilden sich an den Kontaktpunkten zwischen Belag und Schnee kleine Wassertröpfchen. Wird dabei die Kontaktfläche zu gross, vergrössert sich die Reibung – es kann ein derart grosser Wasserfilm entstehen, der zu einer starken Sogwirkung führen kann.

Natürlich ist es auch bei zu kleiner Kontaktfläche und der kleinen Reibung schwieriger, den gewünschten Schmiereffekt zu erzielen.

In der Praxis:

Der ambitionierte Renn- oder Volksläufer möchte natürlich bei jedem Rennen möglichst schnelle Skier haben, um seine Gegner bereits in der ersten Abfahrt distanzieren zu können. Auch der Hobbyläufer möchte wahrscheinlich gute Skier haben um nicht auf dem Schnee „kleben“ zu bleiben, so wie ich das von meinem Vater kenne, aber bei diesen Oldies geht es mehr um die Pflege der Skis, damit diese auch einige Jahre gebraucht werden können. Für einen Hobbyläufer der regelmässig im Winter auf den Skis läuft (im Schnitt mind. 1 pro Woche), dem rate ich an, das nötige Material zu besorgen um die Skis auch zu Hause pflegen zu können.

Sprich folgendes **Material an Ausrüstung**:

- einen Skibock,
- einen geeigneten Tisch oder Hobelbank um ihn darauf spannen zu können,
- ein Bügeleisen (kann ein Toko-Bügeleisen sein oder das alte Bügeleisen eurer Mutter... ;-),
- Gleitwachs,
- eine Abzieh Klinge,
- einen Rillenstift
- Bürsten (am Besten eine Kupfer- sowie eine Rosshaarbürste).

Wie die Körperhygiene dazu beiträgt nicht krank zu werden und das Auto gepflegt werden muss, damit man einige Jahre damit ohne Reparaturen fahren kann, so müssen auch die Langlaufski regelmässig gepflegt werden. Und dies ist nicht nur ein Thema für Spitzenläufer! In der Regel sollten die Ski nach 50-70 Schneekilometern wieder mit Wachs eingebügelt werden, was so ungefähr 3 Trainings à 1 bis 1 ½ Stunden entspricht. Spätestens dann, wenn der Belag leicht gräulich ist, hat er dringend Wachs nötig.

Wachs-Arten:

Teuerstes Wachs ≠ schnellstes Wachs. Der letztjährige Engadiner Skimarathon war wieder ein gutes Beispiel, dass das teuerste Wachs nicht bei allen Bedingungen auch das schnellste Wachs ist. In den Wachstipps der Wachsfirmen wurde überall ein Wachstipp mit sehr hoch fluorierten Wachsen empfohlen, wie Streamline von Toko etc. Auch auf meine zwei vorbereiteten Skier habe ich Wachsmischungen mit relativ viel Fluor eingebügelt, ich hatte jedoch noch eine Option und zwar einen Ski, den ich vom Rossignol-Team direkt vorbereitet bekam. Beim Skitest, cirka eine Stunde vor dem Start, hatten mich die beiden von mir gewachsenen Skier nicht sehr überzeugt und mit dem Ski von Rossignol

hatte ich sofort ein recht gutes Gefühl. So lief ich dann mit diesem Ski, und wie ich nach dem Rennen vom Wachsmann erfahren habe, hatte dieser „nur“ Nordlite (für nicht Fachmänner und -frauen: ein sehr kalter Wachs von Toko, der relativ wenig bis fast kein Fluor besitzt, also ein billiger Wachs) gebügelt. Da der Schnee ziemlich trocken und kalt gewesen ist, war diese Wachsmischung um Einiges besser, als das von vielen gepriesene Pulver...

Ich würde allen anraten, sich primär auf eine Wachs-Art zu beschränken. Es bringt nichts von diversen Herstellern verschiedene Wachse zu kaufen. Kauft Produkte einer Firma und eignet euch ein Sortiment an, das in etwa alle Schneeverhältnisse abdeckt. Als erstes braucht man Trainingswachs, das heisst einen Parafinwachs, also einen nicht fluorierten Wachs. Dieser ist relativ billig im Vergleich mit den fluorierten und eignet sich bestens fürs Training. Entscheidet ihr euch für den Schweizer Wachshersteller Toko, wäre das ein System-3-Wachs. Je wärmer und vor allem je höher die Luftfeuchtigkeit wird, desto mehr Fluor sollte das Wachs enthalten.

Für die Auswahl der verschiedenen Wachse ist das Sortiment von Toko ebenfalls sehr übersichtlich. Die wärmsten Wachse sind jeweils gelb. Und von rot zu blau und schwarz ist das Wachs für die entsprechenden tieferen Temperaturen. Für die Wettkampfpräparation als Finish wird jeweils ein Pulver gebügelt (bei Toko = Streamline) welches eine maximal wasserabstossbarkeit garantieren sollte.

Weiter gibt es heute verschiedene Flüssigwachse, auf welche ich hier jedoch nicht genauer eingehen will.

Wollt ihr es noch genauer wissen, rate ich euch an anfangs Winter einen Wachskurs zu besuchen.

Anwendung und Ablauf des Skiwachsens:

1. Den Ski waagrecht auf eine stabile Unterlage (Wachsbock) legen und fixieren.
2. Das Bügeleisen auf ca. 70-80 Grad stellen (extreme Kaltschneeparaffine brauchen bis zu 140 Grad)
3. Das Gleitwachs nun am Bügeleisen schmelzen und links und rechts der Laufrille eine dünne Linie abtropfen. Bei sehr hartem Wachs kann das angeschmolzene Wachs auch nur aufgerieben werden.
4. Mit dem Bügeleisen das aufgetropfte Wachs schmelzen langsam und gleichmässig von vorne nach hinten aufbügeln. Das Eisen muss gut auf dem Wachs gleiten. Sonst eine höhere Temperatur einstellen oder mehr Wachs nehmen.  und
5. Den Ski mindestens 20 Minuten bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.
6. Anschliessend wird das Gleitwachs abgezogen und ausgebürstet. Zuerst empfehle ich die Rillen mit Hilfe des Rillenstiftes sauber zu putzen, da man in den feinen Rillen gerne ausrutscht und bei einer bereits abgezogenen Lauffläche Kratzer darin macht. Dann mit der Abziehklinge den restlichen Wachs vollständig abziehen.



7. Den abgezogenen Belag zuerst mit einer Kupferbürste (diese ist sehr grob und man bringt damit recht viel Wachs aus den Poren) und danach mit einer feineren Bürste (Nylon oder Rosshaar) ausbürsten.
8. Mit einem Papier oder einem Tuch den Belag putzen und allenfalls mit einem Strumpf oder einem Polier-Pad den Belag einpolieren.

Und ab auf die Panorama-Loipe!!!

Belagsstruktur:

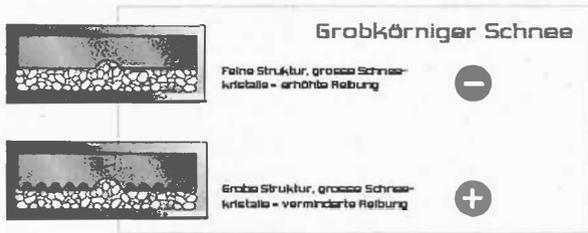
Neben dem Wachs gibt es noch weitere Faktoren, die die Gleiteigenschaften der Skier beeinflussen. Das ist einerseits die Konstruktion des Skis (die Härte und Länge), der Belag des Skis (die Herstellerfir-

men haben zum Teil verschiedene Belagsmischungen) sowie der Schliff des Belages. Letzterer ist sehr entscheidend über die Gleiteigenschaft der Skier bei den verschiedenen Schneeverhältnissen. Langlauf-Profis haben quasi für jede Schneeart ein Paar Ski mit dem entsprechen Schliff

und wissen, hätten sie zum Beispiel morgen ein Rennen und es wäre Neuschnee vorhergesagt, dass nur die Skier mit einem feinen Schliiff in Frage kommen, und sie ihr restlichen bis zu zehn Paar oder mehr Wettkampfskier gleich zu Hause lassen können.

Die verschiedenen Belagsstrukturen muss man sich wie folgt vorstellen: Neuer, feiner Schnee ist relativ aggressiv, dass heisst, er hat viele kleine Ecken und Kanten, bei denen, wenn der Ski über den Schnee gleitet, eine starke Reibung entsteht. Bei diesen Verhältnissen ist keine respektive nur eine sehr feine Belagsstruktur erforderlich. Wechseln die Schneebedingungen und ver-

ändern sich die Schneekristalle zu nassem oder grobkörnigen Schnee, so ist eine grobe Belagsstruktur deutlich schneller, da dank der groben Struktur auf den ebenfalls groben Schneekristallen weniger Reibung entsteht (siehe nachfolgende Bilder). Für jemanden, der nur ein Paar Langlaufskier besitzt, wäre ein universeller Schliiff empfehlenswert, welcher bei den unterschiedlichsten Schneebedingungen relativ gut läuft. Ein Hinweis an dieser Stelle: Juri Bourlakov besitzt seit diesem Herbst in seinem Sportgeschäft an der Tösstalstrasse 2 in Wald ZH eine Maschine um solche Schliiffe für eure Skier vorzunehmen. Geht doch mal bei ihm vorbei!



Viel Spass beim Langlaufen!



Fit for the future

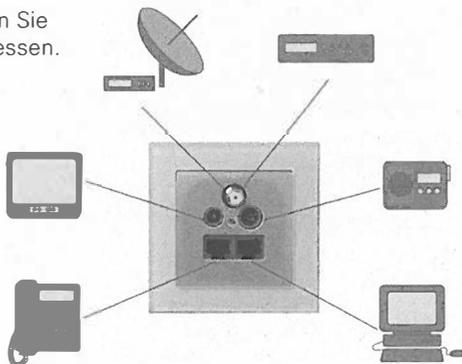
R&M
Convincing cabling solutions

R&M UNTERSTÜTZT SIE BEIM SPORT – AUCH ZUHAUSE

Mit der R&M Homewiring Lösung können Sie Sport auch in jedem Raum zuhause genießen.

- TV und Radio via Kabel oder Satellit
- Internet oder Heimnetzwerk
- Telefon

R&M Homewiring:
Eine Dose für alle Anwendungen.



Get More @ R&M

R&M

Convincing cabling solutions

Reichle & De-Massari AG, Wetzikon
www.rdm.com

Natürlich ist die **Ski- und Material-Vermietung** auf der Amslen auch dieses Jahr wieder für euch da...

➤ **Loipentelefon** wenn Schnee in Sicht ist 055 246 42 22

➤ **Ski- und Material-Vermietung** Tel. 079 675 01 35

- Skating/Klassisch
- No-Wax-Skis
- Schuhe
- Stöcke
- Schneeschuhe

➤ **LL-Unterricht nach Absprache** Tel. 078 686 29 38

- Einzelstunden
- Gruppenunterricht
- Video-Analyse

➤ **Events nach Mass...**

z.B. geführte Schneeschuh-Touren oder Mondschein-Langlauf mit Fondue vom Feuer, einfach was das Herz begehrt...

Tel. 079 675 01 35

Wir freuen uns auf einen tollen Winter mit euch!!!



Dank den guten Leistungen im letzten Winter konnten sich folgende Athleten für ein Regional- oder National-Kader qualifizieren:

Langlauf

ZSV-Kader:

Anastasia Burlakova, Roger Gerber, Sarah Holzgang, Dinah Holzgang, Theres Kläsi, Reto Leutert, Simone Magdika, Martina Magdika, Olivia Magdika, Florian Rüegg, Christian Spoerry, Thomas Suter, Stefan Vontobel, Andrea Vontobel, Rebecca Vontobel, Oliver Walder, Roger Walder

Biathlon

Swiss Ski:

B-Kader: Claudio Böckli
C-Kader: Jürg Kunz
Sichtung: Sämi Vontobel

ZSV-Kader:

Anna-Lena Fankhauser, Jonas Kölbl, Tobias Kläsi, Pascal Rüdüsühli, Jonny Suler

Nordische Kombination/Springen NTHB

Swiss Ski:

A-Kader: Michael Hollenstein
C-Kader: Felix Kläsi
Nationaler Stützpunkt: Marco Gerber

Regionaler Stützpunkt und ZSV-Kader:

Sascha Dürr, Remo Eggenberger, Marco Gerber, Michi Gübeli, Raphael Heimgartner, Michael Hollenstein, Felix Kamm, Jannik Kaufmann, Felix Kläsi, Fabian Koch, Cornelia Kühne, Fabian Mächler, Swen Meere, Luca Scheurer, Pascal Sommer, Tobias Zimmermann, Michi Zumbach

Ski OL

Nationalkader:

Damen B-Kader
Theres Kläsi

Herren B-Kader

Christian Spoerry, Florian Rüegg, Hans-Heiri Spoerry, Pascal Messikommer

!!!Herzliche Gratulation!!!



Hallenbad Wald

Öffnungszeiten Sommer:

MO bis FR 17.00–21.30

Bei Regenwetter

zusätzlich offen:

MI 13.30–21.30

SA 10.00–17.30

SO 13.30–17.30

Öffnungszeiten Winter:

September bis Mai

MO 16.30–21.30

DI bis FR 13.30–21.30

SA/SO 10.00–17.30

Das Hallenbad bleibt über
die Sommerferien 7 Wochen
geschlossen

SA / SO Warmbadetage



Von Hans-Heiri Spoerry



Thomas, du hast dich am Ende der letzten Saison entschlossen, im Sport etwas kürzer zu treten. Was waren die Gründe dafür?

Im Jahr 2000 erreichte ich unter anderem dank dem Schweizermeister Titel über 15 km in der Kategorie Jugend die Selektion für die Juniorennationalmannschaft im Langlauf. Zu dieser Zeit absolvierte ich gerade das zweite Lehrjahr in meiner Ausbildung zum kaufmännischen Angestellten beim Notariat Wald. Nach dieser Saison schaffte ich, sowie die anderen drei Athleten in meinem Jahrgang, die Selektion für das Kader nicht mehr und wurden wieder ins Regionalkader zurückgestuft. Das Jahr war ziemlich hektisch und zeitlich bis ans letzte ausgeplant, da ich im Frühling 2001 meine Berufslehre abschloss. Ich sagte mir aber danach, ich will trotzdem jetzt auf die Karte Sport setzen, mein Arbeitspensum reduzieren und versuchen so weit als möglich zu kommen mit dem Langlauf. Nach der Zeit als Junior gelang es mir jedoch nie, mich für einen Continental-Cup zu qualifizieren und mich international durch zu setzen. Als guter Regionalläufer lief ich regelmässig in die Plätze 10 bis 20 bei den nationalen FIS-Rennen, konnte mich 2003 für den Weltcup in Davos qualifizieren und auch diverse gute Platzierungen bei den grössten Volksläufen in der Schweiz erzielen. Das Umfeld im Skiclub hat sich leider in den letzten Jahren quasi vom „professionell“ betreuten Trainings- und Wettkampfbetrieb immer mehr individualisiert und die leistungsstarke Trainingsgruppe von einst wurde in diesen Jahren immer kleiner, was unter and-

rem auch ein Grund dafür war, warum ich in den letzten Jahren stagnierte.

Ich habe mir gesagt, entweder setzte ich jetzt noch stärker auf die Karte Sport und ziehe über den Winter respektive bereits für die Vorbereitungsphase an einen der beiden Stützpunkte in Davos oder Andermatt (wo zur Zeit die meisten Athleten wohnen, die intensiv Langlauf betreiben) oder ins Ausland, um mich mit stärkeren Athleten messen zu können und immer gute Schneeverhältnisse vor der Haustüre zu haben oder sonst will ich mich beruflich wieder weiterbilden.

Insgeheim war mir der Job wichtiger. Da ich nach meinem Lehraabschluss nur noch Teilzeit gearbeitet hatte, konnte ich im Notariat nie sehr anspruchsvolle Arbeiten erledigen, die mich auch fachlich weiterbrachten. Wenn man immer an unterschiedlichen Tagen arbeitet, kann man nie wirklich Verantwortung übernehmen. Zudem ist man natürlich auch nicht so integriert wie jemand mit einer 100%-Stelle und ausserdem ist es mit der momentanen Wirtschaftslage nicht mehr so einfach, eine gute Stelle zu finden.

Ausserdem spielte auch meine private und finanzielle Selbständigkeit eine Rolle. Nur dank meinen Eltern, die mich in vielen Belangen seit Jahren unterstützten und mit welchen ich immer noch ein sehr gutes Verhältnis habe, konnte ich überhaupt soviel in den Sport investieren und es mir leisten "nur" einem 50%-Job nachzugehen. Aber ich bin nun 23 Jahre alt und möchte mir langsam auch eine eigene Wohnung leisten und meinen Lebensunterhalt selber tragen können.

Wie sah diesen Sommer deine Freizeit aus verglichen mit dem Vorjahr?

Mit letztem Sommer kann ich das nicht vergleichen. Letztes Jahr hatte ich im

Die Zürich in Ihrer Nähe.

Generalagentur Oberland
Usterstrasse 56, 8622 Wetzikon
Telefon 044 931 33 33, Fax 044 931 33 34
zh.oberland@zurich.ch

Generalagentur Oberland
Büro Hinwil, Bachtelstrasse 5, 8340 Hinwil
Telefon 044 931 33 33, Fax 044 938 30 70

Generalagentur Oberland
Büro Rüti, Dorfstrasse 4, 8630 Rüti
Telefon 044 931 33 33, Fax 055 251 40 71

Generalagentur Oberland
Büro Wald, Alpenstrasse 4, 8636 Wald
Telefon 044 931 33 33, Fax 055 246 34 62


ZÜRICH

www.zurich.ch




minnig
fleisch • wurst • traiteur

Unsere Produkte sind erhältlich
im Großraum Zürcher Oberland
beim Detaillisten in ihrer Nähe.

Metzgasse 4
8636 Wald
055-246 15 85
Fax 246 62 57

RÜEGG REISEN + TRANSPORTE

www.bachteltours.ch

Reisebusse bringen sie
sicher an Ihr Reiseziel



Hansueli Rüegg

Sennenberg
8498 Gibswil

Tel. 055 246 15 71
Nat. 079 209 55 13
cogi@bluewin.ch

Frühling fünf Monate unbezahlten Urlaub genommen. Ich hatte über ein Jahr eine Fernbeziehung mit einer Chilenin, welche zuvor über drei Jahre bei meiner Tante, die in Kenia als Sekretärin auf der Schweizer Botschaft arbeitete, gelebt. Durch meine Tante hatte ich sie auch kennen gelernt und nach dem sie im Herbst 2003 wieder nach Chile zurückging, um dort die Schule zu beenden, wollte ich sie bei ihrer Familien in Chile besuchen und besser kennen lernen. Ich bekam da von allem ein ganz anderes Bild gezeigt. Dass ich quasi ein südamerikanisches Familiendrama hautnah miterleben sollte, hatte ich im Voraus niemals gedacht. Die Verhältnisse auf dieser chilenischen Farm waren sehr angespannt und alles äusserst kompliziert. Dass eine Südamerikanerin einen blonden „Gringo“ aus Europa nach Hause bringt, wird nicht überall so einfach akzeptiert. Aber mit dem Spanisch, dass ich dort gelernt hatte fließend zu sprechen, hatte ich natürlich gut profitiert und die Reisen in diesem wunderschönen Land und die vielen Eindrücke der südamerikanischen Kultur und dem Leben dort werden natürlich unvergessen bleiben.

Den grössten Teil meiner Freizeit in diesem Sommer bestand natürlich immer noch vorwiegend aus Sport. Einerseits spielte ich von anfangs April bis Ende Juni mit meinen früheren Schulkollegen Inlinehockey in der 1. Liga und andererseits hatte ich viel Zeit für die Vorbereitung des Züri Oberländer Kids Duathlon investiert, wo ich die OK-Verantwortliche Julia Kägi tatkräftig unterstützte.

Sonst ging ich ab und zu mit Kollegen ins Kino, an den See baden oder mal auswärts gut essen. Wenn ich Zeit habe, koche oder backe ich ausserdem sehr gerne. In der letzten Woche habe ich zudem seit langem wieder einmal ein Hockey Match meines Fanteams, der Kloten Flyers besucht. Leider sind sie seit dem vom ersten Tabellenplatz wieder in Richtung Strich gerutscht.

Du hast dein Arbeitspensum von 50% auf 100% gesteigert. Wie schwer fiel dir die Umgewöhnung?

Es war eine recht krasse Umstellung. Da im Frühling in unserem Betrieb ein Mitarbeiter wegen einer Hüftoperation mehrere Monate ausfiel, der Notar-Stellvertreter relativ kurzfristig sein Anwaltspraktikum beim Bezirksgericht in Angriff nahm und ein weiterer sehr erfahrener Mitarbeiter an einer Bauchspeicheldrüsenentzündung erkrankte, hatten wir einen ziemlichen Engpass an Arbeitspersonal. Ich startete wieder mit 100 % Arbeit und war so gerade ziemlich gefordert. Da ich jeweils am Abend noch viele Sitzungen wegen dem Duathlon hatte und noch verschiedene Dinge mit dem PC vorbereitete, hatte ich zum Teil ein ziemliche Krise, da mir die Bewegung und der sportliche Ausgleich fehlte.

Im Sommer bist du zwei Bike-Marathons gefahren und hast mit mir einen "primitiven" 2-Tage OL in den Bergen bestritten. Wie hat dir dies gefallen und wie sehen deine Pläne diesbezüglich aus?

Solche Lang-Ausdauer Wettkämpfe sind immer ganz besondere Erlebnisse und meistens eine ganz spezielle Grenzerfahrung. Ich habe im Langlauf bereits etliche Wettkämpfe bestritten, auch ein 90-Kilometer-Rennen am Lapponia Hiitoo im finnischen Lappland, welchen ich nie mehr vergessen werde ;-). Ich wollte einfach einmal etwas andere Wettkampfsformen bestreiten, da ich einmal nicht stur auf die Langlaufsaisonvorbereitung schauen musste. Natürlich hatte ich mich nie so vorbereitet wie auf die Langlaufwettkämpfe, aber auch mit relativ wenigen Velokilometern im Vergleich zu den meisten anderen Teilnehmern lief es mir recht gut.

Was wir am zweitägigen OL in den Bündner Bergen durchmachten, (R'ADYS Moun-

Mountain Marathon) kann man wirklich als primitiv bezeichnen. Es handelt sich dabei um einen Orientierungslauf mit einer Wanderkarte im Massstab 1:25'000. Bei der Startnummernausgabe erhält man die Laufkarte. Danach starten sämtliche Kategorien (es gibt von Kurzdistanz bis Langdistanz und verschiedene Schwierigkeitsstufen diverse Kategorien) zusammen im Massenstart. Nach circa 500 Meter schnappt sich jedes 2er Team ein Blatt mit den eingetragenen Koordinaten. Diese muss man selber auf der Laufkarte nachtragen. Es gibt pro Tag circa 10-12 Posten anzulaufen und am Abend wird in einem gemeinsamen Camp übernachtet. Die ganze Ausrüstung; Zelt, Schlafsack, Kleider und Verpflegung muss selber mitgetragen werden. Hans-Heiri und ich mussten uns natürlich für die längste und anspruchsvollste Kategorie anmelden, da es als Finisherpreis eine Windjacke von R'ADYS gab. Das Rennen war brutal. Wir waren am ersten Tag über 8 Stunden unterwegs und auf den letzten Kilometern, meinte ich, ich müsse nach dem ersten Tag aufgeben, da ich wegen Knieschmerzen nach unten einfach nicht mehr joggen konnte. Ein Panadol am Abend und am Morgen, hatte dann die Entzündung wieder gehemmt und ich konnte den Wettkampf schlussendlich durchziehen. Aber auch Hans-Heiri hatte mehr zu leiden, als es ihm eigentlich lieb war.

Am Tag nach dem Wettkampf musste ich das erste Mal den Lift benützen, um ins Büro im zweiten Stock zu gelangen... Hätten wir am ersten Tag beim zweiten Posten nicht diesen riesigen Fehler begangen, hätten wir sicherlich eine viel bessere Platzierung erreichen können, da ich denke, dass wir so auch nicht nach 6 ½ Stunden in eine solche Krise geraten wären. Ich brauchte sicherlich fast zwei Wochen, bis ich mich wieder einigermaßen gut und erholt fühlte. Ausserdem leide ich seit dem öfters an Knie- und Gelenkschmerzen. Al

les in allem war es ein einmaliges, aber brutales Erlebnis.

Ich würde gerne wieder einmal einen solchen Wettkampf bestreiten, dann jedoch nicht mehr über die längste Distanz und mit einer besseren Vorbereitung zu Fuss, so könnte man den Wettkampf und die ganze Stimmung im Camp viel besser geniessen.

Trotzdem bist du noch fleissig am Langlauf trainieren. Was sind deine Ziele für den Winter?

Ich möchte an einigen grossen Volksläufen in der Schweiz starten und versuchen möglichst vorne mit zu laufen. Ausserdem plane ich mindestens die Clubstaffel an der Schweizermeisterschaft zu bestreiten. Ich würde ausserdem auch gerne wieder nach Bodenmais an den Skadi-Loppet fahren. Weiter ist die Teilnahme am Vasalauf oder am Birkebeiner-Rennet ein Fernziel von mir, aber diese Saison wird es wahrscheinlich noch nichts daraus. An Ideen fehlt es nicht, aber eigentlich hat der im November beginnende Weiterbildungskurs auf Notariatsebene Vorrang, und ich werde sehen, wie viel ich neben der Arbeit noch auf Schnee trainieren kann.

Du leitest mittlerweile Trainings. Was ist deine Botschaft an die Jugend?

Ja, am Anfang fiel es mir gar nicht einfach. Ich hatte eine relativ stressige Zeit und war auch etwas verunsichert. Ich wollte das Training gut organisieren, aber die meisten jungen Athleten dachten sich wahrscheinlich, was dieser „junge Trainer“ zu sagen hat, geht uns nicht so viel an... Wenn man eine ganze Gruppe hat, die es einem nicht leicht macht, ein Training zu leiten, wird es schnell einmal schwierig, im Training jedem Einzelnen „alles lieb“ zu erklären ...



Darum mein Motto: Habt Freude an der Bewegung, versucht primär in jedem Training euch zu verbessern und weiter zu kommen. Habt vor allem Spass beim Sport,

dies aber nicht auf Kosten eurer Trainingskollegen, Trainer und Betreuer.

Thomas vielen Dank für dieses Interview. Wen möchtest du interviewen?

Christian Spoerry

Von Hano Vontobel

Datum: 23. April 2005

Votum Hano zur Eröffnung:

Aus meiner Sicht liegt die Saison der Konflikte, Emotionen und Ungewissheit hinter uns, nicht nur im Trainer und Betreuerstab, auch unter den Athletinnen und Athleten waren die Spannungen manchmal unerträglich. Mit den erlebten Emotionen wurde mir auch klar, wieviel mir dieser Club und dieses Umfeld bedeutet ---- und wie stark mich die ganzen Konflikte auch belasten und ich weiss, dass ich nicht der einzige bin der so fühlt. Wir Funktionäre, Betreuer und Trainer, aber auch Ihr Athletinnen und Athleten seid nicht nur dabei weil Ihr unbedingt und mit allen Mitteln Erfolge feiern wollt! Suchen wir nicht in erster Linie ein Umfeld, in dem es uns wohl ist? Dies war aber in dieser Saison oftmals nicht so, also muss etwas geschehen. Bereits vor Ende Saison haben wir uns Gedanken für die Zukunft gemacht.

Die Erkenntnisse einer einberufenen Arbeitsgruppe sind:

- Die Misstimmung im Umfeld ist inakzeptabel
- Ein neuer Wind muss einkehren.
- Einen voll- oder halbamtlichen Trainer braucht es momentan nicht.
- Die Erfahrung von Juri möchten wir weiter nutzen.
- Am Bachtel soll weiterhin ein Trainingsbetrieb aufrecht erhalten werden.
- Wir wollen die vorhandenen Strukturen optimal nutzen.
- Wir möchten im nordischen Bereich des ZSV und insbesondere im Langlauf die Verantwortung weiterhin wahrnehmen.
- 90 % aller ambitionierten Rennläufer im Verband sind im SC am Bachtel

Sportler sind Körperbewusste, lebensfrohe und erfolgsorientierte Menschen, die intensiv Leben und ihre Grenzen immer wieder neu erfahren wollen.

Diese Grenzen lassen sich nur mit einer positiven Einstellung der nötigen Lockerheit und einer Portion Gelassenheit erreichen.

Das Ziel für uns alle muss es sein diese Atmosphäre zu schaffen, deshalb sind wir jetzt und heute hier.

Auswertung Gruppenarbeiten

Trainingsgestaltung:

1. Welche Trainingsalternativen könnten im Trainingsalltag mehr Pep, Spass und Abwechslung bringen?
 - Spiele integrieren (Ein- & Auslaufen)
 - Alternativtraining z.B. OL
2. Soll ein Athlet individuelle Trainingshausaufgaben bekommen?
 - Technik: in kleinen Gruppen ca. 2-4 Personen (so kann mehr auf die einzelne Person eingegangen werden. Korrekturen zu Hause schriftlich festhalten.
 - Video im Trainingslager in kleinen Gruppen
3. Trainiere ich lieber auf kürzeren Runden oder weiteren Strecken?
 - lieber kleinere Runden
 - grosse Touren organisiert einbauen

Trainingslager:

1. Was erwarte ich von einem guten Trainingslager?
 - gute Infrastruktur und Unterkunft
 - gesundes Essen
 - motiviertes Umfeld
 - von den Kompetenzen der Trainer profitieren
2. Was ist dein Ziel in einem Trainingslager?
 - Spass haben
 - qualitativ gutes Training
 - sich verbessern

3. Wann, wie viele und was für Trainingslager brauchst du um dich zu verbessern?
 - die Anzahl und Terminierung wie bis anhin ist gut, zusätzlich ein polysportives „Fun-Weekend im Mai/Juni

Wettkampf:

1. Welche Wettkämpfe sollen besucht werden?
 - SM –Volle Betreuung durch Club
 - FIS-Rennen –Volle Betreuung durch Club
 - Regionalrennen –Betreuung der JO hat Priorität, Ältere Athleten möglichst selbständig
2. Machen Wettkämpfe im Sommer überhaupt Sinn?
 - 3-4 machen Sinn (Clubanlässe So-Ko, Duathlon) ohne spezielle Vorbereitung oder Formaufbau
 - Teilnahme mit Club: Tablat-Lauf, Berglaufcup (1-2 Läufe), Stafetten
3. Wie sieht das optimale SCB-Betreuerteam für FIS- und SM-Rennen aus? (Coach/Techniker)
 - Delegationsleiter
 - zwei Wachsleute (1 Experte, 1 Assistent)
 - zwei Betreuer an der Strecke
 - allenfalls frühzeitig Betreuerliste erstellen

Was heisst es Leistungssportler zu sein:
(Auftreten, Erholung, Schlaf, Ernährung usw.)

1. Was bedeuten Regeln?
 - Regeln sind grundsätzlich notwendig und müssen durch die Trainer kommuniziert und durchgesetzt werden
2. Wie sollte unser persönliches Erscheinungsbild nach Aussen wirken?
 - „Leitbild“ erstellen (erarbeitet durch die Athleten)
 - die „älteren“ Athleten sollen eine Vorbildfunktion ausführen
3. Was braucht unser Körper um Höchstleistungen zu erbringen?
 - gezieltes Training (Zieldefinition)
 - innere Einstellung muss stimmen
 - bewusste Ernährung/Getränke
 - genügend Erholung (Schlaf/Entspannung)
 - positives und motiviertes Umfeld
5. Was bedeutet für uns Erfolg oder Misserfolg, wie gehen wir damit um?
 - über Erfolg/Misserfolg sollte gesprochen werden
6. Was ist unser Motto für die neue Saison?
 - VOLLGAS NACH VORN!!

Clubanlässe:

1. Wofür werden Clubanlässe durchgeführt?
 - Clubkasse
 - Geselligkeit
 - Werbung für den Club und die Region
2. Wie, wo und wann sollten Clubanlässe stattfinden?
 - Anlässe müssen Volksnah sein

- Öffentlichkeit und Wettkämpfer müssen informiert sein
- Frühling/Sommer: etwas im Dorf (wie Duathlon)
Herbst: SoKo
Winter: Biathlon, Langlauf, Norische Kombination

Kommunikation/Animation:

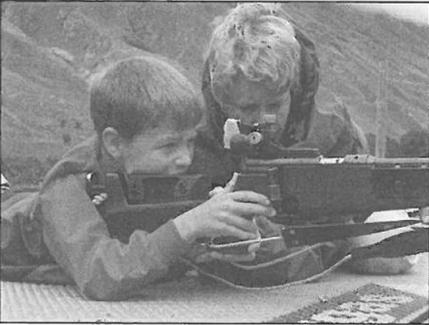
1. Sind die vorhandenen Kommunikationsmittel ausreichend und aktuell, was könnte verbessert werden?
 - Telefonbeantworter: Info zum Training sollte bereits am Vorabend abgehört werden können, verständliche Sprache
 - Homepage: sollte aktiver und mit mehr „Fun“ gestaltet werden
 - Bachteler Schii: Traditionelle Information, kann so bleiben
 - Teamsitzungen: sind für Athleten „passive“ Veranstaltungen
 - Zürcher Oberländer: gutes Infomittel für die Öffentlichkeit, Anerkennung für Athleten
2. Wie können wir bei potentiellen Sponsoren auf uns aufmerksam machen?
 - Veranstaltungskalender nutzen (zB.TRZO)
 - Verbindungen Loipe nutzen und ausbauen (zB. Athleten tragen Werbung der Panoramaloipe)
 - Persönliche Beziehungen pflegen
3. Wie findest Du die Möglichkeit, Animation mit anderen Clubs aufzubauen und alternative Trainings (Bike, Inline, Schwimmen.....) mit spezialisierten Clubs zu absolvieren?
 - Idee weiterverfolgen
 - neue Sportarten entdecken
 - im Eventbereich mit anderen Vereinen zusammenarbeiten



Vorstand- und Traineressen



Geländelauf Sommerkombination



Hoch konzentriert, Trainingslager Realp



Smile im Trainingslager Realp

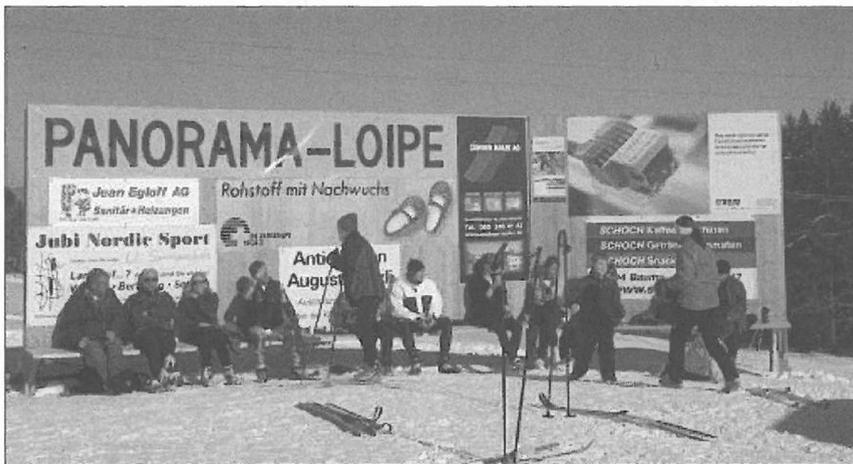


Bike-Tour in Obertilliach



Mosnang

Möchten Sie Ihre Werbebande oder Firmentafel
in der kommenden Wintersaison 2005/2006
beim Suppenwagen auf der Amslen platzieren?



Auskunft erteilt: Felix Vontobel
Chräzenweg 3
8335 Dürstelen-Hittnau
Tel. P: 044 951 10 01
G: 044 931 81 14 Direktwahl
e-mail: felixvontobel@bluewin.ch

SC am Bachtel und Panoramaloipe

Wann?	Was?	Wo?
9. Dezember 2005	Winterversammlung SC am Bachtel	Ohrüti
21./22. Januar 2006	Nordic Days Bachtel	Amslen
4. Januar 2006 oder am nächsten Mittwoch mit Schnee	Clubrennen Langlauf	Amslen
25. Februar 2006	Papiersammlung SCB	Wald
12. März 2006	Clubrennen Alpin	
19. Mai 2006	Generalversammlung SC am Bachtel	
3. Juni 2006	TeamAthlon	Sportplatz Laupen

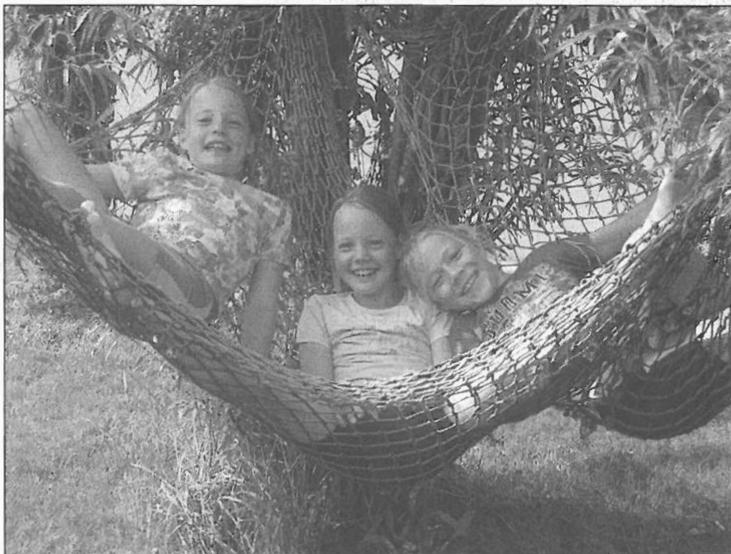
Die Wettkampfkalender für Langlauf, Biathlon, Kombination/Springen und Ski-OL findet Ihr unter www.skiclub-bachtel.ch oder nthb.ch.

**Nächster Redaktionsschluss
18. März 2006**

Weiterhin...

... Turnen / Spiele

Jeden Montag, 20.15 Uhr in der Sporthalle Elba: Spiel, Spass und Plausch für alle!!!



... Vorstand Skiclub am Bachtel

Siehe vordere Umschlagseite

... Vorstand Panoramaloipe

Siehe vordere Umschlagseite

... Telefonbeantworter Panoramaloipe

055 246 42 22

... Telefonbeantworter Trainingswesen

055 246 36 13

... Internet

www.skiclub-bachtel.ch

www.nthb.ch

... Stiftung Bachtel zur Förderung des nordischen Skisports

Dr. Martin Schneider, Präsident, Angelstr. 1, 8635 Oberdürnten, Tel. 055 241 19 17

Bankkonto: Stiftung Bachtel, ZKB Hinwil 1154-0421.007 (PC 80-3628-7)

... Hunderterclub des SC am Bachtel

Der Hunderterclub ist eine Gönnervereinigung, welche die Rennläuferinnen und Rennläufer des Skiclub am Bachtel (Senioren, Junioren und Jugendorganisation) unterstützt.

Vor allem die Förderung unseres hoffnungsvollen Nachwuchses betrachten wir als eine wichtige und sinnvolle Aufgabe. Eine sportliche und gesunde Jugend, welche unseren Spitzenathletinnen und -athleten naheieft, ist uns ein echtes Anliegen.

Sind Sie an einer Mitgliedschaft im Hunderterclub interessiert?

Unser Präsident, Walter Gschwendtner, Rigistrasse 20, 8340 Hinwil, Tel. 044 938 05 47, gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Für Ihr Interesse bedanken wir uns im Voraus.

Vorstand Hunderterclub

... Ski-OL-Ressort

Pascal Messikommer, Friedau 37, 8607 Seegräben, Tel. 044 972 22 15, e-mail: mesi@gmx.ch

... Infos zu „Sport und Ausbildung“

Walter Hanselmann, Blattenbach, 8636 Wald, Tel. 055 246 14 07

... Redaktion des „Bachteler Schii“

Andrea Honegger, Schmittenbach 9, 8636 Wald, Tel. 079 393 33 43

e-mail: andrea-honegger@bluewin.ch

Jürg Kunz, Zentrum Nord, 8498 Gibswil, Tel. 055 246 13 51, e-mail: juku@juku.ch

Doris Stalder, Sunneraistr. 40, 8636 Wald, Tel. + Fax 055 246 41 68

e-mail: dr.stalder@bluewin.ch

