

Ski-Club Schaan

CLUB INFO 3/2011



EDITORIAL

Geschätzte Clubmitglieder,
Liebe Eltern, Trainerinnen und Trainer,
Liebe Sponsoren, Gönner und Freunde des Skiclub Schaan,

Trotz der eher bescheidenen Schneeverhältnisse im vergangenen Winter, konnten dennoch die meisten Rennen und Anlässe durchgeführt werden. Auch in dieser Saison wurden von unseren Aktiven wieder tolle Ergebnisse eingefahren und viele schöne Augenblicke erlebt.

Der Skiclub Schaan möchte sich zum Ende der Saison 2010/2011 ganz herzlich bei allen Helfern und allen Sponsoren für ihre Unterstützung bedanken und wir freuen uns bereits heute auf den nächsten Winter.

Der Vorstand

VERANSTALTUNGEN 2011

GV Skiclub Schaan	15. Juni 2011
Helferabend	17. Juni 2011
Delegiertenversammlung LSV	30. Juni 2011
Skibörse, SAL	21./22. Oktober 2011
Alpräümung auf Guschg	Herbst 2011



SCHAANER/PLANKNER KINDERSKIRENNEN

Rund 60 Kinder aus Schaan und Planken sind am Samstag, 26. März 2011 frühmorgens im Malbun eingetroffen, um in 14 verschiedenen Kategorien ihre Siegerinnen und Sieger beim Schaaner Kinderskirennen zu küren. Die Sonne schien, die Temperatur war sehr angenehm, die Pisten hervorragend präpariert. Die Rennstrecken mit 3 verschiedenen Starts war ausgesteckt und abgesichert, als um 10:00 Uhr die Mädchen der 5. Klasse auf die anspruchsvolle Strecke geschickt wurden. Um Hundertstelsekunden wurde gekämpft. Nach getaner Leistung konnten sich die Kinder im Ziel mit feinen Sachen stärken und sich so die Zeit bis zur Siegerehrung verkürzen, die von Gemeinderätin Karin Rüdisser vorgenommen wurde. Die Pokale und Medaillen übergaben die Gemeinderäte Manuela Haldner-Schierscher, Hubert Hilti und Vorsteher Rainer Beck aus Planken den erfolgreichen Ski-Rennläuferinnen und Rennläufern. Auch ein kleines Präsent der Gemeinde bekamen die Kinder. Der Skiclub Schaan bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern, den Bergbahnen, und den Gemeinden Schaan und Planken für die Unterstützung. Die Ranglisten können unter www.zeit.li und www.skiclubschaan.li abgerufen werden.

Ursina Hilti, 27. 3. 11



CLUBMEISTERSCHAFTEN 2011

Die diesjährigen Clubmeisterschaften standen ganz im Zeichen der Veränderungen. Erstmals wurde das Rennen als sog. «Fun-Race» ausgeführt bei welchem neben normalen Stangen auch Minikipp-Stangen zum Einsatz kamen und zusätzlich ein Kreisel in den Parcours eingebaut wurde. Zudem gab es zum ersten Mal eine Familienwertung, bei der die durchschnittliche Differenz zwischen geschätzter und tatsächlich gefahrener Zeit eines jedes Familienmitgliedes entscheidend war. 15 Familien hatten sich gemeldet, um sich der Herausforderung zu stellen.

Daneben wurden auf dem gleichen Lauf auch die klassischen Clubmeister ausgefahren. Wir gratulieren Jessica Walter und Alexander Hilti zum Titel Clubmeister sowie Lea Beck und Andreas Gantner zum Junioren-Clubmeister!



BERICHT CLUBINFO MAI 2011



Die Skisaison 2010/11 ist zu Ende. Rund 30 Kinder des Skiclub Schaan haben daran teilgenommen. Sie wurden an insgesamt 12 Samstagen von Dezember 2010 bis April 2011 von total 7 Trainerinnen und Trainern in Malbun unterrichtet. Mit viel Elan und auch Spass waren sie dabei, um dann an einem Saisonhighlight – dem Kinderski- und Clubrennen – möglichst schnell zu sein und einen Platz auf dem Podest zu erreichen. Dem einen gelang es besser, dem anderen nicht so gut – aber was zählt ist das «Dabeisein».

Den Saisonabschluss am 16. April 2011 verlegten wir dann ins Tal. Wir trafen uns beim Sportplatz in Schaan und fuhren mit Fahrrad, Inline-Skates oder sogar Einrad zu den Fabrikationshallen der Firma Frommelt Zimmerei Ing. Holzbau AG an der Bedererstrasse. Nach einer kleinen Stärkung durften wir dort die Kletterwand erobern, was ein Riesenspass war. Den Abschluss machte ein Lottomatch und die Rückfahrt zum Ausgangspunkt.



Wir danken Christoph Frommelt für die Zurfügungstellung der Kletterwand und wünschen allen einen schönen und ebenfalls unfallfreien Sommer.

SPONSORENRENNEN

Das zum zweiten Mal stattfindende Sponsorenrennen wurde 2011 erstmals in die Clubmeisterschaften integriert. Der SCS möchte damit die Verbundenheit zwischen Sponsoren und Club unterstreichen und die Möglichkeit bieten, dass Clubmitglieder und Sponsoren näher zusammenrücken. Ohne Sponsoren könnte der SCS seiner Jugend nicht die Trainingsmöglichkeiten bieten und so möchte sich der Club auf diese Weise ganz herzlich bedanken.

RENNGRUPPE SCS/SCV



Das erste Jahr des Projektes «Renngruppe Schaan / Vaduz» ist vorbei. Ich blicke auf ein spannendes, intensives und durchaus erfolgreiches Jahr zurück. Insgesamt hatten wir 52 Konditionstrainings und 53 Trainings auf dem Schnee. Jedes Kind war fast an allen Trainingstagen mit vollem Einsatz dabei. Dieses intensive Training hat sich bezahlt gemacht. Die Kinder der Renngruppe hatten grossen Spass und konnten im konditionellen und skitechnischen Bereich grosse Fortschritte erzielen. Björn Seger (Jg. 2000) wurde in das Förderkader des LSV aufgenommen. Da sich für die neue Renngruppe fünf neue Kinder ange-

meldet haben, mussten wir uns schweren Herzens von den Kindern mit dem Jahrgang 2000 verabschieden, damit wir die Gruppengrösse von 10 Kindern nicht überschreiten. Deshalb hat sich die Renngruppe 2011/2012 ein wenig verändert. Sophia Meier, Simeon Neukom, Anna Hilti, Tobias Beck und Samuel Frick werden weiterhin mit der Renngruppe mit trainieren. Dazugekommen sind Marie Gritsch, Madeleine Beck, Nadine Wille, Severin Broder und Raphael Oehri. Somit sind dieses Jahr die Jahrgänge 2001–2004 vertreten. Wir werden diesen Sommer wieder jeweils am Donnerstagabend und zwei Mal im Monat am Samstagvormittag Kondition trainieren. In den Sommerferien werden wir anstelle von zwei 3-tägigen-Kondiblöcken jeweils am Montagvormittag ein Training anbieten. Unsere Schwerpunkte legen wir hauptsächlich auf die Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer.



Damit wir für den Saisonstart im Malbun vorbereitet sind, werden wir im Herbst für drei Wochenenden auf den Gletscher im Kautertal fahren. Wir reisen jeweils am Samstagmorgen an und fahren nach zwei intensiven Tagen mit Skifahren und Konditionstraining am Sonntag wieder nach Hause. Die Gletscherkurse sollen auch eine Vorbereitung für das Förderkader sein.

Ich freue mich auf ein neues Jahr der Renngruppe SCS/SCV mit vielen tollen Kindern und bedanke mich bei Lea Beck, Jessica Beck und Lucas Viegas und deren Eltern für ihren Einsatz und wünsche ihnen für ihre sportliche und schulische Zukunft nur das Beste!

Eure Jessica Walter

SCHAANER JAHRMARKT 2011

Auch in diesem Jahr war der Skiclub Schaan mit einem Stand am Jahrmarkt vertreten. Selbst die schlechten Wettervorhersagen konnten die Vorfreude auf diesen «Klassiker» nicht trüben und so fanden sich 16 Clubmitglieder die sich bereit erklärten mit Hand anzulegen und den Verein tatkräftig zu unterstützen. Die weit über die Gemeindegrenzen hinaus bekannten Schnitzelbrote des SCS zogen auch 2011 zahlreiche Besucher an, die sich diesen Leckerbissen nicht entgehen liessen.

Der Himmel öffnet glücklicherweise erst gegen 17:00 Uhr seine Schleusen und so war der Jahrmarkt ein voller Erfolg.

Der Vorstand bedankt sich ganz herzlich bei den fleissigen Helfern für die tatkräftige Unterstützung und die Möglichkeit die Vereinskasse etwas aufzubessern.

THEMENABEND ERNÄHRUNG 2011



Am 24. März 2011 fand im Pfarreizentrum Schaan der zweite Themenabend des SCS statt. Dr. Ecki Hermann referierte über das spannende Thema der Ernährung im Zusammenhang mit Sport. Anhand anschaulicher Beispielen und Folien zeigte der leidenschaftliche Sportmediziner wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für einen Sportler ist. Egal ob vor, während oder nach dem Training bzw. des Wettkampfes, die Nahrungsaufnahme muss auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmt sein um einerseits die Leistungsfähigkeit zu optimieren und andererseits die Regenerationszeit nach der Belastung zu verkürzen.

Auch der vernünftige Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln sowie den «kleinen Sünden» zwischendurch wurde offen mit den Zuhörern diskutiert.

Nach dem Vortrag gab es bei einem kleinen Apéro die Möglichkeit, Ecki Hermann weitere Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen mit anderen Teilnehmern zu besprechen. Leider haben sich zu diesem Anlass nur sehr wenige Interessierte eingefunden – der SCS bedankt sich aber auf diesem Wege nochmals ganz herzlich bei Ecki Hermann für den spannenden und tollen Abend. Der Vorstand



SAISONRÜCKBLICK SCS-KADERLÄUFER

Tina Weirather

Ihre Saison bestand hauptsächlich aus Kondi- und Skitraining sowie diversen Materialtests. Verletzungsbedingt konnte Tina erst Ende Oktober mit dem Skitraining beginnen. Zusammen mit ihren Trainern arbeitete sie gezielt an der Technik und tastete sich langsam wieder an das Renntempo und die Risikobereitschaft heran. Erst am Saisonende stieg sie wieder in den Rennzirkus ein. Von den 3 gefahrenen Rennen konnte Tina 2 gewinnen! Ein FIS-Rennen und die Schweizermeisterschaft im Riesenslalom! Ein wirklich tolles Comeback.

Martina Schio

Bei den FIS-Landesmeisterschaften in Malbun, anfangs April, beendete Martina ihre Skikarriere. Sie hat bereits konkrete Zukunftspläne. Im August geht Martina für ein Jahr nach Thailand. Dort besucht sie eine Kunstschule mit Schwerpunkt Fotografie und Videotechnologie. Ein Traum von Martina wäre es, wenn sie irgendwann von der Fotografie leben könnte. Bislang galt der Skisport als ihre grosse Leidenschaft. Nach sechs Jahren im LSV ist es jetzt aber an der Zeit neue Wege einzuschlagen, meint Martina.

Alexander Hilzinger

Sein grosses Saisonziel war es, aus dem Juniorenkader in ein höheres LSV-Kader aufzusteigen. Im Slalom lief es von Anfang an gut für ihn und er konnte seine Fispunkte Schritt für Schritt reduzieren. Im Riesenslalom hatte er eine schwierige Saison, er brachte nie zwei wirklich gute Läufe ins Ziel. Den grössten Sprung machte Alexander dann bei der FIS-Landesmeisterschaft im Malbun, wo er 11. wurde und sein erstes 40er-Resultat schaffte. Damit verbesserte er sich in der FIS-Liste auf 49.94 Punkte und hat damit den Aufstieg ins C-Kader deutlich geschafft.

Laura Wenaweser

Das erste FIS-Jahr im Damenteam begann für sie mit intensivem Konditionstraining und 3 Gletscherkursen. Gleichzeitig startete Laura auch mit ihrer Lehre. Die Belastung war hoch und so kam es, dass sie im August einen Zusammenbruch erlitt und schliesslich die ganze Saison von jeglichem Sport pausieren musste. Ende Saison erhielt Laura wieder grünes Licht, um wieder in's Training einzusteigen. Ein Gespräch mit dem LSV führte aber leider zu Unstimmigkeiten, infolge dessen sich Laura entschloss, zurück zu treten. Sie wird sich jetzt voll auf Ihre Ausbildung als Kauffrau konzentrieren.

Jessica Hilzinger

Ihr erstes Jahr in der JO2 war eine grosse Herausforderung, da sie gegen die ein Jahr älteren Mädchen fahren musste. Mit dem Gewinn der ersten 3 Rennen des Brillen-Federer-Cup's war der Start in die neue Rennsaison geglückt. Auch bei den Rennen in der Schweiz lief es für Jessica gut. Im Januar gewann sie ihren ersten Interregions-Slalom in Flumserberg. Beim Nationalen Vergleich in Klewenalp im Februar wurde sie im Riesenslalom zwei mal 5. und im Slalom 3. Der Saisonhöhepunkt für sie war aber eindeutig die Speed-Schweizermeisterschaft in Davos. Dort holte sie im Super-G sowie in der Superkombination die Silbermedaille. Auch die JO-Landesmeisterschaft hat sie überlegen gewonnen, dies bereits zum dritten Mal. Sie beendet diese Saison als Jahrgangsbeste in der Swiss-Ski-Punktliste.

Wir gratulieren den Kaderläufern zu diesen tollen Leistungen und wünschen ihnen eine optimale Vorbereitung über den Sommer. Martina und Laura wünschen wir alles Gute für den kommenden neuen Lebensabschnitt.