



Clubinfo 1
SAISON 2014/15 | NOVEMBER 2014



EDITORIAL

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

Die Skisaison startet in wenigen Wochen und wir freuen uns auf die ersten Schwünge im Schnee. Damit diese auch gut gelingen, hat das Konditaining bereits begonnen. Auch unsere Ski- und Winterbörse konnte am 25. Oktober 2014 wieder durchgeführt werden und erfreute sich grosser Beliebtheit. Dem Start steht somit nichts mehr im Wege.



Bis zum Saisonstart im Dezember laufen die weiteren Vorbereitungen und wir erarbeiten derzeit für unsere Kinder ein Trainingsprogramm, das im Laufe dieses Winters umgesetzt werden soll. Ziel dieses Programms ist es, gezielt die Technik zu verbessern und so schneller skifahrerische Fortschritte zu erzielen. Das Programm wird im Detail in einer der nächsten Clubinfos vorgestellt werden. Trotz dieses sportlichen Ansatzes wird der Spass beim Skifahren nicht zu kurz kommen.



Bis zum ersten Treffen im Schnee wünschen wir Euch eine schöne Zeit und würden uns freuen, wenn wir den einen oder anderen bereits vorher beim Konditaining treffen würden.



Peter Schierscher

Präsident



VORSTAND, TRAINER, RENNGRUPPE UND KADER 2014/15



Vorstand: Thomas Beck (LSV-Rat), Patrick Insinna (Beisitzer), Ursina Hilti (JO-Leiterin), Frank Schwenninger (Kassier), Andrea Beck (Sekretariat), Harald Verling (Vizepräsident), Laura Wenaweser (Beisitzerin), Jürgen Gritsch (Material), Peter Schierscher (Präsident); auf dem Foto fehlt: Urs Neukom (Material)

Freischaffende: Gerri Hermann (J+S-Coach), Leonie Risch (Clubinfo, facebook), Stefanie Verling (Unterhaltung)

Kaderläufer:	Tina Weirather, Alexander Hilzinger, Jessica Hilzinger, Simeon Neukom, Samuel Nestler
Rennggruppe SCS/SCV:	Madeleine Beck, Janosch Beck, Marie Gritsch, Laurin Neukom, Alessia Verling
Trainer Rennggruppe:	Yanick Büchel, Simon Heeb, Martina Miller, Tino Real, Laura Wenaweser
Trainer SCS:	Gerri Hermann, Larina Hermann, Pierina Hermann, Xander Hilti, Manuela Hoop, Leonie Risch, Anna Senteler, Stefanie Verling, Sophie Walter (Stand Redaktionsschluss)

SAISONERÖFFNUNG!

Am Samstag, 13. Dezember 2014, starten wir – sofern es die Schneeverhältnisse zulassen – mit dem regulären Skitraining. Wir hoffen, Ihr seid parat und voller Elan dabei! Sind um 12.30 Uhr alle Kürveli in den Schnee gezogen und die nötigen Schussfahrten absolviert, laden wir alle SCS-Kinder mit ihren Familien sowie die Trainerinnen und Trainer zum Mittagessen ins Restaurant Walserhof ein. Wir freuen uns auf eine feine Stärkung nach dem Skifahren und einen angeregten Austausch.

Anmeldungen bitte bis spätestens Dienstag, 9. Dezember 2014, an info@skiclubschaan.li



SAMUEL NESTLER



Im Winter 2014/15 möchte ich meine Technik weiterentwickeln, verletzungsfrei bleiben und möglichst oft aufs Podest fahren!

Im Sommer-Kondiblock des LSV gingen wir u.a. klettern, rudern und Sandskifahren und vieles mehr. Das coolste war die Wassersprungschanze.

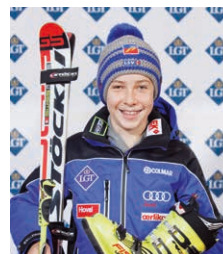
Steht mit Freude auf den Skiern und versucht, Euch in jedem Training zu verbessern.

SIMEON NEUKOM

Ich werde vollen Einsatz geben!

Das Konditionstraining im Sommer hat mir geholfen, meine Ausdauer und Kraft zu verbessern.

Wenn Ihr im Skifahren weiterkommen möchtet, habt Spass am Skifahren und ein Ziel vor Augen!



JESSICA HILZINGER



Mein Ziel für den Winter 2014/15 ist es, meine FIS-Punkte zu verbessern und, wie immer, bei jedem Rennen das Beste zu geben.

Der Sommer ist für mich die Zeit, in der ich mich konditionell steigere, damit ich fit für den Winter bin und das alles durchhalten kann.

Trainiert fleissig und genießt das Skifahren!

ALEXANDER HILZINGER

Diese Saison ist eine besondere Herausforderung, da ich im Frühling 2015 die Maturaprüfungen am Sportgymnasium Dornbirn habe. Diese will ich bestehen. Selbstverständlich setzte ich die verbleibende Zeit voll fürs Skifahren ein. In der FIS-Rangliste will ich weiter nach vorne kommen.

Das Sommertraining war hart, aber es hat Spass gemacht. No pain no gain :-). Glaubt und arbeitet an Euch!



TINA WEIRATHER



Letztes Jahr war ich extrem konstant. Das ist auch für diese Saison wieder mein höchstes Ziel. Es wird zwar schwierig zu erreichen, aber ich glaube, dass ein Gesamtsieg im Weltcup für mich nicht unmöglich ist.

Im Sommer und auf den Skiern habe ich an vielen Details gearbeitet. Details, die für meine Kerndisziplinen Riesenslalom, Super-G und Abfahrt wichtig sind. Slalom ist nichts für mich. Ich brauche das Tempo, ich habe Spass an der Geschwindigkeit.

RENNGRUPPE: 3000 METER ÜBER DEM MEER

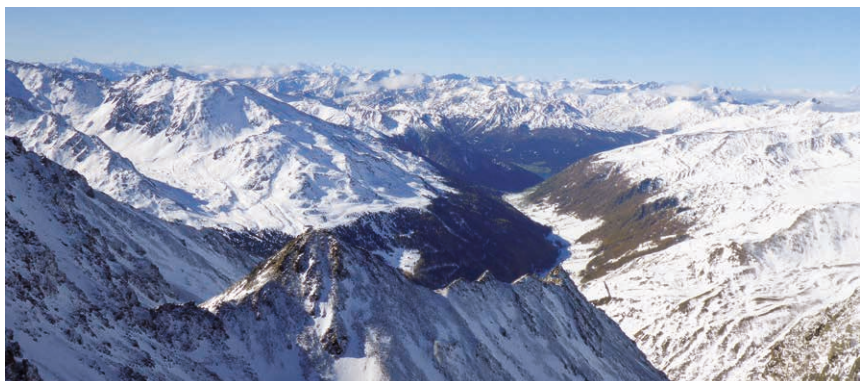
Gleichzeitig mit dem Weltcup-Auftakt in Sölden und nur zwei Täler entfernt vom grossen Skirenzirkus startete die Renngruppe SCS/SCV am 25. Oktober 2014 im Kautertal in die Wintersaison. An drei Wochenenden in der Vorsaison werden die Renngruppenkinder auf dem



Kautertaler Gletscher im Tirol intensiv in der Technik geschult. Besonders im Blick: die korrekte Grundposition auf den Skiern. Mit vielen verschiedenen Übungen wird die technische Basis für den ganzen Winter gelegt. Die Saison ist im Malbun – bei guten Schneeverhältnissen – auf rund 15 Wochen beschränkt. Und mit den ersten Rennen geht es bereits im Dezember los. Deshalb ist es für die Kinder mit Rennambitionen wichtig, bereits im Herbst auf die Piste zu gehen und möglichst früh wieder das Gefühl für die Kurven im Schnee zu bekommen. Die Trainings von morgens 9 Uhr bis nachmittags 15 Uhr auf rund 3000 Meter über dem Meer verlangen den Kindern konditionell viel ab. Hinzu kommen all die Eindrücke rund um das fremde Skigebiet sowie das eigenständige Reisen in

der Gruppe. Die Pausen zwischen den einzelnen Gletscherwochenenden helfen nicht nur bei der physischen Erholung, sondern auch beim Verarbeiten des Gelernten und aller neuen Erfahrungen. Die im Frühling neu formierte Renngruppe hat schnell zusammen gefunden und unsere Junioren absolvierten die Gletschertrainings mit viel Motivation und grossem Einsatz.

Ein Wochenende auf dem Kautertaler Gletscher ist im Übrigen nicht nur für unsere Renngruppe ein Erlebnis. Während in Sölden die Grossen Rennen fahren, trainiert im Kautertal der Nachwuchs aus allen möglichen Regionen und Ländern. Belohnung für das frühe Aufstehen sind die bestens präparierten Pisten, der feine Kaiserschmarrn und die atemberaubende Aussicht auf das österreichisch-italienisch-schweizerische Alpenpanorama.



SPONSORENLAUF: 100 000 METER

Kalt war's, am 25. September 2014 auf der Finnenbahn Dux. Gut, mussten sich die Kinder bewegen. Und das taten sie! Von den 31 teilnehmenden Kindern wurden in den 20 Minuten beachtliche 100 800 Meter im Sägemehl zurückgelegt. Die Renngruppenkinder kombinierten den Sponsorenlauf mit ihrem obligatorischen Konditionstest und drehten ihre – oben mit eingerechneten – Runden auf dem Sportplatz Schaan.

Mit Fleischkäsebrötli und Kuchen wurden am Ende alle verpflegt, nicht nur die Läufer und Läuferinnen sondern natürlich auch die anwesenden Sponsoren und Familienmitglieder, welche die Kinder am Rand der Bahn anfeuerten und zu Höchstleistungen animierten.

100 800 Dankeschöns an alle Sponsoren und Sponsorinnen, die mit Ihren Beiträgen den Skiclub unterstützen!



SKI- UND WINTERSPORTARTIKELBÖRSE 2014

Neben den Firmensponsoren und dem jährlichen Sponsorenlauf ist die Ski- und Wintersportartikelbörse eine weitere wichtige Einnahmequelle des SCS. Die Börse hilft merklich mit, die Mitgliederbeiträge auf tiefem Niveau zu halten. Rund 400 Artikel – unter anderem Skis, Helme, Rennanzüge, Stöcke, Skischuhe oder Rückenpanzer – wurden unter fachkundiger Beratung zum Verkauf angeboten. Besonders gefragt waren Ausrüstungen für Kinder. Wer sich bereits eingedeckt oder genug vom Shoppen hatte, konnte sich mit Kaffee, Gipfeli und Kuchen verpflegen und den Weltcup-Auftakt in Sölden live am Grossbildschirm mitverfolgen, wo sich Tina Weirather bei schwierigen Verhältnissen auf dem guten 10 Rang klassierte.

Ein besonders Dankeschön geht an dieser Stelle an die BEVO, Betriebliche Vorsorge Liechtenstein, die gleichentags unserem Präsidenten Peter Schierscher und dem Fotomodell Jan Schwenninger stellvertretend für den Skiclub Schaan einen grosszügigen Beitrag zur Jugendförderung überreicht hat.

**UNSERE
PENSIONSKASSE
PASST BESSER.**

DIE PENSIONSKASSE NACH MASS.
www.bevo.li

BEVO Betriebliche
Vorsorge
Liechtenstein

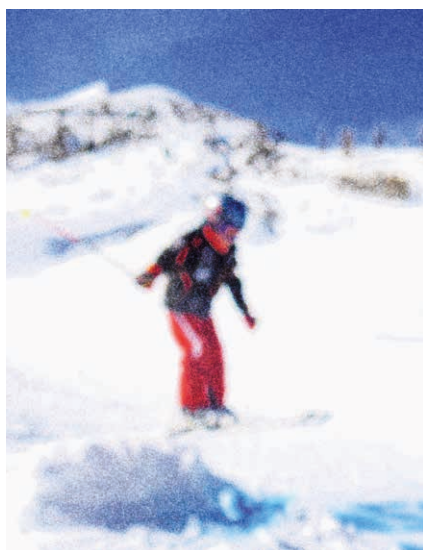


SCS JUNIORENTTRAINING: TRAININGSKONZEPT

In der letzten Saison hat der SCS zwei Neuerungen im Juniorenttraining eingeführt. Erstens wurde die Jugend+Sport-Gruppe ins Leben gerufen, um ältere Kinder und Jugendliche auf der Piste zu behalten oder wieder ins aktive Clubleben zurück zu holen. Zweitens wurden zusätzliche Trainings am Sonntag angeboten, bei denen verstärkt in den Stangen trainiert wurde. Beide Angebote sind erfreulicherweise sehr rege genutzt worden, worauf sich in dieser Saison nun aufbauen lässt.

Eine Arbeitsgruppe des Vorstandes befasst sich derzeit damit, ein Trainingskonzept zu erstellen und die Massnahmen für dessen Umsetzung zu definieren. Selbstverständlich werden auch die Trainer mit einbezogen – denn sie sind es, die im Kernbereich des Skiclubs, der sportlichen Förderung der Kinder und Jugendlichen, tätig sind und deren Motivation und Entwicklung entscheidend mitprägen.

Trainingskonzept und Umsetzungsmassnahmen sind noch nicht spruchreif. Was aber bereits heute klar ist: Der Skiclub Schaan will weiterhin ein Club sein für alle, die mit Freude Skifahren und sich technisch, athletisch und mental weiterentwickeln möchten.

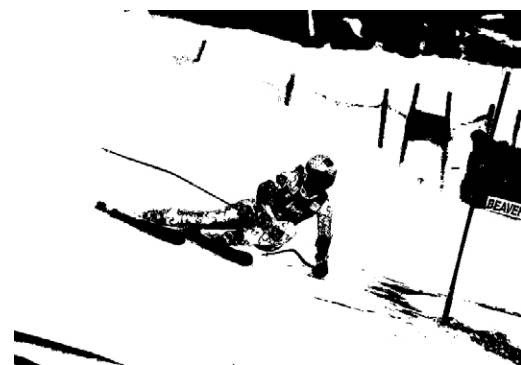


All jenen, die den Leistungssport anvisieren, wollen wir von Anfang an ein Partner sein und helfen, die einzelnen Sprossen der Karriereleiter hinaufzuklettern. Hier wird es unter anderem darum gehen, die in den einzelnen Gruppen zu erreichenden Ziele zu konkretisieren. Beispielsweise sollen den Kids 4 die notwendigen Kompetenzen mitgegeben werden, um in die Renngruppe aufgenommen werden zu können.

Genauso wichtig: Die Kinder und Jugendlichen dazu befähigen und motivieren, den Erfahrungsschatz zu nutzen, den die Teilnahme an Skirennen bietet. Im Erwachsenenleben werden Wettkämpfe meist in sehr viel ernsterem Rahmen auf beruflicher Ebene ausgetragen. Bei Skirennen können sich die Kinder spielerisch darauf vorbereiten: Erfolge geniessen, Niederlagen verarbeiten, durchhalten, wenn es ein-

mal nicht so läuft wie gewünscht, mit der Reaktion anderer auf die eigene Leistung umgehen, die Aufregung am Start spüren (meistens muss man im Ziel dann doch nicht aufs WC :-)), die eigenen Ziele definieren, darauf hinarbeiten, sie gegebenenfalls überdenken etc. Natürlich freuen wir uns als Skiclub über gute Resultate, aber noch viel mehr freuen wir uns, wenn möglichst viele Kinder und Jugendliche die Chance nutzen, bei Skirennen mitzumachen. Dazu braucht es etwas Mut – und das allein darf schon jede und jeden stolz machen!

Wer an dieser Stelle denkt, oh mein Gott, Rennen, aber wir doch nicht! Da geh ich lieber in die Skischule oder mach Synchronschwimmen. Nein! Auch Ihr seid bei uns herzlich willkommen. Und wir werden darauf bedacht sein, dass Ihr Eure Technik verbessert und mit Euren Gspändli viel Spass im Training habt. Denn unser Club lebt nicht allein von den begeisterten Leistungssportlern und Törlifahrerinnen, sondern von jedem von Euch, der mit Freude dabei ist.



DER SKICLUB SCHAAN STELLT SICH VOR



Jessica Hilzinger
LSV-Damenkader

Was ich am Skifahren mag:

Ich mag es, dass man durch das Skifahren in der ganzen Welt herumkommt. Das viele Reisen gefällt mir sehr und Skifahren ist so-wieso das Beste!

Was ich am Skifahren nicht mag:

Es gibt nichts, was ich am Skifahren nicht mag. Ich lebe fürs Skifahren seit ich klein bin und das wird sich auch nie ändern.

Was ich sonst noch mag:

Es gibt jede Menge Aktivitäten neben dem Skifahren, die ich gerne mache: Windsurfen, Klettern, viele andere Sportarten. Und mit Freunden etwas zu unternehmen, gehört auch dazu.

Und denn no:

Ich freue mich auf die näher rückende Saison, wenn es mit den Rennen so richtig los geht.



Thomas Beck
LSV-Rat

Was ich am Skifahren mag:

Die steilen Hänge, um eine Spur in den Schnee zu zeichnen. Das Gefühl der Geschwindigkeit. Die warme und kalte Luft im Gesicht zu spüren. Zu erleben, wie viel Spass und Freude die Kinder beim Skifahren haben.

Was ich am Skifahren nicht mag:

Das Getrampel auf den Skis beim Anstehen. Gondeln und Sessellifte in hohen Lüften, die es durch den Wind hin und her bewegt.

Was ich sonst noch mag:

Die tollen Wochenenden mit der ganzen Familie in der weissen Pracht. Das «Tüfteln» der richtigen Waxmischung. Das Kennenlernen der verschiedenen Skigebiete fern und nah. Den Kontakt zu Menschen.

Und denn no:

Immer vorwärts luaga und s'bescht drus macha.



Silvan Öhri
9 Jahre

Was ich am Skifahren mag:

Tiefschnee fahren, Stangen fahren, nette und lustige Trainer

Was ich am Skifahren nicht mag:

Rennen fahren

Was ich sonst noch mag:

Schildkröten, Werken, Basteln.

Und denn no:

Hoffentlich schneit es viel!



Marie Gritsch
11 Jahre, Renngruppe

Was ich am Skifahren mag:

Am liebsten habe ich es, wenn wir am Morgen als eine der Ersten die frisch präparierten Pisten hinunter fahren und unsere eigenen Spuren in den Schnee zaubern können.

Was ich am Skifahren nicht mag:

Stürzen und am Lift in einer langen Schlange stehen.

Was ich sonst noch mag:

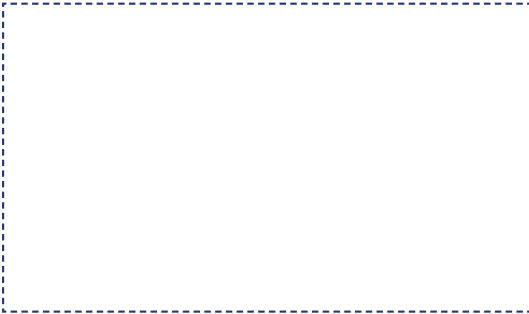
Als Ausgleich gehe ich gerne ins Leichtathletiktraining und die restliche freie Zeit entspanne ich gerne.

Und denn no:

Mis Ziel ischt in LSV zko und damit d'Chance zha, id Sportschual Schaa go zkönnä.

FLOTTI GRÜASS AN SCS





VERANSTALTUNGEN 2014/15

Stand Redaktionsschluss. Änderungen siehe www.skiclubschaan.li

Konditionstraining für Kinder, 17.15 – 18.30 Uhr, optional 18.45	Jeweils donnerstags im Resch
Konditionstraining Renngruppe, 18.30 – 20.00 Uhr	
Konditionstraining für Erwachsene, 20.00 – 21.00 Uhr, optional 21.45	
Saisonstart Bergbahnen Malbun und Skitraining Renngruppe SCS/SCV (schneeabhängig)	6. Dezember 2014
Start Skitraining SCS mit Season-Opening (schneeabhängig)	13. Dezember 2014
Famigros Ski Day, Flumserberg, weitere Daten: www.familycontest.ch	14. Dezember 2014
Brillen Federer Cup 1 (Jg. 1999 – 2005)	27. Dezember 2014
Kinderskitage SCS	28. – 29. Dezember 2014
Brillen Federer Cup 2 und 3 (Jg. 1999 – 2005)	4. Januar 2015
SSV Raiffeisen-Cup 1 und 2, Pizol (Jg. 1999 – 2006)	17. Januar 2015
Europäisches Olympisches Jugendfestival, Malbun/Steg/Vorarlberg	25. bis 29. Januar 2015
SSV Raiffeisen-Cup 3, Pizol (Jg. 1999 – 2006)	31. Januar 2015
Hilti-Rennen (Haita)	7. Februar 2015
Heidegger Talentecup (Jg. 2003 – 2007)	16. bis 18. Februar 2015
Fischer-Cup, Madrisa (Jg. 1999 – 2009, prov. Termin)	21. Februar 2015
Brillen Federer Cup 4 (Jg. 1999 – 2005)	22. Februar 2015
Brillen Federer Cup 5 (Jg. 1999 – 2003)	28. Februar 2015
Brillen Federer Cup 6 (Jg. 1999 – 2003)	1. März 2015
Kinderskirennen, Club- und Sponsorenrennen (Haita)	7. März 2015
Migros Grand-Prix, Wildhaus (Jg. 1999 – 2009) Weitere Daten und Austragungsorte : www.gp-migros.ch	8. März 2015
Häsi Race (Jg. 1999 – 2005)	19. März 2015
LGT-Talenterennen (Fischer Cup, Jg. 1999 – 2009)	21. März 2015
Technikprüfung Renngruppe SCS/SCV	29. März 2015

IMPRESSUM

Homepage: www.skiclubschaan.li
facebook: www.facebook.com/skiclubschaan
Email: info@skiclubschaan.li
Rückmeldungen zur Clubinfo: clubinfo@skiclubschaan.li
Titelfoto: freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom Hotel Gorfion, Malbun

Vorstand SCS und freie Mitarbeiter: Peter Schierscher, Harald Verling, Frank Schwenninger, Thomas Beck, Jürgen Gritsch, Ursina Hilti, Patrick Insinna, Andrea Beck, Urs Neukom, Laura Wenaweser; Gerri Hermann, Leonie Risch, Stefanie Verling