

Newsletter Club Säntis - Juli 2016

[View this email in your browser](#)



club säntis
gönnervereinigung ossv

Newsletter Club Säntis - Juli 2016

- Interview - Ralph Weber Skiclub Gossau
- Unterstützung Sommertraining Alpin Team
- Rückblick: 13. Club Säntis Golf Charity in Waldkirch
- Rückblick: 96. OSSV DV in Kirchberg und 112. SwissSki DV im Val de Bagnes
- Abstimmen für Aline Höpli - Sanktgaller Nachwuchssportpreis
- Dä Alpstei und sini Gheimnis
- Vorschau: alpsteinbike.ch
- Impressionen Golf Charity

Vorwort

Liebe Club Säntis Mitglieder

Ich hoffe, Ihr genießt das schöne Badewetter!

Wie jedes Jahr um diese Zeit befinden sich unsere jungen Athleten bereits in den Vorbereitungen für die nächste Wettkampfsaison. Mit viel Schweiß und Fleiss erarbeiten sie sich die Grundlagen für den Erfolg im kommenden Winter. Wir freuen uns deshalb, mit unserem Projektbeitrag die Alpinen im Sommertrainingslager im Mölltal zu unterstützen. Warum die Alpinen gerade im Mölltal einen Stützpunkt eingerichtet haben und was in einer Trainingswoche so alles auf dem Tagesprogramm steht, könnt Ihr unserem Projektbericht entnehmen.

Viel Spass beim Lesen und bis bald!

Herzlich, Luca

Interview - Ralph Weber Skiclub Gossau



Steckbrief

Geburtstag: 31. Mai 1993

Skiclub: Gossau

Hobbies: Yamaha fahren, Tauchen, Fotografie, in die Berge gehen

Sportliche Erfolge

6 Top 15-Platzierungen im Weltcup

Vize-Schweizermeister Elite Super-G 2015

10. Platz WC-Abfahrt Santa Caterina 2014

Gewinner Europacup Abfahrtswertung 2013

Schweizer Nachwuchssportler 2012

Juniorenweltmeister Super-G 2012

www.ralphweber.ch

Ralph, wie ist es, als „sogenannter“ Unterländer im Team? Ist das überhaupt ein Thema?

Das ist schon etwas speziell. Es gibt bei uns viele Bündner, Berner und Walliser. Ich bin etwas der Aussenseiter. Aus meiner Region ist schon eine Weile kein Skirennfahrer mehr in den Weltcup gekommen – und das ist ein spezielles Gefühl. Ich musste schon immer mehr Weg fahren als die meisten anderen, da ich die Skipisten nicht direkt vor der Haustüre habe. Das hat mir bis heute geholfen, da ich nicht alles für selbstverständlich anschau und die Trainings schätze. Auch den St. Galler Dialekt hat man sonst nicht gerade oft in einem Skiteam... (lacht).

Der Skiclub Gossau betreibt sehr viel Aufwand mit seinem Skinachwuchs. An was erinnerst du dich speziell, wenn du zurück blickst?

du dich speziell, wenn du zurück blickst:

An eine sehr schöne und coole Zeit. Mein damaliger JO-Leiter Chrigi Zeuch hat sehr viel unternommen. Wir waren sehr viel frei Ski fahren. Als Mitglied der Renngruppe hatte ich zusätzlich am Mittwoch noch Stangentraining. Im Skiclub durfte ich eine umfangreiche Schulung erfahren und wir gingen auch öfters Tiefschneefahren, übten Kurzschwung- und Trickschwungvarianten und vieles mehr. Dies brachte mir bis heute sehr viel. Es war eine sehr schöne Zeit beim Skiclub Gossau, an die ich mich immer sehr gerne zurückerinnere und mich immer wieder freue, wenn ich Leute aus meiner Jugendzeit vom Skiclub treffe und mich austauschen kann.

Als JO-Fahrer hast du auch deine Erfahrungen mit Grasski gemacht. Wie war das?

Es war für mich ein optimales Training. Ich konnte so meine Grundtechnik verbessern. Im Grasski ist ein Teil der Grundtechnik ziemlich ähnlich mit jener des alpinen Skisports. Ich reiste mit meinen Eltern viel herum in der Schweiz, Deutschland, Frankreich, Tschechien und weiteren europäischen Ländern. Im Grasskizirkus ist alles sehr familiär gehalten. Auch heute noch versuche ich an Grasskirennen in der Region zu gehen und meine Freunde von damals zu besuchen.

Mit 15 Jahren bist du am Grand Prix Migros in deinem Jahrgang auf dem Podest gestanden. Wie wichtig ist dieses Rennen für einen jungen Skifahrer?

In diesem Alter war es sehr wichtig. Schon damals war es das grösste und wichtigste Rennen der Saison! Die Qualifikation war schon fast ein Muss. Ich erinnere mich, als ich es mal in Wildhaus um eine Hundertstelsekunde als vierter nicht ins Finale geschafft hatte; ich war sehr, sehr enttäuscht. In all den Jahren schaffte ich es dann in Brigels ein einziges Male aufs Podest beim Finale. Auch da wurden mir die Hundertstel zum Verhängnis und ich wurde um eine Hundertstelsekunde zweiter. Im Nachhinein ist der Grand Prix Migros eine sehr schöne Erinnerung, aber von da an ist es noch ein sehr, sehr weiter Weg. Wenn man am Grand Prix Migros-Finale erfolgreich ist, dann ist das super. Aber wenn man da noch nicht top ist, dann hat man immer noch genug Zeit, um mit viel Fleiss, Biss und ein wenig Glück top zu werden.

Wie kam es zum Wechsel vom OSSV zum SSW?

Zu meiner Zeit waren beim OSSV leider mehrheitlich die Toggenburger die Juwelen des Verbandes. Als Gossauer stand ich da oft im Schatten und wurde öfters benachteiligt. Im OSSV wurde die Lage immer heikler und bevor ich ins NLZ (Nationales Leistungszentrum) aufgenommen wurde, war vieles unsicher. Man wusste noch nicht, wer Trainer wird, wer im Vorstand sein wird. Da ich in der Sportschule Glarnerland öfters auch mit den Athleten des SSW (Skiverband Sarganserland Walensee) zu tun und ein gutes Verhältnis zu ihnen hatte, entschied ich mich nach langem hin und her für einen Wechsel. Dieser war ziemlich umstritten. Übrigens entschied sich ein ganzer Skiclub aus dem Glarnerland für einen Wechsel zum SSW; auch sie waren mit den Leistungen des OSSV zu jener Zeit nicht ganz einverstanden.

Ende Dezember 2014 hast du die ersten Weltcuppunkt in der Abfahrt in Santa Caterina gewonnen. Kannst du dich noch an dieses Ereignis erinnern?

Das war ein genialer Tag! Bis dahin hatte ich noch keine Weltcuppunkte. Dann stand ich bei einer neuen Abfahrt im Weltcupkalender am Start – das Wetter war mit Schneefall schlecht, aber ich gab mein Bestes. Im oberen Teil war nicht alles optimal, die Einfahrt in die Fläche passte – und dann sah ich jemanden am Pistenrand die berühmte gelbe Flagge schwingen. Der Fahrer vor mir ist gestürzt und landete in den Netzen. Man stoppte mich aus Sicherheitsgründen. Da wegen des schlechten Wetters der Start nach unten verlegt wurde, haben die Veranstalter ein wenig

vergessen, wie man nun bei einer gelben Flagge wieder zurück an den Start kommt. Per Skidoo wurde ich an die Mittelstation gebracht, dann mit der Gondel rauf und dann zu Fuss wieder an den Start. Da die Höhendifferenz zum Start aber etwa 200m waren, entschied ich mich irgendwann die Ski anzuziehen – immer noch die Rennski! Am Start war ich verärgert, gab dem Servicemann die Ski und fragte ihn, ob ich überhaupt nochmals fahren soll... Er meinte, dass die Ski ok seien, ich müsse es selber wissen, ob ich nochmals fahren soll. Ich stieg in die Ski und war immer noch hässig. Als ich dann als nächster starten musste, konzentrierte ich mich, wie ich oben besser fahren konnte und ging voll raus. Es ging relativ gut auf, ich fuhr über die Ziellinie und dachte, dass es nun halt einfach noch eine Trainingsfahrt war. Der Rennwachs der Ski müsste sowieso schon weg sein – und mit Nummer 45 am Start sei bei diesen immer schlechter werdenden Verhältnissen wenig möglich gewesen. Trotzdem schaute ich noch schnell an die Zieltafel rüber und senkte den Kopf wieder. Aber dann musste ich nochmals schauen, ob da wirklich die 10 stand. Und tatsächlich! Es war ein atemberaubendes Gefühl! Also ich erinnere mich sehr wohl noch daran (schmunzelt).

Wie bereitest du dich auf die Saison 16/17 vor?

Hauptsächlich mit hartem Training - hauptsächlich (lacht). Seit Mitte Mai bin ich im Konditionstraining und trainiere bis Ende Juli voll durch, dies hauptsächlich im Kerenzerberg und zu Hause. Mit dem Team gehen wir nach dem Ausdauerkurs in Mallorca noch eine Woche nach St. Moritz, um dort mit der Weltcupgruppe einen Zusammenzug zu machen. Ab August gehen wir auf den heimischen Gletschern auf die Ski, bevor wir auf die Gletscher in Österreich und später nach Nordamerika gehen. Dort bereiten wir uns auf die ersten Rennen vor.

Mit deinen 23 Jahren hast du bereits 6 Mal Punkte in den Top-15-Platzierungen im Weltcup gesammelt. Welche Ziele hast du für die kommende Saison?

Sicher wieder da weiterzumachen, wo ich aufgehört habe – in den Top 15! Zudem steht die Heim-WM in St.Moritz vor der Tür – da will ich in die Top 5 fahren. Ich weiss, dass das ein engagiertes Ziel ist, aber wenn alles aufgeht, dann ist das realistisch. Ich werde mich super vorbereiten und alles geben an der WM – und das Heimpublikum trägt da sicher positiv dazu bei...

Im Februar 2018 sind die Olympischen Winterspiele in Pyeongchang. Hast du dir schon Ziele gesetzt?

Diese sind noch weit weg und bis dahin muss vieles passen. Mein Ziel ist es mit einer Medaille nach Hause zu kommen. Dieses Jahr habe ich auf dieser Strecke die erste Platzierung in den Top 15 geschafft und meine Erfolgsserie dieser Saison hat da begonnen – also ein gutes Omen auf der Olympiastrecke.

Unterstützung Sommertraining OSSV Alpin Team

Unsere Alpin Athleten finden jedes Jahr über den Sommer im Mölltal, in der Nähe von Lienz, optimale Trainingsverhältnisse vor.

Doch wie kommt es eigentlich, dass ein Schweizerisches Nachwuchs Ski Team den Sommer hindurch in Österreich und nicht in Saas-Fee oder Zermatt trainiert?

Ganz einfach. Der OSSV ist dank der Junioren Trainerin Maria Egger-Reichhold im Mölltal bestens vernetzt und profitiert nebst optimaler Trainingsumgebung auf und neben dem Schnee von einigen tollen Mehrwerten und Vergünstigungen. Wie Ihr alle wisst, werden die Familienbudgets unserer Athleten bereits sehr stark belastet, gleichzeitig aber auch immer noch mehr von den Athleten gefordert.

Ein typisches Beispiel dafür sind die Laktattests, welche unsere Jungen jedes Jahr in der Vorbereitungsphase absolvieren, um den idealen Trainingsbereich für ihr individuelles Training bestimmen zu können. Diese Tests und eine daraus resultierende Trainingsplanung können ganz in der Nähe des Mölltals, nämlich in Lienz, in Zusammenarbeit mit Dr. Johannes Zeibig zu einem Freundschaftspreis absolviert werden. Darüber hinaus profitieren unsere Youngsters von Spezialpreisen bei Unterkunft, Verpflegung und Skipässen.

Doch wie läuft ein solches Sommertrainingslager überhaupt ab? Wird auch neben der Skipiste gearbeitet? Oh ja...

Aber der Reihe nach. Auf der Skipiste wird im Sommer das Hauptaugenmerk auf die Technik und die Gewöhnung an das neue Material gelegt. Beim Übertritt ins Juniorenalter ändert der Radius der Slalom- sowie der Riesenslalomskis. Jeder Schneekilometer ist also Gold wert. Neben der Piste erhöht sich beim Übertritt zu den Junioren das Trainingspensum enorm und dank optimaler Infrastruktur im Mölltal können die Athleten langsam an den gesteigerten Umfang gewöhnt werden. So können, wie dieses Jahr, bei schlechtem Wetter die Tage für den Konditionsaufbau genutzt werden. An einem Konditag folgt auf eine harte Trainingseinheit am Vormittag meist ein koordinatives Training am Nachmittag. Dank optimaler Infrastruktur und bester Kontakte waren unsere Athleten dieses Jahr im Motorik Park, im Hochseilgarten und sogar im Kajak unterwegs! Auf dem Golfplatz wurden die Konzentration und mentale Ausgeglichenheit gefördert und das polysportive Erlebnis durch ein Doppel-Tennisturnier abgerundet. Körperlich weniger streng, dafür dem Teamgeist förderlich, war das gemeinsame Kochen am Abend. So konnten die nächsten, harten Trainingstage gestärkt, wohl genährt und hochmotiviert in Angriff genommen werden. Ein solch breit abgestützter und abwechslungsreicher Aufbau bringt den Athleten neben viel Schweiß und optimaler Trainingsgrundlage auch viel Spass und bereitet sie optimal auf die nächsten anstehenden Trainingseinheiten vor.

An dieser Stelle möchte sich der Club Säntis Vorstand ganz herzlich bei den Mölltaler Gletscherbahnen und allen weiteren involvierten Personen herzlich bedanken. Es zeugt von grossem Sportsgeist und grosser Freude an der Jugendarbeit, wenn wir „Schwiizer“ von den „Ösis“ so stark unterstützt werden.





Direkte Kosten für OSSV (exkl. Lohnkosten):

- Unterkunft
- Verpflegung
- Bus-/Fahrtkosten
- Skipass
- CHF 125.-/Tag à 40 Tage = CHF 5000.-

13. Club Säntis Golf Charity - Golfpark Waldkirch



Marc Girardelli, Lydia Hiernickel, Lara Baumann, Aline Hölpli, Beda Klee und Maria Anesini Walliser

Zwölf Jahre hat ein eingespieltes OK mit Marcel Thoma, Peter Bruggmann und Bert Baldegger das Charity Golf Turnier organisiert. Seit diesem Jahr, der dreizehnten Austragung, hat der Vorstand des Club Säntis die Organisation selbst in die Hand genommen. Ob es an der Dreizehn lag oder der Monat April schuld daran war, dass es zu einer turbulenten Woche kam, sei dahin gestellt. Denn eigentlich hätte das Turnier in Gonten ausgetragen werden sollen. Der Schnee hat die Organisatoren veranlasst, das Turnier in den Golfpark Waldkirch zu verschieben. Dies war nur Dank des Verständnisses der Verantwortlichen aus Gonten und der Flexibilität der Waldkircher möglich. Vielen herzlichen Dank!

Vier Schweizermeister

Neben den Mitgliederbeiträgen gehört das Charity Golf Turnier zur wichtigsten Einnahmequelle des Club Säntis und stellt damit grosse finanzielle Mittel für den OSSV-Nachwuchs bereit. Von dieser Unterstützung profitierten die 19jährigen Langläufer Lydia Hiernickel aus Schwanden und Beda Klee aus Ebnet-Kappel. Beide gehören dem B-Kader von SwissSki an und sind bereits mehrfache Schweizermeister. Noch im Regionalverband sind die 15jährige Lara Baumann aus Appenzell und ihre gleichaltrige Kollegin Aline Höpli aus Gossau. Beide wurden in der vergangenen Saison JO-Schweizermeisterinnen. Lara Baumann im Riesenslalom und Aline Höpli im Slalom.

Polysportive Sportler

Am 29. April kamen 90 Golfer nach Waldkirch. Nebst vielen Golfern aus der Ostschweiz und dem näheren Ausland, waren auch die ehemaligen Skicracks Maria Walliser Anesini und Marc Girardelli auf den Fairways und den Greens des Golfplatzes in Waldkirch anzutreffen. Sie konnten den jungen Athleten wohl den einen oder anderen Tipp geben. Dass aber auch andere Sportarten für den Ausgleich der Sportler wichtig sind, konnten die vier Ostschweizer Nachwuchshoffnung selber erfahren. Unter fachkundiger Leitung des früheren OSSV-Trainers Vinz Früh durften die Vier auf der Driving Range Abschlüge üben und auf dem Green einige Golfbälle einlochen.

Ohne Unterstützung geht nichts

Damit ein solches Turnier überhaupt durchgeführt werden kann, ist ein OK auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Bereits seit vielen Jahren wird das Turnier von mehreren Firmen unterstützt. Dies auch mit Preisen für eine Golfballverlosung, aus welcher weiteres Geld in die Kasse für den Ostschweizer Nachwuchs fliesst. Abschliessend kann gesagt werden, dass das neue OK die Feuertaufe gut überstanden hat. Vielen Dank an alle Beteiligte!

Die 14. Club Säntis Golf Charity wird am 5. Mai 2017 in Gonten ausgetragen - hoffentlich bei schönstem Frühlingwetter und der Teilnahme vieler Golfer, die den Schneesport in der Ostschweiz unterstützen möchten.

Abstimmen für Aline Höpli



Aline Höpli ist von einer Fachjury als Nachwuchssportlerin für den St. Galler Sportpreis nominiert worden

Ob Aline gewinnt, hängt ganz von Eurer Unterstützung ab. Wählt Aline Höpli als Nachwuchssportlerin. Abstimmen bis am 13. August möglich.

www.sanktgallersportpreis.ch/voting.php

Dä Alpstei und sini Gheimnis

Victor Rohner lüftet diesen Sommer einige Geheimnisse des Alpsteins

In der ersten Sendung von "Dä Alpstei und sini Gheimnis" war Victor Rohner im Skigebiet Ebenalp-Horn unterwegs. In der zweiten Sendung fuhr er mit dem Bergführer und Bergwirt der Tierwies, Hampi Schoop, vom Säntis über die Wagenlücke zum Messmer und bis zum Seealpsee.

[Alle Sendungen der Geheimnisse des Alpsteins werden jeweils vom Montag bis Donnerstag, bis 11. August auf TVO ausgestrahlt.](#)

96. OSSV DV in Kirchberg





Peter Bänziger übergibt dem OSSV 2 Checks. Einen über CHF 27'000 für projektbezogene Unterstützung und den zweiten über CHF 12'000 - dem Erlös aus der Club Säntis Golf Charity.



[OSSV](#)

112. Delegiertenversammlung Swiss Ski

Zur 112. Delegiertenversammlung fand sich die Swiss-Ski Familie dieses Jahr im Unterwallis ein. Verbandspräsident Urs Lehmann konnte am Samstag, 25. Juni 2016 rund 200 Delegierte und Gäste in der modernen Halle St. Marc in Le Châble willkommen heissen.

Im Vordergrund standen die Neuwahlen des Präsidiums. Weiter wurden die beiden Anträge des Bündner Skiverbands BSV, per 2017/18 die Mitgliederbeiträge (exkl. JO) um CHF 10.00 zu erhöhen sowie ab dem gleichen Zeitpunkt keine neuen Freimitglieder mehr zu ernennen, im Sinne

der Regionalverbände angenommen. Es wurden mehrere Personen geehrt, jedoch keine aus dem OSSV-Gebiet.

Für die nächste Delegiertenversammlung, am 24. Juni 2017, gastiert die Swiss-Ski Familie beim SC Losone im Tessin. Ein Jahr später findet der Anlass dann am 30. Juni 2018 in Flims statt.

[SwissSki](#)

Vorschau



11. alpsteinbike.ch - der Breitensport Bike Event rund um den Alpstein

Am **24. und 25. September** wird **alpsteinbike.ch** zum 11. mal durchgeführt. Was anfänglich von Christiana Sutter an der Höheren Fachschule für Tourismus Graubünden „Academia Engiadina“ als Diplomarbeit entstanden ist, hat sich in der Bikerszene schnell etabliert und ist heute ein fester Bestandteil in den Agenden vieler Mountainbiker.

Jeweils eine Woche nach Betttag, dann – wenn alle Alpen geräumt und Winterfest gemacht und alle Tiere wieder im Tal unten sind – ja dann ist wieder **alpsteinbike.ch** Zeit. Dieses Datum in der

zweiten Septemberhälfte ist aus Rücksicht auf Mensch und Tier, die während der Alpzeit hoch oben in den Bergen die Weiden bewirtschaften, ganz bewusst gewählt worden

alpsteinbike.ch

Impressionen Golf Charity





Redaktion: Christiana Sutter

Copyright © 2016, Club Säntis All rights reserved.

Kontakt

[christianasutter\(at\)bluewin.ch](mailto:christianasutter(at)bluewin.ch)

Informationen: www.clubsantis.ch
und auf Facebook

[Bitte von der Liste streichen!](#)

This email was sent to christianasutter@bluewin.ch
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Club Säntis · Alberenberg 1689 · Mörschwil 9402 · Switzerland

MailChimp

