

Newsletter Club Säntis Januar 2017

[View this email in your browser](#)



**club säntis**  
gönnervereinigung ossv

Liebe Club Säntis Mitglieder

Etwas verspätet wie der Schnee kommt auch unser Newsletter. Wir freuen uns natürlich, dass unsere Athleten nach einem grünen Dezember nun endlich eine schneeweise Umgebung zur Ausübung Ihrer Leidenschaft vorfinden.

Ich selbst habe auch schon einige Schwünge in den Beinen – geht eigentlich ganz gut, habe ich mir gedacht – bis ich viel zu schnell in den eisigen, steilen Schlusshang einbog, der meine Illusionen zerstörte.

Wie schaffen es unsere jungen alpinen Athleten nur, wie auf Schienen von Tor zu Tor durch die eisigen und steilen Hänge zu kommen? Training, Training, Training!

Lest selbst – ohne Fleiss kein Preis – würde ich sagen!

Ich drücke allen OSSV Athleten für den Rest der Saison die Daumen – Vollgas! Allen Club-Säntis Mitgliedern wünsche ich vor allem viel Vergnügen in der schönen Winterwelt und eine unfallfreie Saison.

Herzlich, Luca

## Inhalt

- Vorwort Präsident Luca Vidi
- SwissSki Power Test der Alpinen in Olten
- Interview mit Nick Spörri - Nachwuchs Skifahrer des SC Bühler
- Der Club Säntis unterstützt eine "7-Tage-Woche"
- Augenblicke 2016
- Ski WM 2017 St. Moritz
- Club Säntis Golf Charity 2017 - Freitag, 5. Mai in Gonten

# Nationaler SwissSki Power-Test in Olten



**In diesem Jahr standen Schweizer Skitalente der Kategorien U18 und U16 am Nationalen Konditionstest in Olten am Start. Die acht Disziplinen des «Swiss-Ski Power Tests» sind Teil des Swiss Olympic Talentdiagnostikkonzepts «PISTE».**

Aus der Standortbestimmung im Bereich der sportmotorischen Basisfähigkeiten resultieren einerseits Erkenntnisse für die individuelle physische Entwicklung wie auch wichtige Informationen im Rahmen eines ganzheitlichen Assessments. Die Sportart Ski alpin stellt für den Körper der jungen Athletinnen und Athleten eine grosse Belastung dar. Um den hohen Ansprüchen gerecht zu werden, ist eine solide konditionelle Basis nicht unbedeutend. Am diesjährigen Test nahmen die besten Junioren des Jahrgangs 1999 und 2000 teil. Es ist ein Athletik Test, dieser zeigt auf, in welchem physischen Zustand sich die Junioren befinden. Der Test ist auch ein Selektionskriterium für die Saison 17/18 und hat daher einen sehr hohen Stellenwert für die Jugendlichen. Die OSSV-Junioren zeigten zum Teil sehr starke Leistungen.

Damen 1999 (16): Lorina Zeiger 16.

Damen 2000 (19): Lea Mettler 13.

Herren 2000 (36): Nick Spörri 4., Yannik Horber 6., Ramon Looser 13., Basil Güttinger 17., Marco Giger 19., Marco Bollhalder 35., Raphael Zuberbühler 36.

Aber auch die jüngeren Jahrgänge nahmen am Test teil und zeigten zum Teil sehr gute Leistungen.

Mädchen 2001 (33): Joelle Kuster 4., Aline Höpli 8.

Mädchen 2002 (7): Sarah Zoller 1.

Knaben 2001 (43): Romano Untersander 2., Simon Götte 15., Nicolas Gmünder 22.

Knaben 2002 (7): Leon Oergel 1., Matteo Zäch 2.

[gesamte Rangliste](#)

Bilder: links Nick Spörri, rechts Marco Giger

# Interview mit Werner und Nick Spörri

---



Werner Spörri war in den 70er-Jahren ein erfolgreicher Skirennfahrer - sein Sohn Nick folgt seinen Spuren. Das Interview findet Ihr auf der [Homepage](#).

---

## Die 7-Tage-Woche

---



Wir kennen es doch alle: am Freitagnachmittag fühlen wir uns regelmässig ein wenig müde. Nach abgespultem Wochenpensum steht aber glücklicherweise ein entspannendes Wochenende vor der Türe. Am Montag sind wir dann jeweils wieder fit und munter bei der Arbeit. So läuft unsere 5-Tageswoche Jahr aus, Jahr ein und sie hat sich gut bewährt.

Was aber machen unsere jungen Athleten? Haben sie auch eine 5-Tageswoche?

Nein. Eine 5-Tageswoche kennen sie nicht, besonders dann nicht, wenn es um den letzten Schliff vor der Wettkampfsaison geht. Eine 7-Tageswoche ist Pflicht!

In einer solchen Vorbereitungswoche wird der Schulunterricht in den verschiedenen Sportschulen durch ein Konditionstraining von mindestens drei Stunden am Tag unter Leitung der OSSV Trainer ergänzt. Montag bis Donnerstag sind fest verplant und am Donnerstagabend geht es dann ab auf den Gletscher. Während wir also am Freitagnachmittag das erste Mal müde auf die Uhr schauen, fräsen unsere Jungen Athleten ihre Spuren, Kurve um Kurve, Lauf um Lauf, auf über 3000 Meter Höhe in den Schnee. Wenn wir dann am Freitagabend endlich beim Feierabendbier angekommen sind, befinden sich die Kids bereits in einer weiteren Konditionseinheit oder präparieren ihre Skis für den nächsten Trainingstag. Am Sonntagnachmittag geht es dann ab nach Hause und während wir uns am Sonntagabend Sport aktuell und der Tagesschau widmen, gilt es für unsere Jungen die Hausaufgaben für die nächste Schulwoche zu erledigen, ist es doch mit Training alleine noch nicht getan. Am Montag wartet die Schule und ein neuer Trainingstag...

Jetzt verstehe ich natürlich, warum bei unseren Kids Steilheit und Eis fast keine Rolle spielen! Ich ziehe

den Hut vor so viel Einsatz und Fleiss.

Übrigens lade ich alle die, welche sich beim Feierabendbier gerne an der neu entflammten „Schweizer Weichei-Athleten“ Debatte beteiligen gerne zu einer solchen 7-Tageswoche ein. Den oben beschriebenen Aufwand betreiben unsere Kids und Teens... Stellt Euch mal vor, was Janka und Co auf dem 7-Tagesplan so stehen haben! Trainingsfleiss und tägliche Überwindung dienen unseren Top-Athleten übrigens teilweise auch zum reinen Selbstschutz. Wer schon mal die Hahnenkamm Abfahrt besucht hat, versteht wohl, was ich meine ;-).

## Der Club Säntis unterstützt eine 7-Tage-Woche

- Übernahme Buskosten - CHF 1200.-
- Trainingslager Kaunertal - CHF 1820.-
- Anteil OSSV am Meilenweiss - CHF 2000.-

**Der Club Säntis freut sich, dem OSSV für dieses Projekt CHF 5020.- überweisen zu können.**

## Augenblicke aus dem Club Säntis Jahr 2016



### Bildlegenden

links oben - Club Säntis MV im neuen Säntis - das Hotel

**rechts oben** - ehemalige und zukünftige Schneesport-Cracks

**links unten** - OSSV Delegiertenversammlung - Übergabe des Checks

**rechts unten** - die Nachwuchs-Skispringer mit dem neuen Material

Weitere Bilder sind auf der [Homepage des Club Säntis](#) zu entdecken.

---

## Vorschau Club Säntis Anlässe

---

### Winter 2016/2017

- **Besuch der Herren Abfahrt an der Ski-WM 2017** in St.Moritz, Samstag, 11. Februar 2017  
- es gibt noch ein paar Tickets für Spätentschlossene
- **FIS-Slalom Junioren Schweizer Meisterschaft** Montag, 13. Februar 2017
- **FIS-Slalom**, Dienstag, 14. Februar 2017  
beide Rennen finden am Hornlift Schwende/AI statt [Infos](#)
- **Clubrennen** am Hornlift Schwende/AI - das Datum ist noch nicht bekannt
- **Club Säntis Mitglieder Versammlung** - Donnerstag, 16. März 2017, 19 Uhr - eine separate Einladung folgt
- **Club Säntis Golf Charity 2017** - Freitag, 5. Mai 2017 auf dem Golfplatz Gonten - Infos und Anmeldung auf unserer [Homepage](#)



---

Copyright © 2017 Club Säntis

Redaktion Christiana Sutter

[Kontakt](#)

MailChimp.