

# Ein besonderes Jahr

Die Corona-Pandemie hat auch den Skiverband Sarganserland Walensee gefordert. So wird die Delegiertenversammlung für einmal auf schriftlichem Weg abgewickelt.

von Markus Roth

Das Coronavirus hat vieles im Alltagsleben auf den Kopf gestellt. Auch der Sport wurde teilweise hart getroffen. Der Schneesport kam noch glimpflich davon, da der Grossteil der Saison bis im März schon absolviert war. Diverse Rennen, wie beispielsweise auch die Schweizer Meisterschaften, fielen aber dem Virus zum Opfer.

Auswirkungen hatte die Pandemie auch auf den Skiverband Sarganserland Walensee (SSW). Die jährliche Delegierten-

versammlung wurde erst von Mitte Juni auf morgen Freitag, 18. September, verschoben. Mittlerweile hat der Vorstand beschlossen, auf die DV in Walenstadt in physischer Form zu verzichten und die Geschäfte für einmal auf schriftlichem Weg abzuwickeln. Die Skiclubs wurden vorgängig informiert.

Mit der DV wurde auch die Publikation des «Ski Regional» verschoben. Dieses erscheint nun in einer etwas kürzeren Form heute mit einem Rückblick auf die letzte Saison, den neuen Kaderlisten und Einblicken in das Konditionstraining in dieser besonderen Zeit (siehe gegenüberliegende Seite).

Das nächste «Ski Regional» erscheint dann wieder Mitte Dezember.

## Siegerehrung wird durchgeführt

Ein bisschen DV gibt es morgen Freitag trotzdem. Im Hotel Seehof in Walenstadt findet die Siegerehrung des letztjährigen SSW-Raiffeisen-Cups statt.

In den acht Kategorien werden jeweils die fünf Besten der Gesamtwertung ausgezeichnet. Die Ehrung war ursprünglich im Anschluss an die DV geplant.

www.ssw.ch



Hauptsponsor:

**RAIFFEISEN**

## ZAHLEN UND FAKTEN

### DIE SSW-FÜHRUNG

Der Vorstand		
Präsident	Roger Walker	Trübbach
Sport	Reini Regli	Vilters
Finanzen	Sven Däschler	Flumserberg
Sponsoring/Marketing		vakant
Pressedienst	Martin Broder	Mels
Ausbildung	Vali Gadiant	Flumserberg
Alpin	Andreas Nadig	Flumserberg
Nordisch	Beat Jäger	Vättis
Snowboard	Nicole Lymann	Walenstadt
Raiffeisen-Cup/Technik	Peter Dietrich	Wangs
Zeitmessung	Patrick Lustenberger	Zürich
Beruf/Schule/Sport	Markus Roth	Vilters
Material	Eugen Willi	Wangs
Aktuarin	Jasmin Schneider	Mels
Sportverein-t	Roger Walker	Trübbach
Webmaster	Christoph Stoop	Vilters
J+S-Coach	Nicole Lymann	Walenstadt

### Kommissionsmitglieder

Verbandsarzt	Christian Schlegel	Azmoos
Tourenwesen	Thomas Good	Mels
Ski alpin	Andreas Nadig	Flumserberg
Ski alpin	Patrick Menaldo	Oberschan
Ski alpin	Franz Nadig	Berschi
Ski alpin	Hanspeter Mannhart	Portels
Ski alpin	Marie-Theres Nadig	Flumserberg
Ski alpin	Silvio Broder	Mels
Ski alpin	Manuel Gadiant	Flumserberg
Ski alpin	Thomas Nadig	Flumserberg
Ski alpin	Vali Gadiant	Flumserberg
Langlauf	Beat Jäger	Vättis
Langlauf	Christa Jäger	Bad Ragaz
Langlauf	Nadezhda Skardino	Vättis
Athletik	Gregor Hagmann	Obstalden

### INTERNET SSW

Verband		ssw.ch
Hauptverband		ssw.ch
Snowboard Base		base-boarding.ch
Vereine		
SC Bad Ragaz		scbadragaz.ch
Skisportverein Calanda		stmargrethenberg.ch
SC Elm		scelm.ch
UWV Eschen		uwv.li
SC Flumserberg		skiclub-flumserberg.ch
SBC Bergclub Gonzen		sbc-gonzen.ch
SC Graue Hörner Mels		grauehoerner.ch
SC Mollis		somollis.ch
SC Mürttschen		skiclubmuerttschen.ch
Nordic Liechtenstein		nordicclub.li
SC Pizol Wangs-Sargans		scpizol.ch
SC Sardona		scsardona.ch
SC Valens		svalens.ch
SC Vättis		so-vaettis.ch
SC Vermol		scvermol.ch
SSC Vilters		sscvilters.ch
SSC Walensee		sscwalensee.ch
SSC Walenstadt		ssc-walenstadt.ch
Club 1.9		

### Athleten-Websites

Casanova Gian		giancasanova.ch
Casanova Lara/Albrecht Aline		snowboardgirls.ch
Good Nicole		nicolegood.ch
Jäger Martin		martinjaeger.ch
Kopp Rahel		rahelkopp.ch
Lymann Jérôme		jeromelymann.ch
Weber Ralph		ralphweber.ch
Wild Simone		simonewild.ch
Zogg Julie		julie-zogg.ch

## Ski Alpin

### SWISS-SKI A-KADER

Kopp	Rahel	1994
Vilters	SC Flumserberg	

### SWISS-SKI B-KADER

Good	Nicole	1998
Pfäfers	SC Sardona	

Weber	Ralph	1993
Au (Ö)	SC Flumserberg	

### SWISS-SKI C-KADER

Schmitt	Janine	2000
Wangs	SC Graue Hörner	

Wild	Simone	1993
Adliswil	SC Flumserberg	

### NLZ OST

Bäbler	Laura	2004
Linthal	SC Elm	

Dietrich	Anna	2002
Vilters	SSC Vilters	

Gadiant	Selina	2002
Flumserberg	SC Flumserberg	

Pfiffner	Svenja	2001
Vilters	SC Flumserberg	

Bleisch	Samuel	2003
Flumserberg	SC Flumserberg	

Eberle	Cyril	2002
Plons	SC Flumserberg	

Sinnesberger	Lenny	2003
Gams	SBC Gonzen	

Wyrsch	Alessio	2003
Bad Ragaz	SC Valens	

### SSW-JUNIORENKADER

Guggisberg	Nora	2004
Flumserberg	SC Flumserberg	

Guggisberg	Saskia	2004
Flumserberg	SC Flumserberg	

Leuzinger	Elena	2003
Weite	SBC Gonzen	

Schmitt	Carina	2002
Wangs	SC Graue Hörner	

Bleuler	Quirin	2000
Wangen	SC Flumserberg	

Eberle	Joel	2004
Plons	SC Flumserberg	

Fässler	Florian	2004
Elm	SC Elm	

Fontaine	Nicolas	2002
Weite	SBC Gonzen	

Hutter	Tobias	2004
Flumserberg	SC Flumserberg	

Schär	Lars	2002
Nänikon	SC Flumserberg	

Vögeli	Julian	2001
Haslen	SC Elm	

### JO-TOPKADER

Bislin	Seraina	2005
Pfäfers	SC Sardona	

Kaufmann	Sarina	2006
Uetliburg	SC Flumserberg	

Mannhart	Zoe	2006
Flumserberg	SC Flumserberg	

Willi	Alina	2006
Mels	SC Vermol	

Landolt	Dominic	2005
Näfels	SC Elm	

Seiler	Benluca	2005
Walenstadt	SC Flumserberg	

Wyrsch	Aurelio	2005
Bad Ragaz	SC Valens	

### JO-KADER

Beeler	Lena	2006
Flumserberg	SC Flumserberg	

Gliott	Laura	2007
Mels	SC Vermol	

Gliott	Noemi	2005
Mels	SC Vermol	

Hobi	Annina	2007
Mels	SC Vermol	

Kalberer	Mia	2006
Tscherlach	SC Flumserberg	

Ritter	Dawa	2006
Plons	SC Flumserberg	

Sulser	Maya	2006
Pfäfers	SC Sardona	

Bislin	Noel	2007
Pfäfers	SC Sardona	

## Snowboard

### SWISS-SKI NATIONALMANNSCHAFT

Zogg	Julie	1992
Mels	SC Flumserberg (Alpin)	

Koblet	Kalle	1997
Winterthur	SC Flumserberg (SBX)	

### SWISS-SKI PRO TEAM

Casanova	Lara	1996
Walenstadt	SC Flumserberg (SBX)	

Lymann	Jérôme	1996
Walenstadt	SC Flumserberg (SBX)	

### SWISS-SKI CHALLENGER

Casanova	Gian	2000
Walenstadt	SC Flumserberg (Alpin)	

Albrecht	Aline	2001
Walenstadt	SC Flumserberg (SBX)	

Zweifel	Gabriel	2000
Au	SC Flumserberg (SBX)	

Coevoets	Robbert	2000
Glarus	SC Flumserberg (SBX)	

### SWISS-SKI ROOKIE

Baldegger	Julia	2001
Adliswil	SC Flumserberg (Alpin)	

Canal	Leandro	2002
Vilters	SSC Vilters (Alpin)	

Dörig	Anouk	2002
Oberterzen	SSC Walensee (SBX)	

Jud	Valerio	2002
Uznach	SC Flumserberg (SBX)	

Ris	Seraina	2003
Flums	SC Flumserberg (SBX)	

Stähli	Mischa	2002
Sargans	SC Flumserberg (SBX)	

Müller	Lena	2003
Ennetbühl	SSC Toggenburg (Freestyle)	

### SSW SNOWBOARDKADER

Kathriner	Arne	2005
Flums	SC Flumserberg (Alpin)	

Maier	Simon	2005
Flums	SC Flumserberg (SBX)	

Müller	Noel	2002
Freienbach	SC Flumserberg (SBX)	

Rupf	Tyler	2005
Flumserberg	SC Flumserberg (SBX)	

Morger	Noel	2009
Uznach	SC Flumserberg (SBX)	

Gubser	Nuria	2007
Oberterzen	SSC Walensee (SBX)	

Kocherhans	Noah	2006
Unterterzen	SC Flumserberg (SBX)	

Scheidegger	Yuna	2006
Schindellegi	SC Flumserberg (SBX)	

Suhner	Gael	2007
Gommiswald	SC Flumserberg (SBX)	

Aus Platzgründen wird in dieser Ausgabe des «Ski Regional» nur ein Auszug der Kaderlisten des regionalen Snowboardverbandes Boarding Association Switzerland East (Base) publiziert. Die vollständige Liste folgt mit dem HV-Bericht von Base. (sl)

Bösch	Kilian	2007
Mollis	SC Elm	

Fässler	Flavio	2006
Elm	SC Elm	

Fleischer	Tim	2005
Zürich	SC Flumserberg	

Jäger	Elia	2006
Vadura	SC Sardona	

### JO-FÖRDERKADER

Abächerli	Antonia	2008
Näfels	SC Elm	

Carpanedo	Stelle	2007
Unterterzen	SSC Walensee	

Fleischer	Aurelia	2008
Zürich	SC Flumserberg	

Kohler	Naya	2008
Thalwil	SC Flumserberg	

# So fit wie noch nie

SSW-Konditionstrainer Gregor Hagmann zieht nach der Corona-Vorbereitung eine positive Zwischenbilanz.

von Martin Broder

Freitagabend in Berschis: SSW-Konditionstrainer Gregor Hagmann lässt seine Juniorinnen und Junioren mehrere 35-Sekunden-Läufe bei grösstmöglicher Intensität absolvieren. Danach geht es zurück in die Turnhalle, wo der zweite Teil auf die Athleten wartet. «Gregi», wie er von allen genannt wird, führt auf dem Weg kurze Gespräche mit den jungen Sportlern, lobt sie und gibt ihnen Tipps. Anschliessend geht es in der Halle noch einmal zur Sache. «In den Muskeln hat sich viel Laktat angesammelt, der Tonus hat nachgelassen. Nun gilt es, die Spannung trotz Müdigkeit wieder aufzubauen», sagt Hagmann, der seit elf Jahren beim SSW wirkt. Gerade im Skisport brauche es auch gegen Ende eines Rennens die volle Muskelspannung, sonst passierten Fehler.



Der Weg ist das Ziel: Gregor Hagmann fordert viel vom SSW-Nachwuchs. Bild Martin Broder

## Skitraining in der Halle

Nach den Sommerferien haben die Nachwuchstalente des SSW auch ihr Skitraining wiederaufgenommen. Drei Tage in der Skihalle standen für die JO auf dem Programm, deren vier für die Juniorinnen und Junioren. Hagmann begleitete sie und beschreibt die Verhältnisse als schwierig: «Jeweils am Vormittag und am Nachmittag absolvierten die Athletinnen und Athleten während zweier Stunden Lauf auf Lauf, die Unterlage war eisig, die Temperaturdifferenz zwischen der Halle und dem Freien gross.» Das sei körperlich sehr hart gewesen, doch man habe

von Tag zu Tag die Fortschritte gesehen. «Die Kaderfahrerinnen und -fahrer haben von ihrer guten athletischen Verfassung profitieren können».

## So gute Laktatstufentests wie nie

Dass der Nachwuchs körperlich sehr stark ist, hat sich bereits im Mai abgezeichnet. Nach dem Lockdown absolvierten die Nachwuchstalente einen Laktatstufentest und erreichten dort so gute Werte wie nie. Augenscheinlich wurde die schwierige Zeit mit persönlichem Training ausgezeichnet ge-

nutzt. «Nach dem plötzlichen Saisonabbruch machten wir 14 Tage Pause, dann haben die Athletinnen und Athleten nach einem neuen Trainingsplan-Konzept gearbeitet», erläutert Hagmann. Die Basisverbreiterung sei das grosse Ziel gewesen. Konkrete Basisziele waren die aerobe Ausdauer auf extensiver Stufe, die Kraftausdauer im Rumpfbereich, das Gleichgewicht, die Lauftechnik sowie die Arbeit an individuellen Schwächen

«Die Junioren kennen ihr individuelles Stärken-Schwächen-Profil, dieses

wurde zusammen erarbeitet», erklärt er. Die Athletinnen und Athleten hätten wesentlich mehr Freiräume erhalten, was die individuelle Planung anging. Das hat zu mehr Selbstverantwortung geführt. «Wir haben die Programme angeboten und nicht vorgeschrieben», so Hagmann.

Jeder hat ein Protokoll geführt, das er regelmässig einreichte und dafür ein Feedback erhielt. Die deutlich verbesserte athletische Basis habe sich unter anderem in den Athletikwochen 1 und 2 während der Sommerferien gezeigt. Die Trainings seien sowohl in Bezug auf Umfang wie auch Qualität noch nie auf diesem Level gewesen. Das stimmt zuversichtlich für die Wettkampfphase im Winter. Nicht umsonst sagte Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg: «Ein guter Skirennfahrer wird im Sommer gemacht!»

## «Gregi», der Schleifer

**Gregor Hagmann ist verheiratet und hat zwei Töchter.** Der ausgebildete Sekundarlehrer mit Zusatzstudien in Anatomie und Physiologie gehörte lange der Leichtathletik-Nationalmannschaft an. Er ist Swiss-Olympic-Diplomtrainer und IAP-Mentaltrainer. Neben dem SSW-Nachwuchs (seit 2009) betreut Hagmann auch diverse Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Sportarten. Darunter sind auch die Weltmeister Julie Zogg und Patrick Küng. (mab)

# «Sport hat die Macht, die Welt zu verändern»

Der Jahresbericht des SSW-Präsidenten Roger Walker fällt für einmal etwas anders aus.

von Roger Walker  
Präsident SSW



Anfang März war es vorbei mit Skifahren. Covid-19 hatte Europa erreicht und die bis dahin erfolgreiche Skisaison musste abgebrochen werden. International konnte mit dem Gewinn der Nationenwertung ein eindrückliches Ausruferzeichen gesetzt werden. Neben den Alpen waren auch die weiteren Wintersportler von Swiss-Ski sehr erfolgreich. Herausragend aus Sicht des Skiverbands Sarganserland-Walensee waren die Leistungen von Valério Jud und Anouk Dörig. Sie kamen als stolze Medaillengewinner von den Youth Olympic Games aus Lausanne zurück. Ebenfalls bemerkenswert waren die beiden Vize-SM-Titel von Dajan Danuser im Langlauf in Realp.

Eine grosse Anzahl der Athletinnen und Athleten des SSW stand national und international im Einsatz und hat teilweise hervorragende Leistungen gezeigt. Regelmässig erschienen darüber Berichte in der Regionalpresse. Besonders stolz dürfen wir auf die Resultate unseres Nachwuchses bei nationalen und internationalen Wettkämpfen sein. Diese tollen Leis-

tungen wurden von Swiss-Ski honoriert und bei den Selektionen berücksichtigt. Sie bestätigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Es liegt aber auch zukünftig noch viel Arbeit vor uns.

Auch als kleiner Verband können wir mit den grossen Regionalverbänden mithalten. In allen Altersstufen und in allen Disziplinen konnte der SSW dank harter Arbeit und dem unermüdbaren Einsatz vieler Beteiligten stetig Fortschritte erzielen. Enorme Leistungen erbringen die voll- und ehrenamtlichen Trainer und Funktionäre des Verbandes sowie die dazugehörigen Clubs (SC/SSC). Gemeinsam fördern wir den kontinuierlichen Aufstieg des Schneesports und bieten dem Nachwuchs eine Plattform zur Ausübung ihrer Passion.

## Events

Den Höhepunkt bildeten über die Neujahrsfeiertage die IRO-Rennen in Flumserberg, wo trotz erschwerten Bedingungen (wenig Schnee, Rekordfrequenzen im Skigebiet) erfolgreiche Rennen durchgeführt werden konnten. Im Verbandsgebiet sind zudem verschiedene Veranstaltungen und Wettkämpfe von Skiclubs und Trainingsgemeinschaften organisiert worden.

Der Zweck des Clubs 19 ist es unter anderem, den Jugendskispport im Gebiet des SSW zu fördern. Bereits zum 19. Mal durften wir von Felix Zeller, Präsident des Clubs 19, den Betrag von 10000 Franken entgegennehmen.

## SSW-Premiumclub

Bei diesem «Mitglieder-Club» wird neben der Förderung des Schneesports der Community-Gedanke, das Networking, grossgeschrieben. Nähere Infor-

mationen zu unserem Premiumclub sind auf unserer Website [www.ssw.ch](http://www.ssw.ch) zu finden oder direkt bei einem Vorstandsmitglied des SSW.

Der SSW befindet sich bereits im elften Jahr des Labels «Sport verein-t» und animiert die Skiclubs im Kanton St. Gallen ebenfalls für eine Zertifizierung. Die vier Institutionen Swiss-Ski, Stiftung Passion Schneesport, Stiftung zur Förderung des alpinen Skisports, Raiffeisen Hands-up-Aktion unterstützen die Förderung des schweizerischen Schneesports. Sie alle haben in der Saison 2019/2020 unsere Jugendarbeit erneut finanziell unterstützt.

## Covid-19

Die Pandemie hat auch den Sportbereich mit voller Wucht erfasst. Trainings- und Wettkampfbetrieb waren eingestellt und können erst mit umfangreichen Massnahmen wieder aufgenommen werden. Was uns die Zukunft bringen wird, ist noch ungewiss. Sicherlich werden wir zukünftig auch im Skisport mit Einschränkungen leben müssen. Wichtig ist es, dass wir uns gegenseitig unterstützen und helfen um diese weltumfassende Krise zu bewältigen und unsere Gesundheit zu schützen.

## Dank und Anerkennung

Ich danke speziell:

- meinen Kolleginnen und Kollegen im Vorstand, den Kommissionsmitgliedern, den Trainerinnen und Trainern und ihren Partnerinnen und Partnern für das grosse Engagement und die Arbeitsbereitschaft zu Gunsten des SSW;
- den regionalen Bergbahnen Flumserberg, Elm und Pizol für ihre grosszügige Unterstützung zu Gunsten des Verbandes;

- dem kantonalen Amt für Jugend und Sport St. Gallen, den IG Sport-Toto St. Gallen und Glarus für die finanzielle Unterstützung des Nachwuchses;
- Raiffeisen, Helvetia, Elco, Valeis Center, Bartholet Maschinenbau, allen weiteren Sponsoren, dem Club 19, den Mitgliedern des SSW-Premiumclubs, den beiden Stiftungen «Förderung des alpinen Skisports» sowie «Passion Schneesport» und Swiss-Ski für die grosszügigen Sponsoren- beziehungsweise Unterstützungsbeiträge;
- den Sportschulen Glarnerland, Quarten und dem Sportgymnasium Davos für die sehr gute Zusammenarbeit im schulischen und im sportlichen Bereich;
- den verschiedenen Lehrbetrieben und Schulen, die immer wieder grosses Verständnis gegenüber unseren Athletinnen und Athleten aufbringen;
- dem sportmedizinischen Zentrum Bad Ragaz für die ärztliche Betreuung unserer Athletinnen und Athleten
- all jenen, die den Skiverband Sarganserland-Walensee im vergangenen Jahr unterstützt haben, seien es die treuen Sponsoren, die ehrenamtlichen Trainer, Betreuer, Helfer und Eltern, die Skiclubs mit ihren Vorständen und Mitgliedern, die Chefin NLZ Ost, die Sportgeschäfte oder einfach allen, die zum Gelingen des Verbandslebens mitgeholfen haben.

Wir alle hoffen, dass sie den Skiverband Sarganserland-Walensee weiterhin unterstützen, und ich schliesse mit einem Zitat von Nelson Mandela: «Sport hat die Macht, die Welt zu verändern. Er hat die Macht, Menschen auf eine Weise zu vereinen, wie es sonst kaum jemand tut. Er verbreitet Hoffnung, wo zuvor nur Verzweiflung war.»

**AAW**  
PREFERA  
Immobilien  
Audit  
Treuhand  
7320 Sargans www.prefera.ch

**FLUMSER BERG**  
GASTHAUS  
PRODKAMM  
1950 m.ü.M.  
Vermeide den Stress  
verwette bet Bless

Telefon 081 723 22 23  
Sport-Shop  
**NADIG**  
Tannenheim, Flumserberg

**pizol**

**FERROFLEX**  
OWI SARGANS AG

**SCHUBIGER**

**APARTHOTEL  
EDY BRUGGMANN**

reklame  
**Sign Light**  
Grafstr. 17 Tel. 081 723 32 34  
8887 Mels Fax 081 723 13 02

**AMS** Mercedes-Benz  
**Garage GUT**  
Maiefeld - www.garagegut.ch  
Telefon: 081 303 75 75