



**Fantastisch. Tüchtig. Nimmermüde.** Im Mai 2022 starteten wir mit dem Anschluss- und Leistungskader in die Saison 22/23. Als Sommer-Challenge setzten wir uns das Ziel mit dem Vorsatz «Teamwork makes the dream work» am Swiss City Marathon Luzern den 10km Lauf gemeinsam zu absolvieren. Bekanntlich werden Skirennfahrer\*innen im Sommer gemacht! So war nicht Chillen, Hängen und in der Badi rum lungern angesagt, sondern Training, Training, Training. So mussten wir als erstes verstehen, was zu einem Training alles dazugehört... Da waren wir schon rasch beim Chillen, Hängen und in der Badi rumschlendern... Denn Pausen, Socialising und Familie darf im Sommer nicht zu kurz kommen. So

hatten wir im Juli – Trainingsfreie Zeit wo sich die Athleten\*innen erholen und frisch Auftanken konnten.

**Erfolgreich. Schwungvoll. Dynamisch.** So begannen wir im August mit einem intensiven Trainingslager im Sport Resort Fisch. Da stemmten wir Gewicht, formten unsere Bauchmuskeln und joggten nüchtern in den frühen Morgenstunden durch das Dorf. Stefan, unser Trainer mit dem grossen Herz, organisierte eine unvergessliche Aletschgletscher Tour mit dem bekannten Bergführer Richard Bortis.

Im zweiten Lager ging es tief ins Innere der Athleten\*innen. Gina, unsere Trainerin für ruhige Momente, leitete die Athleten\*innen in tiefe Meditationen, führte spannende Gespräche und wir zerschlugen wortwörtlich unsere tiefsten Ängste und schlimmsten Gedanken auf dem Boden von Anzère.



Nach den Sommerlager ging es für die Athleten\*innen wieder los mit der Schule und wir begannen das wöchentliche Sommerprogramm. Im Hallentraining suchten wir immer neue Herausforderungen uns kognitiv zu fordern und spielten spiele mit viel Geschick. Im Kraftraum stärkten wir unsere Beine, formten unseren Bauch und stabilisierten unseren Oberkörper. Die ersten Skischwünge durften wir anfangs September in Saas Fee ziehen. Der warme Sommer und der fehlende Schnee zeichnete die Gletscher enorm, dennoch hatten wir perfekte Trainingsbedingungen und danken an dieser Stelle auch dem Hotel Walliserhof der unser Aufenthalt in Saas Fee einiges profitabler macht. Die exzellenten Trainingsmöglichkeiten im Hotel sind einmalig und sehr wertvoll für das Erreichen unseren Zielen.

Am 30. Oktober 2022 fand der Swiss City Marathon in Luzern statt. Die Angemeldeten Athleten\*innen absolvierten den 10km lauf unter einer Stunde. Gratulation!



Nach vier Skilager in Saas Fee, fuhren wir im November für ein Riesenslalom Trainingslager nach Sölden. Die schwierigen, aber perfekten Pisten forderten und förderten unsere Athleten\*innen jeden Tag. Nach dem Training hatten wir Lernzeit, bevor wir das Nachmittagsprogramm starteten. Das tägliche Gourmet-Menu, zauberten wir, wie schon im Sommerlager in Anzère, selbst auf den Teller.

Auch dieses Jahr, haben wir uns mit diversen Verbänden zusammengeschlossen und konnten so grossartige Bedingungen in Andermatt, Engelberg und auf der Melchsee Frutt gemeinsam nutzen. Ein grosser Dank an die zuständigen Trainerinnen und Trainer für die unkomplizierte und selbstverständliche Zusammenarbeit!

Diese Saison starteten wir mit zwei Trainingsgruppen, das Leistungskader und das Anschlusskader. Für das Anschlusskader durften wir diese Saison auf die Trainerunterstützung von Corina zählen. Als ehemalige Skirennfahrerin hat sie viel know How mit ins Skitraining gebracht.



Vor dem ersten Kräftermessung in Andermatt, riss sich Leonie im Turnen das Aussenband im Sprunggelenk und musste für ein paar Wochen pausieren. So ging das erste Rennen im Dezember mit Kai, Mona, Janis und Anna am Start los. Im Januar startete dann auch für Melk, Mia und Mika die neue Rennsaison. Lianne durfte im Hasliberg sowie später in Andermatt an ihren ersten Interregio Rennen teilnehmen. Leonie konnte ab Februar dann wieder an den Punkterennen mitmischen. Nach einem erfolgreichen Start, musste dann Mona nach einem Schlittel Unfall und einem gebrochenen Schlüsselbein die Saison frühzeitig beenden. Das up and down zog sich auch durch die Rennsaison. Leider mussten viele Rennen wegen «Schneemangel», «Wetterpech» etc. abgesagt oder verschoben werden. So fanden die meisten Punkterennen in Andermatt statt. Auch die Obwaldner Meisterschaft musste verschoben werden. Dies konnte jedoch am Ostersonntag mit perfektem Wetter und tollen Pistenverhältnissen nachgeholt werden. Ein grosses Dankeschön an den Organisierenden Skiclub SC Flüeli-Ranft. Speziell möchten wir hier Alicia danken für den unermüdlichen Einsatz.



Einen grossen Erfolg durften wir auch in diesem Jahr feiern. Mit Chiara von Moos haben wir nicht nur eine EYOF 2023 Teilnehmerin, sondern Chiara ist European Youth Olympic Goldmedaillen Gewinnerin im Skicross. Sensationell – Herzliche Gratulation!



Saas Fee, Anzère, Fiesch, Sölden etc. jedes Training, jeder Ausflug alle Erfolge, haben wir speziell Ruedy und Lisbeth zu verdanken. Die Sponsoren, Gönner etc. suchen, um unmögliches möglich zu machen! Auch die tolle Zusammenarbeit mit den Sportbahnen Melchsee Frutt und die Ausnahmegewilligungen für unsere Trainings verdanken wir unserem OSV-Vorstand. Sie bemühen sich stets das Bestmögliche für unsere Trainingsgruppen herauszuholen. Die Athletinnen und Athleten, die Eltern und ich bedanken uns herzlich bei euch für die unermüdliche Arbeit, die ihr für den Obwaldner Schneesportverband leistet. DANKE!



Speziell möchte ich auch Sascha und den Sportbahnen Melchsee-Frutt danken, für die täglich perfekten Pistenverhältnisse sowie die flexible Art uns kurzfristig Pisten zur Verfügung zu stellen. Myriam und das ganze Liftpersonal bemüht sich Tag für Tag das unsere Athleten\*innen rasch und erholt wieder am Start stehen. Danke an das beste Bergbahnen-Team!



**Last, but not least** bedanken wir uns bei allen freiwilligen Helfern und Helferinnen für die Lagerbegleitung, die Rennbegleitung die Trainingsbegleitung sowie das Stangen schleppen und das Aufpeppen der einzelnen Athletinnen und Athleten. Ihr seid grossartig und wir freuen uns, euch nächstes Jahr wieder an unserer Seite zu haben. Dank euch gibt es die **#Medaillengewinnervonmorgen**

Jahresbericht Alpin: Joël Arnosti, Trainer Alpin OSV

Luzern, im Mai 2023