
Clubnachrichten

Skiclub Beverin

Ausgabe 2025



Voneschen

Transporte AG

Rodels · Rothenbrunnen



Vom Schlüsselmoment
bis zur Schlüsselübergabe.

Für die beste
Zukunft aller Zeiten.

gkb.ch/hypo

newhome

 Graubündner
Kantonalbank

109. General- versammlung

Die Generalversammlung findet am 8. November 2025
um 20.00 Uhr bei Cadosch Carreisen in Thusis statt.

Traktanden

1. Administration
2. Protokoll der 108. Generalversammlung
3. Abstimmung über Statuten
4. Jahresbericht
5. Jahresrechnung
6. Rechnungsablage / Revisorenbericht
7. Budget
8. Festsetzung der Jahresbeiträge
9. Jahresprogramm
10. Wahlen
11. Anträge
12. Ehrungen
13. Varia und Umfrage

Ortswechsel

Die GV findet bei Cadosch
Carreisen in Thusis statt.

VERPUTZ  DÄMMEN  FASSADE 

UMBAU 

NATUR 

DEVONAS
GIPS AG

EINFACH
SCHÖN

In dieser Ausgabe

1

Einladung zur GV

4

Im Sommer machen wir «Frühjahrsputz»

Unser Präsi mit dem Jahresrückblick und Informationen zu organisatorischen Anpassungen.

10

«Kurzi Episödali» aus Tonis Trainerlaufbahn

Stimmen zum Bündner Trainer des Jahres 2025.

16

Der Kreislauf der grossartigen Fahrstile

Urs geht in seinem Bericht unter die Betriebsökonominnen. Seid gespannt.



32

Alles bleibt anders

Wer sind die neuen Ansprechpartner für die JO-Gruppen?



36

Telefon. E-Mail. Whatsapp. Spond.

Wir stellen euch den neuen JO-Kommunikationskanal und seine Vorteile vor.

38

Aller Anfang ist ... nicht mal so schwer

Unser neuer Technischer Leiter konnte ein eingespieltes Team übernehmen.

42

Aus Junioren werden Trainer

Von Jungtrainern am 14/18 Kurs bis zu erfahrenen Coaches im RLZM.

50

Von Reha zu Reha zurück zum Aufbau

Lauro Caluori berichtet uns von seinem Weg zurück nach zwei Verletzungen.



53

Was man am «End der Welt» so lernt

Gianin hat eine J+S Weiterbildung in Magglingen besucht und gibt uns einen Einblick.

57

Einfach, kurz, effektiv

Für viele von uns ist Krafttraining bestenfalls nervig, schlimmstenfalls inexistent. Enrico schafft Abhilfe.



61

Pistensnack von Andreas Caminada

Genug von langweiligen, trockenen Riegeln in der Jackentasche? Hier entlang!

62

Gratulation!

Im Sommer machen wir «Frühlingsputz»

VON SIMON ALLEMANN

Den Auftakt zum vergangenen Vereinsjahr, zudem ich gerne meine Gedanken mit euch teile, bildete unsere Generalversammlung in der STORY Thusis. Das Interesse an der GV bleibt sich nach wie vor etwa gleich, und wir dürfen immer zwischen 70 und 80 Personen begrüßen. Besonders hervorzuheben ist die Wahl von Christof «Muffli» Grass in den Vorstand für Dave Hänni, der sein Amt als Technischer Leiter niedergelegt hat.

Kurz vor der GV waren wir, wie jedes Jahr seit der Premiere im 2021, auch letzten Herbst am Big Air Chur vor Ort im Einsatz. Der Anlass, der eine Kombination aus Freestyle Wettkampf und Musikfestival ist, bietet uns eine gute Möglichkeit, unsere Portokasse aufzufüllen. Unser Stand direkt neben der Hauptbühne war, mit wenigen Ausnahmen, ein reiner Bierstand, was die Arbeit sehr vereinfacht hat. Der Einsatzplan wurde von Serainas Vorstands-Vorgängerin Karin erstellt und beide waren mit vollem Elan vor Ort zugange. Die Stimmung am Stand war hervorragend und die Helfer hatten Spass an der Arbeit. So konnten wir einen Reingewinn von rund 2'500 Franken in unsere Clubkasse spülen.

Bereits Anfang Januar stand dann die erste Vorstandssitzung auf der Agenda, bei der die Organisation der Rennen für den Winter im Fokus stand. Aufgrund der Schneeverhältnisse waren wir gezwungen, das Kinderskirennen auf Mitte Februar zu verschieben.

Am 15. und 16. Februar konnten wir eine Doppelveranstaltung durchführen. Am Samstag das Kinderskirennen, an dem wir zahlreiche Kinder und Schulklassen vom Domleschg und Heinzenberg bei uns im Skigebiet willkommen heissen durften. Es ist jedesmal schön zu sehen, dass sich die Schulen und die Lehrkräfte Zeit nehmen, um mit den Kindern an diesem Anlass mitzumachen. Am Sonntag stand ein RLZ-Mini Rennen auf dem Programm. Diese Rennen führten wir als Smart Competition durch. Was das genau für ein Format ist, könnt ihr im Jahresbericht von Urs nachlesen. Diese zwei Rennen konnten wir bei optimalen Wetterverhältnissen durchführen. Auch den Skiliften Tschappina ein Dankeschön. Wir konnten dank dem Team von Markus Hänni diverse Posten realisieren, bei manchen sogar mit Hilfe vom Skiliftpersonal.



**AUCH WIR SIND SEIT
JEHER BEI JEDEM
WETTER AUF DER PISTE!**

Am 1. März stand dann noch das Clubrennen auf der Agenda. Mit dem Early-Bird-Slalom, dem Differenzriesenslalom und dem Riesenslalom für die JO gab es Aktivitäten über den ganzen Tag, auf und neben der Piste. Zum Abschluss des Tages durften wir diverse Siegerinnen und Sieger in den verschiedenen Disziplinen küren. Nach dem Clubrennen verschoben wir uns zu Franco ins Solaria, wo am Clubabend die Siegerinnen und Sieger noch lange gefeiert wurden.

Wie jedes Jahr sorgte die Festwirtschaft an allen Rennen für eine hervorragende Verpflegung. Von Cervelat und Bratwurst über Hamburger bis zum Risotto war für jeden etwas dabei. Vielen Dank an Karin Caminada, Gina Massardi und ihr Team, ihr habt wieder eine super Arbeit geleistet.

Über das Timing-Team möchte ich auch noch ein paar Worte verlieren: Neben den Einsätzen bei unseren Rennen hatte es noch zahlreiche weitere Anlässe auf dem Programm. Über den ganzen Winter verteilt waren das 12 Einsätze. Da waren Mini-Rennen, Punkterennen und zum Ende der Saison auch noch Benis Super-G. Danke dafür, dass ihr euch so für den Club engagiert. Nach getaner Arbeit beschloss das Timing-Team, sich an einem Wochenende im April in Barcelona wieder zu erholen. Ob sie

wirklich ausgeruht von dort zurückkehrten, wollen wir jetzt hier nicht näher erörtern.

Neben den Rennen standen diesen Winter noch ein Lawinen-Kurs sowie Anfang April ein paar Skitourtage mit Christian Zinsli auf dem SCB-Programm. Diese möchte er auch nächste Saison anbieten.

Ende Mai durften wir wie jedes Jahr den Vita-parcour in Thusis instand stellen. Wir konnten diverse Eltern und JO-Kinder mobilisieren, die mähten, planierten, rechten und Holzschnitzel verteilten.

Reorganisation JO

Im Leiterteam und Vorstand stand diesen Sommer die Reorganisation der JO auf dem Programm. Damit nicht die ganze Arbeit für die Organisation auf einer Person (dem JO-Chef) lastet, wurde dieser Job neu aufgeteilt. Mehr dazu könnt ihr auf Seite 32 lesen. Zudem werden wir euch an der GV darüber informieren.

Trainer des Jahres

Einer, der genau weiss, wie umfangreich die Aufgaben des JO-Chefs sind, ist Toni Calonder. Er wurde diesen Sommer für seinen immensen Einsatz für den Skisport geehrt. Auf Seite 10 kommen drei seiner Weggefährten zu Wort.



Nebel oder Sonnenschein
Unsere fleissigen Helfer im Einsatz
in der Obergmeind.



Ehrungen GV 2024

70 Jahre (seit 1954)
Werner Ardüser
Johann Stäbler

60 Jahre (seit 1964)
Martin Ziegler

40 Jahre (seit 1984)
René Stäbler

30 Jahre (seit 1994)
Margrith Feltscher
Hanspeter Grass
Beat Liver
Gian Monsch
Angelo Roncon
Gathi Sonder-Heinz
Ruth Stadler-Buchli

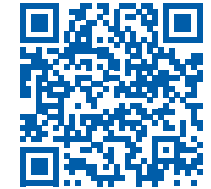
25 Jahre (seit 1999)
Corsin Camenisch
Thomas Casparis
Mauro De Luigi
Thomas Joos





Statutenänderung

Der zweite grosse Punkt, der uns im Vorstand beschäftigte, war die Überarbeitung unserer Statuten. Von Swiss Olympic und Swiss-Ski gibt es ein paar Vorgaben, die wir übernehmen mussten. Darunter fällt zum Beispiel der neue Abschnitt über die ethischen Richtlinien. Da wir die Statuten deswegen sowieso überarbeiten mussten, wurden auch einige weitere Artikel inhaltlich und sprachlich angepasst. Das Dokument mit den Änderungen ist auf der Webseite einsehbar. An der GV werden wir über die Statutenänderung abstimmen.



Statutenänderung
Hier könnt ihr das Änderungs-Dokument einsehen.

Zum Abschluss möchte ich allen Helferinnen und Helfern danken, die unsere Anlässe erst möglich machen. Es ist schön zu sehen, wie Jung und Alt gemeinsam mitanpacken. Ein herzliches Dankeschön gilt auch meinen Vorstands-kolleginnen und -kollegen für euren unermüdlichen Einsatz.

Ich wünsche euch allen einen angenehmen Herbst – wir sehen uns an der GV oder spätestens im Winter auf der Piste.



Trainingslager im Pitztal
Der Berglauf wird zur Tradition, genauso wie das heiss geliebte «Américaine» – und «den Fotografen mit Schnee beschmeissen».



Bilder vom Clubrennen
Unsere Clubmeister Leo Kalberer und Gianetta Trinkler. Das Podest der grossen «Buaba» und der kleinen «Maitla». Und unser Präsi am Mic.



«Kurzi Episödali» aus Tonis Trainerlaufbahn

VON ALBI ZÜGER

Leiterkurs 1979 in Splügen

Zum ersten Mal mit Toni in Kontakt kam ich im Jahr 1979. Wir trafen uns am J+S Leiterkurs 2 in Splügen. Man sah schon damals, dass Toni sehr ambitioniert für eine Trainerlaufbahn war. Diese trieb er, wie wir wissen, danach auch wacker voran.

Im Kurs in Splügen gab es eine Gruppe A für Allround-Skifahren und eine Gruppe B für Rennsport. Toni war natürlich in der Gruppe B. Ich – auf meinen eigenen Wunsch hin – in der Gruppe A. Aber ohje, nach einer Intervention von Toni wurde ich in die Gruppe B umgeteilt, was für mich eine echte Herausforderung darstellte.

Damals war das Skigebiet nur mit Skiliften erschlossen. Das Ziel unseres Klassenlehrers war es, jeden Morgen als erstes den 2-er Skilift «Non-Stop» herunterzufahren. Meistens Toni als Erster und ich natürlich als Letzter.

Aber nicht die Strapazen dieses Kurses, sondern das Gesellige bleibt mir in bester Erinnerung. Im alten Restaurant Suretta bei Zas wurde es meist spät. Nach der Polizeistunde mussten wir die Rhein-Seite wechseln. Glücklicherweise hatten wir im Keller des Volgs einen Skiraum

eingrichtet. Diesen funktionierten wir jeweils zur «Absacker-Bar» um und haben ihn dafür mit diversen gesunden hoch- und niederprozentigen Getränken ausgerüstet. Somit waren die Nächte logischerweise kurz.

Am Ende der Woche gab es eine technische Prüfung. An diesem Tag war sehr schlechtes Wetter. Im Tal Starkregen, am 2er-Lift ca. 60 cm Neuschnee. Da die Skilifte gar nicht in Betrieb genommen wurden, war es leider nicht möglich, die Prüfung auf den Skiern zu absolvieren. So mussten wir unsere Prüfung am Hellraumprojektor im Suretta schriftlich präsentieren. Für mich war der Kurs 2B in Splügen bereits das Ende meiner Trainer-Ausbildung. Bei Toni wurde die Karriere ab da erst so richtig lanciert. Mit der «Note 5 – seeeehr empfohlen», ist ja klar.



AF DACHTECHNIK AG
BEDACHUNGEN & SPENGLEREI

Compognastrasse 15 | 7430 Thusis | t 081 633 48 48 | info@af-dachtechnik.ch

GUTSCHEIN
FÜR DEIN NEUES
WINTEREQUIPMENT

20%

AB EINEM EINKAUF
VON CHF 100.-

Gutschein ausschneiden und beim nächsten Einkauf mitnehmen. Einlösbar bis 31.12.2025. Rabatte nicht kumulierbar. Nicht einlösbar auf Dienstleistungen und Miete.

THE HEART OF SPORT

Neudorfstrasse 36
7430 Thusis
www.banzer-sport.ch

INTERSPORT
BANZER

shake
ANDroll

MUSIC, EVENTS, EQUIPMENT AND MORE
RENATO MONSCH | 078 719 66 27 | SHAKEANDROLL.CH

«Hüt wird skigfahra, Zügi!»

VON ALBI ZÜGER

Strenger Fortbildungskurs in Laax

Da Toni alle Kurse von J+S sowie die Trainer-Ausbildung von Swiss-Ski durchlaufen hatte, wurde er auch als Auszubildner an J+S Fortbildungskursen aufgeboten. Diese Kurse musste auch ich regelmässig besuchen. Da schaute ich schon im Voraus, dass ich in die «Gruppe Toni» eingeteilt wurde.

Auch an diesem Kurs in den 90er-Jahren waren die Wetter- und Schneeverhältnisse schlecht, wenn nicht sogar sehr schlecht. Nach zwei Stunden Training, total durchnässt und durchfrozen, zurück an der Bergstation Crap Sogn Gion, fragte ich Toni: «So jetzt zum Kaffi, oder?». Erstaunt und in seiner trockenen Art sagt Toni zu mir: «Hüt wird skigfahra, Zügi!». Was sollte ich sagen? Zähneknirschend musste ich seine Antwort akzeptieren. Ach, wie schön wäre ein gemütlicher Kaffeestopp gewesen! Gegen Ende des Tages kam es noch besser: Als unsere Gruppe an der Bergstation angekommen war, ich langsam am Limit als «Dauer-Skifahrer», zog ich die Skier aus und sagte zum Gruppenleiter: «Toni, dr Zügi fahrt mir Bahn ins Tal!» Er wiederum ganz ruhig zu mir: «Sicher nid! Du kasch schön langsam hinter miar ins Tal fahra. Das sött für di jo wohl no möglich si!»

Janu, ich *voll motiviert* hinter Toni talwärts. Und – wie hätte es auch anders sein können – kurz vor dem Restaurant Curnius ein Verschneider und ein größerer Sturz. Aber keine Angst, den Einkehrschwung hatten wir doch noch geschafft.

VON URSINA BANZER
ATHLETIN IM BSV-KADER

Es gibt viele Personen, die einem in einem Leben prägen. Der (Ski-) Sport an und für sich ist eine einmalige Lebensschule, welche den eigenen Rucksack mit wertvollen Werkzeugen füllt. Wenn diese lehrreiche Zeit durch eine ausserordentliche Person in Form eines Trainers begleitet und unterstützt wird, dann ist dies eine «Win-Win-Situation». Toni ist eine Persönlichkeit, die mich und noch ganz viele andere positiv geprägt hat. Er war weit mehr als ein Trainer – neben Techniken und Taktiken wurden auch Werte mitgegeben, die man ein Leben lang mitträgt. Das ist es, was einen Trainer zu einem Vorbild macht.

Es gibt viele Geschichten – wahrscheinlich lässt sich damit ein Buch füllen. Ich kann mich an sehr kalte Trainingstage erinnern, an denen es die eine oder andere «gefrorene Nase» gab. Wir Mädchen haben dann «Nasenwärmer» gehäkelt und das Trainerteam hat diese mit Humor und Würde getragen. So ist es doch schön zu sehen, dass es neben dem Training auch Platz für Spässe gab – eine willkommene Auflockerung und bestimmt auch ein Erfolgsfaktor. Humor schafft Verbindung, es entsteht Vertrauen und eine Atmosphäre, in der man sich traut, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Humor hilft Druck abzubauen, Anspannung zu lösen und neue Energie freizusetzen. Der Sport wird zum Spiel, macht Freude und gute Leistungen können entstehen. Humor zeigt Menschlichkeit – das ist sympathisch und inspirierend. Denn Trainer, die mit einem Augenzwinkern durch die Tage führen, werden nicht nur respektiert, sondern gemocht!

Lieber Toni, 1000 Dank für deinen unermüdlichen Einsatz mit einem klaren, professionellen Blick, aber auch mit grossem Herz, Humor und viel Menschlichkeit.

Herzlich, Ursina und alle anderen, die dich als Trainer haben durften



Trainerzeit beim BSV
Toni oben links mit Kurt Capatt und Jürg Waser, oben rechts mit Werner Stoffel und unten erneut mit Jürg.



VON JÜRG WASER,
BSV-TRAINERKOLLEGE, LANGJÄHRIGER JO-CHEF
BEIM SC RINERHORN

Unglaublich aber wahr! Seit bald 50 Jahren engagiert sich Toni für unsere Jugend und das mit überdurchschnittlichem Einsatz, Herzblut und Leidenschaft. Nichts ist ihm zuviel: 7 Tage in der Woche, 20 Stunden am Tag, ehrenamtlich und voller Energie. Dazu eine kleine, lustige Geschichte.

Vor ca. 30 Jahren gehörte eine technische Prüfung am Ende einer Wintersaison dazu und war Bestandteil der Selektionskriterien im BSV. Und wie Toni nun mal ist, wollte er auch diesmal beste Voraussetzungen für alle schaffen und eine perfekte technische Prüfung vorbereiten. So trafen wir uns auf Parsenn, um den Bestandteil «Wellen-Mulden-Bahn» möglichst gut und anspruchsvoll zu bauen. Weil die Pistenfahrzeuge von damals noch nicht ganz so gut waren wie heute, legten wir mit der Schaufel selbst Hand an. Unserer Meinung nach bauten wir die «perfekte» Bahn. Tolle hohe Wellen und runde Mulden entstanden, sehr schweisstreibend. Wir testeten unsere Arbeit selber und mussten leider feststellen, dass wir es zu gut gemeint hatten. «Unsere» Bahn war nur für die sehr Mutigen und eignete sich eher zum Überfliegen als Drüberfahren! Die Folge davon war, wieder ziemlich schweisstreibend, unsere «Super-Hügel» abzutragen und prüfungswürdig zu



gestalten. Rechtzeitig – nach Stunden und knapp vor dem Eindunkeln – war dann unsere «perfekte Bahn» fertig und prüfungstauglich. Zum Glück hat es in der darauf folgenden Nacht nicht geschneit und eine faire, tolle Prüfung ging bei besten Bedingungen über die Bühne. Wie Toni eben ist: immer gut vorbereitet, leidenschaftlich und engagiert.

Lieber Toni, wir sind stolz auf dich, froh über deinen grossen Einsatz zu Gunsten der Jugend und ich bin dankbar, dass ich mit dir ein Teil von einem tollen Trainerteam sein durfte. Freundschaften sind entstanden, gewachsen und bis heute geblieben, einfach grossartig. Trainer des Jahres, mehr als verdient, einzigartig und grandios. Lieber Toni, danke für alles und deinen unermüdlichen Einsatz für unseren geliebten Sport. Auf noch viele coole Erlebnisse.



CSDINGENIEURE+
VON GRUND AUF DURCHDACHT

www.csd.ch
Thusis und Chur
081 632 15 00

Geologie | Naturgefahren | Umwelt



Ökologische Transporte aus den Bündner Bergen

cargogrischa.ch



**Alles für den
perfekten Auftritt!**

Für druckfrische
Meisterwerke!

copyprint-rizzi.ch



**3 WOCHEN
PROBEZEIT:
bq-fitness.ch**

Fitnesscenter Thusis
Schützenweg 3 | 7430 Thusis
081 651 51 11 | fitnesscenterthusis.ch



Deine 5 Center für Bündner Qualitätsfitness

bq-fitness.ch



Mazda Vertretung
081 651 45 79 • www.mutti.ch

ELEKTR 
SIMON JOOS AG

dipl. Elektroinstallateur mit eidg. Fachausweis



079 362 77 60

Ritgongas 9, 7408 Cazis
elektro@joos.ch

Der Kreislauf der grossartigen Fahrstile

VON URS AMBÜHL

Nachdem wir die letzten zwei Jahre auf unsere bekannte Beverin-Tour als Startanlass verzichtet hatten, stand am 17. August 2024 wieder einmal unsere Bergtour auf dem Programm.

Für einmal hatte ich das Vergnügen, den Berg mit der Spitzengruppe hochzulaufen. Wobei – ein Vergnügen war es für mich eigentlich nur in den ersten zehn Minuten. Danach hatte ich gehörig zu kämpfen, um den Anschluss nicht zu verlieren ;-). Letzteres passierte dann aber nach der Lücke dennoch. Als ich mit gefühlt 200 Pulsschlägen in der Minute oben ankam, erzählten mir die Kinder voller Stolz, dass sie mir mehr als zwei Minuten abgenommen hatten. Da ich komplett ausser Atem war, hatte ich dem nichts entgegenzusetzen. Bis dann alle oben ankamen, hatte ich die Niederlage verdaut und wir genossen gemeinsam den Abstieg.

Für einmal war der JO-Auftakt dann aber noch nicht zu Ende: Gino Caviezel kam für eine Autogrammstunde an das Thusner Dorffest. Wir liessen uns die Gelegenheit nicht nehmen, mit der ganzen JO bei ihm vorbeizugehen. Mit viel Geduld unterzeichnete Gino diverse Kleidungsstücke und allerhand weitere Utensilien. Natürlich durfte das Gruppenfoto mit seinen JO-Nachfolgerinnen und -Nachfolgern nicht fehlen. »





Herbstlager Pitztal

Danach folgten wie üblich einige Konditrainings, um uns für das Herbstlager fit zu machen. Am 13. Oktober machten sich dann 28 motivierte JO-Kinder und sechs JO-Leiter auf den Weg ins Pitztal. Dieses Mal aber nicht mit vier vollgepackten Kleinbussen und Anhängern, sondern mit einem Car von Ivo Cadosch. Anstelle von vier Fahrern mit strapazierten Nerven musste nur die Chauffeurin von Ivo mit dem Lärm im Nacken klarkommen. Da sie nach der Fahrt aber fünf Tage Erholung von uns hatte, merkten wir ihr auf der Rückfahrt nichts mehr von diesen Strapazen an.

Eine Umstellung brachte diese Anreisevariante aber mit sich: Neu mussten wir von unserem Hotel mit 28 Kindern mit dem öffentlichen Bus zur Talstation fahren. Auch wenn ich im Vorfeld versucht hatte, den Bus zu reservieren, war ich mir bis zum ersten Morgen nicht sicher, ob dieser Plan wirklich aufgeht. Doch siehe da – als ich mit dem Materialbus an der Talstation auf den Bus wartete, durfte ich erleichtert feststellen, dass der erste Bus zu zwei Dritteln mit SCB-Kids gefüllt war. Soweit, so gut. Aber natürlich waren wir ja nicht nur da, um ÖV zu fahren.

In den folgenden fünf Tagen durften wir bei tollen Bedingungen an der Skitechnik der Kids feilen. Das Wetter war zwar nicht immer ganz so toll, aber bekanntlich gibt es ja kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleider. Da unsere JO-Anzüge, die immer hochprofessionell durch Corina Calonder ausgesucht und organisiert werden, top sind, machte uns auch der Regen auf 3000 Meter über Meer (fast) nichts aus.

Am Freitag wurden wir dann wieder mit dem Car abgeholt und konnten – zwar müde, aber hochzufrieden – die Kinder wieder in die Obhut der Eltern übergeben. Natürlich könnte ich hier noch lange aus dem Nähkästchen plaudern. Aber wie wir es den Kids die ganze Woche predigen: Was im Pitztal geschieht, bleibt im Pitztal ;-).

Winterstart zu Hause

Nach einer kurzen Pause und ein paar Konditionseinheiten ging es Mitte November mit dem Schneetraining auf der Diavolezza und am Corvatsch los. Da wir uns im vergangenen Jahr bis Weihnachten auf unsere Heimpisten gedulden mussten, machten wir im Dezember noch weitere Trainings auf der Lenzerheide und in Arosa.

Das Warten hat sich dann aber gelohnt: Wie üblich wurden wir danach von unseren Skilift-Betreibern mit top Pisten beschert. Da an Weihnachten nur eine Piste am Lüscher bereit war, durften wir mit den Kindern wieder vor dem öffentlichen Betrieb auf der mit reichlich Kunstschnee bedeckten Piste trainieren. Vielen Dank an Markus Hänni und sein Team, dass ihr uns auch in schneearmen Zeiten immer beste Trainingsbedingungen bietet.

Da wir nicht die Einzigen mit Schneeproblemen waren, wurden im vergangenen Winter einige Rennen verschoben oder an einem anderen Ort ausgetragen. So kam es sogar zu einem Mobi-Cup Nacht-Riesenslalom in Splügen, was für die Kinder sicherlich eine spannende Erfahrung war.

Natürlich durften unsere eigenen Rennveranstaltungen nicht fehlen. Neben unseren Klassikern – dem Kinderskirennen und dem Clubrennen – veranstalteten wir wieder ein besonderes Mobi-Cup Mini-Rennen. Mehr dazu später.

Der Naturschnee kam die ganze Saison nicht in grösseren Mengen und so war die Zeit, in der wir unser Zielhaus Wana nutzen konnten, sehr kurz. Wahrscheinlich spürten das unsere Zeitmesser schon früh im Winter – und so genossen wir dafür jeden Event etwas länger. Das eine oder andere Mal bis tief in die Nacht.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei Martin Liver und dem ganzen Zeitnehmerteam bedanken. Nicht nur für ihre Arbeit an den Rennen. Nein, vor allem auch für ihren vollen Einsatz nach den Rennen. Mit ihrer Gastfreundschaft in der Wana, den Kochkünsten und ihrer weinkennerischen Qualitäten sorgen sie immer wieder für gemütliche, unvergessliche und manchmal auch lustige Clubmomente. Vielen Dank dem ganzen Timing-Team!



Wieder ein tolles Trainingslager
Urs und Gianin strahlen mit den Kids
um die Wette auf dem Gletscher.



Viele Betreuer und Besucher an der Smart Competition
Bei der Smart Competition hatten wir nicht nur viele SCB-Helfer im Einsatz.
Auch die Trainer der anderen Clubs trugen dazu bei, dass der Event ein voller Erfolg wurde.

Der SCB macht schlaue Wettkämpfe

Wie bereits oben erwähnt, durften wir im letzten Jahr ein spannendes Rennformat durchführen. Im Rahmen des Mobiliar-Cups vom Regionalen Leistungszentrum Mittelbünden (RLZM) waren wir Austragungsort von «schlaun Wettkämpfen». Vielleicht kann sich der eine oder die andere an das Combi Race vor ein paar Jahren erinnern. Damals ging ein Video davon viral und wurde zehntausende Male angeschaut.

Schon damals zeigten wir uns sehr kreativ in der Umsetzung neuer Rennformen und erhielten dafür grosses Lob. Da sich aber wahrscheinlich keiner etwas unter «schlaun Wettkämpfen» vorstellen kann, wurde dieser Veranstaltungsart von Swiss-Ski ein passender und vor allem internationalerer Name gegeben. Die auf neudeutsch benannte «Smart Competition» ist quasi ein Nachfolger des Combi Race.

Wie ihr vielleicht gemerkt habt, bin ich ein Fan von diesen vielen englischen Wörtern, an denen wir leider nicht mehr vorbeikommen. Jetzt bringen mich diese Wörter ganz kurz zu meinem Namensvetter: Urs Lehmann. Er hat einfach eine Linie, und die bringt ihn, und vielleicht auch uns, immer etwas weiter. Hier ein paar Beispiele für seinen «Input» bei unserem nationalen Verband: In den vergangenen Jahrzehnten wurde beispielsweise aus der Alpinen Kombination «Alpine Combined» und aus dem Schweizer Skiverband «Swiss-Ski». Wenn sich unser Ex-Präsident also treu bleibt, müsste wahrscheinlich auch die FIS (Fédération Internationale de Ski) schon bald einen neuzeitlicheren Namen bekommen. Da dürfen wir gespannt sein. Ich wäre für «Swiss-Ski Plus» ;-).

Auf diesem Weg wünsche ich Urs Lehmann viel Erfolg – und dem Heinzenbergler Peter Barandun einen guten Start als neuer, alleiniger Präsident bei Swiss-Ski. Bitte entschuldigt mein Abschweifen. Oder für die Jungen: I miss my way. Sorry, that was not very smart. Da wären wir also wieder beim Thema «Smart Competition».



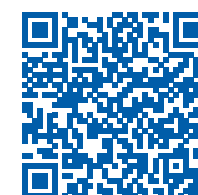
Hier das Video
von unserem
Combi Race
im 2021.

Was ist eine Smart Competition?

Bei dem «schlauem Wettkampf» geht es darum, die Kinder vielseitiger zu fördern, als dies bei üblichen Rennen der Fall ist. Ein Hauptproblem bei den Rennen ist die zu kurze Zeit, welche die Kinder auf den Skiern stehen. Dabei machen sie auch noch immer die gleichen Schwünge, was ihre Vielseitigkeit und damit verbundene Anpassungsfähigkeit kaum verbessert.

Auch wenn Bilder und Videos besser zeigen, wie unser Wettkampftag verlief, versuche ich euch kurz zu erklären, wie das bei uns vonstatten ging. Hier eine Beschreibung, wie wir die Herausforderung zur Umsetzung dieser Idee annahmen und unseren schlaumen Wettkampftag gestalteten.

- Es werden zwei Combi Race-Läufe direkt nacheinander durchgefahren, mit nur einer Besichtigung.
- Daneben gibt es verschiedene Stationen, sogenannte «Side Events»:
 1. Skicross: 2–4 Kinder können den Kurs zusammen in Angriff nehmen
 2. Startübung mit Zeitmessung im Zielgelände: Kinder sehen direkt, wie schnell sie sind
 3. Sprünge: 1–3 verschiedene grosse Sprünge für jedes Können
 4. Mini-Kipp Slalom
 5. Freies Skifahren
- Die Betreuung der Kinder erfolgt clubübergreifend durch JO-Leiter aller Clubs (z.B. ein Betreuer von Club A bekommt Nr. 1–8 zugeteilt und rotiert mit seiner Gruppe den ganzen Morgen: Kennenlernen, Besichtigung, Side Events meistern, kleine Pausen machen – ohne speziellen Leistungsdruck).
- Die teilnehmenden Clubs stellen pro acht Kinder eine JO-Leiterin mit J+S-Ausbildung zur Betreuung einer clubdurchmischten Kindergruppe.
- Die Gruppen werden ganz einfach anhand der ausgelosten Nummern eingeteilt.
- Zwischen den Läufen kann der Leiter selbst mit seiner Gruppe bestimmen, welchen Side Event er oder sie wann besucht. Die Gruppe sammelt Punkte an den verschiedenen Posten und füllt so ihr Gruppenkonto.



Die Highlights
der Smart Competition
2025.

- Die Verpflegungspause ist im Programm für jede Gruppe definiert (ca. eine halbe Stunde).
- Wertung der Side Events: z.B. die fünf Gruppen mit den meisten Punkten werden geehrt und bekommen grossartige Preise.
- Die Side Events werden vom durchführenden Club beaufsichtigt. Der Gruppenleiter schaut nur zu seinen Kindern und fährt quasi wie bei einem JO-Trainingstag mit den Kindern mit.
- Es wird ein Zeitplan erstellt, damit die Leiter wissen, wann sie am Start des Combi-Race sein müssen. Die Verpflegungspause wird ebenfalls vorab gestaffelt definiert, so kommen die Kinder auch zu einer notwendigen Pause.
- Ein Renndress brauchen die Kinder nicht unbedingt. Sofern es die Verhältnisse zulassen, könnten die Kinder aber den ganzen Tag in einem Renndress fahren. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kids sich nicht ständig umziehen können. Die Nummer muss immer sichtbar getragen werden.

Mit grossem Engagement setzte der ganze Skiclub alles daran, den Kindern einen unvergesslichen Skitag zu bieten. Wie ihr den Bildern entnehmen könnt, gelang uns das einmal mehr. Wir wurden unserem Ruf als «bester Skiclub der Welt» einmal mehr gerecht und erhielten viel Lob von allen Seiten. So bedankte sich zum Beispiel der Direktor Ski Alpin vom BSV, Osi Inglin, mit folgenden Worten bei uns: «Herzlichen Dank für die grossartige Umsetzung der Smart Competition. Vor allem aber gebührt dir und deinem Team ein riesiges Dankeschön für die Initiative, diesen Event in dieser Form auf die Beine zu stellen. Genau solche Veranstaltungen brauchen wir mehr – sie ermöglichen, dass innerhalb eines Rennevents essenzielle Elemente geschult werden, die für die Entwicklung der jungen Athleten von entscheidender Bedeutung sind. Bravo! Ich hoffe sehr, dass es in dieser oder einer ähnlichen Form eine Fortsetzung geben wird.»

Ich möchte mich an dieser Stelle einmal mehr bei allen Funktionären bedanken. Dank euch können wir immer wieder super Veranstaltungen durchführen und so einen wertvollen Beitrag an die Nachwuchsförderung leisten.





«Genau so wichtig ist es uns, aus den Kindern bessere Skifahrer zu machen.»

mitten in dieser Entwicklung und versuchen, den verschiedenen Interessen gerecht zu werden. Die Kinder werden in vielen Skiclubs immer früher intensiver gefördert. Diese Intensivierung der Förderung kommt offenbar bei vielen Kindern und noch viel mehr bei deren Eltern sehr gut an.

Um diesen gesteigerten Ansprüchen Rechnung zu tragen, haben mittlerweile viele Skiclubs im Kanton professionelle Trainer engagiert. Obwohl der Trainermarkt in der Schweiz fast brach liegt, können sich die gut betuchten Clubs gute Trainer leisten. Die professionelle Betreuung verbessert aber nicht nur das Niveau der Kinder, sie ist auch mit höheren Kosten verbunden. Das führt dazu, dass sich leider viele Familien im Kanton Graubünden den sonst schon teuren Skisport nicht (mehr) leisten können.

Für uns als Club, in dem die ganze Jugendförderung auf ehrenamtlichen Tätigkeiten basiert, wird es immer schwieriger, die ambitionierten und oft auch talentierten Kinder konkurrenzfähig auszubilden. Wir sind bestrebt, weiterhin das Optimum aus unseren Möglichkeiten zu machen und die Kids bestmöglich zu betreuen.

Wir tun dies aber auch in Zukunft mit unserem System und mit unseren Werten. Es ist uns sehr wichtig, ein Breitensport-Angebot zu bieten, welches den Skisport für viele Kinder zugänglich macht. Es ist uns ebenfalls ein grosses Anliegen, dass wir die talentierten Rennfahrer und Rennfahrerinnen auf die nächsthöhere Stufe bringen.

Genau so wichtig ist es uns aber auch, alle anderen Kinder abzuholen und aus ihnen *einfach bessere Skifahrer* zu machen. Für mich persönlich gibt es nichts Schöneres, als zu sehen, wie sich die Kinder entwickeln und dann als *sehr gute Skifahrer und Skifahrerinnen* nach der JO zu unserem Leiterteam stossen. Sie sind es, die uns auch in Zukunft ermöglichen werden, die Faszination des schönsten Sports der Welt der nächsten Generation weiterzugeben.



Wettkampfleistungen

Natürlich dürfen die sportlichen Erfolge nicht vergessen gehen. So konnten wir auch in der vergangenen Saison einige Male jubeln und uns über Glanzleistungen freuen:

- Bei den Mini-Mädchen U9 gewann Maila Niemeyer die Mobiliar-Cup-Gesamtwertung. (Bild unten rechts)
- Bei der Kategorie U11 wurde Nina Beyeler zweite und Sara Zinsli verpasste eine Mobi-Cup-Kuhglocke als Vierte nur knapp.
- Bei den Knaben U9 durfte sich Timeo Tönnett als Cup-Sieger feiern lassen.

Auch auf der JO-Stufe konnten verschiedene Kinder vom Skiclub Beverin Erfolge einfahren:

- Inola Tönnett belegte in der Gesamtwertung bei den U16-Mädchen den zweiten Rang.
- Bei den U14-Mädchen konnte Lilly Tschalèr die goldene Kuhglocke nach Hause nehmen. (Bild oben rechts)
- Bei den U16-Knaben fehlten Leo Rönz nur wenige Punkte für das Podest, und er wurde Vierter. (Bild unten links)
- Nevio Tönnett gewann bei den U14-Knaben den Mobiliar-Cup mit grossem Vorsprung.

Und auch auf kantonaler und interregionaler Ebene konnten schöne Resultate gefeiert werden:

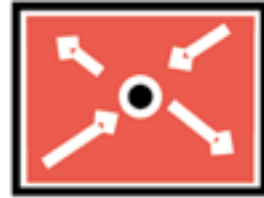
- Bei den Knaben U14 belegte Dario von Planta im Super-G der Bündner Meisterschaften den zweiten Rang. Da ihm dasselbe auch im Riesenslalom gelang und er durch die ganze Saison hindurch sehr konstante Leistungen auf hohem Niveau zeigte, gewann Dario die BSV-Cup-Gesamtwertung.
- Bei dieser Kategorie sind wir vorne sogar doppelt vertreten: Denn Nevio Tönnett wurde im Slalom Bündner Meister und belegte in der Gesamtwertung den vierten Rang.
- Bei den Mädchen U16 gewann Nina Tschalèr an den Bündner Meisterschaften im Samnaun die Bronzemedaille im Slalom.

Diese Resultate und natürlich viele weitere top Ergebnisse führten dazu, dass wieder einige Beverinler und Beverinlerinnen den Sprung in das Regionale Leistungszentrum geschafft haben. So sind neu Lilo Monsch und Emma Begley in der Fördergruppe des RLZM. Im U16-Kader sind wir durch Nina und Lilly Tschalèr sowie Nevio Tönnett und Dario von Planta vertreten.

Entwicklung im Jugend-Skirennsport

Die Entwicklung in der Nachwuchsförderung im Skirennsport geht zurzeit rasant voran und fordert den Skiclubs viel ab. Auch wir stehen





TOSCANO KOLLEGGER IMMOBILIEN GMBH

Nicht zuletzt aus diesen Gründen kommen für uns nur professionelle Trainingsmethoden, aber keine Berufstrainer in Frage. Unsere Mission Breitensport verlangt Angebote von vielen Leiterinnen und Leitern für viele Kinder und nicht von einem Profitrainer für wenige Athletinnen. Für uns ist dieses System ganz klar erst auf der nächsthöheren Stufe ziel-führend. Bei den regionalen Leistungszentren, in denen bereits nur noch die talentiertesten Kinder der Regionen sein sollten, braucht es Profis, um sie weiterzubringen. Die Kinder, die es dorthin schaffen, sollten mit vernünftigem Aufwand altersgerecht gefördert werden.

Im Idealfall startest du als Nachkomme eines Beverinlers oder einer Beverinlerin und durch-läufst die ganze JO. Danach wirst du entweder Skiprofi wie Gianluca, Mauro, Gino und Elias – oder du wirst JO-Leiter/in und gibst dein Wissen an die Kinder weiter, wie du eines warst. Wenn du dann genug davon hast, machst du mit deinem grossartigen Fahrstil auf den Pisten weiter Werbung für den Skiclub Beverin. Oder du bringst deine Kinder, Nichten und Neffen und Göttikinder zu deinen ehemaligen JO-Schützlingen, denen du das Skifahren schon beigebracht hast. Und genau weil du ihnen die Leidenschaft für den Sport weitergegeben hast, können sie die nächste Generation Beverinler begleiten und unterstützen.

Am Schluss zählen nicht unbedingt der Trainings-umfang und die eintönige Schulung, ob ein Kind den Sprung ins Kader schafft. Vielmehr brauchen wir dort die talentierten, schnell lernenden Kids mit einer sehr hohen Motivation, an sich zu arbeiten – und das weit über die JO-Zeit hinaus. Der Weg in den Spitzensport ist bekanntlich sehr lang. Aber nicht nur dieser Weg sollte lang sein. Nein, auch der Weg durch den Breitensport sollte möglichst lang sein. Das SCB-System ist eine «Kreislaufwirtschaft».

Ich habe zwar kein Wirtschaftsstudium besucht. Wahrscheinlich würde man das System aber eine klassische Kreislaufwirtschaft nennen. Nach Rücksprache mit meinem KI-Computer bestätigte mir dieser, dass diese Form von Wirtschaft die nachhaltigste ist ;-).



HÜSLER NEST NATURBETT
MÖBEL | RESTAURIERUNG
KÜCHEN | INNENAUSBAU

MÖBELWERKSTATT VIAMALA

7430 Thusis | viamala-moebel@bluewin.ch | Tel 081 651 43 20 | www.viamala-moebel.ch



- WAB Kurse
 - MOTO Kurse
 - Arbeitssicherheitskurse
 - und vieles mehr...
- Melde dich jetzt an!



- Einfelfahrten
 - Streckenmiete
 - Gruppen- Firmenevents
 - Rennen
- Melde dich jetzt an!





Danke für die schönen Momente

Wie wahrscheinlich schon einige mitbekommen haben, war die vergangene Saison meine Abschlussvorstellung als *klassischer* JO-Chef. In den letzten Jahren konnte ich viele schöne Momente in unserer Skiclub-Familie genießen. Ich bin dankbar vom Vorstand und auch von den JO-Eltern immer einen grossen Rückhalt verspürt zu haben.

Ich werde im kommenden Winter noch im Vorstand verbleiben. Dies, um meine Nachfolger und Nachfolgerinnen zu unterstützen und einzuführen. Danach freue ich mich darauf, wieder ein «normaler Helfer» vom Skiclub Beverin zu sein. Die Übersicht über die Reorganisation der JO findet ihr gleich anschliessend.

Zum Schluss meines Berichtes möchte ich mich bedanken. Danke an meine Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren. Ein ganz besonderer Dank gilt meinem gesamten Leiterteam. Mit euren unzähligen Einsatzstunden ermöglicht ihr den JO-Kindern, den wahrscheinlich schönsten Sport auszuüben. Ihr seid es, die unsere umfangreiche Nachwuchsförderung erst möglich machen.

Auch wenn sich die Zeiten ändern, bin ich überzeugt, dass unsere einzigartige Nachwuchsförderung auch weiterhin eine Zukunft hat. Ich wünsche mir, dass unser System weitergeführt wird. Mit der nötigen Prise Tradition, aber auch mit viel Innovation, wird unser Modell auch künftig bestehen und vor allem langfristig erfolgreich sein. Erfolgreich in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder und vor allem auch erfolgreich für den Fortbestand und die Weiterentwicklung unserer Skiclub-Familie. Denn ich bin überzeugt, dass Vereine wie wir einer sind, früher oder später einen noch höheren Stellenwert in der Bevölkerung haben werden.

Daher noch einmal ein herzliches Dankeschön an all jene, die mich während der letzten Jahre im Skiclub begleitet haben und an alle, die weiterhin an der Zukunft unseres Vereins und unserer Jugendorganisation weiterarbeiten werden.

Der abtretende JO-Chef des bekanntlich besten Skiclubs der Welt ;-).

WIELAND
Beste Auslese
seit 1837



Unter Strom für die Region

ALPHA[®]
CONCEPT

www.alphaconcept.info

elektro banzer

thusis/splügen

www.elektrobanzer.ch

werbetechnik
ombra
grafik textildruck

Werbetechnik

Textildruck
Fahrzeugbeschriftung
Werbebanner
Streukleber
Schilder

Grafik

Inserate
Broschüren
Visitenkarten
u.v.m.

Industriestrasse 2A | 7208 Malans

RUDOLF
METALLWERKSTATT

Apparatebau • Metallbau

Rudolf Metallwerkstatt
Werkallee 5
CH- 7430 Thusis

Telefon +41 81 630 03 90
www.rudolf-metallwerkstatt.ch
info@rudolf-metallwerkstatt.ch

Da Franco

gusto italiano

pizza, pasta e dolce

Stärke dich für die Piste oder
geniesse beim Apéro die Aussicht.

7428 Obergmeind | pizzeriabernina.ch/da-franco | +41 78 602 05 06



**SALZGEBER
HOLZBAU**

Für Holzbauarbeiten aller Art!

Salzgeber + Co Holzbau
CH-7411 Sils i.D.

Tel. +41 (0)81 630 03 10
www.salzgeber-holzbau.ch

Alles bleibt anders.

von Urs Ambühl

Im Laufe der letzten Jahre wurde der Kinderskisport in Teilen des Kantons, wie bereits beschrieben, professionalisiert. Dies stellt unsere Organisation vor neue Herausforderungen. Diese gilt es anzunehmen und im Sinne unserer Clubphilosophie zusammen zu bewältigen. Unser Ziel ist es weiterhin, möglichst vielen Kindern die Faszination Skisport näher zu bringen und in ihnen die Leidenschaft für den Sport, aber auch für unseren Verein zu wecken.

Auch wenn der Spagat zwischen unserer Basis, dem Breitensport, und dem Leistungssport immer grösser wird, versuchen wir weiterhin als Bindeglied zwischen diesen Welten zu fungieren.

Diverse Neuerungen haben den «Job» des JO-Chefs über die Jahre immer wieder verändert. Mittlerweile ist es so, dass der Umfang der Aufgaben schlicht nicht mehr für eine Person alleine machbar ist. Das zeigt sich auch dadurch, dass wir den Posten des JO-Chefs neu auf neun teilverantwortliche Personen aufteilen.

Es freut mich sehr, dass wir mit unseren neuen JO-Verantwortlichen Trainer:innen gefunden haben, welche sich stets aktiv einbringen und mitanpacken. So sind wir breit aufgestellt und können unseren JO-Betrieb langfristig auf einem sehr guten Niveau halten. Ich bedanke mich bereits im Voraus für euren Einsatz und wünsche euch viel Erfolg und vor allem Freude bei euren Tätigkeiten.



Urs Ambühl

**JO-Chef /
Koordinator /
Vorstandsmitglied
(bis GV 2026)**

Führung der Bereichs-
leiter:innen u. Schnitt-
stelle zum Vorstand



Sina Barandun

Co-Cheftrainerin JO

Hauptverantwortung
Trainings- und Renn-
betrieb JO (2025/26:
Jg. 2010-2014)
v. a. Administration



Ursin Marugg

Co-Cheftrainer JO

Hauptverantwortung
Trainings- und Renn-
betrieb JO (2025/26:
Jg. 2010-2014)
v. a. operativ



Cäspi Marugg

Cheftrainer Mini

Hauptverantwortung
Trainings- und Renn-
betrieb Mini (2025/26:
Jg. 2015-2018)



Gianetta Trinkler

**Cheftrainerin
JO-Allgemein**

Hauptverantwortung
Trainingsbetrieb
JO-Allgemein / Fun
(2025/26: ab Jg. 2018)



Elias Ambühl

Cheftrainer Freeski

Hauptverantwortung
Trainings- und Wett-
kampfbetrieb Freeski



Enrico Fromm

Cheftrainer Kondi

Hauptverantwortung
Konditionstraining



Toni Calonder

**Chef
Trainerausbildung**

Rekrutierung, Aus-
und Weiterbildung
der JO-Leiter



Sandro Battaglia

J+S Coach

Administration
JO-Gruppen rund
um J+S und allg.
Organisations-
Aufgaben

 **ALPING.CH**
GARTMANN & JOOS BAUINGENIEURE AG

SOMMERAUSTRASSE 4 • 7000 CHUR
SCHÜTZENWEG 2 • 7430 THUSIS
081 252 77 77 • INFO@ALPING.CH



ADISTA IT
IHR ABACUS PARTNER IN CHUR

www.adista-it.ch / 081 515 80 80 / info@adista-it.ch

inarum®

Ihr Partner für
individuelle Einrichtung

inarum.ch

...alles Andere ist anders...!

Kiri

Carrosserie
Spritzwerk

kiri.ch



hossmann

Gips. Stuck. Trockenbau

Hossmann AG. Thusis. Tel. +41 (0)81 650 00 30. www.hossmann.com

GOURMET
CATERING

Privat-, Geschäfts-, oder mehrtägiger Grossanlass –
lassen Sie sich von uns inspirieren

Gourmet Catering und Party-Service GmbH
F 081 651 11 66 M 079 406 72 92

7430 Thusis
info@gourmet-catering.ch

www.gourmet-catering.ch

~~Telefon, E-Mail, Whatsapp.~~ Spond.

Unser Skiclub wächst und wächst. Das heisst: mehr Kids, die unsere Trainings besuchen, mehr Eltern, die Informationen erhalten, und mehr Leiterinnen und Leiter, die das riesige Trainingsangebot verwalten und kommunizieren.

Das Resultat daraus sind unzählige Excel-Listen, Mailverteiler, Whatsapp-Gruppen, Telefonanrufe, Brieftauben, Postkutschen und vor allem ein riesiger Kommunikationsaufwand für unser Trainerteam. Deshalb haben wir uns auf die Suche nach einer Alternative gemacht.

In zahlreichen Gesprächen mit Coaches und Verantwortlichen von Clubs, die bereits Erfahrungen mit solchen Anwendungen gesammelt haben, hat sich die App «Spond» als geeignetes Mittel herauskristallisiert.

Spond ist speziell dafür gemacht, Gruppen – vor allem Sportteams oder Vereine – stressfrei zu managen. In der App können Veranstaltungen erstellt, Informationen und Pläne geteilt und Infos sowie Erinnerungen verschickt werden.

Unsere Trainerinnen und Trainer können Veranstaltungen und Termine einfach verwalten oder auch zusätzliche Informationen (ggf. auch kurzfristig) gruppenweise und somit zielgerichtet bereitstellen. Kurz gesagt, Spond hilft uns die Organisation und Kommunikation vom Trainer-

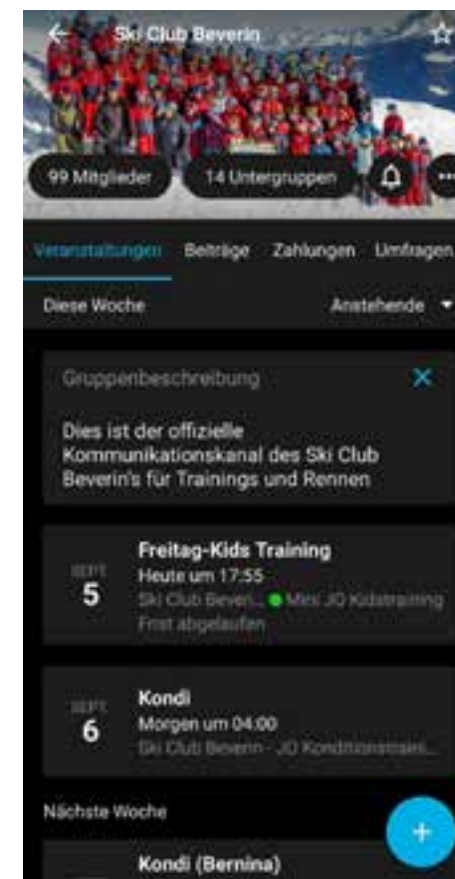
team zu den Kindern und Eltern zu vereinfachen und zu verbessern.

Unser Ziel ist es, dass sämtliche Kommunikation betreffend JO, Trainings und Rennen nur noch über Spond läuft. Informationen, die alle Clubmitglieder betreffen werden weiterhin über unsere Website und via E-Mail geteilt. Wir sind sicher, dass das eine grosse Verbesserung für uns alle sein wird. Danke, dass ihr uns dabei unterstützt.

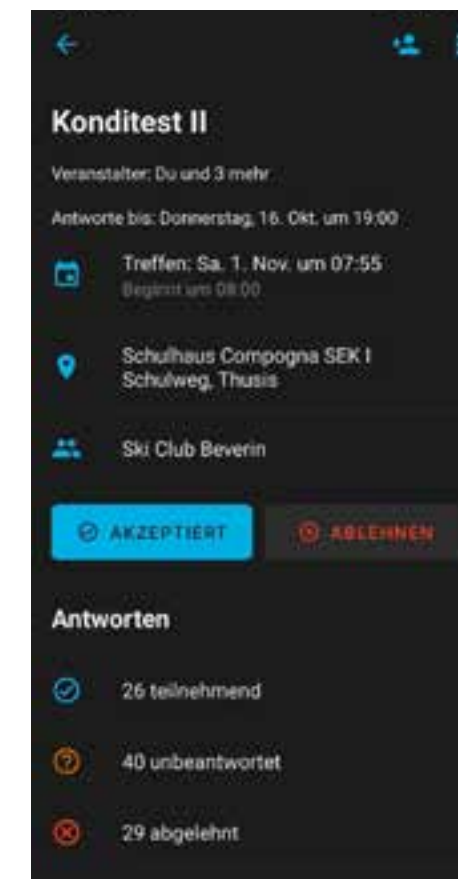


Download «Spond»

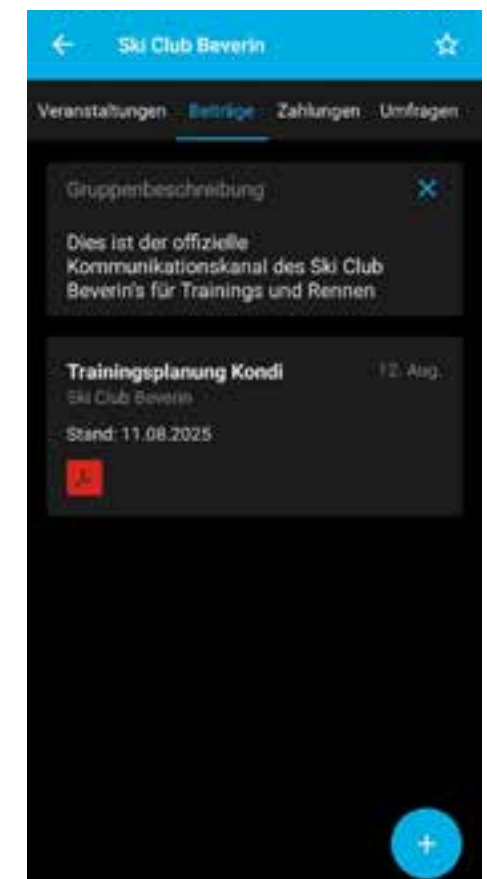
Die App könnt ihr hier herunterladen und der SCB Gruppe beitreten. Zu den Untergruppen werdet ihr nach Bedarf eingeladen.



Die Übersichtsseite zeigt die nächsten Trainings, Beiträge und die Untergruppen an.



In der Veranstaltungs-Ansicht sehen unsere Trainer alle Zu- und Absagen und können Nachrichten an alle Teilnehmenden senden.



Unter «Beiträge» können Trainingspläne und Nachrichten eingesehen werden.

Viamala.  Skilifte Tschappina
Heinzenberg



www.skilifte-tschappina.ch

Aller Anfang ist... nicht mal so schwer.

VON MUFFLI GRASS

Für einen Anfänger in der neuen Rolle war der letzte Winter der perfekte Einstieg. Auch wenn nicht immer ganz alles reibungslos geklappt hat, können wir doch auf zwei sehr gelungene Wettkampf-Wochenenden zurückblicken.

Die treuen Leser der Clubnachrichten werden sich nun fragen, hatten wir wirklich *nur* an zwei Wochenenden Rennen in der Obergemeinde? Das ist für unseren ambitionierten Skiclub doch eher wenig. Aber Qualität kommt bekanntlich vor Quantität.

Und eigentlich wären die Rennen ja auch an drei Wochenenden geplant gewesen. Aufgrund der geringen Niederschläge und der doch eher warmen Temperaturen im

Dezember und Januar war unsere Rennpiste für das Ende Januar geplante Kinderrennen noch nicht in rennfähigem Zustand. So haben wir im Vorstand entschieden, das Rennen in den Februar zu legen und an einem Wochenende zusammen mit dem RLZ-Mobi Cup eine Doppelveranstaltung durchzuführen. Die Schnee-verhältnisse und das Wetter haben uns recht gegeben. An zwei wunderbaren Wintertagen konnten wir bei besten Wetter- und Pistenbedingungen tolle Rennen für unsere jüngsten Rennfahrer und Rennfahrerinnen durchführen.

Beim Mobi-Cup Rennen haben wir zum ersten Mal zusätzlich zum Rennen eine Smart-Competition organisiert. Diese Form soll die Kinder neben dem Rennen dazu animieren,



«An wunderbaren Wintertagen konnten wir tolle Rennen durchführen.»



Helfertalon ausfüllen!
scbeverin.ch/helfertalon

ONΔX
IT SOLUTIONS

spielerisch möglichst viele Pistenkilometer und Erlebnisse ausserhalb der Tore zu sammeln. Unser JO-Chef hat mit seinem Team alles gegeben, keinen Aufwand gescheut und einen unvergesslichen Anlass auf die Beine gestellt. Das Feedback von allen Seiten war sehr lobend. Die Idee darf gerne von anderen Clubs kopiert werden.

Auch wenn der Skiclub mit all seinen Helfern ein eingespieltes Team ist, ist jede Rennorganisation und Durchführung eine Herausforderung und es werden viele Helferstunden geleistet.

Am Beispiel des Kinderrennens habe ich versucht, eine ungefähre Zusammenstellung der geleisteten Stunden der eingesetzten Helfer zu machen. Am Renntag alleine werden von ca. 50 Personen 180 bis 200 Arbeitsstunden geleistet, von A wie Aufstellen bis Z wie Zeitmessung. Und alles dazwischen darf natürlich auch nicht vergessen werden. Die ganzen Vorbereitungsarbeiten und Organisation vor

dem Rennen sind noch nicht enthalten. Das Kinderrennen ist vom Aufwand her wahrscheinlich noch der Anlass mit den wenigsten Helferstunden. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an alle freiwilligen Helfer und Helferinnen und ihren unbezahlbaren Einsatz.

«Ich konnte eine motivierte Truppe von Dave übernehmen.»

Deshalb will ich es an dieser Stelle auch nicht unterlassen, euch zu motivieren, den Helfertalon möglichst rasch und fleissig auszufüllen. Wir sind auf jeden Einsatz angewiesen. Die vielen strahlenden Kinderaugen und positiven Feedbacks sind jede Stunde Arbeit wert.

Zum Abschluss meines ersten Jahresberichts möchte ich meinen Vorstandkollegen für die herzliche Aufnahme und die sehr gute Zusammenarbeit danken. Ein grosses Dankeschön geht auch an meinen Vorgänger Dave. Er ist während seiner Amtszeit mit seinen Helfern sehr umsichtig umgegangen und ich konnte eine motivierte und schlagkräftige Truppe von ihm übernehmen.

Ich freue mich auf den kommenden Winter mit hoffentlich ganz viel Schnee und unvergesslichen Momenten an unserem Berg.



GYGER
CONFISERIE · RESTAURANT · B & B

Aus Junioren werden Trainer.

VON TONI CALONDER

Trainerteam

Im vergangenen Winter haben wieder einige ehemalige JÖler den J+S Grundkurs zu absolviert. Daher ist unser Team um fünf ausgebildete Leiter gewachsen. Somit haben wir Stand heute, 30 Trainer mit gültiger Anerkennung. Ergänzt wird das Team durch sechs Jungtrainer/innen mit der 14/18 Ausbildung von Jugend und Sport.

Wie jedes Jahr müssen auch in dieser Saison einige der Trainer/innen einen Fortbildungskurs besuchen, damit der Status einer gültigen J+S Anerkennung erhalten bleibt. Dies kann durch den Besuch eines Fortbildungskurses (FK), eines Interdisziplinären Moduls, einer Weiterbildung (WB1/2) oder höheren Ausbildung erlangt werden.

Den 14/18 Kurs von Graubünden Sport haben dieses Jahr Julia Liver, Cian Sherlock, Noah Begley, Laura Gerber, Inola Tönetz und Ella Kalberer besucht. Nächste Saison könnten diesen Nino Feltscher, Andrina Juon, Leo Rönz, Raffael Herzog und Nives Zinsli besuchen, sie haben sich aber noch nicht endgültig dazu entschlossen.

Die J+S Grundausbildung haben letzte Saison Livio Battaglia, Antonia Spörri, Mia Bernhard, Flurin Ardüser, Nina Battaglia und Rhea Zinsli erfolgreich absolviert. Diese Ausbildung dauert in der Regel 5 bis 6 Tage.

Ziel des Kurses

Der/die J+S-Leiter/in ist fähig, J+S-Aktivitäten zu planen und durchzuführen, die langfristig die Persönlichkeit, die sportliche Leistung und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen entwickeln. Der/die Leiter/in hat den Kurs vollständig besucht und die aus den Bereichen «Sich als Leiter engagieren», «Sportart verstehen» und «Sportart unterrichten» geforderten minimalen Austrittskompetenzen erfüllt. Diese Kurse werden von den Schulen und Lehrmeistern gemäss OR Art 329e unterstützt: «Gemäss Obligationenrecht (OR Art 329e) können Lernende sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ehrenamtlich in einer kulturellen oder sozialen Institution in der Jugendarbeit tätig sind, bis zum vollendeten 30. Altersjahr Jugendurlaub beziehen. Jugendurlaub wird für maximal 5 Arbeitstage pro Jahr bewilligt. Er kann auch tage- und halbtagesweise bezogen werden. Der Urlaub ist unbezahlt.»

Einen kleinen Einblick in einen solchen Kurs findet ihr auf Seite 53.



Mit Maurin Michael und Enrico Fromm haben wir auch Trainer mit einer höheren Ausbildung bei den Kadern des RLZM im Einsatz. Dazu ist mit Ursin Marugg ein Trainer des SC Beverin in der J+S Ausbildung tätig. Von diesen gut ausgebildeten Trainern können unsere jungen Leiter/innen sehr viel profitieren.

Rücktritte aus dem Trainerteam

Bis heute sind mir erfreulicherweise keine Rücktritte bekannt.

Dem ganzen aktiven Trainerteam vielen Dank für die zahlreichen Einsätze, die ihr für die Kinder und Jugendlichen des SC Beverin bereits geleistet habt und hoffentlich weiterhin leisten werdet. Für die Kameradschaft und den Zusammenhalt im Team möchte ich mich bei euch auch herzlich bedanken, bitte macht weiter so.

Trainingsbetrieb Junioren

Wie immer war es auch diese Saison schwierig, bei dem gedrängten Rennprogramm bei den FIS Fahrer/innen, ein Training zu organisieren. Immerhin konnte ich mit Leo ein Slalom-Training durchführen.

Rennbetrieb

Leider haben sich dieses Jahr gleich zwei unserer Fahrer verletzt: Bei Gino Caviezel war die Verletzung, die er sich beim Super-G in Bormio zuzog, so schwer, dass er die Saison beenden musste. Er erlitt eine Schulterluxation und eine komplexe Knieverletzung, die eine Operation am rechten Knie erforderlich



machte. Diese umfasste die Rekonstruktion des hinteren Kreuzbandes, eine Meniskus- und Seitenbandoperation sowie die Refixation von drei Sehnen am Kniegelenk. Gino arbeitet nun hart an seinem Comeback und hat die Olympischen Spiele als grosses Ziel vor Augen. Wir wünschen Gino auf diesem Weg viel Geduld und hoffen, dass er sein grosses Ziel, den Start bei Olympia, erreichen kann.

Lauro Caluori hat sich nach einer guten ersten Saison auf Stufe FIS leider ebenfalls verletzt. Somit musste auch Lauro seine Saison frühzeitig beenden. Ein Update von ihm findet ihr auf den nächsten Seiten.

Erfreulicherweise haben sich Ursin Von Planta und Leo Kalberer gut auf der FIS-Stufe etabliert. Nun geht es für die beiden darum, in der kommenden Saison die nächsten Schritte zu machen.

Ich wünsche unseren verletzten Fahrern eine gute Heilung und vollständige Genesung. Für die kommende Saison viel Erfolg und vor allem, dass alle verletzungsfrei bleiben, damit sie die gesteckten Ziele erreichen können.

Dabei ist es auch sehr wichtig, dass sie in allen Bereichen entsprechend unterstützt werden, sei dies im Umfeld Eltern, Schule/Beruf und Trainings- und Rennbetrieb.



Dank

Mein Dank geht wie immer an das Trainerteam, für die auch in diesem Jahr mit viel Herzblut erbrachten Stunden zugunsten unserer Nachwuchsförderung.

An Graubünden Sport, als sehr wichtigen Partner für die Organisation der Ausbildungskurse und die langjährige gute Zusammenarbeit.

An die Eltern, die durch die Unterstützung der Kinder und Jugendlichen und das Engagement für den SC Beverin einen wesentlichen Beitrag zu unserem gut funktionierenden Club leisten und den Kindern eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglichen.

An die Skilifte Tschappina Lüscher Urmein, für die hervorragenden Trainingsbedingungen und die langjährige sehr gute Zusammenarbeit.

Und an alle, die unsere Jugendförderung in irgendeiner Art unterstützen.

cadosch

FAHRSCHULE / CARREISEN

VUR ARBES

Individuelle Pokale und Medaillen für deinen Anlass

Unsere exklusiven Pokale und Medaillen werden nach deinen Vorstellungen in Handarbeit für dich angefertigt: aus nachhaltigen Rohstoffen, in regionaler und sozialer Produktion.

Nimm Kontakt mit uns auf – wir beraten dich gerne.

ARBES
Dorfstrasse 4, 7405 Rothenbrunnen
Telefon 058 225 44 51 / info@arbes.ch

arbes.ch



Von Hand, von Herzen, für Sie.



Wir wünschen eine gute Skisaison

Gerne beraten wir Sie in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen.

Andy Ambühl, Hauptagent
Kurt Flurin Mugwyler, Versicherungsberater
Stephan Ottiger, Versicherungsberater
Christina Camenisch, Innendienst

AXA Hauptagentur Andreas Ambühl
Spitalstrasse 4, 7430 Thusis
Telefon 081 650 04 50
AXA.ch/thusis



CAPAU

Capaul Betriebe ...einfach elektrisierend!

 **CAPAU**
Capaul Engineering AG
für Elektroplanungen

 **ZÜGER**
Züger elektrische Anlagen AG
für Elektroinstallationen

 **CAPAU**
Capaul Controlling AG
für Elektrokontrollen

**BATTAGLIA**
Holzbau 7426 Flerden

081 651 39 41 | 079 427 37 25
hans.battaglia@bluewin.ch

Treppenbau • Innenausbau • Neu- und Umbauten

WEIL ES UM MEHR GEHT ALS NUR IMMOBILIEN

Ihre Immobilientreuhänderin

**AM-BERG**
IMMOBILIEN

Am-Berg Immobilien GmbH
Neudorfstrasse 49
7430 Thusis

☎ 081 552 10 10
✉ info@am-berg.ch
🌐 www.am-berg.ch



FIS-Punkte und Kaderzugehörigkeit unserer Fahrer

Name	Kader	DH	SL	GS	SG	AC
Gino Caviezel	Nationalmannschaft	47.32	437.78	09.11	13.06	136.82
Lauro Caluori	NLZ Ost	77.03	74.08	121.35	127.23	-
Leo Kalberer	BSV-Kader	91.66	74.78	92.79	109.02	-
Ursin von Planta	BSV-Kader	97.50	77.53	92.00	68.98	-

Stand FIS Liste 14 August / 2025/2026 www.fis-ski.com/alpine-skiing



Erklärung FIS-Punkte

An dieser Stelle einmal eine Erklärung, wie die FIS-Punkte zustande kommen. Die Berechtigung zum Start bei Wettkampfserien und die Zuordnung zu Startgruppen wird über FIS-Punkte ermittelt. Dabei bedeutet eine *niedrige Punktzahl* eine *bessere Platzierung*. Ihre Berechnung erfolgt nach einem Schlüssel, der die Ergebnisse der letzten 12 bis 13 Monate, die Zeitabstände zum Sieger, die FIS-Punkte der fünf in der Punkteliste bestplatzierten Starter sowie die Wettkampfklasse (Weltcup, Kontinentalcup etc.) berücksichtigt. In die Punkteliste kommen auch die Ergebnisse bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen sowie von FIS-Rennen. Die Liste wird während der Wettkampfsaison etwa alle drei Wochen aktualisiert.

Die Berechnung der FIS-Punkte wird wie folgt vorgenommen und ist recht kompliziert.

- Die fünf besten FIS-Punkte oder der Maximalwert der ersten zehn klassierten (= Summe A) und der besten fünf gestarteten Wettkämpfer der FIS-Punkteliste (= Summe B) werden zusammengezählt.
- Nun werden die Rennpunkte der Wettkämpfer mit den besten fünf FIS-Punkten addiert (=Summe C). Rennpunkte, die höher sind als das dem Wettbewerb entsprechende Maximum (DH 310, SL 145, GS 200, SG 250, SC 250), werden mit dem Maximalwert gerechnet.
- Nun wird die Summe der Rennpunkte von der Summe der fünf besten FIS-Punkte unter den zehn klassierten und der besten fünf gestarteten Wettkämpfer subtrahiert und diese Zahl durch zehn dividiert.
- Am Ende der Zuschlagsberechnung muss der Korrekturwert gemäss Art. 4.3.2 berücksichtigt werden. Beachte: Ist der «z»-Wert positiv, wird er subtrahiert, ist er negativ, wird er addiert. Damit wird sichergestellt, dass von Liste zu Liste alle Resultate miteinander verglichen werden können.

CANCOM

$$\text{Rennpte. (C)} = \frac{\text{Zeit Athlet} - \text{Zeit Sieger}}{\text{Zeit Sieger}} \times 100$$

$$Z = \frac{(A + B - C)}{10} \pm \text{Korrekturwert}$$

Von Reha zu Reha zurück zum Aufbau

VON LAURO CALUORI

Meine erste Saison im NLZ-Ost startete nicht nach Wunsch – und endete auch nicht so.

Im Sommer/Herbst litt ich am Pfeifferischen Drüsenfieber und war oft krank. Im Dezember zog ich mir eine Verletzung am Daumen und eine Gehirnerschütterung zu. Dann im Januar folgte aber mein Saison-Highlight – ich wurde Schweizermeister U18 in der Abfahrt.

Voll motiviert reiste ich nur knappe zwei Wochen später nach Mürren an die Schweizermeisterschaft im Riesenslalom. Da endete aber meine Saison abrupt – ich habe mir das Innenband des rechten Knies gerissen. Es war im zweiten Lauf – ich war zu spät dran, aber ich wollte unbedingt im Lauf bleiben, also riskierte ich alles. Dummerweise war es ein Steilhang, auf den eine grosse Kompression folgte. Ich kam zu spät in die Kompression und konnte nicht mehr reagieren – und schon lag ich im B-Netz. Das Knie schmerzte sofort, und ich

wusste direkt, dass ich mir eine Verletzung zugezogen hatte.

Ich konnte glücklicherweise noch selbst hinunterfahren und zu einem örtlichen Arzt gehen. Dort wurde ich zuerst geröntgt, aber der Arzt konnte noch keine Diagnose stellen. Für mich ging es dann nach Hause, wo ich einen Tag später ein MRI machen musste. Nach dem MRI war der Fall klar: Innenbandriss.

Für mich war das schlimm, da ich wusste: Die Saison ist gelaufen – und vor allem war ich erst seit einem Monat wieder auf den Ski – ein Dämpfer. Ich wusste auch, dass es nun mit einer weiteren Kaderselektion für das NLZ Ost (welchem ich seit Mai 2024 angehöre) nicht leicht wird.



Ich versuchte positiv zu bleiben, trotz diesem Rückschlag. Meine Familie, Freunde und Trainer gaben mir den nötigen Mut. Ich habe dann etwa sieben Wochen Reha gemacht – das hiess: zweimal pro Woche zur Physiotherapie und drei- bis viermal pro Woche Kraft- oder Stabilisationstraining, so gut es eben ging. Gleichzeitig habe ich intensiv mit meiner Mentaltrainerin gearbeitet. Die Genesung verlief normal, es gab keine Komplikationen, was dann auch dazu führte, dass ich neun Wochen nach der Verletzung das erste Mal wieder auf den Schnee konnte.

Während meine Teamkollegen ihre letzten Rennen fuhren, konnte ich mich schon wieder

voll auf einen sauberen Technikaufbau konzentrieren – ohne Stress, unbedingt gleich wieder Rennen fahren zu müssen. Das wäre einfach zu früh gewesen.

Ich freute mich sehr, dass ich die Kaderselektion für das NLZ-Ost trotz wenigen Rennen und viel Verletzungspech wieder geschafft habe. Heute kann ich wieder das volle Programm mitmachen und habe keine Schmerzen mehr.

Meine Ziele für die Saison sind, die NLZ Ost Selektionskriterien weiterhin zu erreichen – und natürlich wäre alles darüber hinaus das Tüpfelchen auf dem «i».





Neuschnee für deine Marke.

Deine Werbeagentur.
Ehrlich, auf den Punkt und mit Charakter.

yeas.ch



Sunna Bar

Das Sunna Bar Team freut sich auf die bevorstehende Wintersaison und euch alle wieder an der Bar anzutreffen!



Kantonale Sportförderung

www.graubündensport.ch

graubünden Sport

Partner
SWISSLOS

Einblick in einen J+S Kurs

Was man am «End der Welt» so lernt.

VON GIANIN BÜRGI

Diesen Sommer durfte ich auf dem Campus der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen den J+S Weiterbildungskurs «Physis Talent» besuchen.

Wir waren insgesamt zwölf Teilnehmer aus der ganzen Schweiz. Einige sind noch aktive Athleten, andere arbeiten als Trainer in einem Verband und wieder andere – wie ich – engagieren sich in einem Skiclub.

Unser gemeinsames Ziel war es, unser Wissen in der Begleitung von Jugendlichen mit Leistungssportambitionen zu vertiefen. Also Jugendliche im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren. In den Theorielektionen erfuhren wir, worauf man bei einer Planung und Durchführung von Off-Snow-Trainings achten sollte: unter anderem, dass den Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Mobilität genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird. Übungen dazu, die ihr einfach in eure Saisonvorbereitung einbauen könnt, zeigt euch Enrico auf Seite 57.

Besonders spannend fand ich die Praxiseinheiten, sei es in der Halle oder draussen. Dort zeigten die sehr motivierten Kursleiter, wie man die theoretischen Inhalte konkret in abwechslungsreiche Lektionen umsetzen kann.

So führten wir zum Beispiel ein Schnelligkeitstraining nach dem FTEM-Modell (Foundation, Talent, Elite, Mastery) durch. Dazu gestalteten wir verschiedene Posten, um alle fünf Formen abzudecken. Am Ende durchliefen wir die Stationen in der Halle, setzten die Übungen praktisch um und tauschten uns anschliessend über unsere Erfahrungen und Beobachtungen aus.



Engagement. Leidenschaft.



Bis ins Ziel.

einfach. klar. **helvetia**
Ihre Schweizer Versicherung



Seraina Platz
Kundenberaterin

Generalagentur Graubünden
T 058 280 38 26, M 079 563 61 50
seraina.platz@helvetia.ch



Kontakt
speichern



Kunfermann Bodenbeläge

Wir stehen auf schönere Böden

Grünbergstrasse 8, 7000 Chur / Domleschgerstr. 17, 7417 Paspels
Tel. 081 257 08 57

www.kunfermannbodenbeläge.ch

Der Tag begann um 7:00 Uhr mit dem Frühstück. Danach folgte am Morgen z.B. präventives Krafttraining sowie funktionelles Rumpfttraining in der Halle. Gegen 12:00 Uhr hatten wir Mittagspause. Am Nachmittag schauten wir uns für etwa zwei Stunden die Langhanteltechnik an. Danach betrachteten wir, welche Anforderungen Swiss-Ski im Skills Check im Bereich Kraft an die Athleten stellt. Ab 18:00 Uhr gab es Nachtessen, und danach hatten wir Freizeit.

Da die Kurstage relativ früh endeten, hatten wir jeweils noch Zeit für ein Beachvolleyballturnier am «End der Welt» – am zweiten Abend sogar für eine erfrischende Abkühlung im Freibad. Ich glaube, gerade auch der Austausch unter den Teilnehmenden aus verschiedenen Sportarten macht diese Kurse so wertvoll. Jeder bringt eigene Erfahrungen, Fragen und Perspektiven mit, was die Weiterbildungen lebendig und praxisnah macht.

Fazit: Wie schon früher hat es mir auch diesmal grossen Spass gemacht, in der Turnhalle zu stehen und mich oder andere zu bewegen. Ich freue mich immer wieder und bin auch sehr dankbar für die Möglichkeit, meinen Hunger nach Wissen im Sport an solchen Kursen zu stillen. Jetzt liegt es an mir, mit dem erworbenen Wissen spannende, zielgerichtete Trainings für unsere Kids zu gestalten.



1. ewz Bestplatzierter
Energiedienstleister
Benchmarking Bundesamt für Energie 2022

**Ausgezeichnete
Nachhaltigkeit**

Unser Beitrag zum Klimaschutz
ewz.ch/bfe

Andi's = FAHRSCHULE

ANDI RUDOLF

dipl. Fahrlehrer Auto • Motorrad

079 438 0 438

andisfahrschule•bluewin.ch

7430 Thusis • 7000 Chur



k. burkhardt+sohn ag

BadelWelten



**Kumm
in üsri
Welt.**



„Von der Skipiste zur Gebäudetechnik –
deine Zukunft wartet.“

Du suchst eine Lehre, die dir mehr bietet
als einen Schreibtischjob?
Wir haben den perfekten Beruf für dich!

Starte deine Karriere als:

- Sanitärinstallateur
- Spengler
- Dachdecker

Erlebe, wie vielseitig und spannend eine
Ausbildung in unserem Betrieb sein kann.

081 650 01 50 • burkhardt-thusis.ch

sanitär • heizung • spenglerei • dachdeckerei • reparaturservice • badplanung

**BATTAGLIA+PINGGERA
SCHREINEREI AG
7412 SCHARANS**

Tel. 081 651 14 72

info@battaglia-pinggera.ch

www.battaglia-pinggera.ch



Planung, Küchen, Möbel, Innenausbau, Innen- und Aussentüren

20-Minuten Verletzungsprävention für Zuhause

Einfach, kurz, effektiv

VON ENRICO FROMM

Ob im Training, beim Familienskitag oder beim spannenden und verbissenen Clubrennen – Skifahren bringt uns ein Gefühl von Freiheit, Geschwindigkeit und Naturverbundenheit. Das sind einige der Dinge, die auch mich jeden Winter wieder auf die Ski ziehen. Dies, obwohl ich mit meinen Kniegeschichten wahrscheinlich genügend Gründe hätte, den Skisport an den Nagel zu hängen und mich meiner anstehenden Kniegelenksarthrose zu ergeben.

Da ich mich skifahrerisch, aber auch polysportiv, noch immer weiterentwickeln möchte, fühle ich mich meinen Kniegelenken gegenüber verpflichtet, mich zu bewegen, zu trainieren und meinen Körper in Schuss zu halten. Ich will damit jedoch nicht nur mich, sondern auch unsere Kinder und Athleten weiterbringen und ihnen Freude für alle Facetten unseres Sports vermitteln. Aber ich will auch allen die Verantwortung aufzeigen und die nötigen Werkzeuge und das Wissen mitgeben, um einen robusten und leistungsfähigen Körper aufzubauen.

Leider nichts Neues

So viel Freude der Sport macht, so hoch ist auch das Risiko für Verletzungen – besonders im Kniebereich. Rund 30 bis 40 % aller schweren Verletzungen im Skisport betreffen das vordere Kreuzband. Die Heilung nach einer Kreuzbandruptur dauert im Durchschnitt 6 bis 9 Monate – in dieser Zeit ist kein Rennen und meist kein Skifahren (zumindest nicht auf zwei Beinen) möglich.



**Webtool Verletzungs-
prävention Swiss-Ski**
Spannende Infos zu Anatomie,
Verletzungshäufigkeit,
Prävention und Training

HEW - Dein Partner auf Piste und Baustelle



**Hochbau
Tiefbau
Strassenbau**

vielseitig – individuell – umfassend



naturemade.

Sauber. Zuverlässig.
Faszinierend.
Strom aus Wasserkraft.

**KHR
KHB Kraftwerke Hinterrhein AG**



www.khr.ch



Hotel Weiss Kreuz Thusis

FONDUE CHINOISE à discrétion

Rind | Kalb | Schwein

Pommes frites | Reis | Gemüse
frische Früchte | Hausgemachte Saucen

CHF 58.00 pro Person

ab 2 Personen | 1 Tag im Voraus bestellen
jeweils Donnerstag- und Samstagabend



Eine vollständige Genesung inklusive Rückkehr zum ursprünglichen Leistungslevel dauert oftmals sogar etwa doppelt so lange. Viele dieser Verletzungen entstehen dabei nicht durch spektakuläre Stürze, sondern durch kleine, aber unkontrollierte Bewegungen – oft in ermüdetem Zustand. Gerade junge Rennfahrerinnen und Rennfahrer im Alter von 12 bis 16 Jahren verletzen sich häufiger und oft mit langwierigen Folgen.

ISPA Präventionsprogramm

Hier setzt ISPA Programm an, das ich euch gerne vorstellen möchte: I – Injury, S – Screening, P – Prevention, A – Alpine Skiing. Das ISPA ist ein Krafttrainingsprogramm, das von der Universitätsklinik Balgrist in Zusammenarbeit mit Swiss-Ski entwickelt wurde – einfach, kurz, effektiv und wissenschaftlich geprüft. Es ist nicht nur für unsere Nachwuchsskifahrer gedacht, sondern genau so auch für alle Eltern und Trainer. Mit nur 20 Minuten und fünf Übungen können wir uns besser schützen, stärker werden und mehr Spass auf der Piste haben. Die Studien zeigen, dass gezieltes neuromuskuläres Training (Kraft, Koordination, Stabilität) das Verletzungsrisiko im Skisport um bis zu 50 % reduzieren kann. Ein klinischer Versuch bestätigt ausserdem, dass durch eine längerfristige, einmal wöchentliche Ausführung des ISPA Präventionsprogramms traumatische und überlastungsbedingte Verletzungen um *mehr als ein Drittel* reduziert werden können.

Machbares Krafttraining

Ihr seht, ein Training muss nicht immer ausgefeilt, individualisiert und kompliziert sein. Einfach, kurz und effektiv sind Adjektive, die für die meisten von uns einen guten Trainingsplan viel besser beschreiben. Kontinuität ist der Schlüssel zum Erfolg. Zwei kurze Einheiten pro Woche sind ein wesentlich effektiveres Mittel als ein langes und ausgeklügeltes Training, das nicht einmal jede zweite Woche durchgeführt wird.

Schaut euch das Programm einfach einmal an. Probiert die Übungen aus und eventuell integriert ihr das ISPA oder Teile davon in eure eigene, ganz persönliche Saisonvorbereitung.



Download
ISPA Präventionsprogramm
mit allen Übungen, Videos
und Erklärungen als PDF



© Swiss-Ski Off-Snow-Training

«Bewegt euch so viel ihr könnt und vor allem in allen Variationen.»

Integration ins JO-Training

Unser Ziel ist es, diese Übungen oder Abwandlungen davon weiterhin in unsere Konditrainings einfließen zu lassen. Als Neo-Konditrainer möchte ich ausserdem das Krafttraining wieder etwas mehr in den Fokus rücken, um die Kinder gut vorbereitet in den Winter und vielleicht auch einmal in ein höheres Kader schicken zu können.

Von Toni habe ich selbst die ersten Inputs zum Krafttraining bekommen. Anschliessend habe ich im Kraftraum in Masein und in der Turnhalle Sand während der Kanti alleine trainiert und rumprobiert (nicht immer ganz erfolgreich). Im Zuge des Leistungssports und den damit einhergehenden Verletzungen habe ich angefangen, gezielter und überlegter zu trainieren und mein Wissen zu erweitern. Mittlerweile weiss ich, dass Krafttraining sicher nicht zu dem zählt, was ich am liebsten mache. Ich weiss jedoch auch, dass mich die regelmässigen Stunden im Kraftraum, in allem was ich ausserhalb davon praktiziere, besser machen und die Verletzungswahrscheinlichkeit reduzieren.

In diesem Sinne möchte ich abschliessend ein paar Worte an unsere Kinder richten, die sich alle Leserinnen und Leser auch zu Herzen nehmen können: Bewegt euch so viel ihr könnt und vor allem in allen Variationen. Versucht jedoch auch, auf euren Körper zu hören und seine Zeichen, z.B. Müdigkeit oder Schmerz, richtig zu interpretieren. Probiert aus und seid neugierig, sei es auf den Ski oder im Konditraining. Ihr dürft auch skeptisch sein und nachfragen, wenn ihr eine komische Übung aufgebrummt bekommt. Seid aber auch offen dafür, mal etwas auszuprobieren oder fokussiert ein paar Sätze Kniebeugen auszuführen. Und vor allem: nehmt es uns nicht übel, wenn wir ein paar hässliche High-Box-Intervalle oder ein hartes Rumpfttraining mit euch machen. Ihr seid diejenigen, die im kommenden Winter davon profitieren werden.

Und ja, mir ist bewusst, dass unsere Trainer uns damals *genau das Gleiche* gepredigt haben ;-).

Die ISPA-Übungen zielen auf sechs zentrale Bereiche

- 1. Rumpfstabilität**
Schützt Wirbelsäule und Knie, sorgt für bessere Kontrolle bei schnellen Richtungswechseln
- 2. Beinachse**
Richtige Ausrichtung reduziert unkontrollierte Knickbewegungen im Knie
- 3. Kraftausdauer**
Verhindert Formverlust bei Ermüdung
- 4. Koordination**
Durch schnellere Reaktion Stürze vermeiden
- 5. Gleichgewicht**
Wichtig bei wechselndem Untergrund, Sprüngen und Landungen
- 6. Beweglichkeit**
Erhält gesunde Gelenkreichweite und verbessert die Bewegungsqualität

PISTEN-SNACK

Genug von ungesunden Riegeln in der Skijackentasche? Unser Mitglied Andreas Caminada hat ein tolles Rezept für euch. Einfach gemacht und voller guter Zutaten. Viel Spass beim Nachbacken.



Fürstenauer Panforte

VON ANDREAS CAMINADA

200 g	getr. Feigen, geviertelt	Die Feigen mit den Nüssen vermengen. Kakao-pulver, Mehl, Zimt, Ingwer und Nelke zugeben und in einer Küchenmaschine mischen. Zucker, Wasser und Honig aufkochen, begeben und kurz kneten. Die Masse in eine Form geben und bei 165°C Umluft 35 Minuten backen. Auskühlen lassen und in die gewünschte Form schneiden.
100 g	Walnüsse, ganz	
200 g	Mandeln, ganz	
100 g	Haselnüsse, ganz	
40 g	Kakaopulver	
80 g	Mehl	
5 g	Zimt	Das Panforte ist gut verpackt und an einem kühlen Ort gelagert ca. 4 Wochen haltbar. Oder ihr könnt es bis zu 6 Monate einfrieren.
1 g	Ingwer	
1 g	Nelke	
150 g	Zucker	
1 EL	Wasser	
100 g	Honig	

Wir gratulieren!



Gianina Lia, Tochter von Alessandra & Maurus Beeli, geboren am 2. Juli 2024



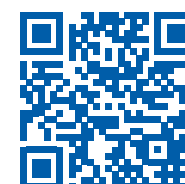
Nala Rose & Maleo Mauro, Zwillinge von Nina & Mauro Caviezel, geb. am 11. November 2024



Gianna, Tochter von Meli & Rolli Heinz, geboren am 25. Mai 2025

Jahresprogramm

8. November 2025	109. Generalversammlung (bei Cadosch Carreisen)
31. Januar 2026	BSV JO Riesenslalom
1. Februar 2026	Kinderskirennen
28. Februar 2026	Clubrennen
Datum folgt	Clubreise
21. November 2026	110. Generalversammlung



Aktueller Kalender
Alle weiteren Infos findet ihr
auf unserer Website.
scbeverin.ch/kalender





Da muss ja ein Fahrer ganz schön gezaubert haben,
so wie (fast) alle Helfer den Hang hinunter schauen.
Wer findet unseren ehemaligen Präsi?



AUFLÖSUNG AUSGABE 2024

Und? Wer von euch wusste, wer das ist?
Natürlich Moni Grass (damals noch Berner) im Pitztal 2004.

Impressum
Herausgeber: Skiclub Beverin, www.scbeverin.ch
Redaktion / Gestaltung: Corina Calonder
Titelbild: Gruppenbild im Pitztal
Fotos: Steafan und Maurin Michael, JO-Leiter
Lektorat: Irma Aregger und Alfred Raucheisen
Erscheinen: 1x jährlich im Oktober, 500 Exemplare



RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Mittelbünden

Jetzt für
CHF 0.-

Was **uns** ausmacht:

Laras Lieblingsvorteil.

Mit unserem kostenlosen MemberPlus Bankpaket bieten
wir Ihnen alles für Ihre täglichen Bankgeschäfte, attraktive
Vorzugskonditionen und vergünstigte Freizeitangebote.

raiffeisen.ch/memberplus-paket



**DEIN ANSPRECHPARTNER
AUCH IM WINTER**

Erreiche persönliche Bestleistungen und setze neue Massstäbe -
mit der Ausrüstung, die perfekt zu dir passt.

STORY-THUSIS.CH



STORY

JUBILÄUMS ANGEBOTE

— MIT GEWINN-CHANCE —
OESCH'S DIE DRITTEN

BEIM KAUF EINES GERÄTES FÜR KÜCHE ODER WASCHRAUM NEHMEN SIE AUTOMATISCH AN DER VERLOSUNG VON 3+2 TICKETS FÜR DAS KONZERT VOM 10. APRIL 2026 IN THUSIS TEIL.

