



im schnee

EINRICHTUNGSPLANUNG INNENARCHITEKTUR AUSGEWÄHLTE DESIGNMÖBEL





DOMUS LEUCHTEN UND MÖBEL AGDAVIDSTRASSE 24 | 9000 ST. GALLEN
071 228 20 60 | www.domusag.ch

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin oder shoppen Sie online: www.domusag.ch

Club Vorwort des Präsidenten

Liebe Skiclub-Familie

Die Skisaison 2022/23 war für unsere Trainer, Betreuer und Athleten eine Herausforderung der besonderen Art. Landauf, Landab, viel zu wenig Schnee und warme Temperaturen zwangen viele Skiliftbetreiber zum Reduzieren der Anlagen oder sogar zu Schliessungen. Dadurch mussten Trainings umdisponiert, Rennen abgesagt oder kurzfristig verschoben werden. Es war nicht einfach und es musste viel Verständnis aufgebracht werden. Trotz allem wurde fleissig trainiert und geübt.

Was mich besonders freut ist, dass der gemeinsame Skitag anfangs Saison in Grüsch und der Schlussskitag in Davos am 25. März 2023 tollen Anklang gefunden hat. Jung und «Junggebliebene» und JO auf der Piste! Das hat grossen Spass gemacht und alle waren restlos begeistert, dass man wieder gemeinsam Vereinsleben lebt. Auch das Clubrennen war ein toller Anlass und ist sehr gut angekommen. Wir wollen auf dieser Basis anknüpfen und darauf aufbauen. Ich hoffe so auch, dass wir für die Helferanlässe wie Papiersammeln, smile challenge, Skimeisterschaften usw. wieder mehr und vor allem genügend Helferinnen und Helfer finden. Mitmachen lohnt sich, Spass und

Freude miteinander erleben und sinnvolle Freizeitgestaltung zum Wohle aller ist eine lohnende Sache

Ich danke herzlich der ganzen Skiclub Gossau-Familie für euer Engagement, euren Einsatz auf verschiedene Weise, ob als Trainer oder Leiter in der Halle oder auf der Skipiste, Betreuer, Helferinnen.

Die unzähligen Trainings, Rennen und Anlässe und Vergünstigungen können wir jedoch auch nur dank unseren grosszügigen Sponsoren und Gönner anbieten. Wir durften 3 Jahre von 2020–2023 auf unsere Platin-, Silber- und Broncesponsoren zählen. Herzlichen DANK! Das ist nicht selbstverständlich und deshalb umso mehr zu würdigen. Wir haben alle selbst die Möglichkeit diese Firmen zu berücksichtigen beim Einkauf, Zahnarzt oder beim Bauen.

Die Herausforderungen bleiben! Gehen wir miteinander voran, zusammen schaffen wir es. Bis bald, euer Präsident

Martin Jöhl

Unsere Sponsoren

PLATIN



SILBER









Impressum

Satz und Gestaltung Victoriadruck AG, Hauptstrasse 63, 9436 Balgach Telefon 071 722 21 54, info@victoriadruck.ch, www.victoriadruck.ch



Club Einladung

Einladung zur 83. Mitgliederversammlung des Skolub Gossau, Freitag, 23. Juni 2023

Rest. Freihof, Flawilerstr. 46, 9200 Gossau, Apéro ab 18.00 Uhr/Beginn MV um 18.45 Uhr

Traktanden

- 1. Begrüssung
- 2. Wahl der Stimmenzähler
- Protokoll der letzten MV (im aktuellen Clubheft nachlesbar)
- 4. Berichte: Jahresbericht

Sport-verein-t

JO/Freestyle/Renngruppe

Schneesportschule Finanzen Kassa- und Revisorenbericht Budget 2023/2024

- 5. Jahresbeiträge
- 6. Wahlen: Präsident

Kassier

Vorstandsmitglieder Kommissionen Revisoren

- 7. Mitteilungen und Anträge
- 8. Ehrungen
- 9. Mutationen Ein- und Austritte
- 10. Allgemeine Umfrage

Anträge sind schriftlich bis 13. Juni 2023 zuhanden des Vorstandes einzureichen.

Anschliessend an die MV wird vom Skiclub ein Abendessen offeriert.

An- oder Abmeldung bis zum 11. Juni 2023 an: Martin Jöhl, Bischofszellerstr. 69, 9200 Gossau oder per E-Mail an info@skiclub-gossau.ch

Bitte abtrennen und einsenden oder via Homepage anmelden.

}<			
	Name:	Vorn	ame:
	Adresse:		
	☐ Ich/Wir kommen an die MV		lch/Wir sind verhindert und möchten uns abmelden
	Anzahl Personen:	E-Ma	ail:

Unsere Sponsoren

PLATIN



SILBER









UNSERE BIERE - HOFSTUBE - BAR - BRAUSTÖBLI - SAAL - BIERGARTEN - MINIGOLF





Flawilerstrasse 46 • 9200 Gossau • Telefon 071 385 34 34 www.freihof.swiss



Club Veranstaltungskalender 2023

	Datum	JO und Junioren	Skiclub	Ladies Treff	Schneesportschule
Donnerstag- abend		JO Turnen			
Mai	13.	Altpapier- sammlung	Altpapier- sammlung	Altpapier- sammlung	Altpapier- sammlung
	23.	Mitglieder- versammlung	Mitglieder- versammlung	Mitglieder- versammlung	Mitglieder- versammlung
Juni	25.	smile challenge*	smile challenge*		
	19.		GV Clubhaus Hackbüel		
August	25.			Sommerabend- wanderung zur Scheidegg	

*Anmeldungen sind unter folgendem Link möglich:



Ihr könnt euch auch direkt bei Sebastian Brechler melden (sebastian.brechler@gmx.ch).

Folgende Veranstaltungen sind noch offen:

- Sommeranlass JO & Renngruppe (Mehr Infos dazu im Newsletter)
- Sommeranlass Skiclub Gossau (Mehr Infos dazu im Newsletter)
- 02.09.2023 Strassenfest Gossau (provisorisch)



Chefistrasse 68a Chefistrasse 68a 8637 Laupen Mald 8637 Laupen Mald Tel. 055 282 46 78 Tel. 055 282 46 78 Tel. 055 282 46 78

Gipser-& Malerarbeiten

www.creativgips.ch

Mensa Friedberg Gymnasium, Gossau Freitag, 24. Juni 2022

1. Begrüssung

Reto Schläpfer begrüsst nun zum letzten Mal als Präsident a.i. die Mitglieder des SC Gossau zur diesjährigen, gemeinsam präsenten Mitgliederversammlung. Nach nun mehr 2 Jahren Corona-Pandemie freut er sich über die Anwesenheit der Mitglieder. Besonders erwähnt er zu Beginn die Ehrenmitglieder, die Sponsoren und den Vertreter der Stadt Gossau.

Die Präsenzliste wurde am Eingang ausgelegt und es waren 36 Mitglieder mit Stimmrecht anwesend. Das Absolute Mehr lag demnach bei 19 Stimmen. Eine Änderung der Traktandenliste wurde nicht verlangt und von den Mitgliedern genehmigt. Emil Egger, ein ehemaliger Trainer der Renngruppe verstarb im Frühjahr 2022. Für ihn rief Reto zum Gedenken auf und die Mitglieder hielten eine Trauerminute für ihn ab.

2. Wahl der Stimmenzähler

Als Stimmrechtsvertreter wurden Thomas Höpli und Sebastian Brechler bestimmt

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

3. Protokoll der letzten MV

Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung wurde im Clubheftli veröffentlicht. Ein Dank ging an Angela Maurer für ihre Arbeit als Aktuarin des SC Gossau und sie wurde mit einem Applaus gewürdigt.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

4. Jahresberichte

Jahresbericht des (Vize-)Präsidenten

Das letzte Vereinsjahr begann mit der SwissPass smile challenge Ende Juni, mit Markus Zoller an der Spitze des OK's, welche wiederum ein voller Erfolg war. Ende August fand der Sommeranlass JO im Trampolinpark in Rümlang statt.

Gleich ging es weiter mit den Gletschertrainings der Renngruppe. Dieser Aufwand ist immens, und wäre ohne die Eltern unmöglich. Absolute Top-Resultate während der ganzen Saison, war der Dank vom harten Training. Mehr darüber folgt später.

Die Durchführung der Skischule war wiederum ein voller Erfolg. Wir durften 60 Kindern das 1x1 des Skifahrens beibringen.

Eines der Highlights der Saison war sicherlich das Clubrennen, wo Michèle mit ihren Helfern ganz toll organisiert hat. Es hat mir gezeigt, dass sich alle Generationen von Mitgliedern an einem Anlass treffen können.

An der Vorstandssitzung im Januar habe ich dem Vorstand meinen Rücktritt als Interims-Präsident auf diese Mitgliederversammlung bekannt gegeben. Die 3 Jahre waren für mich eine intensive Zeit mit Höhen und Tiefen, ich konnte aber immer auf die Unterstützung der Vorstandsmitglieder zählen. Ich danke dem Vorstand für die angenehme Zusammenarbeit, die Unterstützung und wünsche allen für die Zukunft viel Erfolg.

An verschiedenen Anlässen, wie IG-Sport, Sportverein-t, Dankesanlass der Stadt Gossau, Genossenschaft Hackbüel usw. durfte ich wertvolle Bekanntschaften machen.

Zum Schluss danke ich allen Trainern, Funktionären, Eltern die sich jederzeit für unseren Club einsetzen und Anlässe mit organisieren. Nicht selbstverständlich, in dieser Zeit, alles freiwillig zu leisten. 1000igs Dank!

Sport-verein-t

Cornelia Horber, verantwortlich für das Ressort Sport-verein-t, erklärt anhand der 5 Punkte-Vorgaben die Philosophie des Programms und dessen Kompatibilität mit dem SC Gossau.

JO-Freestyle

Michèle Höpli schaut auf eine erfolgreiche Saison zurück. Der Sommeranlass 2021 im Trampolinpark (wetterbedingt nicht in der Area 47) liess die Herzen und Kids höher springen.

Aufgrund der fehlenden Anmeldungen für das Herbstlager fiel diese für die JO aus. Die Leitersitzung im November und genutzte Fortbildungen setzten einen Ideenaustausch in Gang und so wurde der Schnuppertag vom 12. Dezember, wo 22 Skifahrer und Skifahrerinnen anwesend waren, ein Erfolg für die JO.

Alle geplanten 10 Trainings konnten Dank Wetterglück durchgeführt werden. Neue Mitglieder konnten gewonnen werden und im Schnitt fuhren bis zu 12 Kids je Training Ski. Der neue Trainingsort Lenzerheide wurde gern besucht und hier konnte die Renngruppe das ein oder andere Mal besucht werden.

Das abschliessende Clubrennen machte die Saison 21/22 komplett. Lang erwartet und endlich durchgeführt brachte es den SC Gossau wieder einmal zusammen. Ein Dank geht an alle Leiter und an Chrigi Zeuch für die Bereitstellung des Firmenbusses.

Michéle zeigt dann noch einen Film, der den Mitgliedern einen Einblick in die Arbeit der JO gab. Dieser wurde mit regem Applaus gewürdigt.

Renngruppe

Eine spannende und erfolgreiche Saison geht zu Ende. Das Training konnte wieder fast nach Plan und mit wenigen Einschränkungen durchgeführt werden.

Die Saisonvorbereitung konnte ab Mai mehr oder weniger durchgeführt werden. Clemens trainierte unsere Athletinnen und Athleten mit viel Engagement.

Das traditionelle Herbstlager wurde einmal mehr nur mit der Renngruppe durchgeführt. Wetterbedingt wurde die Anreise auf Montagabend verschoben. Doch auch an den weiteren Tagen war es nicht optimal. Trotz allem konnte die Technik und das Fahren in den Stangen trainiert werden. Weitere Gletschertrainings in Sölden folgten, wo auch einmal live der Weltcupstart mitverfolgt werden konnte. Der alljährliche Saisonauftakt, das Internationale Jugendskirennen Silvano Beltrametti auf der Lenzerheide wurde wieder durchgeführt. Auch der Grand Prix Migros wurde in bekanntem Rahmen durchgeführt.

Die Renngruppe trainierte ausschliesslich in Lenzerheide, entweder am Pedra Grossa oder am Skilift Proschieri. Wir fanden immer ausgezeichnete Bedingungen vor. So trainierten wir am Mittwoch, Samstag und Sonntag immer, teilweise sogar zusätzlich an verschiedenen Wochentagen.

Am ersten Januarsonntag starteten die Cuprennen für die JO. Die Jugendlichen fuhren an 6 Renntagen ihre 10 Rennen. So wurde an einem Renntag zwei Rennen gefahren. Schlag auf Schlag folgte Rennen an Rennen und unsere Athleten und Athletinnen waren sehr erfolgreich unterwegs. Mit den OSSV-Meisterschaften anfangs März waren die Cuprennen dann auch schon wieder Geschichte. Auch unsere kleine Gruppe Animatiönler konnte wieder alle sechs Cuprennen fahren. Die Renngruppe erfuhr sich viele Podestplätze und Top-Ten-Platzierungen.

Beim «OSSV Altherr Trucks & Vans JO Cup 2021/22» in der Kategorie U14 stellte der Skiclub Gossau mit Anna Flatscher die Gesamtsiegerin. Ihre Schwester Sophia Flatscher erreichte den dritten und Selina Dünnenberger den vierten Rang in der Kategorie U16. Bei den Knaben platzierte sich Devin Furrer (U14) als jahrgangsjüngerer auf dem vierten, Levin Horber (U16) auf dem 5. Rang. Im «Animation Raiffeisen Cup» erfuhr sich Justus Brechler (2011) den 8. Schlussrang. Die Renngruppe erreichte in der Mannschaftwertung den ausgezeichneten 5. Rang.

Für den Final des GP Migros qualifizierten sich sechs Athleten. Dieser fand Ende März in Obersa-

xen statt. Anna Flatscher siegte am ersten Tag im Riesenslalom und erreichte im Combi-Race den ausgezeichneten 6. Rang. Hubert Brechler fuhr am ersten Tag auf den sehr guten 9. Rang und am zweiten Tag auf den 29. Platz. Devin Furrer erreichte die Ränge 16 im Riesenslalom und 13 im Combi-Race.

Elyssa Kuster, sie fährt das erste Jahr FIS-Rennen, holte sich den U18-Schweizermeistertitel im Slalom! Herzliche Gratulation!

Aline Höpli durfte an der Junioren-Weltmeisterschaft in Panorama auf das Podest steigen und sich die Bronzemedaille umhängen lassen. Wir freuen uns und gratulieren herzlich!

Für Sophia Flatscher, Selina Dünnenberger und Levin Horber endet die Skikarriere im Jo-Bereich. Ab nächster Saison bestreiten sie FIS-Rennen oder konzentrieren sich ganz auf ihre berufliche Laufbahn.

Ebenfalls Ende März fand die Elite Schweizermeisterschaft in St. Moritz statt. Unser Skiclub war noch nie so gut vertreten! Ralph Weber, Aline Höpli, Sarah Zoller, Grace Anderes, Elyssa Kuster, Alessio Marchese und Flavio Marchese durften starten. Sarah erreichte im Slalom den sehr guten 9. und im Riesenslalom den 13. Rang. Elyssa platzierte sich im Slalom auf dem 14. Rang.

Unser Trainer, Clemens Caderas, hat mit unermüdlichem Einsatz und viel Engagement die Mädchen und Jungs sehr gut auf die Saison vorbereitet und den Winter hindurch tatkräftig unterstützt. Jedes Training wurde optimal genutzt. Dank seinen fachkundigen Ratschlägen konnten sich alle weiter verbessern.

CLEMENS, GANZ GANZ HERZLICHEN DANK FÜR DEIN RIESIGES ENGAGEMENT!

Mit Enrico de Lucia konnten wir eine jungen und motivierten Hilfstrainer finden, der Clemens nach Möglichkeit unterstützt. Vielen Dank für deinen Einsatz. Ein weiterer Dank geht an unsere Administration, Susanne Marchese und an Frank Marchese, unseren Chef der Renngruppe.

Nur durch den stetigen Einsatz der Eltern als Fahrer, Rutscher, Helfer etc. sind die Erfolge unserer Athletinnen und Athleten überhaupt möglich. Danke alle Beteiligten für euren tollen Einsatz!

Cornelia Horber

Schneesportschule

Ladina Keller berichtete von einer gelungenen Durchführung der Schneesportschule im Januar 2022 mit insgesamt 60 Kindern an 2 Samstagen am Skilift in Degersheim. Ladina und Bianca freuten sich über viele helfende Hände, jedoch verwies Ladina darauf, dass es ein Leiterproblem leider auch in der SSS gibt. Sie suchen für die kommende Saison weitere Unterstützung. Ein Dank geht an alle Leiter, den Skilift Degersheim und die Familie Höpli für den spontanen Höck und die Beiz am Skilift.

Finanzen

Der Kassenbericht wurde durch Pamela Furer vorgetragen und abgesegnet. Die Revisoren, Marc Künzle und Roger Pfister, prüften den Kassenbericht eindringlich. Die Revisoren schlagen vor, Jahresrechnung 2021/2022 zu genehmigen und der Kassierin Pamela Furer und dem Vorstand Décharge zu erteilen.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

Budget 2022/2023

Das Budget wurde einstimmig von der MV angenommen.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

5. Jahresbeiträge

Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert: JO/Junioren CHF 50.00 Frwachsene CHF 60.00

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

6. Wahlen

Präsident

Reto stellte uns Martin Jöhl als neuen Präsidentskandidaten vor. Martin war leider im Urlaub, aber über seine Bereitschaft waren wir alle mehr als froh. Nach langer Suche und unzähligen Anfragen hat sich Martin dazu bereiterklärt den Posten für 2 Jahre zu übernehmen. Er wurde einstimmig als unser neuer Präsident von der MV gewählt.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

Kassier

Pamela Furer wurde als Kassier in ihrem Amt einstimmig bestätigt.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

Vorstandsmitglieder

Cornelia Horber wurde aus dem Vorstand verabschiedet. Sie kümmerte sich um Sport-verein-t und die PR-Arbeit und wir danken ihr sehr für ihre geleistet Arbeit.

Janik Baumer und Rahel Dünnenberger wurden neu in den Vorstand gewählt. Die genauen Aufgabenbereiche werden im Vorstand neu definiert und wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und danken ihnen für ihre Bereitschaft mitzuwirken.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

Die Verabschiedung von Reto Schläpfer, unserem liebenswerten Präsident a.i. und Clubheftliverantwortlichen stand nun an. Wir dankten Reto für die vielen Jahre im Dienste des SC Gossau und

wünschen ihm für die Zukunft alles erdenklich Gute und hoffen, er bleibt uns als JO-Trainer oder helfende Hand immer verbunden

Kommissionen

Die JO-Kommision, Michèle Höpli, wurde erneut für ein weiteres Jahr gewählt.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

Die Schneesportschule, Ladina und Bianca Keller, wurden einstimmig in ihrem Amt bestätigt.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

Revisoren

Der Revisor Marc Künzle scheidet nach 3 Jahren als Revisor aus. Vielen Dank für die geleistete Arbeit. Roger Pfister bleibt für ein weiteres Jahr und neu konnte Louise Zoller als Mitglied der Revisoren gewonnen werden. Vielen Dank dafür. Die MV stimmte darüber ab und bestätigte die Vorschläge.

Ja	Nein	Enthaltungen
36	0	0

7. Mitteilungen und Anträge

Dieses Traktandum wird nicht genutzt. Es gingen vorgängig keine Anträge und Mitteilungen ein.

8. Ehrungen

Zuallererst dankte der Vorstand den Sponsoren und Gönnern für ihren Beitrag. Ohne sie wäre die Vereinsarbeit kaum umsetzbar.

Aufgeführt sind nun die folgenden Ehrungen:

s Ski (Pin)
Marco
Bruno
Adrian
Doris
David
Manuel

Ehrung 40 Jahre Skiclub und 40 Jahre Swiss Ski (Geschenk CHF 50.–)

Bubenhofer-Pfister	Brigitte
Krapf-Gubser	Gaby

Ehrung 40 Jahre Swiss Ski (Pin)

Ehrung 40 Jahre Skiclub (Geschenk CHF 50.-)

Koller-Winter	Marion
Reich-Widmer	Hansueli

Marion Koller war anwesend und bedankte sich für die Einladung und ihr Geschenk. Sie war lange Zeit nicht mehr in Gossau und schwärmte von den «guten alten Zeiten», die sie mit dem Skiclub bis heute verbinden. Sie hat sich infolge der Einladung erstmal über die Website des SC Gossau informiert und konnte nach ihren Erzählungen sagen, dass ihr Herz für den SC Gossau weiterhin schlägt.

Ein weiterer Dank ging nochmals an Clemens Caderas, der die Renngruppe erneut in der Wintersaison begleitet und erfolgreich abschliessen konnte. Clemens war nicht anwesend, wurde aber durch die Renngruppe separat verdankt.

Leider tritt auch die Rennleitung, vertreten durch Francesco und Susanne Marchese, zurück. Dies bedauert der Vorstand und die Renngruppe sehr, hat doch alle Planung immer tipp topp funktioniert. Wir dankten den beiden herzlich, auch wenn sie leider nicht anwesend sein konnten, und hoffen, dass sie dem Skiclub Gossau weiter als Sponsor erhalten bleiben.

9. Mutationen/Ein- und Austritte

Die Ein- und Austritte wurden den Mitgliedern vorgängig mitgeteilt.

Stand MV 2021	350
Eintritte	15
Austritte	27
Stand MV 2022	338

10. Allgemeine Umfrage

Wortmeldungen zum Abschluss

Nöbi Thaler (Stadt Gossau) bedankte sich für die Einladung und dankte Reto Schläpfer für sein Engagement für den Skiclub. Er freute sich über junge Gesichter in der Verantwortung und wünscht dem Skiclub viel Glück und alles Gute.

Jean-Louis Conscience hatte riesige Freude am durchgeführten Clubrennen und dem Beisammensein im Clubhaus Hackbüel. Er ruft erneut zur Nutzung und zum Besuch im Clubhaus auf und weist auf die kommenden Anlässe hin:

20.08.2022 Generalversammlung

29.10.2022 Metzgete 05.11.2022 Putztag

07.01.2023 Schneeschuhwanderung

Ralph Weber gratulierte dem Vorstand für die abgeschlossene Saison und freute sich über die 2. Generation, die den Skiclub nun leitet. Er erklärte seine Bereitschaft in Abhängigkeit seines Terminkalenders für die kommenden Skisaison als Unterstützung bei Trainings der Renngruppe.

Jessica Brechler bewarb das Montagsturnen bei allen Mitgliedern und machte auf dieses Angebot aufmerksam.

Reto Schläpfer erklärt die 82. Mitgliederversammlung um 20.22 Uhr als geschlossen, bedankte sich nochmals bei dem Vorstand, den Eltern, den Sponsoren und dem Team der Friedberg Mensa und wünschte allen einen guten Appetit.

Jessica Brechler Gossau, Juni 2022

Club Saisonrückblick JO Skiclub Gossau

Liebe Mitglieder des Skiclubs Gossau,

die Saison 2022/2023 ist zu Ende gegangen und wir können auf eine äusserst erfolgreiche Zeit zurückblicken. Alle geplanten Events konnten mit stets vielen Kindern durchgeführt werden und deshalb ziehen wir eine positive Schlussbilanz.

Besonders erfreulich ist, dass wir in dieser Saison wieder neue Kinder dazugewonnen haben, die mit viel Begeisterung und Freude am Skisport teilgenommen haben. Insgesamt konnten wir zehn Trainings durchführen, die dank des Engagements unserer Leiter abwechslungsreich und lehrreich waren. Auch der Schnuppertag mit dem ganzen Skiclub war ein voller Erfolg, bei dem die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit hatten, den Skiclub kennenzulernen und Erfahrungen auf den Skiern zu sammeln

Der Skiclub Gossau ist nicht nur sportlich erfolgreich, sondern bietet auch den Kindern und Jugendlichen eine Möglichkeit, am Wochenende abzuschalten und in einer positiven Gemeinschaft Zeit zu verbringen. Wir freuen uns, dass wir auch in dieser Saison dazu beitragen konnten.



An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei unseren Leitern bedanken, die unermüdlich im Einsatz waren und den Kindern und Jugendlichen ein tolles Training ermöglicht haben. Ebenso bedanken wir uns bei der Renngruppe und Chrigi Zeuch für den zuverlässigen Bus-Service.

Wir hoffen, dass wir auch in der kommenden Saison wieder viele Kinder und Jugendliche für den Skisport begeistern können und freuen uns auf eine weitere erfolgreiche Zeit im Skiclub Gossau.

Mit sportlichen Grüssen,

JO Leiterteam

Edy Häler SANITÄR · HEIZUNG · POOL

9030 Abtwil • T 071 311 32 10 • edyhaeller.ch

Club JO Turnen

Jeweils am Donnerstagabend von 18.00 bis 19.00 Uhr trifft sich die JO und Renngruppe zusammen zum wöchentlichen Turnen. Das Leiterteam freute sich, diesen Winter das Training mit bis zu 20 Kindern im Alter von 7 bis 14 Jahren durchführen zu können.

Nach einem kurzen Aufwärmen in der Hirschbergturnhalle geht es mit einem Krafttraining weiter, in welchem verschiedenste Muskelgruppen trainiert werden. Danach wird auf spielerische Weise die Kondition und Koordination der Kinder verbessert, z.B. mit einem Parcours, Postenlauf oder anderen Übungen. Das Training wird dann mit einem Spiel abgerundet, damit auch der Spass nicht zu kurz kommt. Damit ist das Donnerstagsturnen ideal, um den Zusammenhalt der JO und Renngruppe zu ermöglichen und für die Skipiste zu werden/bleiben

Janik







Martin Zeuch | Bischofszellerstrasse 108 | 9200 Gossau CarWash Felgenreiniger Mattenreiniger Duftautomat Schamponiergerät 24 State Se offnet



Das Hotel Restaurant Falkenburg bietet Ihnen eine einmalige Aussicht über die Stadt St. Gallen und den Bodensee.

Übernachten Sie im wohl kleinsten und schönsten Mini-Hotel der Region und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Hotel Restaurant Falkenburg Falkenburgstrasse 25 CH-9000 St. Gallen +41 71 222 55 81 falkenburgsg@bluewin.ch www.falkenburgsg.ch



Club OSSV-Meisterschaften in Malbun

Am Wochenende vom 11./12. März 23 stand dann die Clubmeisterschaft des OSSV in Malbun an. Hier ist der Skiclub nicht nur mit Athleten am Start, sondern auch als Helfer und unterstützt den Skiclub Gamprin bei der Ausrichtung des Rennens an den 2 Renntagen. Den vielen Helfern danken wir herzlich und auch dem Skiclub Gamprin ein riesiges Dankeschön. Die Zusammenarbeit funktionierte wieder einmal wunderbar. Gemeinsam konnten die Schneemassen bewältigt werden – saustark!

In der Kategorie Animation konnte Hubert Brechler einen 25. und 38. Platz herausfahren.

Die JO zeigt folgendes Ergebnis:

Luana Dünneberger	Mädchen U14 Platz 8 und 14
Anna Flatscher	Mädchen U16 Platz 1 und 1
Devin Furrer	Knaben U14 Platz 4 und 5
Federico Oldertröen	Knaben U16 Platz 4 und 11
Jon Oldertröen	Knaben U16

Platz 6 und 12





Die OSSV-Meisterschaften der JO wurden für die Saison 22/23 in Malbun abgeschlossen. In der Gesamtwertung gelang Anna Flatscher ein souveräner Sieg, wir gratulieren. Auch Federico Oldertröen konnte mit einem 3. Platz in der Gesamtwertung glänzen.

Für die letzten Rennen im März und April hoffen wir auf weitere gute Platzierungen unserer Athleten und vor allem beste Bedingungen auf der Piste.

Skiclub Gossau

Präsident Martin Jöhl

HEIZO TANK schon aufgefüllt 2 Informationen rund ums Heizöl – Heizöl bestellen während 24 Stunden – online oder wie üblich per T 071 385 16 03, F 071 385 75 22

www.flitterch



Burch Maschinenbau AG

Hofmattstrasse 16 9200 Gossau Telefon 071 385 31 21

www.burch.ch

Blumen Ranch

www.blumenranch.ch

Vreni Graf

Watthof, 9246 Niederbüren Telefon 071 385 69 73

Öffnungszeiten

Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9.00 – 11.30 / 13.30 – 18.00 Uhr

Mittwoch, Samstag: 9.00 – 11.30 Uhr

Club Renngruppe

Eine ungewöhnliche Saison geht zu Ende

Es wurde viel Flexibilität von allen Beteiligten gefordert, da jede Woche neu geplant werden musste. Wegen Schneemangel konnten nicht alle Pisten wie gewohnt genutzt werden, geplante Rennen wurden verschoben oder teils ganz abgesagt.

Die Athleten gingen trotz den schwierigen Verhältnissen mit viel Motivation und Freude an die Rennen

Die Saisonvorbereitung konnte noch wie gewohnt stattfinden. Auch das Internationale Silvano Beltrametti Rennen auf der Lenzerheide konnte wie geplant durchgeführt werden.

Die ersten OSSV-Rennen des Altherr Cups fanden am Horn im Januar statt. Es wurden nur zehn statt zwölf Rennen durchgeführt.

Der Abschluss der Cuprennen fand in Malbun statt. Ein Rennwochenende, welches vom Skiclub Gossau mitorganisiert wurde. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank allen Helfern. Hier die Altherr Cupwertung:

Mädchen U14 4. Rang – Chanel Krimmer

7. Rang – Luana Dünnenberger

Mädchen U16 1. Rang – Anna Flatscher

Knaben U14 1. Rang – Devin Furrer

30. Rang – Valentin Brechler

Knaben U16 4. Rang – Federico Oldertröen

7. Rang – Jon Oldertröen

Raiffeisen Animations Cup

25. Rang – Noelle Krimmer

33. Rang – Hubert Brechler

Wir gratulieren allen Athleten zu ihren Erfolgen. Ein grosses Dankeschön an unserem Trainer Clemens Caderas, welcher mit unermüdlichem Einsatz die Renngruppe zu ihrem Erfolg geführt hat. Ebenfalls ein grosses Dankeschön den Eltern, welche mit viel Einsatz die Renngruppe begleitet und mitbetreut haben.

Rahel Dünnenberger





BAUMANN

Appenzell

Weissbadstrasse 4 9050 Appenzell

www.sportbaumann.ch

Club FIS-Juniorinnen von Skiclub Gossau - Bericht Skisaison 2022/2023

In dieser Saison stellte der Skiclub Gossau vier junge Athletinnen, welche als FIS-Team - unter der Leitung von Clemens Caderas - in der Schweiz und im nahen Ausland internationale Rennen bestreiten durften

Die Vorbereitungen auf die Skisaison begannen bereits im Juni mit den ersten Gletschertrainings auf dem Stelvio. Im Verlaufe des schneearmen Sommers verlegte man die Trainings in die Skihallen von Holland und Belgien, wo man intensiv üben und bereits im Oktober teils erste Rennerfahrungen sammeln konnte.

Der Startschuss in der Schweiz fiel schliesslich im November auf der Diavolezza. Nachfolgend wurden bis im April weit über 40 Rennen gefahren. Das Skiteam spickte die obligate Schweizer Rennserie vereinzelt mit spontanen Auslandeinsätzen. Die Athletinnen haben viel an Erfahrung gewonnen, konnten optimal voneinander profitieren und zeigten Engagement bei allen Disziplinen. Gerade

im Slalom und in der Abfahrt konnte die Teamleaderin Grace Anderes exzellente Resultate einfahren.

Zudem war sie Teil der Schweizer Delegation am diesjährigen European Youth Olympic Festival in Italien. Auch Linda Elsener durfte sich über erste Top-10-Ergebnisse auf FIS-Stufe freuen. Das Debüt im FIS-Zirkus gaben Selina Dünnenberger und Salome Forrer. Beide präsentierten sich im ersten Winter ansprechend, konnten sich im Starterfeld etablieren und für die nächste Saison optimal positionieren.

Das FIS-Team ist weiterhin mit viel Freude und Elan dabei und möchte sich beim Skiclub Gossau für die grossartige Unterstützung bedanken. Wir freuen uns auf den kommenden Winter!

Grace Anderes, Selina Dünnenberger, Salome Forrer, Linda Elsener







MUNDauf

Dr. med. dent. Patrick Anderes

eidg. dipl. Zahnarzt SSO Mitglied Grossackerzentrum Silberturm Rorschacherstrasse 150 9006 St. Gallen T 071 245 55 77

F 071 245 55 78

anderes@mundauf.ch www.mundauf.ch

Club Skiturnen

Wir, Stephanie Hardegger, Céline Leber und ich, konnten als Leiterteam ein erfolgreiches Skiturnen durchführen, das sich allgemeiner Beliebtheit erfreute. Zwischen 20–30 Teilnehmer füllten die Halle aus und es wurde geschwitzt und gelacht. 9 Abende fokussierten wir die Skivorbereitung und konnten so manchen kleines Andenken am Abend danach noch gut spüren. ©

Ich danke alle Leiterinnen ;) für ihr Engagement und hoffe, dass alle 2023 wieder am Start sind. Und natürlich allen, die unser Training zu dem gemacht haben, was es ist – Skiclub Gossau hält sich fit. DANKE!

Stolz sind die Turner und ich auf den gelungenen Beitrag des FM1. Hier wurden wir eine Turn-

stunde lang begleitet und es entstand ein kurzer Werbefilm für die allgemeine Skifitness auch ohne Schnee. Das war ein spannendes Projekt. Danke euch allen fürs Mitmachen!

Auch im Montagsturnen läuft wie immer alles super. Wir konnten nach dem Skiturnen nahtlos weiter trainieren.

In letzter Zeit haben wir durchschnittlich 20 und mehr begeisterte Skiclübler, die sich fit halten, ob Saison oder nicht. Getreu dem Motto: Es lebe der Sport!

In diesem Sinne freut sich das Leiterteam auf weitere Trainings und wünscht allen viel Freude an der Bewegung und am Miteinander.

Jessica Brechler













Bahnhofstrasse 45 9200 Gossau Telefon 071 385 13 60 bettenmannhairdesign.ch







Das Clubhaus ist in 15 Min. zu Fuss vom Bahnhof Jakobsbad sowie mit dem Auto erreichbar. Es eignet sich für Schullager, Vereine, Familien-und Gruppenanlässe bis max. 40 Personen.

Kontakt: Brigitte Conscience

Natel Nr.: 079 755 26 61 Tel. 071 385 30 29 j.conscience@bluewin.ch

Club Bericht Skitage

Schnuppertag/Clubskitag Grüsch Danusa (18. Dezember 2022)

Wie jedes Jahr fand kurz vor Weihnachten der Schnuppertag des Skiclub Gossau statt. Dabei bietet der SCG neugierigen Wintersportbegeisterten die Möglichkeit, erste Vereinsluft auf den Skiern zu schnuppern. Die diesjährige Ausgabe wurde durch einen allgemeinen Clubskitag ergänzt, wobei alle Generationen Clubmitglieder:innen gemeinsam in Grüsch Danusa auf einen Skiplausch zusammentrafen



Mit einem vollgefüllten Car der Firma Kobler fuhren wir früh morgens los in Richtung Prättigau. Vor Ort erwarteten uns strahlendes Sonnenwetter und super präparierte Pisten - beste Grundvoraussetzungen für einen perfekten Skitag. Bei der ersten Fahrt durften alle Neuen sowie bestehende Clubmitglieder gleich ihr Können unter Beweis stellen und wurden anschliessend ihrem Level entsprechenden Gruppen zugeteilt. Danach wurden von unserem jungen und erfahrenen Leiterteam hauptsächlich Grundbewegungen und -schwünge vermittelt. Der Spass dabei durfte selbstverständlich nicht fehlen. Beim Schanzenspringen, Tatzelwurm- oder Rückwärtsfahren konnten die Kids das erste Mal mit ihren koordinativen Fähigkeiten glänzen. Zur gleichen Zeit zogen unsere langjährigen Clubmitglieder:innen ihre ersten Spuren in



den diesjährigen Schnee und genossen einen geselligen Skitag miteinander. Ein Tag voller Freude, positiver Emotionen, besten Bedingungen und dies im Kreise von Schneesportbegeisterten - die Skisaison 2022/2023 war für den Skiclub Gossau definitiv eröffnet

Clubskitag Davos (25. März 2023)

Eine Woche vor Anmeldeschluss waren lediglich acht Anmeldungen eingegangen. Daher überlegten wir uns, ob der Anlass so überhaupt stattfinden soll. Doch dann kam die grosse Anmeldewelle und auf einmal waren es 35 Teilnehmer:innen.



Club Bericht Skitage





Der Car wurde organisiert. Wir trafen uns am verregneten Samstagmorgen auf dem Aldi Parkplatz und fuhren gemeinsam - inklusive Verpflegung - nach Davos. Bei Ankunft meinte es das Wetter gut mit uns, sogar die Sonne liess sich kurz blicken. Auf dem Berg teilten wir uns in Gruppen auf und hinterliessen die ersten Spuren auf den

gut präparierten Pisten. Dazu gab es noch etwas Neuschnee. Als sich dann die Sonne für ein weiteres Mal kurz blicken liess, wurde uns ein wunderbares Panorama präsentiert, inklusive einiger Abfahrten im Pulverschnee.

Auch nach dem gemeinsamen Mittagessen blieben die Pistenbedingungen tiptop, jedoch verschlechterte sich die Sicht von Minute zu Minute. Trotzdem wagten wir uns auf die Talabfahrt nach Klosters, wobei wir auf den letzten Metern noch ziemlich verregnet wurden. Nichtsdestotrotz hatte Klein wie Gross sichtlich Spass an diesem Skitag, an dem der Clubgedanke und das gemeinsame Skifahren - unser aller Passion - wieder einmal so richtig hochgelebt wurden. Der nächste Clubskitag wird kommen.

Unsere Sponsoren

PLATIN



SILBER







Club Rückblick Clubrennen

Liebe Mitglieder des Skiclubs Gossau,

Am 04.03.2023 fand das jährliche Clubrennen statt, bei dem 32 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Start waren. Veranstaltungsort war der Skilift Horn in der Schwende, wo dem Wetter entsprechend einigermassen gute Bedingungen für das Rennen herrschten.

Das Clubrennen begann mit dem Rennen, bei dem die Zeitmessung im Vordergrund stand. Hier konnte sich Yanik Zeuch bei den Herren und Linda Elsener bei den Damen als Sieger durchsetzen. Beide zeigten eine hervorragende Leistung und wurden dafür mit einem «Schneehäsli» belohnt.

Im Anschluss an das erste Rennen fand das Plauschrennen statt, bei dem es um den Spass und die Freude am Skifahren ging. Es gab insgesamt vier Posten zu absolvieren: einen Slalom mit einem Pingpongball auf einem Löffel, Zielwerfen mit Bällen, einen Tatzelwurm in der Gruppe mit Stemmbogen und ein Quiz über bekannte Personen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten grossen Spass bei diesem abwechslungsreichen Wettbewerb.

Die Rangverkündigung fand unterhalb des Skilifts statt, bei der die Siegerinnen und Sieger des ersten Rennens sowie die Gewinnerinnen und Gewinner des Plauschrennens geehrt wurden. Es war eine tolle Atmosphäre und alle waren gespannt auf die Bekanntgabe der Ergebnisse.



Nach der Rangverkündigung trafen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Clubhaus Hackbühl zum gemeinsamen Nachtessen. Die Crew von Jean-Louis hatte einen sehr leckeren Spaghettiplausch mit drei Saucen vorbereitet und die Mütter sorgten für feine Kuchen, die allen sehr gut schmeckten.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedanken, die das Clubrennen zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben. Ein besonderer Dank geht auch an alle Helferinnen und Helfer, die tatkräftig zum Gelingen des Events beigetragen haben.

Wir freuen uns auf das nächste Clubrennen und hoffen, dass wir auch dann wieder zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüssen dürfen.

Mit sportlichen Grüssen

Der Vorstand





helvetia.ch/mitglieder-swiss-ski

Partnerschaft. Vorteile.



Für Sie.

Profitieren Sie mit dem neuen Helvetia Vorteilspaket für Swiss-Ski-Mitglieder unter anderem von:

- ✓ 50% Willkommensrabatt
- ✓ Doppelte Versicherungssumme
- ✓ Reduziertem Selbstbehalt

einfach. klar. helvetia





Club Schweizer Slalom Juniorenmeisterin U18 Elyssa Kuster

Der Skiclub Gossau gratuliert seiner frischgebackenen Schweizer Juniorenmeisterin 2023 im Slalom Elvssa Kuster.

Welche Freude! Am 11. Januar 2023 konnte sich Elyssa Kuster mit grossem Abstand zur Konkurrenz in Sils beim Slalomwettkampf der Junioren Schweizermeisterschaft U18 wie schon vergangenes Jahr klar durchsetzen. Und sie legte sogar noch einen drauf. Auch in der Kategorie U21 verliess sie als 2. Platzierte den Slalomhang mit einem grossen Lächeln.

Bravo! Der SC Gossau gratuliert ganz herzlich und wünscht ihr nun viel Erfolg bei der Europäischen Jugend Olympiade (EYOF), für die sie Swiss Ski nominiert hat.



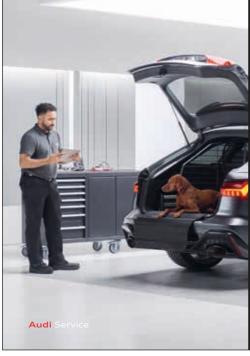
Am Samstag, 25. März starteten die Elite Schweizer Meisterschaften in Verbier mit dem Slalom. Beim Start der Männer schien noch zeitweise die Sonne, bei den Damen setzte Schneefall ein und das Wetter blieb wechselhaft. Die Fahrerinnen



vom Skiclub Gossau fuhren im 1. Lauf in die Top 20 und schufen sich damit eine gute Ausgangslage für den 2. Lauf. Dieser startete erst spät am Nachmittag und hielt für die Fahrerinnen einige Tücken bereit. Leider schied Aline Höpli aus, Elyssa konnte sich um 7 Plätze verbessern und schloss als jüngste Fahrerin mit dem sehr guten 6. Platz das Rennen ab. Zum ersten Mal durfte sie nach einem sehr guten Lauf den Leadersessel für einen Moment geniessen.









So aufmerksam, dass Sie uns Ihr Liebstes anvertrauen. Und Ihren Audi.

Vorsprung leben in jedem Detail.



GNG AG

Langfeldstrasse 10, 9200 Gossau SG Tel. 071 388 57 57, audipartners.ch/gng



Club Saisonbericht Aline Höpli

Mein Saisonbeginn war grandios, ich durfte direkt mit meinen ersten Weltcuprennen in den Winter starten





Beim Ersten verpasste ich die Qualifikation knapp um 40 Hundertstelsekunden. Dies gab mir grosse Hoffnungen für mehr. Die Europacup Saison lancierte ich auch mit einem Top Ergebnis, einem 9. Rang. Danach waren meine Rennen okay, nicht hervorragend, aber auch nicht schlecht. Ein kleiner Rückschlag gab es für mich im Januar, als ich in Pozza di Fassa gestürzt bin und mir eine Rückenprellung zuzog, worauf ich zwei Wochen ausfiel. Dies hatte jedoch zum Glück keine grossen Spuren hinterlassen.

Danach durfte ich zwei FIS-Siege im Horn (Appenzell) feiern, wodurch ich auch noch meine FIS Punkte verbessern konnte. Ende Februar stieg ich seit 2 Jahren wieder in das Riesentorlauf geschehen ein. Ich fühlte mich bereit und wohl auf den längeren Ski. Leider noch nicht bei



allen Verhältnissen, so habe ich sicherlich noch viele Trainingseinheiten vor mir.

Gegen Ende Saison konnte ich nicht mehr meine Fähigkeiten zeigen, da es an meiner Konstanz fehlte. Trotzdem konnte ich die Selektionen für den kommenden Winter im B-Kader erreichen. Insgesamt war ich schon ein wenig enttäuscht, was vor allem, das Ende meiner Saison anbelangt. Aber ich bin froh den Winter ohne grosse Verletzungen zu überstehen. Ich freue mich bereits jetzt schon auf die neue Saison, aber vorerst steht das Sommertraining an.



Club Skischule-Schneesportschule

Rückblick Skischul-Saison 2022/2023

Wir haben uns sehr auf die Skischule gefreut und waren begeistert über die rund 60 Anmeldungen sowie dem Engagement der über 20 Helfer und Helferinnen.

In diesem Jahr haben wir unser Angebot erweitert, indem wir in Zusammenarbeit mit EGE-Sport günstige Skiausrüstungen für unsere Teilnehmenden zur Verfügung gestellt haben. Zudem konnten wir uns über einen neuen Sponsor, die Firma consultive, freuen, welche uns bei der Durchführung der Skischule unterstützen wollte

Leider mussten wir aufgrund des Schneemangels alle fünf geplanten Samstage absagen.

Wir bedanken uns bei allen Skiclub-Mitgliedern, die sich als Helfer zur Verfügung gestellt haben. Ohne eure Unterstützung wäre die Skischule nicht möglich gewesen.

Wir freuen uns bereits auf die nächste Saison und hoffen auf viele Anmeldungen und Helfende. Zudem hoffen wir, dass der Winter mehr Schnee mitbringt.

Wir sind optimistisch, dass wir nächstes Jahr eine erfolgreiche Skischule durchführen können.

Mit sportlichen Grüssen

Bianca und Ladina Keller

Hauptsponsor:



St. Gallerstrasse 49, CH-9200 Gossau www.consultive.ch



Gestaltung | Digitaldruck | Offsetdruck | Laserschneiden | Weiterverarbeitung Hauptstrasse 63 | 9436 Balgach | Tel. 071 722 21 54 | info@victoriadruck.ch

www.victoriadruck.ch

Club Saisonbericht Sarah Zoller

Aufgrund des Schneemangels gab es anfangs Saison viele Verschiebungen und diverse Rennen mussten abgesagt werden.



Der Start in die Saison verlief auch für mich resultatmässig nicht wunschgemäss. Ich versuchte nie aufzugeben und fand mit guten Trainings das Gefühl für das Skifahren wieder. Ich konnte mich von Rennen zu Rennen im Riesenslalom steigern.

Das Vertrauen kehrte zurück und das Skifahren bereitete mir wieder viel mehr Freude, was sich auch in den Resultaten zeigte.

Gegen Ende Saison konnte ich noch meine FIS-Punkte verbessern. Nun freue ich mich noch auf die letzten Rennen und starte Mitte April die Spitzensport RS in Magglingen, um mich optimal für den nächsten Winter vorbereiten zu können.



Club Saisonrückblick von Ralph Weber

Kurz vor Abflug nach Kanada merkte ich ein leichtes Ziehen im Gesäss. Ich dachte, es sei eine leichte Zerrung des Muskelansatzes, später dann, dass etwas blockiert ist. Daher ging ich zwei Tage vor Abflug noch zu meinem Chiropraktiker, um das kurz zu lösen. Allerdings erhielt ich von ihm die Schreckdiagnose Bandscheibenvorfall, worauf ich einen Tag vor Abflug infiltrierte.

Dennoch flog ich nach Amerika – pausierte dort und hatte es dann vermeintlich im Griff, spürte es aber nach dem ersten Training in Beaver Creek wieder, fuhr mit Schmerzmitteln das Rennen und merkte dann unterwegs, dass etwas nicht gut ist. Schon im Zielareal zog es mich zusammen, aufgrund der Schmerzen ging der Körper automatisch in eine Schutzhaltung.



Der Rückflug von den USA war entsprechend kontraproduktiv, bei der Landung spürte ich den hinteren Teil meines rechten Beines nicht mehr und die Schmerzen wurden stärker und stärker. Auf dem Rückweg organisierte ich sogleich mit der medbase in Abtwil meine Reha und war selber überrascht, wie perfekt die Kommunikation war und wie schnell alles in die Wege geleitet wurde, alles wurde über das Wochenende organisiert.

Wie es mir ging? Zunehmend schlechter, die Schmerzen wurden mehr, sie wurden besser gesagt unerträglich! Zu Hause angekommen gab ich mehr Arbeit als die Kinder, ich hatte noch nie solche Schmerzen. Es gab einige Momente, wo ich nah an den Tränen war, die ersten 2–3 Wochen schlief ich durchschnittlich drei Stunden, und wenn, dann auf Kissen oder einem Gymnastikball. Essen war nur im Liegen möglich, die Couch oder das Bett verliess ich nur für die Toilette.



Es war schrecklich! In den ersten drei Wochen war ich täglich 2x in der Phsyio, 2x täglich bei meinem Chiropraktiker und baute 2–3 Massagen pro Woche ein, um alles so gut es geht so lösen. Die Reha verlief konservativ und ab der dritten Woche dann sehr gut.

Wie es mir mental ging? Ähnlich wie körperlich. Bis die Kitzbühel-Rennen vorbei waren, ging es mir mental schlecht, ich war orientierungslos. Wieso passiert mir das ganze?

Jetzt bereitet man eine ganze Saison den Fixplatz vor und dann ist alles vorbei. Es war hart, das ganze nur als Zuschauer mitzuerleben, haderte, war am Zweifeln. Aber dann gab es einen Punkt, wo ich mich gefangen habe. Wo ich wieder viel trainieren konnte, wo es vorwärts ging. Und an diesem habe ich mich festgehalten, ich trainierte täglich und hatte wieder das Ziel, denn anfangs war ein Ziel zu setzen noch nicht realistisch.

Club Saisonrückblick von Ralph Weber



Mein erstes Ziel war wieder auf den Ski zu stehen. Wann? Das kam mir nicht so sehr drauf an. Sportlich gesehen hätte der Zeitpunkt der Verletzung nicht unpassender sein können, aus gesundheitlicher Sicht aber nicht besser, denn ob ich im März oder erst im April auf den Ski stehe, kommt nicht mehr drauf an, Hauptsache, es hält alles und ist

schmerzfrei. Den ersten Skitag habe ich hinter mir; beim wahrscheinlich schlechtesten Tag der Saison machte ich einen Sponsorenskitag. Wäre es eine normale Saison, wäre ich an diesem Tag nicht auf den Ski gestanden, aber an diesem Tag war ich mit Abstand der glücklichste am Berg und hatte ein breites Grinsen auf dem Gesicht, es war wunderschön!

Das nächstes konditionelle Ziel: Mitte Mai fahre ich mit einigen Skikollegen mit dem Rennvelo in 6 Tagen auf Rom – da habe ich jetzt gut Zeit, um mich entsprechend körperlich vorzubereiten.

Ich bin froh, habe ich diese schwierige Zeit hinter mir. Klar, ich genoss auch mal die Zeit mit der Familie. Z.B. das erste Mal Weihnachten, wo man keinen Stress hat und am 25. wieder weiter muss.

Aber doch wäre man noch lieber dort, wo man sonst ist – auf den Ski, mit dem Team unterwegs an Rennen. Aber ich denke, da ist der Unterschied, der den Spitzensportler ausmacht; es ist einfach, alles negativ zu sehen und sich nach unten ziehen zu lassen – aber in jeder erdenklichen Situation das Positive zu sehen und dahin zu arbeiten, das macht den Unterschied... Ich freue mich auf das, was kommt und freue mich, euch bald wieder mal zu sehen!



HORBER Innenausbau

Türen | Schränke | Küchen | Möbel 9200 Gossau | Bedastrasse 36 Tel. 071 385 83 11 | Fax 071 385 91 24 horber-innenausbau@gmx.ch

Ein starkes Quartett!

Immer wieder gelobt und weiterempfohlen. Eine von vielen Hausspezialitäten, auf die wir stolz sind. Verlangen Sie eine Gratisprobe.







Club Schneeschuh-Vollmondwanderung 6. Februar 2023

Der Montagabend zeigte sich von seiner besten Seite. Wunschgemäss präsentierte Frau Holle Neuschnee und lockte damit viele Skiclübler und Gäste hinaus in die Natur - aber wohin?

Natürlich zum Schneeschuhlaufen ins Jakobsbad mit dem Hauptziel sich wieder einmal von Brigitte Conscience und Toni Kobler verwöhnen zu lassen. Aber dies mussten wir uns zuerst verdienen und uns anstrengen.

Der Start war bei der Talstation der Kronbergbahnen. Bei klirrender Kälte und leicht bedecktem Himmel durften wir zwischen zwei Routen wählen, namentlich zwischen einer «gemütlichen Tour» in Talnähe und einer «Hügeltour» zur ehemaligen Bergstation des Laufteggliftes. Ich selbst habe mich natürlich der Hügeltour gestellt, was sich auch gelohnt hat. So erhielten wir beim ehemaligen Kiosk einen «Gipfeltrunk» und schwelgten uns in alten Erinnerungen, an die geselligen Stunden im Hüttli. Haben wir doch so manche Stunde dort verbracht.

Nach 1 1/2 Stunden wunderschönem Winterzauber und aufklarender Nacht wurden wir in der warmen Clubhütte Hackbüel von Brigitte Conscience empfangen. Feine Älpler Makkaroni mit Apfelmus und Fleischkäse erwarteten uns. Bis



spätnachts nutzen wir die Gelegenheit bei gutem Essen und einem oder mehreren Gläsern Wein alte Freundschaften zu pflegen und Erinnerungen aufzufrischen.

Manch einer fragte sich, wann er wohl das letzte Mal im Clubhaus war und, ob es weitere Aufenthalte im Clubhaus geben wird. Allenfalls ja auch du – gerade jetzt in diesem Zeitpunkt? Fragen, die ich nicht beantworten kann

Jean-Louis, dürfen wir wieder einmal auf eine Schneeschuhtour bei Vollmond hoffen?

Ein herzliches Dankeschön an alle Tourenleiter und Helfer. Bis hoffentlich im nächsten Winter an einem schönen Vollmondabend!

Daniela Moser

erstklassige Lösungen mit Massivholz - jede Idee und Frage rund um Holzfassaden, Täfer und Terrassen ist bei uns gut aufgehoben! Wir wünschen dem Skiclub Gossau erholsame Stunden vor der nächsten Saison!







Martin Jöhl | Leiter Verkauf, Stv. Geschäftsleiter

Gebr. Eisenring AG | Hobelwerk, Veredelung, Holzhandel Flawilerstrasse 18, 9200 Gossau SG | 071 388 19 00 | info@eisenring.ch | www.eisenring.ch



Club SwissPass smile challenge

Liebe Helfer und Sponsoren der SwissPass smile challenge, auch dieses Jahr möchten wir den Anlass in unsere Club Agenda aufnehmen, um unsere Clubkasse mit einem wichtigen Beitrag zu unterstützen als auch den Club nach aussen zu repräsentieren.

Aus diesem Grund sind wir wieder auf eure tatkräftige Unterstützung angewiesen.

Bitte reserviert euch das folgende Datum:

SwissPass smile challenge in Herisau am Sonntag, 25. Juni 2023

Ich hoffe, ich darf wieder auf euch als Helfer vom SC Gossau für diesen Anlass zählen und vielleicht. gelingt es euch, noch weitere Clubmitglieder für diesen Anlass zu motivieren

Sportliche Grüsse

Sebastian Brechler & Markus Zoller

Weitere Infos gibt es hier



Zahnarztpraxis Jon Oldertrøen

Zahnarzt SSO, Allgemein- und Familienpraxis

von A bis 7

Freiestrasse 8

8500 Frauenfeld

052 721 49 83

info@apolloniazaz.ch

Mo u. Do 8.00-17.30

7.00-16.30

Mi 7.00-20.00

Fr 7.30-17.00

www.apolloniazaz.ch



Lutz Sport GmbH

Beratung, Verkauf, Vermietung und Service von Ski und Snowboard

Lutz Renato, Sportfachhändler St.Gallerstrasse 53, 9100 Herisau Telefon 071/ 352 36 77 www.lutzsport.ch

Ihr Wintersport-Spezialist mit der persönlichen und kompetenten Beratung

Tankrevision?

Informationen rund ums Heizöl – Heizöl bestellen während 24 Stunden – online oder wie üblich per T 071 385 16 03, F 071 385 75 22

www.fuferch



Lassen Sie sich durch nichts aufhalten. Und wenn doch einmal etwas passiert, sind Sie bei uns bestens versichert. Wir helfen Ihnen schnell wieder auf die Beine. Damit Sie weiterhin mit Mut durchs Leben gehen können.

Kontaktieren Sie uns für einen persönlichen Beratungstermin.

Generalagentur Florian Näf

Bionstrasse 5, 9015 St. Gallen allianz.ch/florian.naef

Ihr Verkaufsleiter: Urs Schumacher Tel. 058 357 45 15



