

Ränzler SC Lai

Ausgabe Nr. 3
Oktober 2011

www.sclai.ch

Clubbroschüre Schwimmclub Lai



Veranstaltungskalender 2

Testübersicht 4

Schwimmkurse 3 und 6

Veranstaltungskalender SC Lai

2011/2012

2011

1./2.	Oktober	Wander- und Bikeweekend Appenzellerland
4.	Oktober	Techniktraining
10.–22.	Oktober	Herbstferien (kein Training)
1.	November	Hallenbad geschlossen (kein Training)
8.	November	Hallenbad geschlossen (kein Training)
6.	Dezember	Techniktraining
20.	Dezember	ab 18.00 Uhr Fondueplausch
von 21.	Dezember	Weihnachtsferien (kein Training)

2012

bis 9.	Januar	Weihnachtsferien (kein Training)
10.	Januar	Techniktraining
7.	Februar	Techniktraining
15.	Februar	Schlittelplausch
6.	März	Schulferien (kein Training)
3.	April	Techniktraining
4.	April	Generalversammlung Kiwi Lodge Parpan

Kinderschwimmkurse

Wir bringen Kindern auf spielerische Art und Weise das Schwimmen bei.

Die Kinderschwimmkurse des Schwimmclub Lai basieren auf den Grundlagen des Interverbandes für Schwimmen (swimm-sports).

Bei bestandenem Kurs erhält das Kind ein swimm-sports-Abzeichen. Das Mindestalter der Kinder ist 5 Jahre.

Kursleiterinnen

Verena Michel, Lenzerheide
Irma Saner, Savognin
Nicole Donaldson, Churwalden

Dauer

12 Lektionen à 40 Minuten,
1x pro Woche (Dienstag)

Zeiten

Test 1 + 3 17.00–17.40 Uhr
Test 2 + 4 17.45–18.25 Uhr
Test 5 18.30–19.10 Uhr
Test 6 + 7 Klubmitgliedschaft, Training in
der Jugendgruppe am Dienstag

Kosten Fr. 120.–, exkl. Badeintritt

Herbst-/Winterkurse

15.11. – 13.12. (5x)
10.01. – 24.01. (7x)
13.03. – 03.04. (4x)

Testübersicht/Anforderungen



■ Test 1 – Krebs

Anforderungen:

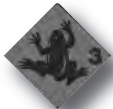
- Mindestalter 5 Jahre



■ Test 2 – Seepferd

Anforderungen:

- Vollständiges Untertauchen
- vom Bassinrand springen und selbständig auftauchen
- alleine auf dem Wasser schweben in Bauchlage



■ Test 3 – Frosch

Anforderungen:

- Augen öffnen unter Wasser
- Selbständig auf dem Wasser schweben in Bauch- und Rückenlage
- Selbständiges Gleiten über minimal 2m in Bauchlage



■ Test 4 – Pinguin

Anforderungen:

- Handstand
- 10–20 m in Bauch- oder Rücklage schwimmen



■ Test 5 – Tintenfisch

Anforderungen:

- Köpfler
- vom Rücken auf den Bauch drehen
- durch Hindernisse tauchen

casanova
baumanagement^{gmbh}

Architektur und Bauingenieurwesen
Bauherrenberatungen
Bauleitungen
Energieberatungen

7075 churwalden · tel. 081 356 26 10 · www.chbau.ch

Kontaktpersonen Schwimmkurse

Dominik Sutter

Tel. 078 739 57 96

Funktion

Leiter Schwimmschule

Beruf

Bauleiter, Architekt i.A.

Ausbildungen

- Lebensretter Brevet I
- J+S Schwimmen

Zusätzliches

ehem. Pro Triathlet und Leistungsschwimmer, Assistenztrainer SC Wittenbach

Leonarda Parpan Voneschen

Tel. 079 614 55 65

E-Mail info@sclai.ch

Funktion

Kursadministration

Beruf

Personalassistentin und Mutter von zwei Kindern

Zusätzliches

Kurs An- und Abmeldungen

Vreni Michel

Funktion

Kursleiterin Test 1–5

Gaby Manser

Funktion

Stellvertretung Test 1–5
Techniktrainerin
(Details siehe Seite 6)

Irma Saner

Funktion

Kursleiterin Test 1–5

Silvio Saluz

Funktion

Leiter Jugendgruppe

Nicole Donaldson

Funktion

Kursleiterin Test 1–5

Erwachsenen Kraulkurs

Hast du es satt, dass du jedes Mal nach vier Längen nicht mehr Schwimmen magst?

Meist ist dies nur eine Sache der Technik. Wir können dir helfen, deinen Schwimmstil zu verbessern.

Nach diesem Kurs wird dir dein gelegentliches Schwimmtraining bestimmt wieder Spass machen!

Kurs: Anfänger & Fortgeschrittene

Dauer: 10 Lektionen à 45 Minuten,
1x pro Woche (Donnerstag)

Zeit: 19:15 – 20:00 Uhr

Kursdauer: 17.11.–22.12. (6x)
12.01.–02.02. (4x)

Kosten: Fr. 150.—, inkl. Badeintritt

Kursleiterin Erwachsenen Kraulkurs

Gabriela Manser

Beruf

Abgeschlossenes Studium Sport- und Bewegungswissenschaft und Wirtschaft (Bachelor)

Ausbildungen

- Lebensretterin Brevet I
- J+S Schwimmen

Zusätzliches

Pro Triathletin

Impressum

Ränzler

Redaktion

Dominik Sutter
Schwimmclub Lai
Postfach, 7078 Lenzerheide
www.sclai.ch

Auflage

Erscheinen
Gestaltung
Druck

400 Exemplare
2x jährlich, Frühling und Herbst
Grafik Z + 1 · Rhäzüns
Copy Print Rizzi, Thusis

Unsere Trainingszeiten

Schwimmtraining Dienstag

19.15 – 20.00 Uhr – Jugendgruppe
alle Jugendliche ab Test Abzeichen 5,
(Weitervertiefung sämtlicher
Schwimmstile)

20.00 – 21. 30 Uhr – Mastersgruppe
(Distanz: 2.5 bis 3km, Optimierung aller
vier Schwimmstile)

Schwimmtraining Donnerstag

20.00 – 21. 30 Uhr – Mastersgruppe
(Distanz: 2.5 bis 3km, Optimierung aller
vier Schwimmstile), Schwimmen nach
Trainingsvorlage (ohne Leitung)

Trainer Schwimmbetrieb

Technischer Leiter
Dominik Sutter
Badrutt's Bodenweg 2, 7076 Parpan
Tel. 078 739 57 96

Gabriela Manser
Badrutt's Bodenweg 2, 7076 Parpan
Tel. 078 857 48 26

Silvio Saluz
Sot Got 4, 7078 Lenzerheide/Lai
Tel. 078 885 53 88

Vereinsleitung

Präsident/in

vakant

Technischer Leiter

Dominik Sutter
Badrutt's Bodenweg 2, 7076 Parpan
Tel. 078 823 76 92

Vizepräsident

Gabriela Manser
Badrutt's Bodenweg 2, 7076 Parpan
Tel. 078 857 48 26

Aktuar

Kuno Casanova
Heimbergstr. 28, 7076 Parpan
Tel. 079 636 18 88

Kassier

Silvio Saluz
Sot Got 4, 7078 Lenzerheide/Lai
Tel. 078 885 53 88

Berichte unserer Vereinsmitglieder

Ferien(s)pass im Hallenbad Lenzerheide

Der Schwimmclub Lai wurde dieses Jahr Teil des Ferienpasses Albula und der Gemeinde Churwalden. Diese Chance nutzte der Vorstand und versuchte den Kindern, das Element Wasser mit Spiel und Spass näher zu bringen. Unser Verein ist zwar schon in vieler Munde nicht aber sehr begehrt bei den Kindern. Oder dürfte man sich hier fragen, ob die Eltern der Kinder aus einer Skiregion von Grund auf wasser-scheu sind?

Nun, wir versuchten mit allen uns zu Verfügung stehenden Hilfsmitteln den Kindern einen lustigen und unvergesslichen Nachmittag zu bieten.

Silvio, Dominik und ich erwarteten am 21. Juli und am 9. August rund 12 Kinder aus den jeweiligen Regionen, welche sich mit uns in die Fluten des Hallenbades stürzten.

Nach einem spielerischen Einschwimmen wurden die Kinder in zwei Gruppen auf-

geteilt, damit die erste Stafette, «Flossbauen» in Angriff genommen werden konnte. Wir Leiter stellten sämtliches Material, welches wir im Hallenbad finden konnten, bereit. Die Aufgabe der beiden Gruppen war es nun, mit dem Material ein Floss zu bauen, welches mindestens eine Person transportieren konnte. Die Strategien der Gruppen waren sehr unterschiedlich, wollten die einen das Floss auf der Gymnastikmatte erstellen, setzten die andern auf einen tragfähigen soliden Rumpf aus den im Überfluss vorhandenen Nudeln.

Die grenzenlose Kreativität führte zu lustigen Ergebnissen. Ob Mädchen oder Junge, man kann sagen die Aufnahmen als Matrosen war geglückt und schwimmen mussten auch alle Matrosen, deshalb wurde der Nachmittag ja auch vom Schwimmclub organisiert.

Nach der geglückten Förderung der Teamarbeit ging es zu zweit weiter. Verschiedene Aufgaben und Stafetten mussten in Form von Wetttauchen, Wetrutschen und Wettspringen gemeistert werden.

Für uns und die Kinder stand wie sehr oft im Schwimmclub nicht die Leistung im Vordergrund, sondern viel mehr der Spass mit und am Wasser.

Die vielen lachenden Kinder, welche nach diesem Nachmittag aus dem Hallenbad gingen, gaben uns recht: „ Spiel und Spass im Wasser.“ Wir sind sehr zufrieden und freuen uns, vielleicht einige Kinder in unserer Jugendgruppe wieder zu sehen.

► Gaby Manser



Triathlonsaison 2011

Eine lange, erlebnisreiche, spannende und erfolgreiche Triathlon-Saison 2011 geht zu Ende. Ungefähr vor einem Jahr entschied ich mich, auf die Karte Triathlon zu setzen und neben diesem aufwändigen Sport nur ca. 50 % zu arbeiten. Glücklicherweise fand ich dann nach einer Teilnahme an einer Höhen Trainingsstudie in Frankreich auch den perfekten Job dazu. Als Schulschwimmlehrerin kann ich meine Leidenschaft doppelt leben. Ich darf diesen wunderbaren Sport unterrichten, bin gleichzeitig an meinem Trainingsort und verliere wenig Zeit und Energie vom Arbeits- zum Trainingsort zu fahren. Neben den Bademeistern gehöre ich auch zu den Leuten, welche sich das Bett am besten neben den Bassinrand stellen würden.

Mit dieser Ausgangslage startete ich im Winter hochmotiviert in den neuen Trainings- und Lebensabschnitt. Glücklich im Job, verschont von Krankheiten und Verletzungen durfte ich Anfang April den ersten Europacup in der Türkei absolvieren. Dieser lief leider (noch) nicht wunschgemäss. Die vielen Velokilometer des Aufbautrainings, welche ich gezwungenermassen in den Bergen absolvierte, rächten sich nun in der Fläche. Noch nicht ganz austrainiert wies ich noch ein grosses Defizit in der Fläche auf. So kämpfte ich die sieben (!) flachen Radrunden erfolglos und lief letztendlich enttäuschend spät durchs Ziel.

Einige Wochen später, beim ersten Rennen des Profi-Sprintcups in der Schweiz, erkämpfte ich mir den 4. Rang. Aber noch lief es mir nicht perfekt; durch eine ärgerliche



Zeitstrafe von 15 Sekunden verschenkte ich den 2. Podest-Rang. Damit sollte dann aber auch das Kapitel «Zeitstrafe» abgeschlossen sein und von nun an konnte es nur noch besser kommen.

Ab Juni folgte dann eine erste lange Wettkampfserie, welche von Reiserei, wenig Erholung, aber erstaunlich guten Resultaten geprägt war. Neben dem neu gegründeten Elite Triathlon-Team Bodensee gehöre ich seit dieser Saison auch dem deutschen Triathlon-Team «ALZ Sigmaringen» an. Die deutschen Teams kämpfen in verschiedenen Bundesligen, wobei es neben Einzelwertungen auch Teamwertungen gibt. Wie beim Fussball Spieler gehandelt und eingekauft werden, handeln die deutschen Triathlon-Teams mit Athleten jeder Nation. Eine davon bin ich, meine Aufgabe ist es, fürs Team wichtige Punkte zu sammeln, um am Ende der Saison mit dem Team möglichst weit oben auf der Rangliste zu stehen.

Zurück zu meiner ersten Wettkampfserie. Im deutschen Schliersee (1. Bundesliga-Ren-

nen) lief ich überraschend auf den 5. Rang und holte als schnellste ALZ-Starterin wichtige Bundesliga-Punkte fürs Team. Eine Woche später fand ich mich in Holten (Holland) wieder, wo ich an einem Europacup beweisen wollte, dass es auch anders sein kann als in der Türkei. Dies gelang mir dann besser als erhofft und ich erreichte mit dem 11. Rang mein bisher bestes Europacup-Resultat. Die nun anstehende Heimfahrt im Car schenkte mir ein wenig Ruhe und Erholung. Zuhause angekommen hiess es einmal mehr: auspacken, einpacken und innert Wochenfrist die nächste Reise (Deutschland) antreten. Diesmal mass ich mich in Schluchsee, erreichte dort wiederum den 5. Rang. Am vierten Rennen in Serie, dem Eu-



ropacup in Genf, zeigte sich dann endgültig ein Müdigkeitseinbruch, ich musste mich mit einem enttäuschenden 15. Rang zufrieden geben.

Zwei Wochen und ein wettkampffreies Wochenende blieben mir nun zur Erholung von diesem Wettkampf-Marathon.

Die erste der beiden Wochen genoss ich in vollen Zügen. Ich glaube es waren nicht mehr als sechs Stunden Training. Die zweite Woche ging es mit einem intensiven Trainingslager in Bern weiter. Ich konnte die kurze Zeit nutzen, um noch einmal am Lauftempo zu arbeiten. Das Ergebnis war jedoch nicht sehr vielversprechend, ein Verlosturz am darauffolgenden Wochenende an einem Wettkampf in Nyon zwang mich, die abschliessenden Laufkilometer nur noch in moderatem Tempo zu absolvieren. Ich hatte Glück im Unglück, mit Schürffungen und einem zerrissenen Anzug konnte ich das Rennen dann doch noch auf dem 4. Schlussrang beenden! Eine Woche später fand ich mich am ersten Teamsprint der Schweizer Triathlonsgeschichte wieder. Teamsprint ist eine Art Stafette, wobei zwei Frauen und zwei Männer eine Mannschaft vertreten. Jeder Athlet muss 250m schwim-

men, 6 km Velo fahren und 1.6 km laufen. «Ein Zuckerschlecken», dachte ich mir. War wohl falsch gedacht; vom ersten bis zum letzten Meter ein Rennen auf höchstem Puls, die Säure spürt man buchstäblich in jeder Ader des Körpers, Waaaaaaaaaahnsinn! Fazit: Knallhart aber suuuper spannend und ein toller Ausgleich zum «Einzelrennen». Wir durften beim ersten Rennen gleich die dritte Stufe des Treppchens besteigen und verschafften uns damit eine gute Ausgangslage für die nächsten Rennen dieser Serie.

Ende September wird am Finale in Bern der Team-Schweizermeistertitel vergeben. Nach einem weiteren Rennen in Lausanne befindet sich unser Elite Triathlon Team auf Platz drei in der Gesamtwertung. Unser Ziel: mindestens den Podestplatz halten.

Nach diesem «kurzen» Härtetest im Team packte ich mal wieder meine Koffer für eine weitere Reise. Diesmal ging es nach Karlovy Vary (Tschechien). Die Radstrecke dort gilt als die härteste aller Europacup-Rennen. Für mich ein Grund dorthin zu reisen.



Zusammen mit einer Freundin startete ich in dieses gut besetzte Rennen. Dem Startsprung hielt meine Schwimmbrille leider nicht stand (oder von mir aus auch umgekehrt!) und so musste ich den wichtigen Anfangssprint unterbrechen und meine Brillen neu richten. Dies kostete mich den Anschluss an die Schwimmspitze. Danach musste ich kräftige Schläge einstecken und in der Masse zu schwimmen, erwies sich einmal mehr als sehr unangenehm. Die anfängliche Idee, den See kurzfristig auszutrinken und dann die Schwimmstrecke zu laufen, verdrängte ich sofort wieder, obwohl ich schon kräftig davon getrunken hatte. (; Endlich auf dem Rad, versuchte ich

KIWI-LODGE

Ferienhaus Parpan
KIWI-LODGE

Ferienhaus Parpan
CH - 7076 Parpan GR

Tel. 081 382 12 52
Fax 081 382 15 29
E-Mail kiwilodge@bluewin.ch

www.kiwilodge.ch

den Anschluss zur Spitze wieder herzustellen. Ich kämpfte, sah dann aber ein, dass der Zug mit der Spitzengruppe weg war... Völlig am Ende vom Kampf der ersten beiden Disziplinen machte ich mich dann auf die abschliessende Laufstrecke.

Hätten mich meine Eltern nicht lautstark am Rande unterstützt, wäre ich wohl zu den vielen Heilwasser-Quellen gelaufen, um mich dort von den mentalen Schäden heilen zu lassen. Letztendlich lief ich aber weiter und kämpfte mich mit letzter Kraft als zweiundzwanzigste über die Ziellinie. Trotzdem, es war ein tolles Wochenende mit vielen Ein-

*Die anfängliche Idee,
den See kurzfristig
auszutrinken und dann
die Schwimmstrecke zu
laufen, verdrängte ich
sofort wieder*

drücken, in einer wunderschönen Stadt und mit vielen lieben Leuten um mich herum. Mit einem Wettkampf mehr (wohl einer zu viel), einigen Erfahrungen reicher und ein bisschen viel Energie weniger reisten wir am Montag nach Hause, damit ich am Dienstag rechtzeitig ins neue Schuljahr als Sportlehrerin starten konnte.

Ausserhalb der Unterrichtszeit versuchte ich mich bestmöglich für die bevorstehende Schweizermeisterschaft (eine Woche später) vom 28. August in Uster vorzubereiten. Völlig ausgepumpt, energie- und motivationslos startete ich dann am Sonntag mit den



Auffallen?

**... mit einem Werbepartner
für Einzel- und Kleinfirmen,
Vereine und Private.**

**... oder mit individuellen
Hochzeits- und Geburtsanzeigen!**

GRAFIK
Z+1
Werbung & Macintosh

Grafik Z + 1
Janine Bergamin
7403 Rhäzüns
Tel. 081 641 01 51
E-Mail info@gz1.ch

www.gz1.ch

Logo · Briefschaft · Flyer · Prospekte · Inserate · Homepages · Hochzeitskarten · Geburtsanzeigen · Karten aller Art uvm.

besten Frauen der Schweiz. Die ersten paar hundert Meter fühlte ich mich kraftlos und leer. Genauso ging es mir dann später auch auf dem Velo. Irgendwann drehte ich meine negativen Gedanken um und versuchte positiv zu denken. Es nützte; auf dem abschliessenden 10km Lauf fühlte ich mich endlich wieder einmal leichtfüssig und gut. Als fünfte Frau durfte ich dann die Zielinie überlaufen und bin damit aktuell die fünftbeste Triathletin der Schweiz, wow, ein gutes Gefühl! Heute ist der «Tag «danach», die Muskeln sind noch etwas hart und freuen sich endgültig auf den Saisonschluss. Aber zuerst darf ich noch nach Hannover

reisen, um dort ein letztes Mal in einem Einzelrennen meine Energie an das Wasser, auf die Pedalen und an die Strasse abzuliefern. Danach heisst es ausruhen und Ende September an der Team-Schweizermeisterschaft die wunderschöne Saison mit einem letzten guten Erlebnis abschliessen.

- ▶ *Gaby Manser, Elite Triathlon Team Bodensee und SC Lai*



Baloise Bank SoBa

www.baloise.ch

**Die Versicherung,
die schon etwas tut,
bevor etwas passiert.**

Wir machen Sie sicherer.

Romano Paterlini, Versicherungsexperte
Penaschot 14d
7078 Lenzerheide
Tel. 081 384 70 77
Fax 081 356 32 44

**Basler
Versicherungen**

464.28





Hier könnte auch
Ihr Inserat
stehen.

Informationen:
info@sclai.ch



graubünden

Jeden Sonntag ab
22. Januar 2012



EarlyBird

Schneesport für Frühaufsteher

Ab 6.30 Uhr die ersten Spuren auf die noch unberührte Piste ziehen.
Das Frühstücksbuffet im Bergrestaurant Alp Stätz geniessen.

www.lenzerheide.com/earlybird

 **Lenzerheide**
Some hochzwei