

## Jahresbericht LWS Saison 2015-2016

### Geschätzte LWS-Mitglieder

Schon zum zweiten Mal habe ich als Präsident die Ehre, den Jahresbericht der Langlaufwandergruppe Schaffhausen zu verlesen. Auch in der vergangenen Saison konnten die LWS-Mitglieder wieder von einem vielfältigen Angebot Gebrauch machen. Ich habe den Jahresbericht bewusst kurz verfasst. Die Berichte der verschiedenen Trainingsgruppen, der Randenspur, der Ausflüge und Wanderungen werde ich nicht vorlesen, sind aber ebenfalls im Jahresbericht zu finden. Diesen werden wir mit dem Grossversand vom November allen Mitgliedern und Sponsoren zustellen. Selbstverständlich wird der Jahresbericht auch auf der Homepage aufgeschaltet.

Am Sonntag, den 13. September 2015 lud der Vorstand alle Helferinnen und Helfer als Dankeschön für die unermüdlichen Einsätze zu einem Pasta Essen ins Restaurant der Klinik Katharinental in Diessenhofen ein.

Die Premiere des Lindli-Laufes und der WINFORCE-Meile ging am Samstag, den 17. Oktober 2015 über die Bühne. Dieser Anlass wurde in Zusammenarbeit mit dem LC Schaffhausen organisiert. Knapp 200 Läuferinnen und Läufer waren am Start. Als besonderes Highlight darf sicher die Anwesenheit der beiden Topstars Mujinga Kambundji und Karim Hussein erwähnt werden.

Am letzten Oktoberfreitag fand die 46. ordentliche Generalversammlung in der La Résidence statt. Zum ersten Mal wurde ein Nachtessen offeriert.

Am Folgetag fand die 31. Austragung des LWS-Crosstests statt. Knapp 60 Läuferinnen und Läufer waren im Neuhauserwald am Start.

Anfang November wurde die Randenspur markiert. Der Bericht der Randenspur von Ruggero Pagnin ist gleich im Anschluss zu finden. Die traditionelle Saisonöffnung in Davos wurde zum ersten Mal als Skiplausch ausgeschrieben und in den Januar verlegt. Erfreulicherweise konnte Organisator Rolf Käslin 30 Anmeldungen entgegennehmen. Wie immer, wurde ein Teil der Fahrtkosten und die Kosten der Langlaufkurse von der LWS übernommen. Die LWS Ferienwoche in Seefeld von Ende Januar war schon früh ausgebucht. Der Randenlauf und der Loipentag konnten infolge Schneemangels leider nicht durchgeführt werden.

Die von den Familien Wahrenberger und Schlatter wie immer top organisierten Wanderungen und Ausflüge erfreuten sich grosser Beliebtheit.

Im Juni wurde die LWS Schaffhausen an der Delegiertenversammlung in Kandersteg als Mitglied bei Loipen Schweiz aufgenommen. Mit dieser Mitgliedschaft kann die LWS ab sofort auch Langlaufpässe verkaufen, was für den Verein eine willkommene zusätzliche Einnahmequelle ist.

Der Vorstand ist sich bewusst, dass die Mitgliederzahlen stetig rückläufig sind, da vor allem viele ältere Mitglieder nach jahrzehnter langer Mitgliedschaft aus Altersgründen ihren Austritt aus der LWS geben. Der Vorstand möchte deshalb alle Mitglieder aufrufen, Werbung für unseren tollen Verein zu machen. Den sehr bescheidenen Mitgliederbeiträgen, steht doch ein grosses Angebot gegenüber. Einige seien hier erwähnt: Diverse geführte Trainingsmöglichkeiten, organisierte Wanderungen und Ausflüge, Ski-Ferienwoche, Nachtessen an der GV, Beteiligung an Fahrtkosten und Langlaufkursen am Skiplausch.

Gerne möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Personen bedanken, welche in der vergangenen Saison zu einem erfolgreichen Vereinsjahr beigetragen haben:

- allen Mitgliedern des Vorstandes
- dem Randenspurteam
- den Trainingsleiterinnen und Leitern
- den Organisatoren der Wanderungen, der Skiwoche, der verschiedenen Anlässe und Laufveranstaltungen
- allen Helferinnen und Helfern
- allen Sponsoren

## Bericht der Randenspur Winter 2015/2016

Um es gleich vorweg zu nehmen, dieser Bericht wird eher kurz ausfallen, dies aufgrund einer eher „mageren“ **Langlaufsaion**.

**Später Saisonstart:** Erst am 18 Januar 2016 fiel der landesweit lang ersehnte Schnee. Mit ca. 10-15 cm reichte die Schneedecke auf dem Randen um ein „Not Loipennetz“ in Betrieb zu nehmen. Auch aufgrund der nicht gerade ermutigenden Wetterprognosen, wurde erst einmal 7 km Klassisch und 7 km Skating gespurt. Zeitweise war die Randenspur besonders auf dem Zelgli in einem sehr guten Zustand. Da der Nachschub an weisser Pracht auf sich warten liess, musste der Betrieb schweren Herzens ab dem 23. Januar 2016 wieder eingestellt werden.

**Der grosse Schnee:** Nein, dieser kam im Winter 2015/16 nicht wirklich. Am 6.März 2016 konnte ich dann endlich meinen zweiten Schneebericht verfassen. Immerhin fielen nochmals ca. 10-15cm Schnee und erlaubte es uns, ca. 12 km Klassisch und 10 km Skating zu spuren. Die Verhältnisse auf dem Randen änderten sich im Verlaufe der folgenden Woche wie im Zeitraffer. Am Montag noch recht gut, ab Mittwoch dann immer prekärer, sodass ab Samstag kein Langlauf mehr möglich war. Auch der von Tele Top völlig vermastete TV Bericht passte irgendwie zur Saison.

**Chröttli wieder fit:** Im Verlaufe des Januars war das Chröttli dann wieder fit. An dieser Stelle möchte ich dem Team um Hansruedi Ott für das Organisieren und dem Landi Team Gächlingen für die super Arbeit danken. Wir hätten das Chröttli gerne mal ausprobiert, aber leider wollte der Schnee nicht.

**Randenlauf und Loipentag:** Infolge der ungünstigen Bedingungen sind unsere Klassiker Randenlauf und Loipentag ausgefallen.

**Kurze Langlaufsaion für unser Juwel auf dem Randen:** Mit insgesamt 10 Betriebstagen und ca. 20 Einsatzstunden können wir auf eine für das Spurteam „erholsame“ Saison 2015/16 zurückblicken.

Erfreulicherweise hat im Winter 2015/16 niemand ein „Schneeparadies“ auf dem Randen verpasst. Keine Sorge: Hansruedi, Valentin, Tobias, Markus, Hans, Thomas, das Markierungsteam, Jason, ich und S'Chröttli &Co werden auch im nächsten Winter freudig für den Betrieb der Randenspur im Einsatz sein. Wenn alles klappt, wird der Maschinenpark um das Chröttli noch um ein Spurgerät grösser sein.

Und wer weiss, vielleicht gesellen sich noch weitere Interessenten zum einen oder anderen Team rund um die Randenspur. Jetzt schon herzlich willkommen

**Herzliches Dankeschön:** Ich möchte mich im Namen der Langlaufwandergruppe Schaffhausen an dieser Stelle bei unseren Sponsoren, dem kantonalen Forstamt, den Gemeindeförstern, den Helfern im Markierungs-Team, den Helfern vom Randenspur-Team, und allen, die in irgend einer Form mitgeholfen haben, auch bei ungünstigen Verhältnissen, den Betrieb der Randenspur zu ermöglichen und den Benutzern der Randenspur für die Unterstützung herzlich danken.

**Ruggero Pagnin**

### Jahreskurzbericht zum Donnerstag-Training im Kraftraum Neuhausen:

Es war wiederum ein erfreuliches Winterhalbjahr mit aufgestellten Teilnehmenden, wobei die beiden Damen sicher auch ihren Anteil dabei hatten. Im eher kleinen Kraftraum durfte ich meist zwischen 7-12 Aktive in allgemeiner Fitness, Kraft und Laufschule "unterrichten". Dankbar blicke ich auf die letzten 25 Leiterjahre zurück, freue mich aber auch, ein wenig kürzer zu treten und doch noch aktiv dabei zu sein.

**Sepp Meier**

### Dienstags-Nordic-Walking-Gruppe

Diese Gruppe zählt 15 Teilnehmende, die regelmässig an den Trainings rund um Schaffhausen mitmachen. Am Winterhock erschien fast die ganze Gruppe zum gemütlichen Treffen im Restaurant Rhyhalde. Der begehrte Long-Walk führte im Mai über den Hagen entlang dem neu markierten Natura Trail zum Buchberghaus. Die nassen Wege waren bei teils strömendem Regen gar nicht so einfach zu bewältigen und der Ausflug wurde somit

wirklich long, brauchten wir doch auch noch Zeit, um die wunderbare Flora am Wegesrand und vor allem bei der Hasenbuckhütte zu betrachten. Gut gepflegt und wieder ganz trocken, konnten wir zehn Nordic-Freaks dann bei Sonnenschein nach Merishausen absteigen.

**Annemarie Stucki**

### **Dienstag-Turnen Rhyfallhalle Neuhausen**

Am Dienstagmittag von 12 bis 13.45 Uhr stärken sich in der Rhyfallhalle durchschnittlich 9 13 Mannsbilder. Frauen wären jedoch jederzeit auch willkommen, um die Muskeln bei Gymnastik und im Krafraum unter der versuchten Anleitung von Hansjörg Wahrenberger zu trainieren. Natürlich soll auch hier das Spiel (Volleyball und Hallen-Hockey) und das nachfolgende Zusammensitzen im Neuhuser Stübli oder in der Morgensonne nicht fehlen.

**Hansjörg Wahrenberger**

### **Donnerstag-Turnen Rhyfallhalle Neuhausen**

In der Rhyfallhalle läuft das Training wie am Schnürchen. 23 Teilnehmende machen sehr regelmässig mit. Es konnte vierzig Mal geturnt werden. Unser Dreier-Dream-Trainingsteam scheint den Ansprüchen gerecht zu werden und so halten wir Senioren uns fit mit Gymnastik und Volleyballspiel. Wenn in den Sommerferien die Halle geschlossen bleibt, machen wir auch Pause. Aber einmal trafen wir uns auch dieses Jahr zu einer Minigolfrunde mit anschliessendem Nachtessen im Rest. Volkshaus, wo wir uns fast wie zu Hause fühlen.

**Annemarie Stucki**

### **Bericht über die für die LWS organisierten Reisen 1. September 2015 bis 31. August 2016**

---

#### **Gmüetli-Usflug, Montag 4. November 2015**

„I will emoll uf Willisau – und es Ringli will i au“ – so lautete das Motto vom November-Gmüetli-Ausflug. 42 Personen genossen bei blauem Himmel die Hinfahrt durch den Oberaargau in das pittoreske Luzerner Landstädtchen Willisau. Die kleine Stadtführung ergab uns interessante Einblicke in die Stadtgeschichte. Verwöhnt mit einem köstlichen Mittagessen im Mohren besuchten wir danach Fabrikation und Laden der Firma Hug, welche die feinen Willisauer-Ringli herstellt. Auch noch bei Tag ging es durchs Entlebuch via Luzern wieder heimwärts. Reiseleitung Hansjörg & Romi Wahrenberger, Peter & Ursula Schlatter

#### **Herrliche Langlaufstage vom 23. – 30. Jänner 2016 im Olympiadorf Seefeld Seefeld im Tirol**

Anstatt der 12-14 Interessenten aus der Umfrage des Vorjahres trudelten 26 definitive Anmeldungen für die Ferienwoche Seefeld mit Langlauf-Schneeschuh-Winterwandern ein, dies trotz zwei krankheitsbedingten kurzfristigen Abmeldungen. Kein Wunder reichte da der 16-plätzigste Bus nicht aus. Immerhin konnte die zweite Gruppe gepäcklos mit dem Zug reisen - darunter auch unser ehemaliges Vorstandsmitglied Peter Roth. Die Unterkunft im uns bereits bekannten zentrums- und loipennahen Hotel Haymon war erstklassig. Die Auswahl aus über 200 Loipenkilometern, 150 Kilometern Winterwanderwegen und ausgesuchten Schneeschuhtrails liessen die Tage wie im Flug vergehen. Teils unverhoffte Highlights ergaben sich bei Jagertee, Kaiserschmarrn, geselligen Abenden und natürlich bei der Kutschenfahrt unterm Sternenhimmel durch den Winterwald am Schlussabend.

**Reiseleitung: Hansjörg & Romi Wahrenberger unter Mithilfe von Fredi Steinemann**

#### **Frühlingswanderung entlang der Reuss, Samstag, 7. Mai 2016**

Wenn Engel reisen lacht der Himmel. Ob die 23 Teilnehmenden aber engelhaft dem Ufer der Reuss entlang von Bremgarten zum ehemaligen Kloster Gnadental gewandert sind, kann nicht beurteilt werden. Immerhin genossen 95,65 % die dreieinviertelstündige abwechslungsreiche Wanderung ohne grosse Höhenunterschiede der Reuss nach, das Mittagessen auf der Terrasse im gemütlichen Rüssstübli und als Schlusspunkt auch den ausgiebigen Dessert-Halt im Gnadental bis zur Rückfahrt des Postautos.

**Reiseleitungsteam: Peter & Ursula Schlatter, Hansjörg & Romi Wahrenberger**

#### **Mittwoch, 9. Juni 2015: Gmüetli Zug und Zugersee**

Einmal musste es ja kommen: Den Regenschirm nahmen 40 Gmüetliannerinnen und Gmüetlianner diesmal nicht nutzlos mit. Allerdings waren wir – ausser an der Stadtführung – immer „am Schärme“. Ganz ohne Stress reisten wir in der S24 umsteigefrei von Schaffhausen nach Zug und wieder zurück. Nach der Stadtführung wartete bereits die MS Zug auf uns. Die

Kulinarik auf der etwas wolbig-regnerischen über zweistündigen Rundfahrt kann wärmstens weiter empfohlen werden! In individuellen Gruppen vertrieben wir uns nachher die Zeit bis zur Rückfahrt mit einem Bummel durch die kleine, aber sehr hübsche Zuger Altstadt mit shoppen oder mit einer Einkehr in eine der zahlreichen Gaststätten, damit in diesem armen Kanton das Wirtschaftswachstum und die Steuereinnahmen endlich etwas angekurbelt werden.

**Reiseleitung: Hansjörg & Romi Wahrenberger, Peter & Ursula Schlatter**

### **Am Samstag, 27. August 2014 faszinierte uns der Solothurner Jura**

20 Wanderlustige reisten via Solothurn mit dem Bus auf den Oberbalmberg. Nach dem Kaffee im Seilpark-Beizli marschierten wir bei Sonnenschein auf rund 1000 Meter über Meer über Juraweiden und durch Wälder zur Berg-Wirtschaft Hofbergli. Auf der sonnigen Terrasse mit herrlicher Aussicht verwöhnten uns die Ex-Schaffhauser Gabi Fischer und Andreas Deola mit einem guten Mittagessen. Zur Verdauung ging es nachher in leichtem Auf und Ab bis zur Bettlerchuchi – immer wieder mit herrlichen Ausblicken ins Mittelland und bis in die leicht wolkenüberzogenen Alpen. Die knapp 300 Höhenmeter Abstieg nach Farnern auf Wald- und Feldwegen und die steigenden Temperaturen machten durstig. Zum Glück gab es ein Restaurant und genug Zeit bis uns der Bus wieder ins Aaretal kutscherte.

**Reiseleitung: Peter & Ursula Schlatter, Hansjörg & Romi Wahrenberger**

**Danken** möchte ich nebst den Co-Reiseleiterinnen und Reiseleitern auch unserer Ursula Waldvogel, welche gewissenhaft die Einzahlungen der Teilnehmenden verwaltet. Ein spezieller Dank gebührt unserer Hof-Fotografin Dora Steinemann, welche immer wieder ausgezeichnete, mit Musik untermalte Foto-Reportagen unserer Ausflüge und Ferienwochen zusammenstellt.

**Hansjörg Wahrenberger**

### **LWS-Dienstagsgruppe**

Als Sportgruppenleiterin der Dienstagsgruppe blicke ich auf eine vielfältige sportliche Saison zurück.

Wir konnten wieder viele gemeinsame Trainingsstunden verbringen und danach immer gemütliche und angeregte Gesprächsrunden führen, bei durstlöschenden Getränken und einer Hälfte feiner Pizzen im Restaurant Mühlental. Bei den Hallentrainings gab es erneut einen kleinen Zuwachs von neuen Gesichtern. Es macht einfach Spass, mit so einer kunterbunten Gruppe zu trainieren. Kraft, Koordination, Beweglichkeit, verschieden Hilfsgeräte, Spiel und Spass sind die Themen beim Training in der Halle. Dank unseren vielen Trainingsleitern dürfen wir ein abwechslungsreiches Training anbieten. Durchschnittlich nehmen ca. 15-25 Personen in einem Hallentraining teil. Die Trainingsleiter waren wieder Thomas Egger, Rolf Käslin, Gilles Huber, Daniel Schlagenhaut, Beat Müller, Raffi Greis und ich. Zwei Spezialtrainings wurden von Annique Schneider durchgeführt. Das Lauftraining draussen begann wieder Ende März. Das Training wurde meistens von ca. 8-15 Personen besucht. Bei den verschiedenen Laufrouen konnten wir unser Bestes geben, aber auch gemütliche Joggingrunden mit angeregten Gesprächen führen. Denn ein Lauftraining besteht ja schliesslich nicht nur aus einem Spurt und einer möglichst guten Zeit mit vielen Kilometern unter den Füßen. Meistens bildeten sich 2-3 Gruppen in verschiedenen Stärkeklassen. Für die nächste Saison wünsche ich mir wieder mehr Laufbegeisterte, die regelmässig ins Training kommen. Reserviert euch einfach **dick** den Dienstagabend in eurer Agenda! Denn die diesjährige Laufsaison wurde immer schlechter besucht. Verletzungsbedingt, keine Zeit und Energie oder einfach zu unwichtig. Ich wünsche mir wieder mehr Lauf- und Walkingbegeisterte für die nächste Saison, denn so wird es immer schwieriger, die passende Laufstärke zu finden und die Organisation ist demotivierend. Also gebt wieder Gas für die nächste Saison und macht fleissig Werbung. Vor allem bei den Frauen! Das gemeinsame Biken einmal im Monat nehme ich dann wieder ins Programm auf. Hoffe so auf etwas mehr Teilnehmer an den Dienstagen.

Die Aletschgletschertour vom 30. Juni bis 1. Juli war ein ganz besonderes Erlebnis. Im Vorfeld trafen wir uns in der Kletterhalle Aranea, wo wir die Instruktionen für die Tour bekamen. Für mich war es das erste Mal, auf diese Kletterwände zu steigen. Cooles Erlebnis und bei allen kam es gut an. Es wird sicherlich auch einmal für die LWS organisiert.

Bei bestem Wetter und gut ausgerüstet reisten wir nach Grindelwald, wo wir unseren Bergführer Hermann Berie in Empfang nahmen. Mit Klettergstättli und Steigeisen ausgerüstet treckten wir durch den tiefen Schnee und über die Gletscherspalten. Die wunderschöne Berg- und Gletscherwelt war einmalig, viel Schnee, Sonnenschein pur, kitschig blauer Himmel und viel frische Höhenluft. Die Übernachtung auf der Concordia-Hütte war dann auch ein besonderes Erlebnis. Mit dabei: Markus Brüschi, Dani Brüschi, Brigitta Brüschi, Ursi Liberato,

Rolf Käslin, Sonja Romano, Elke Hilger und ich. Herzlichen Dank für die tolle Tour an Hermann Berie.

Das Sommerprogramm in der Ferienzeit und danach war wieder vielseitig. Verschiedene Laufstrecken durften wir ab Gastgeber unter die Füsse nehmen. Ein herzliches Dankeschön geht an Livia Weltin aus Rudolfingen, Karin Hässig, Dani Brüsweiler, Rolf Käslin und Brigitta Brüsweiler. An allen Orten wurden wir bestens verköstigt und das gemeinsame Zusammensein ist immer wieder toll. Die besonderen Highlights im Sommer waren auch die Lauftrainings am Rhein. Zweimal ab Fluba mit Rheinfallbesichtigung bei Hochwasser, Dreimal Badi Büsingen. Verwöhnen durften wir uns im Restaurant Grundstein oder auch im Badirestaurant. Ein Schwamm im Rhein durfte natürlich nicht fehlen, einfach herrlich! Wir freuen uns jetzt schon wieder auf das nächste Sommerprogramm. Gastgeber herzlich willkommen!

Dieses Jahr waren die Laufwettkämpfe und der SH-Triathlon bei den LWS'ern sehr beliebt. So konnten doch wieder einige Mitglieder auf den vorderen Rängen zu sehen sein.

Zu erwähnen sind z.B. der beliebte Staaner Stadtlauf, SRS-Waldlauf, Wylandlauf, Knorrlauf, der Megathlon in Radolfszell, SH-Triathlon, Rheinfalllauf und natürlich den Crosstest von der LWS (Markus Brütsch) organisiert.

Der diesjährige Megathlon absolvierten wir als Team of Five (LWS-Power-Team). Nadja Bühler, Rolf Käslin, Markus Brütsch, Dani Brüschi und Raffi Greis. Auch so war dieser Anlass für alle ein tolles Erlebnis, das Wetter war perfekt, die Stimmung und die Leistung ebenfalls gut.

Nicht wettkampfmässig aber trotzdem zu erwähnen war das Rheinschwimmen vom SLRG Stein am Rhein organisiert. Bei besten Bedingungen bestritten 5 LWS'ler die Strecke von 11 km. Die einen sehr ambitioniert andere mit Genuss schwimmend um sich der schönsten Flussstrecke Europas zu widmen.

Am 10. September fand der 2. Lindlilauf und die Winforce-Meile statt. Im Vorfeld wieder viel Arbeit. Leider entsprach die Teilnehmerzahl nicht den Erwartungen. Dank den Sponsoren WINFORCE und Raiffeisen konnten die hohen Kosten einigermaßen gedeckt werden. Der nächste Lauf findet dann am Sonntag, 5. November 2017 statt. Raffi Greis ersetzt mich im OK-Team. Hoffen wir für die LWS und LCS auf eine bessere Teilnehmerzahl.

Der Helfer Anlass am 16. September durften wir mit ca. 35 Teilnehmenden geniessen. Markus Brütsch organisierte dieses Jahr einen schönen Abend im Buchberghaus. Die meisten zu Fuss oder mit dem Bike angereist. Dort wurden wir verwöhnt mit feinen Salaten, Grilladen und einem grossartigen Dessertbuffet. Sogar das Wetter war beständig, so durften wir den Apéro draussen geniessen. Herzlichen Dank dem Buchberg-Team für die gute Bewirtung.

Besonders freut mich als LWS-Sportgruppenleiterin die unzähligen schönen sportlichen Stunden mit viel Lachen und angeregten Gesprächen. Die Arbeit im Vorstand verläuft meistens sehr positiv und glücklicherweise sind alle motiviert zu neuen Taten.

Durch den LWS-Whats up Chat vereinfacht sich das spontane Organisatorische und wir dürfen vielmals von tollen Erlebnissen in den Reihen der LWS teilhaben. Neu-Whats upler herzlich willkommen. Aktuell 29 Personen, die sich regelmässig im Chat informieren können.

Weiterhin wünsche ich mir eine so fröhliche, sportliche und vielseitige Gruppe in der LWS, wie wir bereits sind und hoffe weiterhin auf rege Teilnahme.

Da mir der Sport, die Bewegung in der Gruppe besonders Spass macht, habe ich mich für die Kurse Group Fitness (2015) und das Modul Pilates in der SAFS angemeldet. Nach den Group Fitness Grundlagen und einer schriftlichen Prüfung habe ich den Kursleiter Pilates erfolgreich bestanden (Okt. 2016). Dieses Wissen vermittele ich auch gerne in der LWS. Weiterhin werde ich im MFIT im Training anzutreffen sein, wie auch als Vertretung im Rückenfit und Pilates. Das macht mir einfach Freude, den Menschen für eine gute Gesundheit und einen beweglichen und kraftvollen Körper zu helfen. Als med. Masseurin und MPA fliesst das alles zusammen. So sind die Zusammenhänge im Beruf, Alltag und im Sport gut verbunden. Ich freue mich natürlich auch, wenn einige in unseren Reihen im Fitnesscenter anzutreffen sind. Das MFIT verfügt über sehr gut ausgebildete Leute. Die Lektionen sind immer mega cool und vielfältig mit gutem Sound. Wichtig ist beim Training doch immer, dass es längerfristig Spass macht und regelmässig besucht wird.

**LWS-Sportgruppenleiterin Nadja Bühler**