

Ski - Club Zuchwil



Cluborgan SC Zuchwil

Gegründet 1935

31. Jahrgang
Erscheint dreimal jährlich
Nr. 2 / 2007

Redaktion: K. Tschui/E. Christen/Ch. Iseli
Auflage 200 Exemp.

Mit dem Skiclub den Sommer 2007 gestalten

In diesem Heft:

Absage Clubrennen
2007

Sommerprogramm

Einladung Minigolf
22. 6. 2007

Überraschungsprogramm
7. 9. 2007

Bericht Andermatt

Bericht Saas-Fee

Wetter im Sommer



MARTINSHOF



HOTEL RESTAURANT
ZUCHWIL SOLOTHURN

Unser Haus mit der Themengastronomie entführt Sie in andere Welten.
Entdecken Sie unsere kulinarische Vielfalt, und lassen Sie sich verwöhnen...
...ob mit mexikanischem Feuer, italienischer Romantik,
oder ganz robust in unserer Dorfbeiz.....
wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CUCARACHA

TEX-MEX RESTAURANT

RISTORANTE LA CUCINA

PIZZA E PASTA



schreinerei matthias wälti

Neu- und Umbauten / Türen / Fenster / Möbel
Küchenbau / Sicherheitsberatung / Reparaturen

**flurweg 1, 4528 zuchwil,
telefon 032 685 35 56**

Gfeller

Licht- und Tontechnik

Ulmenweg 15
4528 Zuchwil

www.gfeller-te.ch

Telefon 032 685 64 24
Fax 032 685 64 25
Natel 079 439 90 61
E-mail info@gfeller-te.ch



Lichttechnik



Tontechnik



Multimedia



Überwachung



Verkauf
Vermietung



Reparaturen

Clubrennen 2007 Skiclub Zuchwil

Nein, es durfte nicht sein. Das erste Rennen in meiner Tätigkeit als Präsident, das nicht durchgeführt werden konnte.

Alles fing so vielversprechend an. Keine Pannen beim reservieren der Piste. Die Zeitmesser Susi und Fredi waren abkömmlich und haben spontan zugesagt. Selbst in der Vorbesprechung lief alles wie am Schnürchen. Die Medallien waren bestellt und konnten abgeholt werden, was sollte da noch schief laufen.

Im Sportgeschäft gab es vom Sörenberg jedoch zunehmend schlechte Rückmeldungen. Die Schneehöhe nahm wegen dem Super-Hoch zunehmend ab. Ein Telefonat mit den Liftbetreibern bestätigte dies nicht. "Keine Sorge wir sind Schneesicher," sagte die nette Stimme am Telefon.

Dann kam "RINGGI" (Tom) vom Snowboardtest zurück und meldete, dass sie den Schnee suchen mussten. Nach einem weiteren Anruf sagte die nette Stimme: "Ja, wenns nicht zu schneien beginnt, könnt ihr das Rennen absagen!"

Das wars also, der Wetterbericht sagte Regen bis 2000 m ü. Meer voraus. Meine Entscheidung wurde wenigstens vom Wetterdienst unterstützt. Inserat aufgeben und allen Helfern absagen. Das wars, die Geschichte vom CLUBRENNEN.

Allen Helfern und Organisatoren möchte ich an dieser Stelle recht herzlich danken.

PS. Der nächste Winter kommt bestimmt!

Das hätte genügt!
kt



TRANSIT

BOUTIQUE

Markenartikel wie MUSTANG MOGUL TEDDY
für Damen, Herren, Girls
Hauptstr. 50 4528 Zuchwil

bordi malerei

Meisenweg 5
Telefon
685 52 22
Telefax

4528 Zuchwil
032
032

malt
spritzt
tapeziert
Gerüstbau
Fassadenrenovationen

statolith
STATOLITH AG
Ingenieure und Planer

STEPHAN VOLLENWEIDER

dipl. Ingenieur HTL/STV

Dorfackerstrasse 23
Postfach 4528 Zuchwil

Telefon 032 685 30 30

Telefax 032 685 65 32

**SPEISERESTAURANT
BIRCHI**

4528 Zuchwil, Ruhetag: Di ab 14 Uhr + Mittwoch
Tel. 032 685 66 16, Fax 032 685 75 37
Grotto: Spaghetti

Sehr grosse Speiseauswahl mit
ständig wechselnden Spezialitäten.

2 Säli und ein Grotto

für Familienfeste, Sitzungen,
Traueressen usw.

Mit freundlicher Empfehlung
Fam. Danz und Mitarbeiter.

BLITZ UND DONNER!

Zunächst vorweg:
Vergessen Sie bitte den
Spruch:
„Eichen sollst du weichen,
Buchen mußt du suchen“.



Ein Blitz sucht sich nicht die Baumart aus, sondern schlägt in alle Bäume ein, die besonders exponiert stehen.

Der Blitz ist das gefährlichste am Gewitter. Immerhin gibt es auf der Erde 9 Millionen Blitze pro Tag und 2000 Gewitter. In der Schweiz ist das Gewitter hauptsächlich ein Frühjahrs- und Sommerphänomen. Im Winter sind Blitzen- ladungen sehr selten und extrem selten tödlich.

Das Entstehen von Gewittern ist immer noch nicht genau geklärt. Auf jeden Fall baut sich ein großer Spannungsunterschied zwischen den unteren und oberen Teilen der Wolke auf. Übersteigt die Spannung einige Hundertausend Volt, entlädt sich der Blitz, da die Isolierung der Luft zusammenbricht. Nach einer Vorentladung baut sich vom Boden aus die Hauptentladung auf.

In der Nähe eines Blitzkanals ist es am gefährlichsten. Im Umkreis von bis zu 10 m um einen Blitzeinschlag kann es noch zu direkten Auswirkungen auf den Organismus kommen. Innerhalb von 1-2 Metern oder gar ein direkter Schlag, kann tödlich enden. Meist gibt es schlimmste Verbrennungen und einen Herz-Kreislauf-Stillstand.

Nur 50 % aller Blitzopfer überleben!

Ein Gewitter ist sehr nahe, wenn zwischen Blitz und Donner weniger als 10 Sekunden vergehen.

In absoluter Sicherheit ist man trotz Blitzableiter nur in einem Faradayschen Käfig. Dies ist ein geschlossener Käfig aus Metallstäben in den kein Blitz der Welt eindringen kann. Das Auto wirkt als so ein Käfig und ist sehr sicher. In freier Natur ist man vor Blitzen- ladungen nie ganz sicher. Besonders Baden ist lebensgefährlich.

Am besten ist es, sich in Hocke in einen Graben zu setzen, falls kein anderer sicherer Ort oder ein Auto erreicht werden kann.

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Zuchwil

Hauptstrasse 75
4528 Zuchwil
Telefon 032 686 61 11
www.raiffeisen.ch/zuchwil
zuchwil@raiffeisen.ch

RAIFFEISEN

www.stoekli.ch

4528 ZUCHWIL

Ausserfeldweg 1, Gewerbezentrum N5 • Tel. 032 685 35 50 • Fax 032 685 35 60
Parkplätze direkt vor dem Haus! • Mittwoch Abendverkauf bis 21.00 Uhr



STÖCKLI
BIKE & SPORTSWEAR **THE SWISS SKI**

Wolhusen • Sörenberg • Heimberg • Wädenswil • Wil/SG • Zuchwil • St-Légier s/Vevey • Kloten

Die Wahrscheinlichkeit getroffen zu werden ist dann gering. Ein Wald ist kein guter Ort um sich bei einem Gewitter zu schützen. Jederzeit kann der Blitz in einen Baum einschlagen und Gewitterböen können Äste abbrechen lassen. Sogar ganze Bäume können entwurzelt werden. Bei einem Gewitter am 7. Juli 2001 in Straßburg starben bei einem Konzert 10 Menschen durch einen entwurzelteten Baum in einem Gewittersturm!

Blitze treten in einem Gewitter nicht nur bei Regen auf. Auch außerhalb des Regengebietes entladen sich Blitze. Um ein Gewitter herum ist es deshalb ebenso gefährlich wie direkt im Zentrum!

Weitere Gefahren drohen in einem Gewitter durch Hagel und Tornados. Beides tritt relativ selten auf. Tornados gibt es nur 2-3 in einem Sommermonat in Deutschland. Meist richten sie keine großen Schäden an und fordern kaum Menschenleben. Hagel kann sehr gefährlich werden, wenn die Körner mehr als 1 Zentimeter groß werden. Geschosse von mehreren Zentimeter können zu gefährlichen Verletzungen führen.

Wie weit ist ein Gewitter entfernt, wann ist es gefährlich nah?

Die Entfernung eines Gewitters vom Standort des Beobachters läßt sich einfach berechnen.

Man erhält sie in Meter, wenn man die Schallgeschwindigkeit von 330 Meter pro Sekunde, mit der sich der Donner nähert, mit der Zahl der Sekunden zwischen dem Aufleuchten eines Blitzes und dem Wahrnehmen seines Donners multipliziert.



Ein Gewitter ist also 3,3 Kilometer und damit einigermaßen sicher entfernt, wenn die Zeitspanne zwischen Blitz und Donner zehn Sekunden beträgt.

Bei fünf Sekunden Zeitdifferenz ist das Gewitter nur noch in etwa 1,6 Kilometer Entfernung und damit gefährlich nah.

Noldy's Restaurant

So und Mo Ruhetag

Jeannette und Heinz Arnold-Lack

Hauptstrasse 63

4528 Zuchwil

Tel: 032/685 26 23

Fax: 032/685 32 54



Jetzt aktuell !

Wir schneiden für Sie
fachgerecht:

- Obst und Zierbäume
- Beeren
- Sträucher
- Rosen und Stauden

Rufen Sie uns jetzt an.

Flury Gartenbau AG

Dahlienweg 2

4528 Zuchwil

Tel. 032 685 75 65

www.flurygartenbau.ch

info@flurygartenbau.ch

ANITA BLUMEN

Hauptstrasse 26

4528 Zuchwil

Tel. 032 685 25 04

Die Gewitterwolke.

Gewitterwolken haben ein markantes Erscheinungsbild. Meteorologen bezeichnen diese Quellwolken als Cumulonimbus. Die meisten Blitze werden von den sich in große Höhe erstreckenden Cumulonimbus produziert. Diese Wolken bestehen aus Wassertröpfchen und Eiskristallen, können aber auch in den oberen Schichten Schneeflocken, Eiskörner und Hagelkörner enthalten.



Gewitterwolken haben oft eine für sie typische Ambossform.



Die Sounds der Blitze

Donnerrollen ist uns von Kindheit an vertraut.

Je nach Entfernung hören sich die Donnerschläge sehr verschieden an.



Lüthi Gebäudehüllen AG

STEILDÄCHER
FLACHDÄCHER
FASSADENBAU
SPENGLEREI



Langfeldstrasse 29 CH-4528 Zuchwil Tel 032 6868511 Fax 032 6868510
Mail: info@gebäudehuelen.ch Website: www.gebäudehuelen.ch

Bärenbach
GmbH

**Festorganisation · Partyservice
Vermietungen**

Gerlafingenstrasse 45 · 4565 Recherswil
Telefon 032 674 52 52 · Fax 032 674 52 50
E-Mail info@baerenbach.ch · www.baerenbach.ch

Metzgerei
Arnold

Ernst Arnold Junior

Eichenweg 9, 4528 Zuchwil
Telefon 032 685 32 27

Party-Service

Kaltes Buffet
Warmes Buffet
Gourmetplatten
Berner Platten

Fragen Sie uns unverbindlich,
wir beraten Sie gerne!

Hallenbad Freibad Saunapark
Solarium Fitnesscenter
Tennis Minigolf
Eishalle
Kunsteisbahn
Sporthalle Sport-
hotel Restaurant
Fussballplätze
Finnenbahn
Bushaltestelle
400 Gratis-Parkplätze




**Sportzentrum
Zuchwil**

CH-4528 Zuchwil b. Solothurn
Telefon 032 686 55 55
Fax 032 686 55 56

SOMMERPROGRAMM 2007

Datum:	Zeit und Abfahrt jeweils separat erwähnt	Ort:
Jeden Donnerstag	20 ¹⁵ Uhr	Nordic-Walking Je nach Wetter in oder bei der Blumenfeld Turnhalle. Möglichst in der Natur!
22. 6. 2007	Minigolf für Alle. Kinder und JO in Begleitung. 19 ⁰⁰ Uhr	Wo: Parkplatz Sportzentrum. Anschliessend gemütliches Grillen. Wurst und Brot mitbringen.
7. 9. 2007	Überraschungsprogramm für alle. Kinder und JO in Begleitung. 18 ⁰⁰ Uhr	Programm nach Ansage Organisator "Jöö" mit seinen Helfern. Lasst Euch überraschen.
3. 11. 2007	Generalversammlung 19 ³⁰ Uhr Separate Einladung folgt.	Im Lindensaal hinter dem Gemeindehaus. Anschliessend das traditionelle Raclette.

Wir danken unseren
Inserenten
für die
Unterstützung
in unserem Clubheft.

**SCHREINEREI
INNENAUSBAU**

**VON ALLMEN
INNENAUSBAU AG
4528 ZUCHWIL**

KÜCHEN

SCHRÄNKE

UMBAUTEN

032 685 44 24

Fax 032 685 57 23

info.vonallmen@bluewin.ch

DROGERIE-REFORM
ZUCHWIL
032 685 34 71

Das Fachgeschäft für:

Ihre Gesundheit

- Medikamente
- Naturheilmittel: Heidak (Spagyrik)

Gesunde Ernährung

- Biona-Reform

Körperpflege/Parfumerie

- Marbert
- Ellen Betrix
- Astor
- Laura Biagiotti
- Düfte von Cosmopolitan
- Hugo Boss

Sachpflege

- Reinigungs- und Pflegemittel für den Haushalt

Geschenkideen



**PNEU
BÖGLI
ZUCHWIL**

wünscht
den Skifreaks
viel Erfolg
und Spass !



Ihr Sportgerät braucht Sommerpflege, Ihr Körper auch

Dr.med.P. Jenoure (Regionalarzt),
Basel

Vor kurzem las ich einen sehr guten Artikel mit dem Titel «Ihr Sportgerät braucht Sommerpflege». Darin standen sehr sinnvolle Anweisungen, wie man die Skischuhe richtig Übersommern lassen kann oder wie man seine Ski im Anschluss an eine harte Saison pflegt. Nur von den Stöcken war nichts zu lesen!

Auch mit dem eigentlichen Motor sämtlicher Aktivitäten auf Skiern, seien es Alpin, Nordisch oder andere Ausdrucksformen, dem menschlichen Körper, sollte es genau gleich gehen: nach den Strapazen einer harten Skisaison soll man die Nächste bereits sofort sorgfältig vorbereiten.

Als erstes sollen Verletzungen ganzheitlich auskuriert werden. Es gibt nichts Gefährlicheres als nicht vollständig ausgeheilte Verletzungen. Sie eröffnen die Türe für unzählige Ueberlastungserscheinungen. Aber auch diese scheinbar weniger gravierenden Störungen, meist am Bewegungsapparat, sollen gerade zu diesem Zeitpunkt, wo die sportlichen Aktivitäten einen anderen Charakter haben, gründlich diagnostiziert und behandelt werden.

Es ist meist falsch anzunehmen, dass die Pause genügen wird, um Schmerzen bei jeder Angelegenheit vollständig abzubauen. Sehr häufig treten dieselben Schmerzen bei der spezifischen schädlichen Belastung wieder auf, auch wenn sie den ganzen Sommer durch sich nicht mehr bemerkbar gemacht haben.

Wenn man so weit ist, geht es darum die skispezifische Kondition mit Ergänzungssportarten, gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining, Ausdaueraktivitäten, mindestens auf dem gleichen Niveau wie am Ende der Saison aufrecht zu erhalten.

Wer die Ski, die Schuhe, die Gelenke und die Muskeln nach diesen bescheidenen Grundregeln pflegt, wird sein Material länger in einem Topzustand benutzen können, seinen Körper von unangenehmen Schädigungen schützen, das zeigt die Praxis. Und was für den Profi gut ist, kann für den Gelegenheitsfahrer eigentlich nicht schlecht sein. Zumal damit kein übermässiger Aufwand verbunden ist.



Für Champions: **BMW, MINI und TOYOTA**
bei **dobler+becker ag**, Gewerbestrasse 1, Zuchwil
Tel. 032 686 53 11, www.doblerbecker.ch

VKR

Strassen- & Tiefbau GmbH

Natel 079 652 20 30

4528 Zuchwil

Alles Gas rund ums

Alles rund ums Gas
finden Sie in Ihrem
PanGas-Center

- Technische Gase
- Propangas
- Schweißgeräte
- Propangasgeräte
- Grills und Zubehör
- Ballons und Zubehör



PanGas
CENTER

Jürg Rütliberger
Industriestrasse 6, 4562 Biberist
Tel. 032 672 25 50
Fax 032 672 25 70
contact@pangas.ch
www.pangas.ch

Jeden Donnerstagabend Nordic Walking

Treffpunkt 20.15 Uhr Schulhaus Blumenfeld

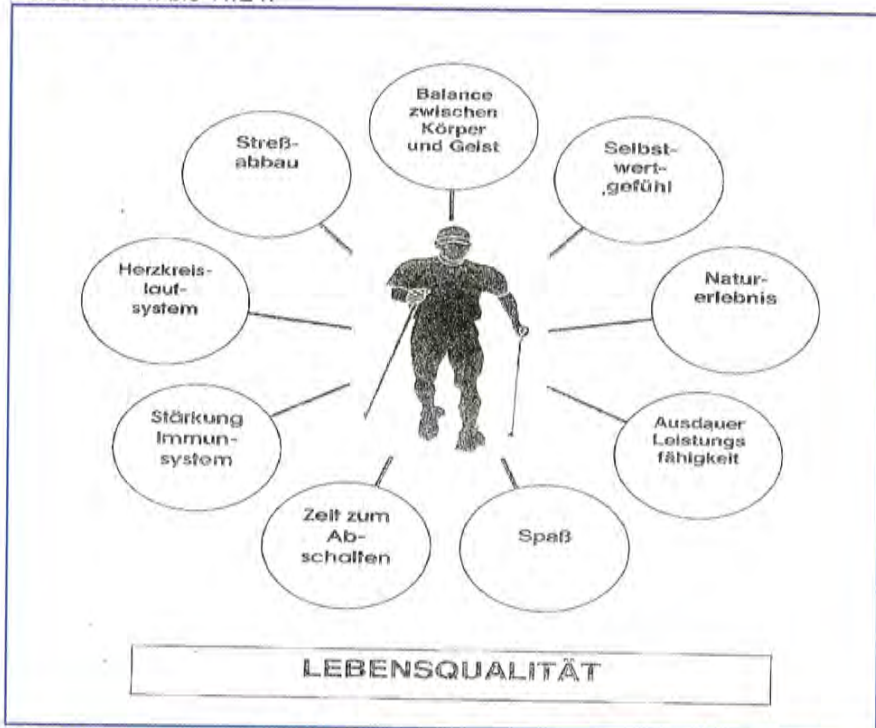
In der Turnhalle

Mit SNO Basic Instruktor Hanspeter Tschui

Programmablauf:

Aufwärmen in der Halle, je nach Wetter, walken in der freien Natur, Wald- oder Feldweg, je nach Jahreszeit mit oder ohne Stirnlampe, Dehnen und Kraft wieder in der Halle.

Dauer: 1 1/4 h bis 1 1/2 h





Ihre Papeterie im Dorf!
Ihre Druckerei im Dorf!

Rööslis
Druckerei Papeterie Bürobedarf

4528 Zuchwil
Hauptstrasse 40
Tel. 032 685 21 66
Fax 032 685 68 72

**MOTO
BLASER**  *+ Sohn*



Motorräder, Scooter, Motorradbekleidung und Zubehör
Reparaturen und Service • Occasionen • Pneuservice

Brückenweg 12 4528 Zuchwil
Tel. 032 685 41 49
Fax 032 685 47 39

www.motoblaser.bmw-net.ch
Mo - Fr 8.00 - 12.00 13.30 - 18.30
Sa 8.00 - 12.00



AMAG Zuchwil
AMAG Automobil- und
Motoren AG
Langfeldstrasse 30
4528 Zuchwil
032 686 27 86
032 686 27 85
thomas.jenni@amag.ch




Beratung ist unsere Stärke

Wir bieten im Migroszentrum Mürgeli:

- breites Medikamentensortiment
- Nahrungsmittel
- Spagyrik
- Homöopathische Mittel
- Kindernährmittel und Pflegeprodukte
- Parfüms und Kosmetika
- Körperpflegeprodukte

Ihre Vorteile:

- 6 Tage geöffnet - Samstag durchgehend
- genügend gratis Parkplätze
- Gratis Hauslieferdienst

DorfApotheke 

Topwell-Apotheken AG

Stephan Hummel
Eidg. dipl. Apotheker

Hauptstrasse 62
4528 Zuchwil
Telefon 032 685 24 11
Fax 032 685 40 05
dorf@topwell.ch
www.topwell.ch

Sommerprogramm 07

Minigolf mit anschliessendem Brötle

Datum: Freitag, 22. Juni 2007

Zeit: 19.00 Uhr

Wo: Minigolf Sportzentrum Zuchwil

Mitnehmen: Etwas zum *Brötle*
und ganz viil gueti Luune
Getränke sind vorhanden



Anmeldung bis 20. Juni bei Jö 079/415 76 29

NUR BEI SCHÖNEM WETTER !!!



Machen Sie sich ein Bild von uns.



Reto Egger leitet
unsere Filiale Zuchwil.
Er ist Ihr Partner für
sämtliche Bankgeschäfte
und freut sich,
Sie persönlich
kennen zu lernen.

regiobank

Immer in Ihrer Nähe

Hauptstrasse 48
4528 Zuchwil
Telefon 032 685 51 21

*Beim Golf braucht id ein Handicap,
aber beim Hrau löst id mir keines.*

« Hans Späti, 60
Präsident Golfclub «Wylhof» »



Was wir ausser Strom sonst noch alles bieten: www.aek.ch

Wir arbeiten mit Energie für Sie.

STRETCHING

Ist Aufwärmen Sinnvoll?

Dehnen und Aufwärmen vor dem Sport verbessern die Leistung und schützen vor Verletzungen, heißt es seit Jahrzehnten. Dabei ist der Sinn der Übungen umstritten

Statisch dehnen? Dynamisch dehnen? Oder lieber überhaupt nicht dehnen? In Sportlerkreisen und selbst unter Wissenschaftlern wogt die Debatte hin und her.

Um zu verstehen, was beim Dehnen und Aufwärmen im Körper geschieht, lohnt ein genauer Blick auf den Muskel. Funktional gesehen, setzt er sich aus „Motor“ und „Feder“ zusammen. Der Motor besteht aus so genannten Aktin- und Myosinfilamenten. Sie greifen ineinander, verhaken sich und ziehen dadurch den Muskel zusammen.

Die Feder besteht aus einem fadenförmigen Filament namens Titin, das wie ein elastisches Band funktioniert und den Muskel nach jeder Dehnung wieder in die Ruheposition versetzt. Das Titinfilament lässt sich besonders gut trainieren. Schon nach wenigen Übungen hat es sich messbar verlängert, der Muskel lässt sich weiter dehnen, das Gelenk besser strecken.

Für manche Sportler hat das Vorteile: Dehnt etwa ein Speerwerfer die Muskeln des Schultergelenks vor dem Wettkampf, kann er mit dem Arm weiter ausholen, der Beschleunigungsweg des Speeres wird länger. Empfehlenswert ist allerdings eine kurze Pause zwischen Dehnübungen und Wettkampf:

So kann sich der beanspruchte Muskel erholen, ohne dass seine Dehnfähigkeit nachlässt.

Auch die Wahrnehmung von Schmerz verändert sich durch das Dehnen: Schon nach drei bis fünf Wiederholungen ist er in der letzten Phase der Bewegung nicht mehr so stark zu spüren. Diese Gewöhnung führt zu subjektiv größerer Beweglichkeit — ebenfalls ein Vorteil im Wettkampf.

Ob sich damit auch die Verletzungsgefahr verringert, ist jedoch umstritten. Einige Sportwissenschaftler wollen diese Wirkung bewiesen haben, andere behaupten, Dehnübungen würden das Verletzungsrisiko eher erhöhen.

Fest steht, dass sie für Langstreckenläufer und Radfahrer nicht zu empfehlen sind. Schon der normale Bewegungsumfang ihrer Gelenke wird beim Wettkampf nicht genutzt. Durch eine Dehnung verringert sich die Ruhespannung im Muskel um bis zu 20 Prozent — ein Nachteil, denn mit verringerter Spannung lässt sich nicht optimal Kraft aufbauen. Nach 10 bis 15 Minuten normalisiert sich die Ruhespannung allerdings wieder.

Ein weiterer angeleglicher Effekt des Dehnens hat sich inzwischen als Wunschglaube entpuppt: dass es Muskelkater verhindert. Im Gegenteil können schon intensive Übungen allein einen Muskelkater hervorrufen — bei allen Sportlern.

Vortsetzung weiter hinten.

DIE POST

IHRE BESTE

BEZIEHUNG

Hauptstrasse 73
4528 Zuchwil
Tel. 032 685 24 05



Chäs-Egge

Cecile Kälin
und Team

Scintillaplatz

4528 Zuchwil

Tel.: 032 / 685 67 51

Unsere Stärken

Früchte und Gemüse
Käse im Offenverkauf

Käseplatten + Fruchtekörbe
in jeder Preislage auf Vorbestellung

Knusprige Sandwiches
in vielen Varianten

Frisches Brot bis Ladenschluss!

GARAGE ALLEMANN

Hauptstrasse 58 A - 4528 Zuchwil



DAIHATSU
Die perfekte Grösse.

Telefon 032 / 685 78 15
Telefax 032 / 685 78 20



Service u. Reparaturen aller Marken
Abgaswartung
Auspuff- u. Pneumaservice
Carr. Reparaturen
Ersatzwagen
An- u. Verkauf von
Neu- u. Occasionsfahrzeugen

www.garage-allemann.ch



VELOS - MOTOS

- Velos - Mofas - Roller
- Service + Reparaturen
- Beratung und Verkauf
- Bekleidung + Shop

NEU
Schnellpassfotos
zum mitnehmen

Foto falstet

Amateurarbeiten
Fotoapparate
Pass, Portrait
Werbung, Industrie
Hochzeitsreportagen
Gruppenfoto
Reportagen
Filme und Zubehör

4502 Solothurn Bielstr. 30 Tel/Fax 032 622 05 88

Parkplatz direkt vor dem Geschäft !

ÜBERASCHUNGS-EVENT 7. SEPT. 2007

Einladung zum Überraschungs-Freitag

Wo: ?? **Abfahrt ab Gemeindehausparkplatz**
Zeit: 1830 Uhr
Anmeldung: An Jöö oder Kurt
079/415 76 29 076 366 27 42

Lasst Euch verblüffen!



Hier noch ein paar Impressionen was möglich wäre.





... mit uns gewinnen
Sie das Rennen



Biberist	032 671 22 22
Oensingen	062 388 38 38
Grenchen	032 654 59 30
Bern	031 318 45 20
Solothurn	032 671 22 22

www.bsb-partner.ch

ISO 9001 zertifiziert

...interdisziplinäre, kundenorientierte Planungs- und Ingenieurösungen



Velos-Motos H. Binggeli

Asylweg 1, Zuchwil, Tel./Fax 032 685 66 50

empfiehlt sich für
Reparaturen von Velos, Mofas und Roller
Verkauf von Velos und KYMCO Roller

Peugeot
Konzeßionär
Langfeldstrasse 1
4528 Zuchwil SO

Tel. 032/ 686 51 51
Fax 032/ 686 51 52
info@auto-central.ch



AFFOLTER

HAUSHALTAPPARATE GmbH

Verkauf + Kundendienst

Schulhausstrasse 8 - 4528 Zuchwil

032 685 25 35 - Fax 032 685 28 35

E-mail: affolter.gmbh@freesurf.ch

Saisonende 2007 in Saas-Fee

Am Freitagmorgen um sieben Uhr, trafen sich sechs Personen zum Saisonende. Am späteren Abend sollten noch zwei weitere dazu stossen.

Die Aufteilung mit Sack und Pack ging schnell vor statten und auf ging die Fahrt Richtung Saas-Fee.

Uns sollten traumhafte Bedingungen laut Wetterbericht erwarten. Im Mittelland kam nicht das "Skifahrer fieling" auf, wie sollte es auch, mit fast 20°C.

Am Ziel angekommen, es war immer noch sehr warm, bezogen wir unsere Zimmer im kleinen Hotel an der Main street.

Sofort wurde in die Skikleider gewechselt und ab auf die Pisten.

Von nun an verfolgten uns die Snickers auf schritt und tritt.

Später mehr dazu.

Fantastische Pisten und Schneeverhältnisse trafen wir am Gletscher an. Und fast kein Leute.



Am Abend sollten noch die beiden Frauen Lisa und Rahel zu uns stossen. Doch ihre Fahrt wurde eine Odyssee. Wegen eines Brandes im Lötschbergtunnel sollte der Zug über Lausanne nach Saas-Fee fahren. Also wieder zurück, Richtung Bern. Doch kaum unterwegs, ging die Fahrt wieder in die normale Richtung, dem Tunnel entgegen.

Das ganze hin und her ergab eine Verspätung von bis zu drei Stunden.

Amene Puur sini Buebe sönd gaaz
motoreverockt gsee.

De Öltst het en Auto, der
Zweitöltst enn Töff ond
de fööfjöhrig Franzeli e Fuesvelo
wele.

De Vater het aber all di gliich Usred:
«Zeescht weet de Ladewage zalt.»

Em eene Tag gsiet de Franzeli, wie
hönde me Huus hönne de Gügeler uff
ere Henne obe hocked.

Do ischt e mit eme Steckle
as hee groote on het all grüeft:

«Mach ass d abechooscht,
du chaascht au lauffe, zeescht weet
de Ladewage zalt.»



laPerla
Bijouterie Geschenke Bomboniere

Rosangela Lagona
Hauptstrasse 48
4528 Zuchwil
032 685 11 34

Coiffure Kosmetik



Katrin

Visagiste der Maske

Hauptstrasse 57, 4528 Zuchwil Tel. 032 685 60 60



TSCHUI AG

BADUNBAU FACHBETRIEB
FUS-GEPRÜFT
FACHVEREINIGUNG UNBAU SCHWEIZ

■ Spenglerei ■ Heizung ■ Sanitär ■ Planungen

4528 Zuchwil • Postweg 9 Tel. 032 685 48 25 www.tschuiag.ch

Bauspenglerei • Fassadenbekleidung + Dachdeckung aus Dünoblech • Blitzschutz • Flachdach
Anlageplanung • Heizkesselauswechslung • Kaminsanierung • Boden- + Radiatorenheizung • Chemineeöfen
Anlageplanung • Sanitär- + Abwasser- + Gasinstallationen • Warmwasseranlagen • Badrenovationen • Entkalkungen
Reparaturen aller Art • Sanitärverkaufsladen • Flüssiggas-Verkauf • Boden- + Hauszuleitung

Nach einem gemütlichen Abend und einer kurzen Nacht kam der zweite perfekte Tag. Und einige von uns hatten noch nicht genug Snickers im Rucksack und so wurden kurzerhand die Vorräte der Seilbahnstation in den Rucksack gepackt. Vermutlich hat er jetzt noch einige Snickers zu Hause.

Für den einen oder anderen waren die warmen Stunden zu viel des guten und mussten kurzerhand einen Sonnenschutz für den lichten Kopf kaufen. Siehe Foto.

Und andere waren wieder auf „Schnäpchen- Jagt“, wie jedes Jahr um diese Zeit.

Warum gehen solche Anlässe nur so schnell vorbei? Es war ein super Anlass und alle haben ihn genossen, wie man sieht.



Sommerliche Grüsse aus Saas-Fee von

Martin



R. Wenger

Radio - TV

Antennenbau

neu: Hauptstrasse 14 Derendingen

Telefon 032 682 24 44 Mobile 079 251 25 02



Generalagentur Solothurn

www.mobisolothurn.ch

Generalagentur Hans Jürg Haueter

Wengstrasse 26

4502 Solothurn

Telefon 032 625 83 83

Fax 032 625 83 99

solothurn@mobi.ch

www.mobi.ch

**Die Mobiliar macht Menschen
sicher. Wir von der Generala-
agentur Solothurn sorgen dafür.**

Die Mobiliar

Versicherungen & Vorsorge

Skiclub Weekend in Andermatt

20./21. Januar 2007

Trotz Schneemangel und trüben Wetteraussichten trafen sich ein paar Unentwegte am Samstagmorgen in aller Herrgottsfrühe auf dem Coop Parkplatz in Zuchwil. Manche waren noch nicht ganz ausgeschlafen und machten noch nicht den muntersten Eindruck. Es gab auch welche, die konnten ein wenig länger schlafen. Diese stiessen dann auch erst bei der ersten Kaffeepause an der Gotthard Raststätte Erstfeld frisch und ausgeschlafen zur unentwegten Skifahrertruppe. So war denn die Schar der 21 Unentwegten fast komplett. Nachzüglerinnen ausgenommen. Bei Kaffee / Ovi und Gipfeli wurde übers Wetter und die Schnee- verhältnisse gejammert. Trotz der deutlich sichtbaren Klimaerwärmung konnten ein paar es nicht lassen, durch kräftige Rauchsignale weiter zur Erderwärmung beizutragen....

In Andermatt angekommen wurde die Hoffnung auf Schnee nicht gerade erfüllt. Zudem waren wir beiliebe nicht die Einzigen, die den Schnee in Andermatt suchten. Aber erst mal bezogen wir unsere Unterkunft, bewährt wie immer schon, im Casa Popolo.



PS: Soviel Schnee hatte es dann doch nicht!

Nach kurzer Beratschlagung und Rat einholen bei Eisheiligen fällte unser Präsi den Entscheid: Skifahren auf dem Oberalppass. Und so machten wir uns auf zum Bahnhof, besorgten unsere Abonnemente, enterten nach einer für einige mehr oder weniger nervigen Wartezeit den Zug Richtung Oberalppass. Bei der Zugfahrt kamen Erinnerungen an das vorjährige Weekend und die versuchte Schneewanderung von 2 mehr oder minder Halbwilden hoch.

Im Skigebiet auf der Oberalp dann das Staunen: Es hat ja Schnee! Und auch das Wetter war gar nicht mehr so übel! Also los. Schon auf der ersten Abfahrt spalteten sich Splittergruppen ab. Und die grosse Meute reduzierte sich in einzelne Gruppen. Die älteren Semester mussten Kaffeepausen zur Erholung einschalten, andere mussten für die notwendigen Rauchzeichen sorgen und wieder andere ihre für sie geeigneten Pisten suchen. Es hatte auch einige mit Fusschmerzen.



Coiffeure Sandro

Hauptstrasse 48

4528 Zuchwil

Tel . 032 / 685 10 10



F.Karli

Fleischverarbeitung und Wurstproduktion

Bahnhofstrasse 21a 4552 Derendingen

Telefon 032 685 42 28, Fax 032 685 15 24

Ristorante

Boccalino

Pizzeria

Luka Stankovic
Schulhausstrasse 2
CH-4528 Zuchwil

Boccalino Zuchwil GmbH
Telefon 032 685 65 65
Natel 079 722 94 34

Das gemütliche Restaurant Boccalino mit
mediterraner Küche. Pizza bis 23 Uhr.

Saal bis 30 Personen für
- Bankette
- Geschäftsanlässe
- Geburtstagsfeiern usw.

Öffnungszeiten:
MO - FR 10 - 14 / 17 - 23.30 Uhr
SA ab 17 Uhr geöffnet
SO Ruhetag

Wir danken unseren
Inserenten
für die
Unterstützung
in unserem Clubheft.





Man traf sich wieder plus minus zum Mittagessen. Es gab auch etwelche die versuchten sich im Springen auf den wahrhaft grossen Schanzen. Manchen fehlte der Mut, manchen das absolute Können und manche gaben ein paar Hupfer zum Besten. Auch beim Powderfahren gab es einige Unentwegte. Aber so recht klappen wollte es nicht. Der Schnee war dann doch zu sparsam auf den Felsen und Steinen verteilt.

Aber es gefiel allen: Schnee deutlich besser als erwartet und auch das Wetter spielte mal weniger aber meistens mal mehr mit. Am späteren Nachmittag reichte es dann sogar auf der Passstrasse von Nätschen runter nach Andermatt für die Talabfahrt.

Am Abend dann grosses Gelage am langen Tisch und für die älteren Semester dann sogar noch ein Drink in einem übervollen und überlauten Innlokal. Manche setzen sich sogar ohne Stuhl hin. Aber das Alter fordert seinen Triumph und so ging es zeitig zu Bett. Die Ganzjungmannschaften genossen einmal das Vertrauen und beschäftigten sich alleine in der Unterkunft. Das Haus stand jedenfalls noch als wir zurück kamen.

Am Morgen nach ausgiebigem Frühstück nochmals auf ins Oberalp-Gebiet. Wieder war das Wetter uns ziemlich wohl gesonnen. Jedenfalls viel besser als die Prognose. So machen Wetterfroschfehlprognosen Spass. Wieder individuelles Skifahren. Leider ging die Zeit zu schnell vorbei und es musste schon bald wieder an die Rückfahrt gedacht werden. Manche hatten noch Vorbereitungsarbeiten für die anstehende Woche zu erledigen. So ging es für die einen früher und für die andern etwas später nach Hause. Aber gelohnt hat es sich allemal!

Merci Kurt für die Organisation! Wir kommen wieder mit! Casa Popolo fürs 2008 wieder reservieren!

Fredi und Anhang.



Atelier Luginbühl Inneneinrichtungen

Verkauf von Möbeln,
Teppichen und Vorhängen
mit wohnlicher Ambiance

Eigenes Polsteratelier
für Stil und Moderne

Bahnhofstrasse 10, 4562 Biberist, Telefon 032 685 59 59

Vue face :



Ab sofort hat der Skiclub
sein eigenes Gilet !!!
in allen Grössen Vorrätig.

Das zum sagenhaften Preis
von Fr. 30.--

Zu beziehen bei,
Sacha Ruch oder
Tschui Sport

Wir danken unseren
Inserenten
für die
Unterstützung
in unserem Clubheft.



Dabei ist es unerheblich, ob die Übungen statisch oder dynamisch absolviert werden, ob also der Muskel langsam und kontinuierlich immer weiter gedehnt oder ob er abwechselnd gedehnt und entspannt wird.

Nachdem lange Zeit zunächst die statische und später die dynamische Technik als allein sinnvolle Vorbereitung empfohlen wurde, halten sich die Sportwissenschaftler mit eindeutigen Empfehlungen mittlerweile zurück: Erlaubt ist heute, was dem Einzelnen subjektiv gut tut.

Eindeutig positiv hingegen sind langfristig angelegte Übungen: „Wer über zehn Wochen regelmäßig seine Muskeln dehnt, kann seine Bewegungsreichweite bis zu 20 Prozent steigern“, sagt der Sportwissenschaftler Andreas Klee von der Bergischen Universität in Wuppertal. Das wichtig für Disziplinen, die eine lange Ausholbewegung erfordern, wie Tennis, Fuss- oder Volleyball. Das Aufwärmen ist als Wettkampfvorbereitung und Training unumstritten. Vor allem in Sportsportarten soll der Muskel

sofort Höchstleistungen bringen, und dieses Ziel ist am besten durch ein zehn- bis fünfzehnminütiges Aufwärmen der entsprechenden Muskelgruppen zu erreichen: Das Herz wird aktiviert, die Körpertemperatur steigt, Muskeln werden stärker durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.

Allerdings sollte der Sportler genau jene Muskeln erwärmen, die im Wettkampf genutzt werden. Wenn der Körper, der beim Aufwärmen, etwa beim Laufen, große Mengen von Blut mobilisiert und in die Beine gepumpt hat, plötzlich zum Rudern viel Energie in den Armen braucht, reagiert er möglicherweise mit Herzrasen und Leistungsabfall. Daher empfehlen erfahrene Trainer: zunächst ein allgemeines, dann ein leichtes sport-spezifisches Aufwärmen.

Ein weiterer positiver Effekt wird meist übersehen: Nicht nur der Muskel wird verstärkt durchblutet, sondern auch das Knorpelgewebe nimmt durch die Bewegung mehr Gelenksflüssigkeit auf – und das vermindert ganz erheblich die Verletzungsgefahr.

Magnus Heier



A

P.P.
4528 Zuchwil

ZIEGLER AG
ELEKTROUNTERNEHMUNG



ELITE
TELECOM

Langfeldstrasse 25
4528 Zuchwil
Telefon 032 685 30 72

Tschui - Sport
Postweg 8
4528 Zuchwil

Alpin-, Tourenskis und Snowboards
Ski- und Snowboardvermietung
Ski- und Snowboardschuhvermietung
Grosses Skischuhsortiment

Öffnungszeiten:

Dienstag-Freitag 17⁰⁰ bis 19³⁰ Uhr

Samstag 9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr

Servicearbeiten:

Ski und Boards, Steinschliff für Kanten
und Belag. BFU - Bindungsprüfung.

Ein super Team steht für Sie parat.

Tel.: 032 685 48 25