

Editorial

Seit Wochen erleben wir einen Herbst, wie er in den kühnsten Träumen nicht vorkommt. Die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite. Farbenprächtige Wälder, eine mystische Bergwelt, und die warmen Temperaturen laden zur Bewegung in der freien Natur ein. Ob Joggen, Biken, Wandern, Flanieren, wer sich jetzt nicht draussen aufhält, verpasst den schönsten Jahrhundertherbst!

Die schneearmen Winter der letzten Jahre, von wenigen Ausnahmen abgesehen, haben die Anforderungen an den Ski-Club Plasselb nicht einfacher gemacht. Mussten wir doch für die Trainings und unseren zur Tradition gewordenen Sprint einen neuen Standort suchen. Wir sind dankbar, beim Kasernenareal im Schwarzsee den idealen Platz gefunden zu haben. Aber auch der Schwarzsee ist kein Schneegarant und nur durch den grossen Einsatz des OK's, der vielen freiwilligen Helfer und der Unterstützung Dritter war es überhaupt möglich, die Rennen erfolgreich durchführen zu können.

Der mangelnde Schnee verlangt auch von den TrainerInnen, BetreuerInnen und LangläuferInnen Organisationstalent, sich immer wieder den Wetterkapriolen anzupassen.

Der Ski-Club Plasselb hat sich in den letzten Jahren voll dem Langlaufsport verschrieben. Über Jahrzehnte machte der SC-Plasselb Regional, National ja sogar International mit guten Resultaten

auf sich aufmerksam.

Regional gelingt es doch seit Jahren regelmässig von den JO's bis zu den Senioren Siege und Titel im Einzellauf wie in der Staffel nach Hause zu laufen. Für einen kleinen Club wie der SC-Plasselb ist es natürlich ein grosser Vorteil, ein Zugpferd wie Doris Trachsel in den eigenen Reihen zu haben. Die jungen Athleten haben ein Idol im eigenen Klub, welchem sie nacheifern können. Aber für mich steht vor allem eines im Vordergrund: Die Freude und die Leidenschaft müssen der Antrieb für den anspruchsvollen Langlaufsport sein.

Von Sorgen der genügenden Breite im Nachwuchsbereich ist auch der Ski-Club Plasselb nicht befreit. Vielmals gelingt es uns nicht, die Mädchen und Knaben, sobald sie eine Lehre absolvieren, weiter für den Langlaufsport zu motivieren. Der Schneemangel, die vielen anderen Möglichkeiten, die die Jungs und Mädchen heute haben, sind gross.

Nun wünsche ich allen eine schneereiche Saison, so dass wir mit grossem Genuss die verschiedenen Wintersportarten ausüben können.

Doris und allen aktiven LangläuferInnen wünsche ich eine unfallfreie und erfolgreiche Saison. Mit Freude, Leidenschaft und dem Willen zum Siegen werdet ihr eure Ziele erreichen.

Werner Hausammann
Präsident Ski-Club Plasselb



Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Saisonvorbereitung | 2 bis 5 |
| 9. Doris-Träff | 6 bis 7 |
| Privatsponsoren, Partner, Supporter | 8 bis 9 |
| Saisonvorbereitung | 10 |
| Termine / Ziele / Verschiedenes | 11 |
| Firmen Sponsoren | 12 |



Nach der Wettkampfphase

Nach den Strapazen einer Wettkampfsaison gönnen sich die meisten Langläufer im April Ferien in warmen Gefilden. Dieses Vergnügen hatte ich seit zwei Jahren nicht mehr. Seit Beginn des Studiums an der Pädagogischen Hochschule in Bern nutze ich nun jeweils die trainingsfreie Zeit, den verpasssten Lernstoff aufzuarbeiten und mich auf die Prüfungen im Juni vorzubereiten.

In diesem Frühjahr kam dann das erste Praktikum an einer Schule hinzu, bei dem ich zum ersten Mal vor einer Schulklasse stand und unterrichtete. In nervöser Anspannung freute mich sehr auf diese neue Erfahrung. Wie werde ich mich dabei fühlen? Bin ich überhaupt geeignet als Lehrerin? Was genau wird mich erwarten? Schlussendlich waren diese zwei Wochen ein interessantes und sehr eindrückliches Erlebnis für mich. Ich darf sagen, dass ich mich freue, irgendwann als Lehrerin arbeiten zu können. Doch bis dahin werde ich noch einiges lernen und viele Erfahrungen sammeln. Bereits jetzt freue ich mich aufs nächste Praktikum :-).

In sportlicher Hinsicht ändert sich auf die kommende Saison hin nicht viel. Die Zusammenarbeit mit meinem Trainer Markus Segessenmann behalte ich bei. Er kennt mich gut, und ich kann auf seine Unterstützung und sein Vertrauen zählen, was mir sehr wichtig ist. Durch die erbrachten Leistungen der vergangenen Saison selektionierte ich mich wieder fürs A-Kader bei Swiss-Ski. Auf die neue Saison hin gab es jedoch erneut einige Änderungen und Entscheidungen. Unser Sprinttrainer war erst im Juni bekannt. Das Weltcupteam, welches aus zehn Athletinnen und Athleten besteht, wurde in zwei Gruppen geteilt, Sprint und Distanz. Diese

zwei Gruppen mit je fünf Athletinnen/Athleten werden von Guri Hetland (Coach Distanz und Headcoach Weltcupteam) und Tor Arne Hetland (Coach Sprint) geführt und trainiert. Da ich zur Sprintgruppe gehöre, ist seit Juni Tor Arne Hetland mein Coach bei Swiss-Ski. Die Zusammenarbeit mit Markus und Tor Arne funktioniert sehr gut, dadurch erhalte ich optimale Unterstützung und viele Ratschläge.

Mai

Die erste Trainingswoche im Mai verlief zeitgleich mit dem Praktikum und war folglich noch nicht sehr umfangreich. Doch war es ein guter Einstieg in den Trainingsalltag. Wie in jedem Jahr hielt ich mich ab der zweiten Woche in Magglingen auf. Dort trainierte ich zusammen mit dem Schweizer Junioren-Biathlonsteam. Nebst Krafttraining, Ausdauerseinheiten auf dem Velo und zu Fuss standen auch bereits die ersten Trainings mit den Rollskiern auf dem Programm. Denn bereits Mitte Mai wurden wir Langläufer auf Herz und Nieren geprüft. Die ersten Leistungstests warteten auf uns. Obwohl meine Motivation für die frühen Tests nicht besonders gross war, wollte ich doch eine gute Leistung erzielen. Die Woche mit den Biathleten ermöglichte mir einen kleinen Trainingsaufbau. Ich fand ebenfalls Zeit, die Planung und Zielsetzung für die neue Saison mit Markus zu besprechen und auszuarbeiten. Nach dem „Masstag“ in Dübendorf, bei dem die Swiss-Ski-Athletinnen und Athleten mit der Sommerbekleidung ihrer Ausrüster ausgestattet werden, reisten wir mit vollen Taschen wieder zurück nach Magglingen.

Nach den Leistungstests folgte der Fussballmatch in Frutigen, der für ein weiteres Highlight in diesem Kurs sorgte. Mit den Tests durfte ich ziemlich zufrieden sein. Im Vergleich zum Vorjahr, als wir die Tests gut drei Wochen später absolviert hatten, startete ich auf einem leicht besseren Trainingsniveau. Dies war motivierend und stimmte mich natürlich positiv für das Sommertraining. In Frutigen spielte wie schon im Vorjahr das Schweizerlanglauf-Team mit Anführer Dario A. Bologna gegen ein Promi-Team. Ich verfolgte den Match neben dem Spielfeld und feuerte unsere Jungs kräftig an. Danach gab es ein gemeinsames Abendessen, bei dem wir unseren Sieg feierten. Am folgenden Tag fuhren wir per Velo zurück nach Magglingen.

Juni

Der Junianfang stand ganz im Zeichen des „Doris-Träffs“, der dieses Jahr in Freiburgs Altstadt stattfand. Es war ein wunderschöner Tag, der uns allen einiges an Kultur und Sehenswürdigkeiten bot. Vielen Dank an Daniel, Mariette und alle Besucherinnen und Besucher für diesen schönen Tag! Nun galt es ernst! Anfang Juni stand der erste Prüfungstermin an; Grundlagen Mathematik mündlich. Ich fühlte mich in diesem Lernstoff nicht besonders sicher. Folglich war es nicht erstaunlich, dass ich die Prüfung in den „Sand setzte“. Ich liess mich deshalb nicht entmutigen, da ich wusste, dass ich durch eine schriftliche Arbeit in Computermathematik die Note noch verbessern konnte. Nach dem Prüfungstermin fuhr ich direkt in den Trainingskurs nach Prad am Stilfserjoch im Südtirol. Dort absolvierten wir morgens auf dem Stelvio unsere Skieinheiten.

Bei recht guten Schneeverhältnissen konnten wir an Technik und Skigefühl arbeiten. Am Nachmittag waren wir dann im Tal zu Fuss, auf den Rollskiern oder im Kraftraum anzutreffen. Viel Zeit blieb hier nicht übrig, um zu lernen, und die Müdigkeit vom Training liess alle Vorsätze schwinden.

Zurück in der Heimat widmete ich mich neben dem Training wieder vermehrt der Studiumspflicht. Es galt die letzte Prüfung zu absolvieren und verschiedene Arbeiten zu schreiben, die bis anfangs Juli beendet sein sollten. Diese Zeit war sehr intensiv und verlangte mir einiges ab. Nach einer Woche zu Hause weilte ich dann zum ersten Mal in diesem Sommer in Andermatt, wo mich Bettina Gruber besuchte. Hier trainierte ich umfangreich, aber in tieferen Intensitäten. Bettina hatte intensivere Einheiten mit einigen Intervallen auf dem Programm. Trotzdem konnten wir einige Trainings zusammen absolvieren und voneinander profitieren.



Juli

Insgesamt dauerte mein Aufenthalt in Andermatt drei Wochen. Neben Bettina waren auch die Biathleten hier, denen ich mich bei den meisten Trainingseinheiten anschliessen konnte. Zuletzt stiess auch Selina Gasparin dazu, und so hatte ich auch wieder Gesellschaft im Studio, das ich während meinem Aufenthalt in Andermatt benutzen darf. Das Training im Biathlonstützpunkt Andermatt war gespickt mit vielen Einheiten zu Fuss, auf den Rollskiern, im Krafraum oder auf dem Velo. Es waren umfangreiche Trainingswochen mit einigen harten Intervallen. Nach dieser Zeit ging es für zehn Tage zurück ins Senseland. In erster Linie standen die Erholung sowie die Vorbereitung auf den nächsten Trainingskurs auf dem Programm.

Am 20. Juli reisten wir nach Norwegen. In Sandnes wartete ein vollgepacktes Trainingsprogramm auf uns. Gleich zu Beginn des Kurses fand das Blinkfestival statt. Das sind drei Rollskiwettkämpfe, bei denen wir uns mit der norwegischen wie auch der internationalen Konkurrenz messen konnten. Leider verliefen die Wettkämpfe nicht sehr erfolgreich für mich. Ich fühlte mich zwar gut, doch ich konnte nicht wie erhofft mit der Spitze mithalten. Das Wettkampfwochenende wurde leider durch die Tragödie in Oslo, dem Bombenanschlag und Massaker auf der Insel Utoya, überschattet. Wir waren sehr betroffen von den erschütternden Nachrichten aus der Hauptstadt von Norwegen.

Am Ende des Kurses war ich ziemlich müde. Die Tage nach den Rollskiwettkämpfen beinhalteten nebst Krafttraining und Ausdauerseinheiten auch zwei Fusslauf-Intervalle, ein Stossintervall auf den

Klassisch-Rollskiern und den „Torathlon“. Unser Trainier Tor Arne Hetland hatte sich ein ganz spezielles Tagesprogramm ausgedacht, den „Torathlon“. Mit einer Karte „bewaffnet“ ging es für uns Damen frühmorgens zirka 30 Minuten vor den Herren zu Fuss durch den „Norwegischen Dschungel“. Nach zweieinhalb Stunden ohne Irrwege(!), die Herren hatten ihre Mühen, den richtigen Weg zu finden, trafen wir beim ersten Zwischenstopp ein – kurze Verpflegung, Bidonflasche auffüllen und Wechseln auf die Skating Rollski – dann ging es gleich weiter. Nach etwa 40 Minuten schlossen die Herren auf, und gemeinsam legten wir das letzte Stück bis zum Hafen zurück. Die Trainingszeit bis dahin betrug vier Stunden, doch wir waren noch nicht am Ziel. Tor Arne sorgte für die Verpflegung, und so füllten wir unsere Kohlenhydratspeicher bei der Fahrt über den Fjord wieder auf. Danach ging es für 30 Minuten mit den Klassisch-Rollskiern den Berg hinauf. Oben wurden nochmals die Turnschuhe montiert für die letzte Etappe, hoch zum Aussichtspunkt des Preikestolen. Ein äusserst beliebtes und vielbesuchtes Ausflugsziel bei vielen Touristen. Im Zickzack ging es zwischen den vielen Leuten und Steinen den Berg hoch. Oben wagten wir bäuchlings liegend einen Blick in die 600 Meter Tiefe des „Lysebotnenfjords“. Es war ein eindrückliches wie auch mulmiges Gefühl in dieser Höhe. Anschliessend traten wir den Heimweg an und beendeten den „Torathlon“ müde und zufrieden nach sechs Stunden.

August

Die letzten drei Jahre feierte ich den Nationalfeiertag jeweils in Norwegen. In diesem Jahr flog ich nach dem Trainingskurs zurück in die Schweiz und bestritt am

1. August den Stierenberglauf. Dieser schöne Lauf brauchte meine letzten Reserven auf. Ich war erschöpft, und obwohl mir bewusst war, dass ich einen intensiven Trainingskurs hinter mir und die Höhendifferenz von Meereshöhe auf 800m.ü.M noch nicht verdaut hatte, etwas enttäuscht ab meiner Leistung. Ich benötigte dann auch eine ganze Woche, um mich wieder zu erholen. So trainierte ich zwischen den beiden Kursen Norwegen und Davos nur wenige Stunden.

Das letzte Sommertraining in Davos lag schon beinahe drei Jahre zurück. Dieses Jahr wurde im Nationalen Langlaufstützpunkt ein fünftägiger Trainingskurs durchgeführt. Es war eine schöne Woche, obwohl es anfangs fast bis nach Davos hinunter schneite. Die Erholungswoche davor zuhause hat mir gut getan. Während der Trainingswoche fühlte ich mich um einiges besser und mein Formstand stimmte mich wieder zuversichtlicher. Mit einem positiven Gefühl und neuer Motivation reiste ich von Davos direkt nach Andermatt. Dort führte ich den ersten Motorenblock durch. Der Effekt dieser intensiven Trainings war mir aus den vergangenen Jahren bekannt. Ich absolvierte also in fünf Tagen fünf Intervalle zu Fuss oder auf den Rollskiern mit einer Belastungszeit von etwa 20 Minuten. Es lief ziemlich gut, und ich war zufrieden mit meinen Leistungen. Nach diesem Block in Andermatt konnte ich fünf Tage Erholung und Sonnenschein zuhause geniessen, bevor es für den nächsten Trainingskurs in die Kälte ging.

Im Skitunnel von Oberhof absolvierten wir unsere ersten Langlauftrainings. Bei minus fünf, sechs Grad drehten wir jeweils morgens unsere Runden im zirka 1.2 Kilometer

langen Tunnel.

Die Hauptziele waren vor allem Technik und Skigefühl zurückzugewinnen und ebenfalls einige Skitests durchzuführen. Am Nachmittag standen Rollski-, Fusslauf- und Kraffteinheiten auf dem Programm. Es war eine intensive Trainingswoche.

September

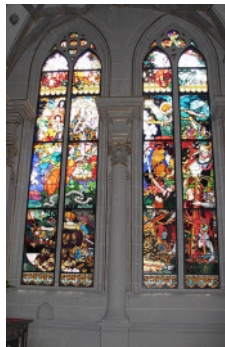
Nach dem Trainingskurs in Oberhof reiste ich für zwei Tage nach Hause. Das Wochenende verbrachte ich mit Erholung, Wäsche waschen und einem Besuch im Freilicht-Theater „Hintercher“. Dort schnupperte ich kurz Bühnenluft in einer Gastrolle als Magd. Das war eine spannende Erfahrung und eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag.

Meine Gastrolle als Magd

Danach reiste ich ein weiteres Mal nach Andermatt, wo 14 intensive Trainingstage auf mich warteten. Jedoch gab es in der ersten Woche noch einen Abstecher nach Zermatt. Dort fand das Fotoshooting für die neuen Autogrammkarten statt. Auf dem kleinen Matterhorn (ca. 3900m.ü.M) bei ziemlich windigen Verhältnissen wurden die Action-Bilder gemacht. Anschliessend standen wir im Bergrestaurant für die Portrait-Fotos still, bevor es wieder zurück nach Andermatt ging. Ich freute mich, dass Silvana auch dabei war und mich begleitete.

In der zweiten Woche trafen auch die anderen Teamkolleginnen und -kollegen zum Trainingskurs ein. Für mich begann der Kurs nicht besonders gut. Da ich seit drei, vier Tagen Mühe mit dem Schlaf hatte, war ich müde. *(weiter auf Seite 10)*

9. Doris-Träff



9. Doris-Träff



Privatpersonen, Partner, Supporter

| | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|------|------------------|----------------------|----------------------|------|--------------------|
| Ackermann-Meyer | Josef & Hedy | 1715 | Alterswil | Dévaud | Daniel | 1623 | Semsaales |
| Aeby | Bernard Direktor | 1700 | Fribourg | Dousse | Marcel | 1716 | Oberschrot |
| Aeby | Bernhard & Gertrud | 1737 | Plasselb | Dousse-Kolly | Hanspeter & Marlis | 1716 | Oberschrot |
| Aeby-Bächler | Peter & Lisbeth | 1735 | Giffers | Egg | Köbi | 1734 | Tentlingen |
| Aeby-Dousse | Susanne | 1736 | St. Silvester | Egger | Anton & Nelly | 1737 | Plasselb |
| Aeby-Metry | Yvan | 1734 | Tentlingen | Egger | Beat | 1712 | Tafers |
| Aeschlimann | Christian | 1783 | Barberèche | Egger | Joseph | 1723 | Marly |
| Alp Stoos | Team | 1716 | Plaffeien | Eggertswiler-Gremaud | Eric & Thérèse | 1724 | Praroman-Le Mouret |
| Auderet | Joseph & Trudi | 1713 | St. Antoni | Egli | Heinz | 3705 | Faulensee |
| Bächler | Josef | 1735 | Giffers | Fasel | Ruedi & Hélène | 3186 | Düdingen |
| Bächler-Piller | Viktor | 1718 | Rechthalten | Fasel Oswald | Rest.Sahli | 1716 | Plaffeien |
| Baechler | Eugen & Rosmarie | 1718 | Rechthalten | Fasel-Rappo | Charles & Elisabeth | 3186 | Düdingen |
| Baechler | Marius | 1782 | Belfaux | Feyer-Eggertswiler | Dora | 1716 | Plaffeien |
| Baechler-Buchs | Heribert & Doris | 1712 | Tafers | Feyer | Christoph | 1736 | St. Silvester |
| Baeriswyl | Felix sen. | 1716 | Plaffeien | Fries-Lobsiger | Paul & Heidi | 3184 | Wünnewil |
| Baeriswyl | Edwin | 1737 | Plasselb | Fussen | Brigitte | 1716 | Plaffeien |
| Bapst | Otto | 1716 | Schwarzsee | Grichting | Paul | 1734 | Tentlingen |
| Bapst | René | 1737 | Plasselb | Gross | Otto | 1734 | Tentlingen |
| Baumann | Stefan | 3052 | Zollikofen | Grossrieder | Hugo | 3185 | Schmitten |
| Becker | Thomas & Elisabeth | 3153 | Rüschegg-Gambach | Grunder | Erich | 1737 | Plasselb |
| Bielmann | Lorenz & Bernadette | 1718 | Rechthalten | Hänggi | Peter & Rita | 1735 | Giffers |
| Bielmann | Armin | 1718 | Rechthalten | Hausmann | Werner & Hildi | 1716 | Plaffeien |
| Boschung | Beat | 1735 | Giffers | Hayoz | Antoinette & Annabel | 3185 | Schmitten |
| Boschung-Züger | Benjamin & Karin | 3186 | Düdingen | Hayoz | Marius | 3185 | Schmitten |
| Bourgknecht | Jean | 1700 | Fribourg | Hofstetter-Schafroth | Ueli & Ruth | 2803 | Biel/Bienne |
| Bovisi | Battista | 3145 | Niederscherli | Jaggi | Paul | 1637 | Charmey |
| Brügger | Joseph | 1716 | Plaffeien | Jenny | Paul | 1718 | Rechthalten |
| Brügger | Cyryll | 1716 | Plaffeien | Joost | Fritz | 3150 | Schwarzenburg |
| Brügger | Hervé & Beatrix | 1737 | Plasselb | Jordan | Marie-José | 1627 | Vaulruz |
| Brügger | Jean-Raymond & | 1737 | Plasselb | Jungo | Markus | 1716 | Plaffeien |
| Brügger-Matter | Othmar & Sybille | 1716 | Plaffeien | Jungo | Kaya | 1716 | Plaffeien |
| Brügger-Gasser | Paul & Elisabeth | 1715 | Alterswil | Jungo | Hubert | 1717 | St. Ursen |
| Brühlhart | Hans | 3182 | Ueberstorf | Jungo | Jean-Pierre | 1716 | Oberschrot |
| Brühlhart-Schuwey | Christine | 1700 | Freiburg | Kessler | Niklaus | 1716 | Plaffeien |
| Brünisholz | Emil & Agnes | 3178 | Bösingen | Kolly | Alfons & Alfonsine | 1737 | Plasselb |
| Bucher | Ruedi & Marie-Louise | 1735 | Giffers | Kolly | Ernest & Klara | 1716 | Schwarzsee |
| Buchs | Patrick | 1720 | Corminboeuf | Köstinger | Guido | 1712 | Tafers |
| Buchs-Grossrieder | Jda-Cathy | 3186 | Düdingen | Krummen-Germann | Walter & Barbara | 3178 | Bösingen |
| Brunner | Mariette | 1719 | Brünisried | Künsch | Ueli | 1736 | St. Silvester |
| Buntschu | Monika | 1735 | Giffers | Künzi | Walter | 3286 | Muntelier |
| Bürdel | Anton | 1715 | Alterswil | Lauper | Gabriel | 1734 | Tentlingen |
| Bürdel | Felix | 1737 | Plasselb | Lehmann-Schwaller | Otto & Hanny | 1715 | Alterswil |
| Bürdel | Alois | 1735 | Giffers | Lötscher | Thomas | 1637 | Charmey |
| Bürdel | Pius & Lisbeth | 1737 | Plasselb | Maire-Brügger | Hanni | 1716 | Plaffeien |
| Bürgisser-Dietrich | Nicolas & Christina | 1735 | Giffers | Mangold | Gerhard & Olga | 3185 | Schmitten |
| Bürgy | Odilo | 3212 | Gurmels | Margot | Anita | 1737 | Plasselb |
| Bürgy | Anton | 1716 | Oberschrot | Mauron | Esther | 1737 | Plasselb |
| Bürgy | Siegfried | 1716 | Oberschrot | Mode Oberson | Benno | 3186 | Düdingen |
| Burri-Ellena | Antonietta | 3186 | Düdingen | Morel | Félicien | 1782 | Belfaux |
| Chambettaz | Daniel | 1717 | St. Ursen | Moser-Gutknecht | Elisabeth & Werner | 1718 | Rechthalten |
| Chassot | Isabelle | 1763 | Granges-Paccot | Mühlhauser | Paul | 1716 | Plaffeien |
| Corpataux | Roland & Cécile | 1734 | Tentlingen | Neuhauser | Meinrad | 1735 | Giffers |
| Cuennet | Angela | 1735 | Giffers | Neuhauser | Anton | 1718 | Rechthalten |

Privatsponsoren, Partner, Supporter

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|------|-------------------|---------------------|----------------------|------|-----------------|
| Neuhaus | Marcel & Martina | 1719 | Brünisried | Schwaller-Aebischer | Urs | 1712 | Tafers |
| Neuhaus | Felix | 1716 | Plaffeien | Segessenmann | Markus | 6491 | Realp |
| Neuhaus | Liliane & Gregor | 1718 | Rechthalten | Simmen | Georg | 6491 | Realp |
| Neuhaus - Lehmann | Marc & Gabi | 3185 | Schmitten | Stieger | Patrick Chiropraktor | 1718 | Rechthalten |
| Neuhaus Toni | Rotes Kreuz | 1735 | Giffers | Stocker | Hans F. Dr.jur. | 3280 | Murten |
| Neuhaus-Durussel | Anton & Anne-Marie | 1737 | Plasselb | Stritt-Schafer | Karl & Brigitte | 1712 | Tafers |
| Neuhaus-Kolly | Gilbert | 1716 | Plaffeien | Sturny | Norbert | 1735 | Giffers |
| Neuhaus-Pürro | Ruth | 1737 | Plasselb | Sturny-Bertschy | Robert | 1712 | Tafers |
| Niquille | Pascal | 1637 | Charmey | Süess | Bruno & Margrith | 1716 | Oberschrot |
| Nydegger | Hans | 1735 | Giffers | Tercier-Kolly | Michel | 1735 | Giffers |
| Oberson | Thomas | 3186 | Düdingen | Thalmann | Anton & Anna | 1716 | Plaffeien |
| Oberson | August & Elisabeth | 1718 | Rechthalten | Thérolaz | Yvette | 1018 | Lausanne |
| Ott | Martin | 1714 | Heitenried | Thurnherr-Lüchinger | Anton & Cécile | 9404 | Rorschacherberg |
| Page | André | 1700 | Fribourg | Trans-Auto AG | Norbert | 1712 | Tafers |
| Perroud | Louis | 1624 | Grattavache | Wanner | Luzia | 7078 | Lenzerheide |
| Pfeuti | Christian & Esther | 3154 | Rüschegg-Heubach | Wälchli-Wissel | Jürg | 3550 | Langnau i.E. |
| Pfeuti | Fritz | 3158 | Guggisberg | Zahnd | Manfred | 1715 | Alterswil |
| Philipona | Beat | 1700 | Fribourg | Zbinden | Beat | 1719 | Zumholz |
| Philipona-Schuwey | Patrick & Valencia | 1718 | Rechthalten | Zbinden | Josef Sen. | 1716 | Plaffeien |
| Pürro | Daniel | 1719 | Brünisried | Zbinden | Bruno | 1716 | Schwarzsee |
| Raemy | Eliane | 1713 | St. Antoni | Zbinden-Raemy | Josef & Bernadette | 1719 | Brünisried |
| Raemy | Hanspeter | 1711 | Schwarzsee | Zosso | Ferdinand | 1734 | Tentlingen |
| Raemy | Hans | 3184 | Wünnewil | Zurkinden | Erwin | 1734 | Tentlingen |
| Vinzenzverein Raemy | Zita | 1737 | Plasselb | | | | |
| Raemy-Aebischer | Reinold & Monika | 1712 | Tafers | | | | |
| Riedener | Markus Tierarztpraxis | 3185 | Schmitten | | | | |
| Riedo | Alexander | 3186 | Düdingen | | | | |
| Riedo | Johann | 1716 | Plaffeien | | | | |
| Riedo | Paul Rimatech AG | 1715 | Alterswil | | | | |
| Romanens | André & Anne-Lise | 1723 | Villars-sur-Glâne | | | | |
| Romanens-Bührer | Marie-Luce | 1752 | Villars-sur-Glâne | | | | |
| Romanens-Philipona | Daniel & Anne | 1633 | Marsens | | | | |
| Ruffieux | Anton | 1737 | Plasselb | | | | |
| Ruffieux | Ernest | 1737 | Plasselb | | | | |
| Ruffieux | Leo | 1718 | Rechthalten | | | | |
| Scaiola | Jean-Philippe | 1628 | Vuadens | | | | |
| Schafer | Bruno & Margrith | 1735 | Giffers | | | | |
| Schafer | Ernest | 1737 | Plasselb | | | | |
| Schafer & Mayr | Leonard & Barbara | 1723 | Marly | | | | |
| Schaumann | Myriam | 1700 | Freiburg | | | | |
| Schneuwly | Daniel Anwalt | 1722 | Bourguillon | | | | |
| Schneuwly-Schenk | Elmar | 3186 | Düdingen | | | | |
| Schuwey | Alfons | 1656 | Im Fang | | | | |
| Schuwey | Beat | 1656 | Im Fang | | | | |
| Schuwey | Jean-Claude | 1656 | Im Fang | | | | |
| Schuwey | Lothar | 1718 | Rechthalten | | | | |
| Schuwey | Werner | 1656 | Jaun | | | | |

Sie möchten Doris auch unterstützen?

| | |
|---------------|-----------|
| Als Fan | Fr. 50.- |
| Als Gönner | Fr. 100.- |
| Als Supporter | Fr. 250.- |
| Als Partner | Fr. 500.- |

Als Dank bieten wir:

Jährlicher Doris Träff
 2x jährlich erhalten Sie die "Doris-News"
 Eine handsignierte Autogrammkarte

Kontakte: Willi und Rosmarie Trachsel
 Rüti 12, 1737 Plasselb

Vielen Dank!!

Ich konnte mich zwar etwas regenerieren, aber wirklich frisch und bereit für das „Nordic-Weekend“ war ich nicht, welches den Höhepunkt des Kurses bildete. Das „Nordic-Weekend“ ist eine Mini-Tour, bestehend aus zwei Rollski- und einem Berglaufwettkampf. Es dient der Schweizer Langlaufszene als kleiner Formtest nach dem Sommertraining und bietet den Jüngeren den Vergleich zur Schweizer Langlaufelite. Für mich verliefen die Wettkämpfe nicht gut. Mein Zeitrückstand auf die Spitze war beträchtlich, und ich war enttäuscht, dass die Rennen misslingen. Diese Niederlage musste weggesteckt werden. Es war an der Zeit, einige Tage Ruhe einzuschalten, bevor ich wieder konzentriert trainieren konnte.

Nachdem das Studium wieder begonnen hatte, gönnte ich mir Ende September eine Ruhepause. Für die geplante Woche Ferien am Meer reichte es leider nicht, doch bei Bettina in Innsbruck konnte ich „abschalten“. Bald fand ich bei diesen schönen und warmen Spätsommertagen auch die wohlverdiente Erholung.

Oktober

Anfangs Monat absolvierten wir zum zweiten Mal die Leistungstests. Es waren die gleichen Tests wie im Frühling auf dem Rollskiband. Interessant dabei ist der Vergleich zu den Frühlingstests und vor allem zu denselben aus den letzten Jahren. Für mich verliefen die Leistungstests gut. Ich konnte mein Niveau aus dem letzten Jahr leicht verbessern. Dieses Ergebnis gab mir natürlich Selbstvertrauen. Das Sommertraining schien sich auszubezahlt zu haben, und ich befand mich auf bestem Weg. Im Anschluss an die Leistungstests absolvierte ich den zweiten „Motorenblock“. Gleich

nach den zwei Testtagen in Magglingen absolvierte ich noch drei Intervalle zu Fuss und auf den Rollskiern. Wie im August verlief auch dieser Block zu meiner Zufriedenheit und gab mir zusätzlich ein gutes Gefühl.

Mitte Oktober fand in Dübendorf der alljährliche Abgabetag von Swiss-Ski statt. Das hiess für uns Athletinnen und Athleten grosse Bescherung und verfrühte Weihnachten. Wir konnten von unserem Ausrüster Odlo die Winterbekleidung beziehen. Auch in dieser Saison tragen wir schöne, warme und funktionelle Bekleidung.

Ende Oktober befand ich mich mit dem Sprint-Team auf dem Gletscher im Schnalstal im Südtirol. Dort konnte ich von den hervorragenden Schnee- und Loipenverhältnissen profitieren und an meiner Technik sowie am Skigefühl arbeiten. Das Wetter war immer noch meist sonnig und warm, zu warm.

November

Die hohen Temperaturen bewirkten, dass weder in Mitteleuropa noch in Skandinavien Schnee fiel oder Schnee produziert werden konnte.

Der bevorstehende Saisonbeginn liess uns alle etwas „kribbelig“ werden. Im Hinblick auf die ersten Wettkämpfe Mitte November galt es jetzt vermehrt Schneekilometer zu absolvieren. An Stelle eines Trainingskurses und Wettkämpfen in Norwegen absolvierten wir Anfang November einige Trainingstage in Davos. Auf der 1.3 km langen Runde aus übersommerten Schneereserven der letzten Saison konnten wir einige intensive Einheiten auf den Ski absolvieren.

Ziele / Termine / Verschiedenes

ZIELE 2011/2012

In dieser Saison wird kein Grossanlass wie Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele ausgetragen. Aus diesem Grund lege ich meinen Fokus ausschliesslich auf die Weltcuprennen. In erster Linie will ich meine Resultate aus der letzten Saison verbessern. In der klassischen Technik, die ganz klar zu meiner Stärke zählt, möchte ich mich im Sprint wie auch über die Distanz regelmässig in den Punkterängen (Top30) platzieren. Ein Sprintfinaleinzug (Top6) ist ein Ziel, welches ich anstrebe.

Mein Ziel in den Distanzrennen ist es, den Rückstand auf die Ersten weiter zu verringern. Dann sollten Platzierungen in den Top25 möglich sein.

Im Freistil gilt es, den Anschluss zu finden, was mir in den letzten Jahren leider nicht gelungen ist. Die Tour de Ski, die über den Jahreswechsel stattfindet, habe ich mir in meiner Wettkampfplanung notiert. Dieses Ziel ist nur realisierbar, wenn ich zu Beginn der Saison in der klassischen Technik sowie im Freistil überzeugen kann.

Dies alles sind grosse Ziele, die sicher realisierbar sind, wenn die Gesundheit und auch sonst alles passt. In dieser Hinsicht wünsche ich euch allen einen erfolgreichen und schönen Winter.

Termine

| | |
|-----------------------|---|
| 10.12.11 bis 11.12.11 | Weltcuprennen in Davos |
| 29.12.11 bis 08.01.12 | Tour de Ski |
| 04.02.12 bis 05.02.12 | Schweizermeisterschaften in Campra (Kurzdistanz/Doppelverfolgung) |
| 30.03.12 bis 01.04.12 | Schweizermeisterschaften in Campra (Sprint/Langdistanz/Staffel) |
| 12.05.12 | Doris-Träff 2012 Genaue Angaben folgen im nächsten Bulletin. |
| 15.06.12 | 75. Jahr Jubiläum SC-Plasselb |

Newsletter

Wer mehr Infos von Doris und ihrem Saisonverlauf erfahren möchte, kann dies mit den Newsletter der zwei bis drei Mal im Winter an alle Interessierten per Mail versendet wird.

Meldet euch mit einer Email an: doris-newsletter@sensemail.ch mit dem Vermerk „Newsletter“.

**Frohe Festtage
und ein glückliches
neues Jahr
wünschen wir allen
Sponsoren und
Partnern mit Ihren
Familien.**

Doris & Team

Impressum:

Text: Doris Trachsel
Mariette Brunner
Foto: Daniel Pürro
Ueli Künsch
Gestaltung: Daniel Pürro

Adresse:

Adresse: Doris Trachsel
Rüti 12
1737 Plasselb
Tel.: 026 419 21 93
E-Mail: info@doris-trachsel.ch
Homepage: www.doris-trachsel.ch

Bankkonto:

Raiffeisenbank
Plaffeien-Plasselb
1716 Plaffeien
Konto 21776.93 / PC Nr. 17-849-5
IBAN Nr.
CH47 8089 9000 0021 7769 3

Institutionen / Verbände



Hauptpartner Swisscom



Partner Raiffeisen

RAIFFEISEN



ALPIQ



Individualsponsor



Olympia-Partner



Freiburger
Nachrichten



RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Pfaffelen-Plasselb

WM-Partner



Neubaute
Umbauten
Renovierungen
Erdarbeiten
Baugruben
Baugrubensicherung
Pumpstation
Kläranlagen
Baugrubenzellen
Generalebau



Partner

