



Jahresbericht 2021/2022

IMPRESSUM

Stiftung Sport-Gymnasium Davos
Grünenstrasse 1, 7270 Davos Platz
E-Mail: info@sportgymnasium.ch

Redaktionsteam
Esther Brühlmann
Janina Sakobielski

Fotos
Esther Brühlmann
Marcel Giger
Manuel Lusti
Maurice Parrée
Thomas Thieke

Titelbild: Ilan Pittier – dynamisch unterwegs auf dem Weg an die Spitze. (Foto: Manuel Lusti)

EDITORIAL

«Das Leben ist eine Baustelle.»

Filmtitel von Wolfgang Becker und Tom Twyker (1997)

Baustellen, liebe Leser*innen, prägen das Leben am Sport-Gymnasium seit vielen Jahren und nehmen auch immer wieder einen grossen Platz ein in unserer Berichterstattung in den Jahresberichten. Auch im vergangenen Schuljahr, in unserem 25., konnten wir ein grosses Projekt antreten mit der Renovation des Gebäudes Castelmont, wie Sie bei der Lektüre dieser Publikation erfahren werden.

Baustellen in einen laufenden Betrieb einer Schule, eines Wohnheimes und eines Trainingszentrums zu integrieren, ist zweifellos eine Herausforderung. Manchmal stören uns räumliche Einschränkungen oder Lärmemissionen. Andererseits ist es faszinierend zu beobachten, wie etwas Neues aus etwas Altem wächst, wie neue Möglichkeiten entstehen werden und unsere täglichen Wege sich verändern.

Baustellen als etwas Konstruktives anzuschauen, ist unabdingbar. Ist unser Leben nicht eine einzige Baustelle? Der Filmtitel aus den 90-er Jahren bringt es auf den Punkt: Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung, wie Heraklit, der auch als der «weinende Philosoph» der griechischen Antike bezeichnet wird, treffend formulierte. Natürlich können Veränderungen mit Leid verbunden sein, wenn liebgewonnene Verhältnisse oder Gewohnheiten dem Wandel unterliegen, wenn Erlebtes unwiederbringlich vergangen ist. Genau aus diesem Grunde ist es umso wichtiger, dass wir Menschen es schaffen, Baustellen, Veränderungen, Erneuerungen als etwas Positives zu empfinden, im besten Falle sogar als etwas, das wir mitprägen können in die Richtung, in die wir es gerne steuern würden.

In diesem Sinne versuchen wir stets, Freude zu empfinden über all die Baustellen an der SSGD, die uns viel Neues, Schönes und Spannendes erleben lassen und unser Umfeld in Zukunft noch passender und erfreulicher gestalten werden.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leser*innen, viel Vergnügen bei der Lektüre des Jahresberichts über das 25. Schuljahr mit all seinen Baustellen.

Esther Brühlmann
im Redaktionsteam und Lehrperson

INHALT

Aktuell	2
Aus der Welt der Schule	4
Schul- und Stiftungsrat	5
Schulleitung	8
Internat	10
Lehrpersonen	12
Sportphysiotherapie	14
Sportpsychologie	17
Schüler*innen	19
Alumni	20
Aus der Welt des Sports	22
Awards	23
Langlauf / Biathlon	25
Snowboard / Freeski	26
Eishockey	29
Ski Alpin	30
Golf	33
Sportbilanz	35
Ein Blick aufs Jahr	38
Frau und Sport	39
Das Schuljahr auf einen Blick	40
Matura / EFZ	42
Abschlussarbeiten	44
Ein Blick hinter die Kulisse	48

AKTUELL

Neue Mitarbeitende

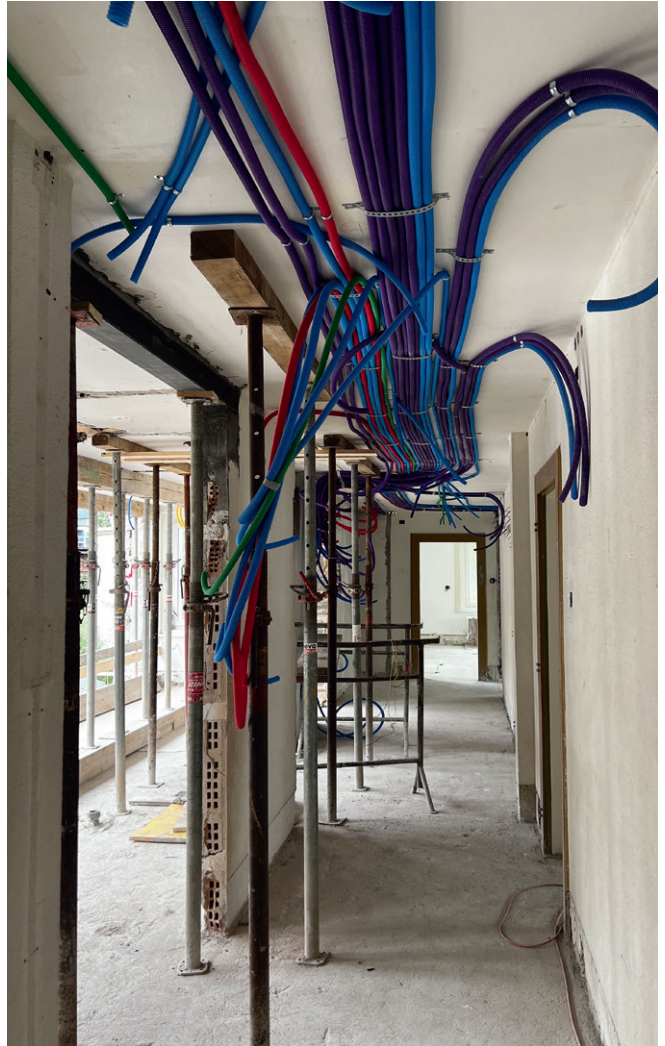
Kontinuität ist wichtig für Erfolg. Deshalb sind wir glücklich, über ein Mitarbeiter*innenteam zu verfügen, das beständig ist und nur wenige Veränderungen erfährt. Im August 2022 neu am Sport-Gymnasium begrüßen durften wir Nicole Fritschi (Sekretariat), David Hofmann (Lehrer für Wirtschaft und Recht und Informatik) und Gernot Karsch (Leiter Hausdienst). Der Start ist gelungen, wir wünschen allen, den neuen Mitarbeitenden wie auch den bisherigen, ein erfüllendes und spannendes Schuljahr.

Nach den Herbstferien 2022 ergänzen Sandra Gredig und Christian Flury das Trainerteam im Langlauf. Sandra Gredig hat im Jahr 2003 die Matura an der SSGD absolviert und ist Nationaltrainerin im Para-Langlauf bei PluSport Schweiz. Christian Flury, ehemaliger Chef Langlauf von Swiss Ski, kehrt nach 13 Jahren wieder an die SSGD zurück. Wir freuen uns sehr über diese wunderbare Neubesetzung und wünschen eine erfolgreiche Saison.

Sanierung Gebäude Castelmont

Die Gemeinde Davos hat die Parzelle an der Grünenstrasse 1 mitsamt dem Gebäude «Castelmont» 1993 vom Kanton Basel-Stadt erstanden. Mit Ausnahme des Gebäudes Castelmont wurden sämtliche anderen Gebäude von der Stiftung SSGD gebaut und finanziert. Diese gingen nach Bauvollendung in den Besitz der Gemeinde über.

Die Pläne des Gebäudes Castelmont stammen aus dem Jahr 1931. In dieser Zeit wurde das Gebäude auch erstellt. 1969, 2001 und 2019 wurden am Gebäude grössere Sanierungen vorgenommen. Trotz dieser Arbeiten war seit einiger Zeit klar, dass das Gebäude einer zwingend notwendigen Renovation bedarf. Im Frühling 2022 war es so weit. Die Wohnetagen des Gebäudes wurden ausgehöhlt und neu aufgebaut. Am Entstehen sind helle, moderne und zweckmässige Unterkunftszimmer, völlig neue Nasszellen und freundliche Durchgangszonen mit zusätzlichen Schränken, geplant und gestaltet von der Davoser Architektin Rosanna Borsotti und ihrem Team.



Aus der Welt der Schule





SCHUL- UND STIFTUNGSRAT

KONSTANZ IN TURBULENTEN ZEITEN

Unsere Welt ist aus den Fugen!
Nach zwei Jahren COVID, die nicht nur unseren Alltag als Institution der schulischen und sportlichen Bildung erheblich geprägt haben, wurden uns durch den Krieg in der Ukraine und den «heissen» Sommer praktisch lückenlos weitere Realitäten drastisch vor Augen geführt. Die historischen Wertgefüge, der Umgang mit unserer Umwelt, die Gewährleistung einer ausreichenden Energie-, Wasser- und Lebensmittelversorgung, aber auch die wirtschaftliche Prosperität werden gerade einem fundamentalen Stress-Test unterzogen. Wer hätte dies bei unserem letzten runden Geburtstag vor fünf Jahren so vorausgesehen?

Das 25-Jahre-Jubiläum ist in diesem globalen Umfeld zwar eine kleine, für uns aber sehr wichtige und wohltuende historische Marke. Wir dürfen heute mit Stolz auf eine bewegte und erfolgreiche Dekade zurückblicken. Die SSGD-Gründer rund um den «spiritus rector» Bruno Gerber leisteten Pionier-Arbeit. Seit der formellen Gründung der Stiftung im Jahr 1997 konnte

sich die SSGD schnell etablieren und zu einem Top-Player in der Schweizer Schul- und Sportwelt weiterentwickeln. Dies ist nicht nur dem Weitblick der ursprünglichen Schul- und Stiftungsrät*innen, sondern vor allem auch dem ausserordentlichen Engagement und der unerschöpflichen Initiative unseres Rektors Urs Winkler zu verdanken. Er und sein Prorektor Reto Grond sowie zwei weitere Vertreter*innen des Lehrkörpers sind uns seit der ersten Stunde bis heute treu geblieben. Diese Konstanz, in Verbindung mit Kompetenz, Ideenreichtum und Hartnäckigkeit, ist aus meiner Warte ein wesentlicher Erfolgsfaktor, wobei sich die SSGD als Konstante selbstredend nicht den Stillstand, sondern die fortlaufende Verbesserung und Weiterentwicklung auf die Fahne geschrieben hat. Das Wesentliche einer Erfolgsgeschichte sind jedoch die Zukunftsperspektiven. Der Schul- und Stiftungsrat will deshalb im Jubiläumsjahr in erster Linie nach vorne blicken. Im Gegensatz zu Nord Stream befinden sich in unserer Pipeline wichtige Zukunfts-



Projekte. Nach dem zeit- und kostengerechten Abschluss des Erweiterungs-Neubaus an der Grünenstrasse im Dezember 2020 präsentiert sich unser Schulareal seit den Frühlingsferien schon wieder als Baustelle: Die Obergeschoss des Hauses Castelmont werden einer fundamentalen Sanierung unterzogen, die für uns v.a. eine massive Aufwertung der in die Jahre gekommenen Schüler*innen-Unterkünfte sowie eine Verbesserung der internen Erschliessung bringen wird. Wir sind der Gemeinde Davos als Eigentümerin der Liegenschaft sehr dankbar, dass sie sich für die Umsetzung unserer präferierten Variante entschieden hat, und hoffen zuversichtlich, dass dieses Bauvorhaben im Rahmen des Bauprogramms rechtzeitig auf den Winter abgeschlossen werden kann.

Weiter liegt aktuell der Fokus des Schulrates beim zentralen Infrastruktur-Projekt Sporthalle Färbi. Die im Jahr 2016 erworbene Halle soll strukturell saniert und durch eine zusätzliche Etage mit Sport- und Fitnessräumlichkeiten ergänzt werden. Das ursprüngliche Projekt wurde im vergangenen Jahr noch überarbeitet und angepasst; das Wünsch- und das Machbare mussten noch besser aufeinander abgestimmt werden. Wir sind

davon überzeugt, nun im Rahmen unserer finanziellen Möglichkeiten eine optimale Lösung gefunden zu haben, und hoffen, dass uns die aktuellen Entwicklungen im Baugeschehen (Liefer-Engpässe, Preissteigerungen, etc.) keinen Strich durch die Rechnung machen werden. Mit der Erteilung der Baubewilligung im Juni 2022 konnte im Hinblick auf die Projektrealisierung ein erster wichtiger Meilenstein erreicht werden. Im Herbst/ Winter des Jubiläums-Schuljahres werden nun die Erarbeitung der Entscheidungs-Grundlagen für den definitiven Bauabschluss des Stiftungsrates, die submissionsrechtlichen Verfahren sowie die Detailplanungen vorangetrieben. Bei optimalem Verlauf sollte so der Baustart im Frühling/ Sommer 2023 erfolgen können. Neben diesen Infrastruktur-Projekten arbeiten wir derzeit auch an einer Überprüfung der Strategie und der Organisationsstruktur. Damit soll u.a. ein solides Fundament für die unausweichliche Nachfolge unseres Rektors geschaffen werden. Keine Angst, Urs Winkler wird uns noch nicht kurzfristig abhandenkommen. Auch wenn er im letzten Jahr einen runden Geburtstag gefeiert hat, ist er nämlich - wie gewohnt - voller Tatendrang und Ideen. Und er will v.a. «sein» Projekt Sporthalle Färbi

erfolgreich abschliessen. Dennoch wird der Zeitpunkt der wohlverdienten Pensionierung kommen. Der Schulrat will die verbleibende Zeit optimal nutzen und die Nachfolge ohne Zeitdruck planen können. Als weiteres Zukunftsprojekt will ich schliesslich noch die angestrebte Ergänzung unserer strategischen Gremien (Schul- und Stiftungsrat) erwähnen. Dem Stiftungsrat, der aktuell aus 19 Mitgliedern besteht, gehören heute mit Tamara Wolf, Remo Dolf und Vidal Schertenleib bereits drei ehemalige SSGD-Absolvent*innen an, zwei davon haben im Schulrat Einsitz. Zudem wurde mit Marc Berthod kürzlich ein weiterer SSGD-Spross im operativen Bereich als «Leiter Sport» berufen. Wir wollen unbedingt den grossartigen Drive der neu geschaffenen Alumni-Organisation (SSGD Alumni) nutzen und weitere engagierte «Insider» aktiv in die Gestaltung unserer Zukunft einbeziehen.

Packen wir die nächsten 25 Jahre an, gemeinsam und beharrlich!

[Christian Hew](#)
Schul- und Stiftungsratspräsident

SCHULLEITUNG

HERZLICHEN DANK!

Alte und neue Herausforderungen

Die Pandemie hat die Schweiz auch im vergangenen Schuljahr beschäftigt. Ein Blick in die Zukunft spricht noch nicht für Entspannung in diesem Themenfeld. Es werde im Jahr 2022 zu einer Herbstwelle kommen, zeigen sich Virologen überzeugt, es stelle sich nur die Frage, in welchem Ausmass. Zwischenzeitlich hat der Krieg in der Ukraine und seine Auswirkungen auf die Welt den Lead in der Medienberichterstattung übernommen. Konnte man der Pandemie mit Massnahmen als Land mehrheitlich selbstständig begegnen, so ist die aktuelle Situation abhängig von weltweiten politischen Entwicklungen, der Energiewende und dem Klima. Diese Entwicklungen beeinflussen auch die SSGD. Es müssen Anstrengungen unternommen werden, wie wir als Schule in Zukunft dem volatilen Geschäft der Energiebesorgung und den Veränderungen des Klimas Rechnung tragen können. Man stelle sich eine moderne digitale Schule ohne Strom vor.

Entwicklung der Schülerzahlen

Obwohl die Anzahl Bewerbungen für Eintritte an die SSGD stetig zugenommen hat, verringerte sich die Anzahl der Neueintritte seit 2019 und damit auch die Gesamtschülerzahl. Rund die Hälfte der Nichtaufnahmen beruhen auf Nichtbestehen der schulischen Aufnahmeprüfung und die andere

Hälfte erfüllt die Anforderungen im sportlichen Bereich nicht. Die Folge davon ist, dass wir in der gymnasialen Abteilung nicht bei jedem Jahrgang zwei Klassen führen. Im Berichtsjahr besuchten 149 Schülerinnen und Schüler aus 19 verschiedenen Kantonen, dem Fürstentum Liechtenstein, Österreich und Deutschland die SSGD. 40% unserer Lernenden stammen aus dem Kanton Graubünden.

Q2E-Master

Das seit dem 28. April 2019 gültige Zertifikat «Q2E-Master» wurde im Frühling 2022 erfolgreich re-zertifiziert und für weitere drei Jahre erteilt. Aktuell führen wir fast jährlich eine externe Evaluation oder Re-Zertifizierung durch. Neben dem Zertifikat «Q2E-Master» führen wir das Label «Swiss Olympic Sport School» und werden durch das Schweizerische Zentrum für Mittelschulen (ZEM CES) regelmässig evaluiert.

Leiter Sport

Am 1. April 2022 hat Marc Berthod in einem Teilpensum die neue Funktion Leiter Sport an der SSGD übernommen. Marc Berthod ist 39 Jahre alt, ehemaliger Weltcup Skirennläufer, Absolvent der SSGD und hat einen Bachelorabschluss in Betriebsökonomie Major Sport Management. Seit der Saison 2017/2018 ist Marc Berthod beim Schweizer Radio und Fernsehen als Co-Kommentator Ski Alpin tätig.

Marc Berthod ist bereits seit vier Jahren in einem kleineren Pensum als Trainer an der SSGD tätig. Das ausgeweitete Engagement von Marc Berthod ist für die SSGD ein absoluter Glücksfall. Mit seiner Erfahrung als Athlet, seinen Erinnerungen als Schüler an unserer Schule und seiner Ausbildung im Sport Management ist er im höchsten Mass geeignet, den Bereich Sport an der SSGD zu führen und weiterzuentwickeln.

Internationale Sportanlässe

Zwölf aktuelle und ehemalige Schülerinnen und Schüler waren Teil der Schweizer Delegation an den Olympischen Spielen in Peking. Herausragende Ergebnisse waren dabei der Gewinn der Bronzemedaille von Jan Scherrer in der Halfpipe und der 7. Rang (olympisches Diplom) unserer aktuellen Schülerin Berenice Wicki ebenfalls in der Halfpipe. Zudem wurden zehn aktuelle und ehemalige Schülerinnen und Schüler der SSGD von Swiss Ski für Junioren Weltmeisterschaften Biathlon, Nordisch und Alpin selektioniert. Der 21-jährige Davoser Valerio Grond, der in Peking zu seinem Olympia-Debut gekommen war, gewann in der Kategorie U-23 Langlauf im Sprint in überzeugender Manier den WM-Titel.

SSGD Alumni

Unsere Ehemaligenvereinigung pflegt weiterhin intensiv das Netzwerk der SSGD-Familie. Ein

Skiweekend in Davos und verschiedene Abendveranstaltungen im Unterland luden zum gemeinsamen Verweilen und zum Austausch von Erinnerungen an vergangene Tage ein.

Sporthalle Färbi

Nach intensiven Vorarbeiten und etlichen Gesprächen durften wir mit Freude die Baubewilligung zur Erneuerung und Erweiterung der Sporthalle Färbi entgegennehmen. Eine Totalunternehmer-Ausschreibung wurde lanciert und wird Ende Oktober 2022 abgeschlossen. Die aktuellen Entwicklungen in der Baubranche bereiten uns Sorgen und lassen den Ausgang der Ausschreibung völlig offen. Im Idealfall beginnen die Bauarbeiten im Frühling 2023 und werden im Juli 2024 abgeschlossen.

25 Jahre SSGD

Ein Vierteljahrhundert ist die SSGD nun alt. Eine Zeit mit vielen Fortschritten und einigen schmerzhaften Rückschlägen, aber stets in die Zukunft gerichtet. Gestaltet und getragen wurde diese positive Entwicklung von einem engagierten Team von Mitarbeitenden, unseren Aufsichtsorganen und Partnern. Alle haben sie ihren wertvollen Beitrag geleistet. Wir bauen auch für die Zukunft auf ihre Unterstützung. Herzlichen Dank!

Urs Winkler
Rektor



INTERNAT

GROSSE VORFREUDE

Das vergangene Schuljahr war wieder geprägt durch abwechslungsreiche Geschehen im Internat. Die neuen Schülerinnen und Schüler haben sich gut eingelebt und haben die Herausforderungen von Schule, Leistungssport sowie dem Leben weg vom Elternhaus gut gemeistert.

Auch wenn unsere Strukturen einen gewissen Rhythmus haben, so ist doch jeder Tag spannend, abwechslungsreich und von vielen netten Begegnungen und Gesprächen mit den uns anvertrauten Jugendlichen geprägt.

Mit Beginn der Frühlingsferien im Mai begannen die Renovationsarbeiten am und im Gebäude Castelmont. Durch die umfangreiche

Sanierung steht uns das Gebäude vorläufig nicht zur Verfügung. Als Ersatzunterkunft konnte die Gemeinde das «kleine Palace» der Bergbahnen sowie die Küche und den Speisesaal im katholischen Pfarreizentrum in Davos Platz anmieten. Die Zusammenarbeit mit allen involvierten Ansprechpartnern funktioniert hervorragend und doch ist diese Umstellung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch für das Personal sehr herausfordernd.

Mit Schuljahresende verliess uns leider Romy Caviezel als Leiterin des Hausdienstes. Sie hatte für die Schülerinnen und Schüler, aber auch für die Mitarbeitenden immer ein offenes Ohr und war stets um gute Lösungen für alle bemüht. Die

Zusammenarbeit mit ihr war sehr kollegial, ideenreich, lustig und einfach unvergesslich.

Wir wünschen Romy alles Gute am neuen Arbeitsplatz und heissen Gernot Karsch, ihren Nachfolger als Leiter Hausdienst, herzlich willkommen an der SSGD.

Mit grosser Vorfreude blicken wir in die Zukunft und freuen uns im Herbst auf den Einzug ins sanierte Gebäude Castelmont. Zum Schluss danke ich allen Internatsmitarbeiterinnen für ihr grosses Engagement.

Christoph Felder
Internatsleiter



LEHRPERSONEN

SPITZENSport UND SPITZENKUNST

Es gibt ein Geheimrezept, wie sportbegeisterte Jugendliche für die Kunstwelt eine Affinität entwickeln können: Dann, wenn Parallelen zwischen den beiden Welten aufgezeigt oder erfahren werden. Sport und Kunst versprechen Spass und Spiel, Emotion und Spannung sowie intensive Erfahrungen, die weit über den Alltag hinausgehen. Grenzen der Leistungsfähigkeit werden durchbrochen, kollektive Sehnsüchte freigesetzt oder Mythen geboren.

Die Parallelen werden dann am meisten sichtbar, wenn wir uns der Performance-Kunst widmen, die in den 1960er-Jahren aufkam, und heute an Aktualität gewonnen hat. Damals versuchten sich Kunstschaffende an neuen Formen der Kunst, brachen gängige Medien wie die Malerei auf, um sich mit dem eigenen Körper auszudrücken. Performances leben – wie der Sport – vom Liveauftritt vor Publikum.

Eine Performerin der Kunstszene ist Marina Abramovic. Sie lud 2010 ins Museum of Modern Art New York ein zu einer Performance mit dem Titel «The Artist is Present». Acht Stunden täglich, drei Monate lang, sass sie nur da, ohne Pausen einzulegen und schaute den Besuchenden minutenlang in die Augen. Die Menschen standen Schlange. Marina zuzusehen, wie sie sich

malträtierte (sie konnte nach den Sitzungen ihr Kleid nicht mehr alleine ausziehen), kam einem Marathon gleich und Marina wurde medial zum Popstar der Kunst. Abramovic bereitete sich auf dieses lange Sitzen durch lange Meditationen vor. Sie ist bekannt dafür, dass sie körperlich wie auch mental über ihre Grenzen hinausgeht, sprich Spitzenkunst absolviert.

Ein anderes Beispiel ist der Künstler Yves Klein (der übrigens einen 4. Dan in Judo besass, diplomiert an der Kodoko Schule in Japan): Am 9. März 1960 lud Klein zur Performance «Anthropométrie de l'Epoque Bleue» in einer angesehenen Galerie in Paris ein. Dabei beauftragte er drei weibliche Aktmodelle, die blaue Farbe auf ihren Körpern verteilten, um diesen, während ein Orchester live spielte, auf weissen Leinwänden abzudrücken. Das Spektakel dauerte 20 Minuten. Kleins blau-weiße Körperabdrücke und die Dokumentation von Abramovics Dauerperformance hängen heute in den grossen Museen dieser Welt. Um dieses Happening zu vollbringen, benötigten beide ein Netzwerk von Galerist:innen, Kurator:innen, die Medien und selbstverständlich ein Publikum. Kongruent zum Sport stünden an dieser Stelle Trainer:innen, Manager:innen und Funktionär:innen am Start.

Worin Abramovic/Klein sich abheben vom Mainstream und was ihre Arbeit avantgardistisch macht, ist die Idee. Spannend zu wissen, dass Klein sich vom Judokampf inspirieren liess, während er seinen Gegner in die Matte drückte.

Warum Künstler:innen das bloss machen?, fragen manchmal Schüler:innen. Die Antwort befindet sich am Anfang dieses Textes: Kunst und Sport können Spiel, Spass und Spannung erzeugen. Aber auch Ruhm und Ehre sind Antrieb, das gute Gefühl und die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung.

Die Performance-Kunst behandeln wir im BiG-Unterricht auf der kunsttheoretischen Ebene. Wenn Schüler:innen während des BiG-Unterrichts konzentriert und vertieft in eine gestalterische Arbeit versunken sind, erfahren sie auch da manchmal grenzüberwindende Flows bis hin zu schöpferischen Höchstleistungen.

Simone Nyffeler
Lehrperson Bildnerisches Gestalten

Bild: Ein Spitzensportler macht grosse Sprünge in der Kunst (Aurelio Wyrsh, Fotomontage im BiG-Unterricht).



SPORTPHYSIOTHERAPIE

EIN ERSTER SCHRITT ZURÜCK

Am 8. November 2019 brach für mich eine kleine Welt zusammen. Ich durfte im August 2019 meine Ausbildung am Sport-Gymnasium beginnen, dies ziemlich überraschend für mich, da ich nicht gedacht hätte, die Aufnahmeprüfung zu bestehen. Ich war top motiviert und fühlte mich vorbereitet wie noch nie auf die neue Ski-Saison.

Ende Oktober jedoch schlichen sich erste Rückenschmerzen ein und am 8. November bekam ich nach ärztlicher Abklärung die Diagnose Bandscheibenvorfall.

Danach folgte eine lange Zeit des Wartens. Zuerst hiess es zwei Wochen kein Skifahren, dann fünf, schliesslich durfte ich die ganze Saison 2019/20 nicht auf meine geliebten Skis und keine Rennen absolvieren. Auch die Saison 2020/21 musste ich mehrheitlich pausieren. Der Alltag gestaltete sich immer schwieriger, zeitweise konnte ich nicht mal mehr 80 min am Stück sitzen, da die Schmerzen zu gross wurden. In der Reha bei Ruben wurde der Fokus vor allem darauf gelegt, den Rücken möglichst zu schonen, meine Defizite auszubessern und trotzdem nicht zu viel Kondition zu verlieren. Dies war sehr wichtig für mich, auch mental. Durch die strukturierten Trainingspläne von Ruben hatte ich immer etwas zu tun und musste

nicht zu viel über meine Verletzung nachdenken.

Nach eineinhalb Jahren, einem Arztwechsel, zwei Infiltrationen und keiner Verbesserung entschied sich mein Umfeld und ich für einen operativen Eingriff, bei welchem Teile der kaputten Bandscheibe entfernt werden sollten. Rückblickend gesehen die beste Entscheidung, die getroffen werden konnte. Die Operation verlief ohne Komplikationen und ich konnte danach einen gezielten Aufbau gemeinsam mit Ruben starten. Es war ein Neustart.

Die erste Phase gestaltete sich ein wenig schwierig, zuerst standen nur sehr leichte Mobilisation und Kräftigung auf dem Programm. Jede Woche kamen neue Übungen dazu, bis ich im September schliesslich endlich wieder auf die Skis durfte. Ich habe zwar nie daran gezweifelt, zurückkehren zu können, dennoch war es unglaublich erleichternd, dass die Ungewissheit und das Warten nun ein Ende hatten. Ich ging ohne Erwartungen in die Saison, wie sollten meine Erwartungen schon aussehen, ich hatte zwei Jahre lang nicht richtig trainieren können und hatte keine Ahnung, wo ich stand.

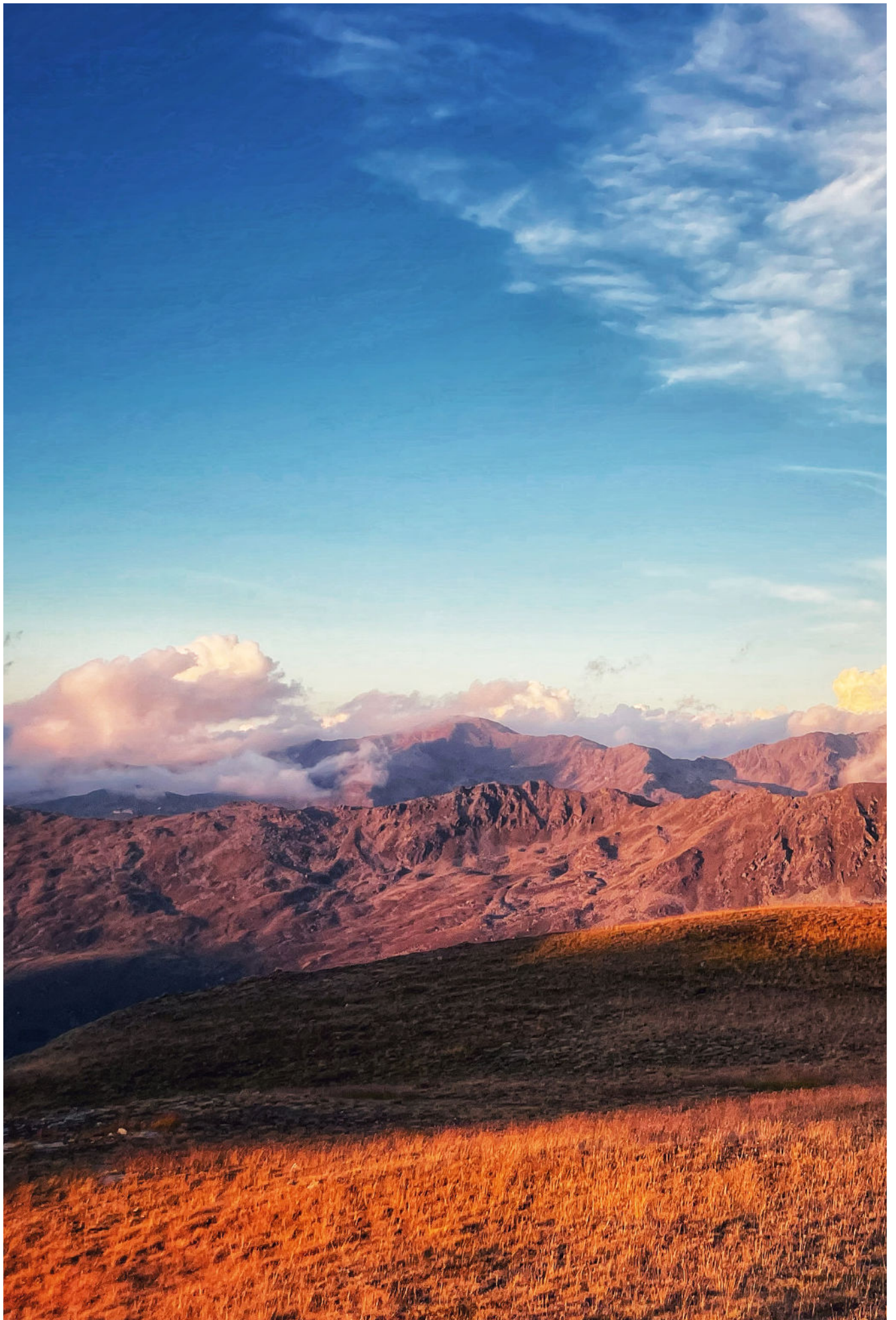
Am 20. Dezember 2021 durfte ich in Meiringen mein erstes Rennen bestreiten. Ich war diese zwei Tage

im Berner Oberland einfach nur dankbar, glücklich und genoss jede Sekunde: die Anreise, das Zusammensein mit den Teamkolleginnen, die Besichtigung, die Stimmung vor dem Rennstart...einfach alles. Schon im ersten Rennen erzielte ich ein besseres Resultat als jemals zuvor. Ich habe sehr viel gelernt durch meine Verletzung, bin viel gelassener als davor, habe nicht immer das Gefühl, alles kontrollieren zu müssen, denn meine Verletzung hat mir aufgezeigt, dass sich nicht alles kontrollieren lässt. Ich hatte eine tolle Saison und konnte mich im Verlauf immer weiter steigern. Als Krönung Ende Saison folgte der Aufstieg ins BÄ-Kader.

Es ist ein kleiner Schritt und es ist noch ein langer Weg zurück, aber der Wiedereinstieg ist geglückt. Entscheidend für so einen Einstieg war die gute Betreuung und Geduld, die mir von meinem Umfeld entgegengebracht wurden. Danke! Und danke Ruben für deine super Betreuung die letzten zwei Jahre, für die tollen Trainingspläne, die aufmunternden Worte, das «Abbremsen», wenn ich wieder mal ein wenig übermotiviert war und die Unterstützung bei meinen Entscheidungen.

Anna Madlaina Dosch
Klasse G6b





SPORTPSYCHOLOGIE

VIEL MUT UND VERTRAUEN

Am Sport-Gymnasium haben die Athlet*innen die Möglichkeit, sich sportpsychologisch weiterzuentwickeln, indem sie mit Rita Sutter an verschiedenen Aspekten ihrer Entwicklung zu professionellen Sportler*innen oder zu erfolgreichen Berufsleuten arbeiten. In der Folge gibt die Sportpsychologin einen kleinen Einblick in die Schwerpunkte ihrer Arbeit mit den Jugendlichen. Im Zentrum dieses Beitrages stehen erste Fragen zu den Zielen der jungen Menschen:

Ich arbeite seit Jahren im Bereich Mentaltraining aktiv und fokussiert am Thema Zielsetzung und Zielerreichung. Grundsätzlich bin ich davon überzeugt, dass Stärken zu fördern mehr bringt als vermeintlichen Schwächen nachzurrennen.

Im Kopf benötigen die Athlet*innen als ersten Schritt einen Plan, der genauestens für sie und ihre Ziele machbar und umsetzbar sein muss. Es ist wichtig, sich seiner Ziele und Möglichkeiten bewusst zu sein. Diese ersten Schritte der Bewusstwerdung sind sehr wichtig, so dass der Mensch gut visualisieren und den Fokus auf sich und seinen Plan zum Ziel halten kann.

Der Weg zum Ziel ist dann der Start ins grosse Tun. Dabei ist es entscheidend, dass jede und jeder genau weiss, welche Schritte er oder sie gehen will und auch muss und welchen eventuellen Ängsten man sich stellen muss, um weiter zu kommen als bisher. Jedes Training, jeder Wettkampf soll eins zu eins und ganz ehrlich, ohne jegliche

Ausreden, reflektiert werden.

Die Athlet*innen sind gezwungen, sich zu hinterfragen: Hast du dir mit deinen vergangenen Strategien die Chance eingeräumt, dich weiterzuentwickeln? Wenn diese Frage nicht mit einem überzeugten Ja beantwortet werden kann, dann heisst es, sich sofort darum zu kümmern, wo man seinen Plan, seine Strategie zum Ziel nicht ganz einhält und Korrekturen vorzunehmen.

Die mentalen Komponenten können in einem professionalisierten Sportumfeld den kleinen Unterschied ausmachen, der zwischen Sieg und Niederlage entscheidet.

Rita Sutter

Inhaberin Die Erfolgs-Werkstatt

Die folgenden Stichworte und Fragen helfen Athlet*innen sich ihrer Situation bewusst zu werden und Veränderungen anzugehen. Sie stehen am Anfang einer sportpsychologischen Unterstützung:

- Sind deine Ziele optimal auf dich abgestimmt und erreichbar?
- Was bewegt dich dazu, deine Ziele zu erreichen?
- Welche Schritte muss du tun, um diese Ziele zu erreichen?
- In welche kleinen Tagesziele kannst du deine Ziele unterteilen?
- Wo hast du deine Stärken, um deine Ziele zu erreichen?
- Welche Stolpersteine könnten deinen Erfolg verhindern?
- Wie fühlst du dich, wenn du ein Ziel erreicht hast?
- Mit welchen Aktionen verschenkst du deine Chancen an deine Konkurrenz?
- In welche Zone deines Lebens investierst du am meisten: Komfortzone? Lernzone? Risikozone? Erfolgszone?
- Wie förderst du deine Stärken?
- Reflektierst du deine positiven Aktionen und schätzt sie?



SCHÜLER*INNEN

ERFÜLLTE TRÄUME

Im Jahr 2020 wechselte ich nach Davos zum HCD und gleichzeitig von der United School of Sports ins Sport-Gymnasium Davos, wo ich momentan die Ausbildung an der Handelsmittelschule zum Kaufmann EFZ absolviere.

Es war ein grosser Schritt für mich, weg von zu Hause aus dem vertrauten Umfeld, rein ins Unge- wisse. Jedoch freute ich mich auf das Abenteuer. Das erste Jahr war nicht einfach für mich, die Saison mit der U20 des HC Davos lief nicht wie geplant und obwohl ich viel zusätzlich trainierte und hart an mir arbeitete, blieb auch der persönli- che Erfolg aus. Nicht nur im Eisho- ckey harzte es, auch in der Schule lief nicht alles rund und meine Noten entsprachen nicht meinen Ansprüchen. Ich kam mit Müh und Not durchs Schuljahr, musste jedoch die Aufnahmeprüfung, die ausserkantonale Kandidaten wie ich am Ende des Schuljahres ablegen müssen, ein zweites Mal schreiben, was zum Glück vom Reglement her erlaubt ist. Dieses Ereignis änderte einiges und ich fand einen neuen - und in meinem Fall besseren - Weg zu lernen.

Das nächste Schuljahr 21/22 ging ich mit neuer Motivation an, dies und auch die neue Lernmethode spiegelten sich rasch auch in mei- nen Noten. Zudem kam die Freude am Eishockey zurück, die ich im Jahr zuvor fast verloren hätte. Zum schulischen kam nach langer Schuf- terei nun auch endlich der ersehnte sportliche Erfolg. Mit der U20 des HCD hatten wir eine sehr erfolgrei- che Saison mit vielen Höhen und wenigen Tiefen und durften am Ende der Meisterschaft den 3. Platz feiern. Die wieder gefundene Freude prägte auch mein Spiel. Kurz vor Weihnachten durfte ich drei Matches bei den Ticino Rockets, dem Farm- team des HC Davos, absolvieren.

Ein paar Wochen später kam völlig unerwartet an einem Morgen, als ich in der Schule sass, ein Anruf von unserem Sportchef. Er sagte mir, dass ich am gleichen Abend beim Spiel mit der ersten Mannschaft des HCD dabei sei und ich sofort in die Eishalle zum Training kommen müsse. Nach kurzer Absprache mit der Lehrperson fuhr ich mit dem Fahrrad schnellstmöglich in die Halle. Ich realisierte erst Tage später, dass in diesem Moment der

Traum, den ich als kleiner Junge schon hatte, einmal im Dress des HCD mit der ersten Mannschaft zu spielen, in Erfüllung gegangen war. Ende Saison durfte ich noch meinen ersten Zwei-Jahres-Vertrag mit dem HC Davos unterzeich- nen, womit für mich ein weiterer Traum in Erfüllung ging. Auch in der Schule lief alles ohne Probleme und meine Noten verbesserten sich deutlich.

Mittlerweile habe ich mein erstes Sommertraining mit der ersten Mannschaft absolviert und wurde, um Spielpraxis im Männerhockey zu sammeln, an den HC Thurgau aus- geliehen. Somit wohne ich zumin- dest für die nächste Zeit wieder bei meinen Eltern in meiner Heimat. Da ich momentan die meiste Zeit von zu Hause aus arbeite, um nächsten Sommer meine Ausbildung an der SSGD abzuschliessen, bin ich sehr froh und dankbar dafür, dass dies ohne weitere Probleme funktioniert und ich meine Ausbildung trotz Fernunterricht weiterführen kann.

Tim Minder
Eishockey
Klasse H4

ALUMNI

EINMAL SPORTGYMI – IMMER SPORTGYMI

Die SSGD-Alumni starteten ins zweite Vereinsjahr. Die GV fand im kleinen Rahmen in Zürich im Lions-Pub statt. Eventtechnisch folgten ein Glühwein-Plausch, ein Hockeyspiel, ein Skiweekend, die Sola-Staffette und ein Sommertreff. Gerne wollen wir in diesem Beitrag Episoden und Gegebenheiten des Vereinslebens hervorheben.

[Hockeymatch HCD gegen ZSC Lions](#)

Im Februar ist das erste Alumni-Treffen mit einem Apéro und Snack in der Nähe des Hallenstadions eingeläutet worden. Es hat sich jung und etwas älter versammelt. Unsere Plätze im Stadion waren unter der Fankurve des HCD's. An dieser Stelle haben wir zum ersten Mal unser fortgeschrittenes Alter bemerkt. Die Fangesänge und Trommeln, die früher noch für vermeintlich gute Stimmung sorgten, erschienen uns heute als laut und teils überflüssig. Manche hätten gerne Ohropax dabei gehabt. Nach dem Spiel, welches der HCD leider knapp verloren hat, ging es zurück ins Pub. Nebst dem Hüftschwung und dem Bier hat unser Finanzchef das erste Mal erfolgreich Berlinerluft probiert.

[Skitag in Davos](#)

Die Wettervorhersage hatte Schneesturm angesagt und leider

traf sie ein. Die ehemaligen Sportlerinnen und Sportler liessen sich aber nicht davon abhalten, die Pisten unsicher zu machen. Carina, unsere Social Media Verantwortliche und ehemalige Mountainbike-Downhillerin, durfte gar mit den ehemaligen Profi-Skifahrern die Offpiste-Gebiete unsicher machen. Star-Alert war auch noch am Berg: Der ehemalige NHL-Goalie Jonas Hiller ist die Piste runter gerast, als ob er damals vor vielen Jahren in der SSGD mehr Zeit auf der Piste als in der Eishalle verbracht hätte. Die aktive SSGD war durch Reto Grond und Janis Lindegger vertreten.

Nach dem Skifahren am Vormittag kehrten wir im Fuxägufer ein. Frisch gestärkt und voller Tatendrang ging es zurück in den Nebel Richtung Jatzhütte. Die Stubete Gang hatte dort ihren grossen Auftritt. Von Göschenen Airolo bis zu Petra Sturzenegger konnte Kevin alle Lieder miträllern. Bereits zu diesem Zeitpunkt hat sich die Gruppe geteilt. Manche sind auf der Piste geblieben, andere haben die Bar und Tanzfläche unsicher gemacht. Das Jatzzelt war rappellvoll und die Barmaids überfordert, alles wie es sich für die Jatzhütte gehört. So, als habe es die Corona-Krise nie gegeben. Nach dem Skiplausch haben sich alle im Bolgen Plaza wieder

getroffen. Für einen Teil der Gruppe war der SSGD-Alumni-Skitag dann vorbei. Der andere Teil hat sich später im Grischa zum Fondueplausch getroffen und ist noch im Pöstli eingekehrt. Vieles war wieder ein bisschen wie zu alten SSGD-Zeiten, was dem Skitag einen nostalgischen Touch verliehen hat.

[Alumni-Sommer-Treff](#)

Sechsendreissig Grad und es wurde noch heisser: Aufgrund des anhaltend schönen Wetters bot es sich an, ein Treffen am Fluss an der oberen Letten durchzuführen. Ohne Anmeldung und mit viel Spontaneität haben sich gut ein Dutzend Alumni und Alumnae eingefunden. Das Band spannte sich von den Jahrgängen 1997 bis 1985. Nebst dem kühlen Bier und der berühmten Focaccia im Stazione Paradiso haben alte Bekanntschaften und neue Gespräche den Abend gefüllt. Simon ist es zudem gelungen, Ehemalige für sein vorgesehene Alumni-Jass-Event im Herbst zu gewinnen.

[Preview](#)

Das Vereinsjahr wird im September mit der GV abgeschlossen und nimmt seinen weiteren Lauf mit dem Alumni-Jass-Turnier. Also, stay tuned und meldet euch an.

[SSGD Alumni Vorstand](#)



Werde Mitglied!

Der Verein SSGD Alumni hat bereits in seinem ersten Vereinsjahr für ordentlich positive Furore gesorgt und wird weiterhin seinen Zweck und sein Leitbild, die Förderung eines aktiven Netzwerks innerhalb der Alumnae und Alumni, aktiv verfolgen. Bereits jetzt sind 17% aller ehemaligen SSGDler*innen Mitglieder - darunter auch ehemalige Spitzenathlet*innen wie Jonas Hiller, Tamara Wolf, Marc Gini oder Marc Berthod. Melde dich jetzt an und bleib Teil der SSGD - wir freuen uns, dich am nächsten Event zu sehen!

Mehr Infos unter:
<https://sportgymnasium.ch/ssgd-alumni/>



Aus der Welt des Sports

AWARDS

WIR GRATULIEREN!

Anlässlich der Jahresabschlussfeier wurden zum 20. Mal die SSGD-Awards überreicht. Mit besonderen Leistungen während des vergangenen Schuljahres konnten sich die jungen Athlet*innen eine Auszeichnung in Form eines von den Sponsoren gestifteten Preises verdienen.

Sportlerin des Jahres
(AMAG)

Berenice Wicki, Snowboard

Sportler des Jahres
(AMAG)

Mathis Profit, Biathlon

Glanzlicht des Jahres Damen
(Gemeinde Davos)

Elyssa Kuster, Ski Alpin

Glanzlicht des Jahres Herren
(Hofmänner Sport)

Nicolas Schütz, Snowboard

Aufsteigerin des Jahres
(AMAG)

Isabelle Lötscher, Snowboard

Aufsteiger des Jahres
(Helvetia Versicherungen)

Gian-Marco Hammerer, Eishockey



LANGLAUF / BIATHLON

IMMER HÖHER, SCHNELLER, STÄRKER?

Das Setzen von Zielen gehört zum Alltag eines Nachwuchssportlers, einer Nachwuchssportlerin. Es soll dazu verhelfen, sich mit den eigenen Stärken und Schwächen auseinander zu setzen, Entwicklungsschritte sichtbar zu machen, zu motivieren, aufgabenorientiert zu arbeiten, Struktur in die Trainingsplanung zu bringen, Selbstvertrauen zu stärken, zu inspirieren, und so weiter und so fort.

Auch wir als SSGD-Coaches haben den Anspruch an unsere Athletinnen und Athleten, dass sie sich Ziele setzen, dass sie zielorientiert arbeiten. Von kleinen Tageszielen über längerfristige prozessorientierte Monatsziele oder taktische Leistungsziele bis hin zu faktenbasierten Resultatzielen – all dies sind Ziele, welche wir zusammen mit unseren Jungs und Mädels immer wieder von Neuem setzen. Immer in Richtung höher, schneller, stärker – frei nach dem olympischen Motto – soll dabei die Entwicklung gehen. Aber Moment, soll sie das wirklich? Nein, nicht nur, soviel vorweg. In unserem Code of Coaching, der Guideline für unsere Arbeit, verpflichten wir uns mit Überzeugung, dass für uns «langfristige Entwicklungen vor kurzfristigen Erfolgen stehen». Dies heisst nicht, dass wir uns nicht nach dem olympischen Motto entwickeln wollen. ABER

nicht um jeden Preis und nicht nur abgestützt auf rein resultatbezogene Performances. Nicht selten nämlich führt eine ganzheitliche Entwicklung eines Athleten oder einer Athletin über Prozess- und Leistungsziele zum Erreichen der hoch gesteckten Resultatziele. Beispielsweise über Fortschritte in der Technik also, über eine Verbesserung der Kraftfähigkeiten oder über den sorgfältigeren Umgang mit dem Material und einem professionelleren Regenerationsverhalten geht's schliesslich automatisch höher, schneller und stärker.

Es kann mit Stolz gesagt werden, dass alle unsere Athletinnen und Athleten viele ihrer gesetzten Ziele erreicht haben. Die einen machten grosse technische Fortschritte, andere wurden mental stärker, wieder andere wurden professioneller in ihrer Trainingsarbeit und nochmals einige oder auch genau diese erreichten hervorragende Plätze auf der Resultatliste. Allen voran bewiesen unsere Biathleten und Biathletinnen, dass unsere kontinuierliche, zielgerichtete Arbeit zusammen mit dem Trainer des Biathlon Stützpunkt Ostschweiz Früchte trägt. Erwähnt seien an dieser Stelle einige Highlights: Silvano Demarmels gelang als 17-Jährigem ein zweiter Rang im IBU Junior Cup bei den U21. Mathis Profit lief an der

Junioren-WM auf die hervorragenden Ränge fünf und sechs. James Pacal wurde an dem EYOF sehr guter Achter und Lena Baumann durfte mehrere Podestplätze im Alpencup feiern. Im Langlauf wusste Ilan Pittier als Fünfter an dem EYOF zu überzeugen und Silvan Hauser und Silvan Durrer kamen vom SM Sprint mit Gold und Bronze nach Hause. Auch Skimountaineer Jon Kistler sorgte mit einem 2. Rang im Junior World Cup und einem 5. Rang an der EM für Freude in der Gruppe Nordisch. Zu diesen tollen Resultaten und zu allen anderen erreichten Zielen gratulieren wir sehr herzlich.

Viele neue Ziele sind bereits wieder gesetzt und unsere Athletinnen und Athleten tun täglich alles dafür, sich diesen anzunähern und sie am Ende zu erreichen. Nicht immer gelingt das wie gewünscht. Aber die hervorragenden Trainingsbedingungen in der Off Snow Season, die immer top präparierten Davoser Loipen und die sich stetig entwickelnde hauseigene Infrastruktur bilden mit Sicherheit die idealen externen Voraussetzungen dafür. An dieser Stelle sei allen dafür Verantwortlichen herzlich gedankt.

Katja Gruber-Boner
Disziplinenverantwortliche Nordisch

SNOWBOARD / FREESKI

HOHE QUALITÄT UND SCHÖNE ERFOLGE

Die SSGD-Snowboarder und Freeskier dürfen auf sehr vielfältiges und individuelles Training und auf eine Saison mit vielen schönen Erfolgen auf allen Ebenen zurückschauen. Im Trainingsalltag wird dabei auf die Bewusstheit des Zusammenspiels aller relevanten Leistungsfaktoren geachtet. «Der Preis des Erfolges ist Hingabe, harte Arbeit und unablässiger Einsatz für das, was man erreichen will.» Und Basketball-Legende Michael Jordan sagte einst: «Manche Leute wollen, dass es passiert, manche wünschen, es würde passieren, andere sorgen dafür, dass es passiert». Diese Zitate sind Leitfaden, die den Grundstein bilden, und an denen wir uns in der SSGD-Snowboard- und Freeskigruppe orientieren. Wir dürfen erneut auf eine ganz spezielle und ungemein erfolgreiche Saison zurückblicken – mit Erfolgen auf allen Ebenen: Unsere Athletinnen und Athleten erreichten Resultate in der Bandbreite von Olympiaqualifikation inklusive Olympiadiplom in Peking 2022 in der Disziplin Snowboard Halfpipe von Berenice Wicki hin zu mehreren Top-10-Platzierungen im Weltcup zu Gold an den Schweizer Meisterschaften und am World Rookie Final hin zu Bronze am European Youth Olympic Festival, Europacup-Gesamtsieg, Bronze an Junioren-Weltmeisterschaften und Siegen und Podestplätzen auf der Nationalen Tour und bei

U-15-Contests- wow! Und speziell erwähnenswert: Mit Absolvent Jan Scherrer gewann zum dritten Mal überhaupt ein Athlet aus dem Hause SSGD eine olympische Medaille, zum zweiten Mal ein Freestyle-Snowboarder in der Disziplin Halfpipe. Die einmalige Geschichte – von der SSGD und der legendären Bolgenpipe bis an die Weltspitze – schrieb dabei mit dieser Medaille Jans und dem Diplom von Berenice ein weiteres tolles Kapitel. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle den Bergbahnen Davos Klosters für die tolle Infrastruktur mit der Bolgenpipe und dem Jatzpark den ganzen Winter.

Vielfältiges, individuelles Training
Im Trainingsalltag unserer Gruppe legen wir grosses Augenmerk darauf, in möglichst homogenen Kleingruppen zu arbeiten und so jede und jeden so individuell wie möglich abzuholen und zu fördern. Das wird von den Athletinnen und Athleten sehr geschätzt. Ganz wichtig dabei: Zu sensibilisieren, dass alle leistungsrelevanten Faktoren zusammen hängen und einander entscheidend beeinflussen. Zusammengefasst: Das Erkennen des Big Pictures auf dem Weg zu einer möglichen und von unseren Athleten angestrebten Profikarriere. Nebst der hohen Individualität ist dabei das vielfältige Training all dieser leistungsrelevanten Faktoren für uns elementar. In der Vorberei-

tungsphase gehen wir teils einmal, teil zweimal wöchentlich auf die Drossel mit den Landingbags im nahen Tirol, so dass unsere Athletinnen übers ganze Jahr hinweg stets im Snowboarden/Freeskifahren drin sind. Dazu arbeiten wir täglich an der Fahrtechnik- Brettkontrolle in unserer geliebten und eminent wertvollen Vertrampe in unserer ebenso geliebten schuleigenen Färbihalle. An den akrobatischen Skills und der Orientierung in der Luft wird auf unseren drei Trampolins dort gearbeitet. An der generellen Körperbeherrschung und der Spinpower auf unserem Airtrack. Für die snowboard- und freeskispezifischen Fertigkeiten im Winter auf dem Schnee steht dabei nebst dem täglichen Freestyle-Training in der Halfpipe, auf den Kickern und den Rails täglich auch reines Fahrtechnik- und Board-/Skibeherrschungs-Training auf dem Plan. Zudem sind auch während der Winter- und Wettkampfsaison regelmässiges Athletik- und Prophylaxe-Training sowie Einheiten im akrobatischen Bereich Teil des Trainingsalltags.

Herausforderungen stehen bevor
Nebst unseren erfolgreichen Athletinnen und Athleten ziehen dieses Training und diese Möglichkeiten auch diverse Trainingsgäste an – Tendenz steigend. Diese besuchen beispielsweise die Talentschule Davos, um dann später zu uns an



die SSGD zu wechseln. Diesen Sommer verabschiedeten sich mit der Matura oder dem Eidgenössischen Fähigkeitszeugnis Kauffrau/Kaufmann fünf Athletinnen und Athleten (vier Freestyler mit Berenice Wicki, Mona Danuser, Patrick Hofmann und Lars Häfliger, sowie Alpinsnowboarderin Flurina Baetschi) von uns. Diesen Abschied erleben wir einerseits mit einem lachenden Auge, weil sich alle toll entwickelt haben, sie ihr Abschlusszeugnis geschafft haben und wir sie einige Jahre fordern und fördern konnten. Andererseits mit einem weinenden Auge: weil wir auch fünf ganz tolle Men-

schen aus unserem Trainingsalltag verabschieden. Besonders erwähnenswert: Alle diese fünf machen nun weiter und werden Profis- wow! Im August stiessen dafür gleich sechs neue Mitglieder zu unserer Gruppe, davon vier Snowboard Freestyler und zwei Freeskier. Wir arbeiten weiter täglich intensiv, akribisch und voller Leidenschaft dafür, dass sich unsere Athletinnen und Athleten sportlich und menschlich so gut entwickeln können und erfolgreich werden, wie das im Schuljahr 2021/2022 der Fall war. Dafür braucht es enorm viel und in Zukunft noch mehr: Das Level

im Snowboarden und Freeski und allgemein die Anforderungen im Leistungssport werden immer grösser und höher. Und wir haben es mit einer internationalen Konkurrenz aus Asien, Skandinavien, Nordamerika und vielen europäischen Ländern zu tun, die schon in jungen Jahren nahezu Profis sind. Da stehen grosse Herausforderungen bevor.

Therry Brunner
Trainer Snowboard Freestyle



EISHOCKEY

JUBEL ÜBER BRONZE

Einige Highlights gab es auch in dieser Saison. Wenn man von der Mannschaft spricht, so war sicher die U20-Elit eines davon. Nach grossartigem Kampf im Playoff-Halbfinale gegen Lugano musste sie dennoch nach drei knappen Niederlagen in der Best-of-five-Serie die Segel streichen. Das Team von Michel Riesen liess sich aber nicht verunsichern und holte sich nur wenige Tage später gegen die Saison-Dominatoren aus Biel die Bronzemedaille.

Die Saison des ältesten Jahrgangs hatte es in sich: Zu Beginn thronten die Davoser zuoberst in der Tabelle, bevor sie sich im Mittelfeld einpendelten. Von Rang 5 aus düpierten sie in den Playoffs den Lausanne 4 Clubs im Viertelfinale, bevor sie dem zweitplatzierten Lugano in drei

Spielen alles abverlangten. Nebst diesem Teamerfolg konnte sich der eine oder andere Spieler über Einsätze in der National League freuen. Auf die Saison 22/23 wurden Tim Minder und Gian Marco Hammerer mit einem Prospect Vertrag ausgestattet. Herzliche Gratulation den beiden jungen Sport-Gymnasiasten!

Ein positives Fazit kann man auch bei der U17-Elit ziehen. Die Mannschaft setzte sich schon früh im Mittelfeld der Tabelle fest und qualifizierte sich problemlos für die Playoffs. In diesen verloren die Davoser die Serie mit 1:3 gegen den EHC Kloten.

Das Team war sehr lernwillig und wollte sich stetig weiterentwickeln. Nicht immer auf dieser Stufe kann man ein solches Fazit ziehen. Bei einem internationalen Abschluss-

turnier in Prag belegten die Davoser zudem den guten 2. Rang.

Auf die Saison 2022/23 hin werden wir mit beiden Stufen U17-Elit und U20-Elit einige Spiele gegen ausländische Spitzenmannschaften absolvieren. Der internationale Vergleich ist in diesen Kategorien sehr wichtig und wir sind auf das Abschneiden unserer Mannschaften sehr gespannt.

René Müller
Ausbildungschef HCD

SKI ALPIN

ERFOLG ERFORDERT KONTINUITÄT

Die letzte Weltcupssaison sowie die Olympischen Winterspiele von Peking werden allen Skirennsport-Begeisterten in bester Erinnerung bleiben. Nicht nur wegen des fernöstlichen Retorten-Skigebiets, beziehungsweise des aussergewöhnlichen Wetters und der Schneebedingungen, sondern dank der einzigartigen Erfolge der Schweizer Alpin Nati. Fünf Goldmedaillen, einmal Silber und dreimal Bronze! Dazu Gesamtweltcupssieger Marco Odermatt! Wenn das kein Ansporn für den Schweizer Skinachwuchs ist!

Solch grossartige Erfolge erleichtern auch die Arbeit mit jungen Athleten und Athletinnen. Vorbilder wie Odermatt, Feuz, Suter, Gut, Gisin und Holdener verkörpern mit ihren Erfolgen die «Dampflok», in deren Sog nicht nur die Teammitglieder, sondern auch unzählige Nachwuchstalente angespornt, ja sogar mitgerissen werden.

Kontinuität

Eine unabdingbare Voraussetzung dafür stellt definitiv die Kontinuität dar. Denn nur durch kontinuierliche, konsequente und harte Arbeit ist ein langfristiger Erfolg möglich. Auch in der SSGD spielt die Kontinuität eine wesentliche Rolle in der Betreuung der Schülerinnen und Schüler.

So blieb der Trainerstaff an der SSGD unverändert, was wich-

tig ist, um die begonnene Arbeit in den einzelnen Sportgruppen fortzusetzen. Diese Kontinuität hilft einerseits im Athletiktraining, im Skitraining sowie in präventiver Hinsicht, andererseits auch in der persönlichen Entwicklung der einzelnen Jugendlichen und in der Zusammenarbeit mit den Sportpartnern. Langfristiges Denken und Arbeiten bilden das Fundament einer erfolgreichen Karriere. Kleine Schritte, die stetig nach oben führen, sind das Ziel.

Erfolge

In der abgelaufenen Saison 21/22 sind Anuk Brändli und Thomas Zippert besonders hervorzuheben. Beide konnten sich im Swiss Brack Cup unter den ersten drei der Gesamtwertung platzieren und sich somit direkt für das Swiss-Ski C-Kader qualifizieren. Anuk konnte zudem ihren ersten Sieg bei einem FIS-Rennen erzielen.

Im FIS-Bereich fiel auch Zali Sutton mit starken Leistungen auf. Zali konnte in der abgelaufenen Saison drei FIS-Slalom-Siege für sich verbuchen.

Im Bereich U16 gewannen Jeannine Bartl und Luca Gantenbein bei den Schweizer U16-Meisterschaften jeweils die Bronzemedaille im Slalom. Zudem erreichte Luca im Endklassement des Swisscom Jugendcup den ausgezeichneten dritten Rang.

Ausblick

Nach meinem Wechsel im Sommer 2020 vom österreichischen Skinationalteam an die SSGD habe ich die vielen kommunikativen Interaktionen der einzelnen Regionalverbände bzw. Sportpartner wahrgenommen. Hier prallen unterschiedlichste Meinungen aufeinander, die von ständigen Kompromissen begleitet werden. Wir von der SSGD sitzen sozusagen mittendrin und versuchen, die Vorgaben und Wünsche der jeweiligen Regionalverbände mit unseren Vorstellungen zu koordinieren. Der aktuell eingeschlagene Weg in Form verbesserter und vermehrter Kommunikation trägt meines Erachtens bereits Früchte, gemeinsam absolvierte Skitrainingseinheiten mit den Sportpartnern komplettieren dieses gemeinsame Bestreben.

Bergbahnen

Besonderer Dank gebührt wie auch all die Jahre zuvor unseren Sponsoren sowie den Davoser Bergbahnen mit den Trainingsgebieten Parsenn, Jakobshorn und Rinerhorn. Perfekt präparierte Trainingspisten sorgen für ein hochqualitatives «sechsmonatiges» Skitraining unmittelbar vor der Haustür.

Roland Assinger
Trainer Ski Alpin







GOLF

KLEINES TEAM MIT LANGEN DRIVES

Mit einer schlagkräftigen, aber kleinen Gruppe starteten die Golfer ins Schuljahr 21/22. Die Golfsaison war noch auf dem Höhepunkt und vor allem Nicklas Illi hatte seine starke Saison 2020 zu bestätigen. In seinem letzten U-18 Jahr vermochte er nochmals vollends zu überzeugen. Mit zwei aufeinanderfolgenden Turniersiegen bei der nationalen Serie liess er die gesamte Konkurrenz hinter sich und positionierte sich an der nationalen Spitze.

Diese Leistungen überzeugten auch den Verband, sodass Nicklas einige internationale Events spielen durfte. Oft konnte er sich in der europäischen Elite behaupten. In der Schweiz vermochte er sein Können auch bei den Events, welche von Amateuren und Professionals gemischt gespielt werden, mit einem 4. sowie 6. Rang unter Beweis zu stellen. Silvan Maissen näherte sich im Verlauf des Jahres der nationalen Spitze immer mehr. Er verbesserte sein Spiel im Vergleich zu den vorangegangenen Saisons. Nationale Titel konnte sich Silvan noch keine sichern, mit vereinzelt sehr starken Runden ist sein Name aber doch einige Male an der Spitze des Turniers aufgetaucht. Bei regionalen Meisterschaften setzte er sich in den Top 5 fest und der erste Sieg ist nur eine Frage der Zeit. Auch William Schnyder durfte seinen Namen vermehrt in den vorderen Zwischenresultaten sehen.

Leider konnte er nie über alle Turniertage sein bestes Golfspiel zeigen, wieso auch kein nationaler Sieg zubuche steht. Seine langen Drives sind mittlerweile aber in der ganzen Schweiz bekannt.

Damit die Drives der Athleten so weit fliegen können, bedarf es einiges an Training und Disziplin. Dieses Training intensivierte sich vor allem im Spätherbst sowie Winter. Mit Stolz und Zufriedenheit darf man feststellen, dass unsere Athleten schweizweit zu jenen Golfern zählen, welche die Bälle am weitesten schlagen. Neben dem harten konditionellen Training bedarf es auch einer feinen Golftechnik. In der Färbihalle konnten die Golfer sich an einer neuen Radarsimulation erfreuen. Ob nun ein Wettkampf auf einem virtuellen Platz gespielt, die Technik anhand verschiedener Daten optimiert oder einfach auf ein Ziel gespielt wird: Der Golfsimulator hatte einen positiven Effekt auf die Motivation sowie die Trainingseffizienz unserer Athleten. Der Radarsimulator wurde rege genutzt und bedingt durch die Wucht unserer Athleten an die Grenzen gebracht. Wöchentliche Trainingstage in Domat/Ems vervollständigten das Training. So konnte die neue Saison motiviert und mit einer ausgezeichneten Vorbereitung gestartet werden. Nicht mehr dabei in der Trainingsgruppe war Gianna Maissen. Mit Blick auf die Matura setzte

sie ihren Fokus auf die schulischen Leistungen. Nachdem Gianna den Abschluss erfolgreich gemeistert hat, wird sie im Herbst mit einem Studium beginnen.

Die Saison 2022 startete äusserst vielversprechend: Alle drei Jungs spielten internationale Events wie auch regionale Meisterschaften. Von grossen Verletzungen sind alle verschont geblieben und mit der etwas wiedereinkommenden Normalität in der Planungssicherheit konnten die Energien auch wieder besser fürs Golfspiel eingesetzt werden.

Hervorzuheben ist sicherlich Nicklas Illis Weltranglistenplatzierung. Im Verlauf der Saison hat er sich zwischenzeitlich bis unter die besten 1200 der Welt gespielt. Silvan Maissen hat sich auf der nationalen Ebene bei den U-18 in die Top 25 vorgearbeitet und steht mit seiner Klassierung so gut da wie noch nie. Die Trainingsgruppe ist in dieser Konstellation auch in das neue Schuljahr gestartet. Die Ziele sind hochgesteckt und die Athleten höchst motiviert. Ich freue mich, die Athleten auch im kommenden Schuljahr auf ihrem Weg begleiten und formen zu können.

Corsin Caviezel
Golfcoach



BILANZ

EISHOCKEY

National League Mathieu Croce, Gian-Marco Hammerer, Tim Minder

Women's League Ivana Wey

U17 Nationalmannschaft Luca Kinzel, Yanik Lichtensteiger

U18 Nationalmannschaft Ivana Wey

U20 Nationalmannschaft Mathieu Croce

LANGLAUF

Silvan Durrer

16. Rang COC Sprint sk U20
16. Rang COC Einzel sk U20
3. Rang SM Sprint sk U18

Filippo Gadiant

3. Rang SM Langdistanz sk

Silvan Hauser

15. Rang OPA Games sk U18
1. Rang SM Sprint sk U18

Gian-Andri Müller

3. Rang JWM Ski OL

Ilan Pittier

5. Rang EYOF Sprint sk
23. Rang JWM Sprint sk U20
2x5. Rang COC Sprint U20
16. Rang COC Einzel sk U20
2xPodest Swiss Cup Sprint U20

SKI MOUNTAINEERING

Jon Kistler

2. Rang JWC Sprint U20
4. Rang JWC Vertical U20
9. Rang JWC Sprint U20
5. Rang JEM Individual
3. Rang SM Sprint U20
3. Rang SM Vertical U20

BIATHLON

Lena Baumann

3xPodest Alpencup U17
3xTopten Alpencup U17
2. Rang SM Skiathlon U18
3. Rang SM Langdistanz sk U18
6xPodest Swiss Cup U17

Silvano Demarmels

8. Rang EYOF Sprint
11. Rang JWM Einzel U19
19. Rang JWM Sprint U19
20. Rang JWM Verfolgung U19
2. Rang IBU Junior Cup Sprint U21
3. Rang SM Massenstart U19
2xPodest Swiss Cup U19

James Pacal

9. Rang EYOF Einzel
2xPodest Alpencup U19
3xTop 15 Alpencup U19
2. Rang Swiss Cup Sprint U19

Marlène Perren

29. Rang JWM Verfolgung U19
20. Rang EYOF Einzel
13. Rang IBU Junior Cup Sprint U21
30. Rang IBU JEM U21
3. Rang SM Massenstart U19
3xPodest Swiss Cup U19

Mathis Profit

5. Rang JWM Einzel U19
6. Rang JWM Sprint U19
18. Rang JWM Verfolgung U19
16. Rang IBU Junior Cup Einzel U21
4xPodest Swiss Cup U19

Maëline Triponez

3xPodest Swiss Cup U17

Felix Ullmann

12. Rang JWM Sprint U19
16. Rang JWM Einzel U19
5xPodest Swiss Cup U19

Bild: Berenice Wicki erreichte an den Olympischen Spielen in Peking den grossartigen 7. Rang und gewann ein olympisches Diplom – eine herausragende Bilanz.

FREESKI

Nicola Bolinger

28. Rang	WC SS
50. Rang	WC BA
4. Rang	EC BA
6. Rang	EC BA
7. Rang	EC BA
Best Vibes Award	Level 1 Superunknown Mammoth USA

Fadri Rhyner

14. Rang	JWM BA
20. Rang	JWM SS
2. Rang	WRT SS
3. Rang	WRT SS
6. Rang	EC BA
9. Rang	EC BA
Aufstieg	B-Kader

SKI ALPIN

Jeannine Bartl

3. Rang	SM SL
---------	-------

Madeleine Beck

3. Rang	FIS SL
1. Rang	NJR SL

Anouk Brändli

5xPodest	Swiss Cup U19 GS und SL
2xPodest	FIS SL
1. Rang	SM SL U21
2. Rang	Gesamtwertung Swiss Cup U19

Mauro de Almeida

3xPodest	Swiss Cup U19 GS und SL
----------	-------------------------

Cyril Eberle

1. Rang	FIS GS
2x1. Rang	NJR GS und SL
2. Rang	NJR SL

Luca Gantenbein

3. Rang	SM SL U16
3xPodest	NJR U16 SL und GS

Elyssa Kuster

4. Rang	FIS SL
1. Rang	SM SL U19
3. Rang	NJR SL

Isabella Pedrazzi

2. Rang	FIS GS
2x4. Rang	FIS GS und SG
5. Rang	SM SG U21
3xPodest	Swiss Cup U19 GS, SG und DH

Yannick Pedrazzi

2. Rang	NJR SL
2xPodest	Swiss Cup U19 SL und GS

Svenja Pfiffner

25. Rang	EC SL
3xPodest	FIS SL

Seraina Schacht

3. Rang	Swiss Cup GS U19
---------	------------------

Sebastian Schläppi

3. Rang	Swiss Cup SL U19
---------	------------------

Lenny Sinnesberger

3xPodest	Swiss Cup U19 GS und SL
----------	-------------------------

Elena Stucki

4. Rang	SM DH U18
3. Rang	NJR GS

Gino Stucki

2. Rang	SM SG U21
---------	-----------

Zali Sutton

22. Rang	JWM SL
3x1. Rang	FIS SL

Aurelio Wyrsch

7. Rang	FIS SL
2. Rang	SM DH U18
2. Rang	Swiss Cup SL U19
1. Rang	NJR SL

Tom Zippert

1. Rang	FIS SG
2. Rang	NJR GS
1. Rang	NJR SL
5xPodest	Swiss Cup U19 SG und GS
3. Rang	Gesamtwertung Swiss Cup U19

SNOWBOARD ALPIN

Flurina Baetschi

Debut WC
3. Rang JWM PGS
2x3. Rang EC PGS und PSL
4xTop 8 EC PGS und PSL

Laila Bättschi

2. Rang FIS PSL

SNOWBOARD FREESTYLE

Mona Danuser

2xPodest EC SS
4. Rang EC SS

Jeremy Denda

Debut WC

Patrick Hofmann

4. Rang WC SS

Gabriel Kreienbühl

Selektion JWM
Selektion EYOF
10. Rang EC BA

Isabelle Löttscher

5. Rang JWM HP
1. Rang WRF HP
1. Rang EC HP
2. Rang EC/SM HP
1. Rang EC Gesamtwertung HP
1. Rang FIS SS
Aufstieg B-Kader

Yuna Scheidegger

1. Rang JO SS

Elena Schütz

Debut WC
3. Rang EC/SM HP

Nicolas Schütz

Selektion JWM
3. Rang EYOF BA
9. Rang EC BA
2. Rang FIS BA

Berenice Wicki

7. Rang Olympische Winterspiele HP
2x6. Rang WC HP
10. Rang WC HP
1. Rang EC/SM HP

LESEHILFE

BA Bigair
COC Continentalcup
DH Downhill
EC Europacup
EM Europameisterschaften
EYOF European Youth Olympic Festival
FIS Fédération Internationale de Ski
GS Giant Slalom
HP Halfpipe
IBU International Biathlon Union
JEM Junioren Europameisterschaft
JWM Juniorenweltmeisterschaften
JWC Junioren Weltcup
kl / sk Klassisch / Skating
NJR National Junior Race
OPA Organisation Pays des Alpes
PGS Parallel Giant Slalom
PSL Parallel Slalom
SG Super G
SL Slalom
SM Schweizermeisterschaften
SS Slopestyle
WC Weltcup
WM Weltmeisterschaften
WRT World Rookie Tour
WRF World Rookie Final

Ein Blick aufs





Jahr

FRAU UND SPORT

VERANSTALTUNGSREIHE

Nachdem das Frausein im Sport jahrzehntelang kaum Beachtung fand, ist «Frau und Sport» in der heutigen Zeit ein Thema, um das man je länger je mehr kaum mehr herumkommt. Es ist wichtig, dass sich junge Athlet*innen, aber auch deren Trainer*innen mit der Situation der Frauen auseinandersetzen und darüber informiert werden, was frauenspezifisch ist und wie man - oder eben frau - besser damit umgehen kann.

Wir Sportlerinnen von der SSGD durften letzten April dank eines Vortrages von Adelin Berther – selber eine ehemalige Schülerin am Sportgymnasium und heute Dozentin am Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales in Chur – einen kleinen Einblick in das Thema «Frau und Sport» bekommen.

Ausgangspunkt war die sportliche Aktivität während der Periode und wie man in den verschiedenen Phasen des Zyklus' am besten trainieren sollte. Zudem haben wir darüber geredet, dass es wichtig ist, die Periode und ihre Begleiterscheinungen nicht als Tabuthema anzusehen und offen darüber zu sprechen, um als Frau ein optimal zyklusorientiertes Training zu gestalten. Im Weiteren haben wir angeschaut, dass man auch während der Periode durchaus Höchstleistungen erreichen kann und es einem manchmal sogar dank der Hormone leichter fällt.

Viel tiefer sind wir jedoch in diesem ersten Vortrag noch nicht in das Thema eingetaucht, trotzdem fand ich den Workshop schon mit wenigen Details sehr spannend. Ich habe viele neue Infos dazugelernt und ich fand es schön, offen mit den anderen Schülerinnen über das Thema «Frau und Sport» zu reden. Im Schuljahr 2022/23 ist eine Fortsetzung geplant, auf die ich mich jetzt schon freue.

Nina Brunner
Ski Alpin
Klasse G5

Bild: Starke Leistungen in der Schule werden belohnt. Sana Schlittler erhält die Auszeichnung für die beste Matura.

DAS SCHULJAHR 2021/22

AUF EINEN BLICK

August

12.-13.8.	Mitarbeitertage
15.8.	Elterninformation für neue Schüler*innen
16.8.	Anreisetag, Einführungstag für neue Schüler*innen
17.8.	Schulbeginn gemäss Sommerstundenplan
24.8.	Schulratssitzung

September

1.9.	Stiftungsratssitzung
20.9.	Sonderveranstaltung «Karriereplanung» G6/G7
27.9.	Roundscreen für Eltern der neuen Schüler*innen

Oktober

8.10.	Schulschluss (Herbstferien)
25.10.	Schulbeginn gemäss Sommerstundenplan Schulung für Lehrpersonen Schulverwaltungssoftware Information für neue Schüler*innen zum Thema Snus

November

1.11.	Abgabetermin schriftliche Matura-Arbeiten G7
1.-2.11.	SOL-Tage
1.-5.11.	Nachholwoche
ab 15.11	Unterricht gemäss Winterstundenplan
18.11.	Kantonaler Fachschaftstag
19.11.	Schul- und Stiftungsratssitzung Zwischenzensurenkonferenz
22.11.	Sonderveranstaltung «Spitzensport und Studium» G7

Dezember

3. und 5.12.	Elternabende
21.12.	Notenkonferenz G7/H4
23.12.	Zeugnisse G7/H4
23.12.	Schulschluss (Weihnachtsferien)

Januar

4.-5.1.	Vorbereitungskurse für die Aufnahmeprüfung
6.1.	Schulbeginn gemäss Winterstundenplan
10.1.	Schulinterne Weiterbildung zum Thema Matura-Arbeit
12.-14.1.	SOL-Tage
15.1.	Austausch mit dem Gymnasium Rämibühl ZH zum Thema SOL
19.1.	Notenkonferenz Klassen G3-G6, H1-H3
21.1.	Zeugnisse G3-G6, H1-H3
24.1.	Abgabetermin SA
26.-28.1.	Prüfungswoche für Sommersportler*innen

Februar

25.2.	Schulschluss (Sportferien)
-------	----------------------------

März

7.3.	Schulbeginn gemäss Winterstundenplan
8.-9.3.	Schulische Aufnahmeprüfungen Gymnasium und HMS
9.3.-21.4.	Mündliche Präsentationen Matura-Arbeiten
22.-23.3.	Sportliche Aufnahmeprüfungen

April

4.4.	Workshop zum neuen Wahlsystem in GR H1, G5b, G6ab
14.4.	Zwischenzensurenkonferenz G3-G6, H1-H3
25.4.	Kick-Off-Veranstaltung zum Thema «Frau und Sport»
25.-29.4.	Projektwoche
28.4.	Zeugnisse G7, H4
29.4.	Schulschluss (Frühlingsferien)

Mai

23.-25.5.	Trainingstage im Toggenburg
23.-31.5.	Schriftliche Abschlussprüfungen Matura
ab 24.5.	Mündliche und schriftliche Abschlussprüfungen HMS
28.5.	Schulbeginn gemäss Sommerstundenplan

Juni

6.-10.6.	Wirtschaftswoche G6/H3
13.-17.6.	Trainingswoche / SOL
14.6.	Schulratssitzung
16.-18.6.	Mündliche Abschlussprüfungen Matura
18.6.	Abschlussessen der Klassen G7/H4
21.6.	Sprechstundentag
24.6.	Fussballturnier
ab 20.6.	Betriebspraktikum H3
24.6.	Jahresabschluss- und Diplomfeier
29.6.-1.7.	Prüfungswoche für Wintersportler*innen

Juli

6.7.	Notenkonferenz und Zeugnisse G3-G6, H1-H3
7.7.	Zeugnisse
7.7.	Schulschluss (Sommerferien)
8.7.	Mitarbeiter*innentag

MATURA/EFZ

Im Schuljahr 2021/22 haben folgende Schüler*innen erfolgreich abgeschlossen. Ihre Zukunftspläne sind vielfältig.

MATURA

Ivan Altuhov	Eishockey	Profi SC Lyss
Flurina Bättschi	Snowboard	Profi, Fernstudium FFHS
Gino Brändli	Langlauf	Militär, Studium Betriebswirtschaft HSG
Christina Bühler	Ski Alpin	Profi, Fernstudium Betriebswirtschaft IU
Lea Cabrin	Ski Alpin	Pflegepraktikum, Sportphysiotherapie
Marc Cadonau	Eishockey	Profi EHC Chur, Studium Betriebswirtschaft HSG
Celeste Conceprio	Ski Alpin	Studium Architektur
Mona Danuser	Snowboard	Profi, Physiotherapie
Anna Dietrich	Ski Alpin	Profi, Fernstudium Sportmanagement
Cyril Eberle	Ski Alpin	Profi
Selina Egloff	Ski Alpin	Profi, Studium PH Chur
Nicolas Fontaine	Ski Alpin	Zwischenjahr, Praktikum
Maira Grond	Langlauf	Au-pair Schweden
Gian-Marco Hammerer	Eishockey	Profi HCD
Patrick Hofmann	Snowboard	Profi
Patric Huber	Eishockey	Bankpraktikum UBS
Nadine Langenegger	Ski Alpin	Studium HSG
Gianna Maissen	Golf	Studium Architektur ETH
Leon Oergel	Ski Alpin	Militär
Svenja Pfiffner	Ski Alpin	Profi
Mathis Profit	Biathlon	Profi, Studium Mathematik EPFL
Sana Schlittler	Langlauf	Studium Betriebswirtschaft HSG
Gino Stucki	Ski Alpin	Profi
Gianluca Wenger	Langlauf	Profi, Fernstudium Cyber Security
Berenice Wicki	Snowboard	Profi
Justin Wiederkehr	Eishockey	Zwischenjahr USA
Alessio Wyrsh	Ski Alpin	Profi

EFZ

Julina Gianola	Eishockey	Praktikum HCD
Lars Häfliger	Snowboard	Profi
Nando Reiser	Ski Alpin	Profi
Gioia Vieli	Ski Alpin	Berufsmatura Chur

2022

DAVOS
SPORT-GYMNASIUM

100 JAHRE
GOLDENE GRADUIATION



ABSCHLUSS-ARBEITEN

Unsere Maturand*innen verfassten ihre Matura-Arbeiten zu folgenden Themen:

Brändli Gino	Nachhaltige Armutsbekämpfung durch NGO-Stiftungen: Beispiel Traumfänger Stiftung
Bühler Christina	Individuelle Leistungssteigerung durch neuroathletisches Training
Cadonau Marc	Notwendige Reformen der schweizerischen Altersvorsorge
Danuser Mona	MEIN LEVEL, MEIN SHAPE
Eberle Cyril	Die Rückkehr des Wolfes in die Schweiz
Hofmann Patrick	Das luzide Träumen
Huber Patric	Von Nachhaltigkeit überrollt? Ist Davos auf das Zeitalter der E-Mobilität gut vorbereitet?
Langenegger Nadine	Hygienemasken im Sport: Wie sich das Tragen von Hygienemasken auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt.
Maissen Gianna	Sects, trapped for ever?
Oergel Leon	Das Plica-Syndrom: Die verborgene Diagnose
Pfiffner Svenja	Vitalstoffe im Leistungssport
Wenger Gianluca	E-Sport: Die neunte Sportart am Sport-Gymnasium Davos
Wicki Berenice	Suchtmittel Smartphone
Wyrsch Alessio	Schneesportanlage Hagerbach - Die Zukunft des Skispitzensports im Berg?
Altuhov Ivan	Das Dopingproblem im Spitzensport
Bätschi Flurina	Grüne Davoser Flachdächer: Einfluss auf den Treibhauseffekt
Cabrin Lea	Psychische Folgen nach einer Gehirnerschütterung mit Blackout im Ski Alpin
Conceprio Celeste	Intuitiver Entwurfsprozess eines Minimalhauses - von der Skizze bis zum Modell
Dietrich Anna	Verzicht auf Zucker im Spitzensport
Egloff Selina	Nahrungsergänzungsmittel im Spitzensport - wirkt Koffein leistungssteigernd?
Fontaine Nicolas	Physiologische Eigenschaften von CBD und Bedeutung im Sport
Grond Maira	The process of upcycling and minimizing fast fashion
Hammerer Gian-Marco	Theoretischer Umbau eines Davoser Spiichers in ein bewohnbares Tiny House
Profit Mathis	Les farts fluorés: performance en dépit de l'environnement et de la santé de l'homme. Une interdiction difficile à mettre en application
Schlittler Sana	The inconvenience of changing eating habits and its impact on human-made climate change
Stucki Gino	Intelligent investieren - ein Leitfaden für Privatpersonen
Wiederkehr Justin	Bitcoin - die Währung von morgen

Im Rahmen des Jahresthemas «Gesundheit» verfassten die angehenden Kaufleute EFZ folgende Selbstständige Arbeiten SA :

Gianola Julina

Häfliger Lars

Reiser Nando

Vieli Gioia

Einsamkeit bei Witwen und Witwern in Davos

Muskelaufbau: Theorie und Praxis

Neuroathletik: Unterschätztes Training im Wettkampf

Gesunde Wildtierpopulation dank Bündner Patentjagd und Wildasyl am Beispiel des Rotwilds



Bild: Conceprio Celeste hat sich in seiner Matura-Arbeit mit dem Entwurf eines Minimalhauses beschäftigt.



VON NACHHALTIGKEIT ÜBERROLLT?

VON PATRIC HUBER

Ist Davos auf das Zeitalter der E-Mobilität gut vorbereitet?

Als Thema meiner Matura-Arbeit wollte ich etwas auswählen, was möglichst aktuell ist und mich persönlich begeistert. Nach einer vergleichsweise kurzen Zeit des Brainstormings wurde mir klar, dass dieses Thema die Elektromobilität ist, zumal mich Elektroautos beziehungsweise Autos im Allgemeinen sehr interessieren. Ich setzte mich also rund ein Jahr mit den Batterien auf vier Rädern auseinander, um die Frage zu beantworten, ob Davos bereit für das Zeitalter der E-Mobility ist. Die Beantwortung dieser Frage umfasst mehrere Bereiche: Als erstes war zu klären, ob E-Autos im Vergleich zu Verbrennern überhaupt nachhaltiger sind. Zudem musste die Ladeinfrastruktur und die zusammenhängende Strominfrastruktur von Davos untersucht werden.

Ich versuchte, möglichst viele verschiedene Methoden in meine Arbeit einfließen zu lassen. So recherchierte ich zunächst im Internet, um mir einen Überblick zu verschaffen, führte Interviews unter anderem mit einem Mitarbeiter des

EWDs, besuchte alle Ladestationen in Davos und führte eine Testfahrt durch. Durch diese Vorgehensweise konnte ich mein Wissen in dieser Thematik allumfassend vertiefen, die Erkenntnisse in meiner Arbeit festhalten und alle Fragestellungen beantworten.

Ich kam zu folgendem Ergebnis: Im Vergleich zu Verbrennern oder Wasserstoffautos sind Elektroautos umweltfreundlicher, insgesamt günstiger und bieten auch viele weitere Vorteile, wie mehr Sicherheit und Stauraum, die Möglichkeit, zuhause zu laden und noch einige mehr. Ebenfalls ist klar geworden, dass Davos mit mehr als ausreichend vielen Ladestationen, dem Stromnetz und der Tatsache, dass der Strom für jene Ladestationen zu 100% aus erneuerbaren Energieträgern stammt, sehr gut auf die E-Mobilität vorbereitet ist. Die Nachteile von E-Autos sind anders als die Vorteile sehr überschaubar: Der Anschaffungspreis ist hoch und der Occasionsmarkt sehr beschränkt. Das Problem bezüglich geringer Reichweite ist meiner Meinung nach nichtig, da ein heutiges E-Auto gute 400-500km mit

einer einzigen Akkuladung schafft, welche in gut einer Stunde wieder aufgeladen werden kann.

Im Verlauf meiner Arbeit bin ich auf einige Schwierigkeiten gestossen. Die grösste trat bereits auf, bevor ich überhaupt angefangen hatte. Eine Matura-Arbeit ist für jeden Maturanden das wahrscheinlich grösste Projekt, das man je angegangen ist. So stellt sich die Frage, wo man anfangen soll. Mir hat es sehr geholfen, einen Zeitplan zu erstellen, welcher in Zeitfenstern von wenigen Wochen unterteilt war. Eine weitere Schwierigkeit war das Filtern der schier endlosen Anzahl an Quellen mit unterschiedlichen und teils widersprüchlichen Informationen bei der Recherche.

Neben den Ergebnissen meiner Arbeit habe ich auch vieles ausserhalb der Thematik der Elektromobilität gelernt. Ich weiss nun, wie man ein solch grosses Projekt angeht, strukturiert und organisiert. Zudem weiss ich nun besser, wie man eine sehr umfangreiche Recherche möglichst effektiv und zielführend durchführt.

Ein Blick hinter die Kulisse





SCHULRAT

Präsident: Christian Hew
Vizepräsidentin: Iris Hoffmann-Stiffler
Remo Dolf
Gaudenz F. Domenig
Vidal Schertenleib

STIFTUNGSRAT

Präsident: Christian Hew
Vizepräsidentin: Iris Hoffmann-Stiffler
Christian Bättig
Roli Brändli
Tarzisius Caviezel
Remo Dolf
Gaudenz F. Domenig
Valérie Favre Accola
Sheila Gut-Lee
Andreas Hofmänner (bis 19.11.2021)
Erich Hunold
Werner Kohler
Inge Scherrer
Vidal Schertenleib
Corinne Schmidhauser
Philipp Wetzel
Philipp Wilhelm
Markus Wolf
Tamara Wolf
Andrea Zinsli

SCHULE/INTERNAT

Schulleitung

Urs Winkler, Rektor
Reto Grond, Prorektor

Sekretariat

Daniela Bucher
Ursina Brändli

Hausdienst/Küche

Romy Caviezel
Biljana Gavrilovic
Danijela Milosevic
Sonia Moreira da Silva
Elisabete Oliveira
Max Roth
Charlotte Reber

Internat

Christoph Felder
Sandra Casaulta
Sanne van Heugten
Marianne Ott
Susanne Quandt

Lehrpersonen

Christine Bauriedl *Wirtschaft und Recht, Mathematik, W&G*
Ruben Bemelmans *Sporttheorie*
Esther Brühlmann *Französisch*
Thomas Gilbert *Chemie*
Reto Grond *Biologie, Geografie*
Nora Kaiser, *Deutsch*
Fiorenza Lanfranchi *Geschichte, Italienisch*
Alexandra Ledermann *IKA und Coach Integrierte Praxisteile
IPT, Praktikumsbetreuerin*
Alessandra Lötscher, *Deutsch*
Simone Nyffeler *Bildnerisches Gestalten, Deutsch für Fremd-
sprachige*
Samantha Orchard *Englisch, Sporttheorie*
Bettina Richter *Physik*
Marco Schlawitz *Musik*
Gian Marco Schmed *Mathematik, Physik*
Anja Schocher *Coach Integrierte Praxisteile IPT*
Thomas Thieke *Englisch, Geografie*
Silvio Übersax *Wirtschaft und Recht, Informatik*
Tanja Wallburg *Französisch*
Andres Werth *Geschichte*
Urs Winkler *Sporttheorie*
Sabrina Zeitler *Deutsch*



SPORT

Ski Alpin

Roland Assinger
Marc Berthod
Christoph Boner
Mario Hanausek
Urs Imboden
Stefany Zonin

Langlauf

Katja Gruber-Boner
Janis Lindegger

Snowboard

Therry Brunner
Daniel Wieser

Golf

Corsin Cavieziel
Ruben Bemelmans, Kondition

Freeski

Luciano Raimondo

Sportphysiotherapie

Ruben Bemelmans

Sportpsychologie

Rita Sutter

Mitarbeitende Färbihalle

Sandro Rizzi
Marion Barandun
Simona Contini
Susann Flury
Heinz Forter
Jessica Forter
Rolf Hintermann
Luca Koppenberg
Cédric Steiner
Patrizia Winkler



Klasse G3	Baumann Lena	Biathlon	intern	SZ
	Bebi Joel	Ski Alpin	intern	ZH
	Dunst Anton	Eishockey	intern	BS
	Elsa Sina	Ski Alpin	extern	GR
	Fitzgerald Donovan	Eishockey	extern	GR
	Fleischer Tim	Ski Alpin	intern	ZH
	Gansner Andrina	Ski Alpin	extern	GR
	Gantenbein Luca	Ski Alpin	intern	SG
	Hunziker Naël	Eishockey	extern	GR
	Hutter Linus	Ski Alpin	intern	ZH
	Keppel Samuel	Eishockey	extern	GR
	Märki Jan	Eishockey	intern	ZG
	Müller Simon	Eishockey	intern	LU
	Scheidegger Yuna	Snowboard	intern	SZ
	Schmid Claire	Ski Alpin	intern	ZH
	Staenz Zachariah	Eishockey	extern	ZH
	Triponez Maëline	Biathlon	intern	VD
	Wey Ivana	Eishockey	extern	GR
Klasse G4	Bartl Jeannine	Ski Alpin	intern	SZ
	Berney Benjamin	Ski Alpin	intern	ZH
	Bizzozero Michele	Ski Alpin	intern	ZH
	Brunner Nina	Ski Alpin	intern	ZH
	Dicht Tina	Ski Alpin	extern	GR
	Florin Ronja	Unihockey	extern	GR
	Gadmer Fabian	Ski Alpin	extern	GR
	Kaschtanov Johann	Eishockey	extern	D
	Kreienbühl Gabriel	Snowboard	extern	GR
	Landskroner Max	Eishockey	extern	BL
	Schnyder William	Golf	intern	ZH
	Solèr Laurin	Eishockey	intern	SZ
	Sticherling Daniel	Eishockey	extern	BS
	Stucki Elena	Ski Alpin	intern	GR
	Winkler Kim	Ski Alpin	extern	GR
	Wittwer Erik	Eishockey	intern	BS
Züger Finn	Ski Alpin	intern	SZ	
Klasse G5a	Durrer Silvan	Langlauf	intern	SZ
	Hauser Silvan	Langlauf	intern	GL
	Lüthi Gian-Luca	Langlauf	intern	GR
	Maissen Silvan	Golf	intern	GR
	Mulvey Mathew	Eishockey	extern	GR
	Pedrazzi Isabella	Ski Alpin	intern	SZ
	Schacht Seraina	Ski Alpin	intern	AR
	Seibert Nikita	Ski Alpin	intern	GR

	Sigrist David	Eishockey	intern	GR
	Spiegelberg Loïc	Ski Alpin	intern	BL
	van der Valk Jil	Ski Alpin	intern	GR
	Wyrsch Aurelio	Ski Alpin	intern	SG
	Zimmermann Lea	Langlauf	extern	GR
Klasse G5b	Bätschi Laila	Snowboard Alpin	extern	GR
	Calonder Genna	Ski Freestyle	intern	GR
	Demarmels Silvano	Biathlon	intern	GR
	Dosch Anna Madlaina	Ski Alpin	intern	GR
	Eckhardt Gregory	Snowboard	intern	SZ
	Fritsche Romina	Ski Alpin	intern	AI
	Hager Nevin	Eishockey	extern	GR
	Kuster Elyssa	Ski Alpin	intern	AR
	Marxer Samuel	Ski Alpin	intern	FL
	Mazzolani Jeremy	Eishockey	extern	GR
	Simmchen Santo	Eishockey	extern	AR
	von Planta Gian Andri	Ski Alpin	intern	GR
	Wyss Jonin	Biathlon	intern	SZ
Klasse G6a	Balzer Gian-Luca	Eishockey	extern	GR
	Bircher Nicolas	Ski Alpin	intern	SG
	Brändli Anuk	Ski Alpin	intern	GR
	Croce Mathieu	Eishockey	extern	GE
	Florin Oliver	Ski Alpin	intern	GR
	Gadient Filippo	Langlauf	intern	GR
	Guggisberg Nora	Ski Alpin	intern	SG
	Hauser Julia	Langlauf	intern	GL
	Hungerbühler Louis	Eishockey	extern	TG
	Hutter Tobias	Ski Alpin	intern	SG
	Illi Nicklas	Golf	extern	GR
	Müller Gian-Andri	Langlauf	intern	SZ
	Oehri Selina	Ski Alpin	intern	FL
	Perren Marlène	Biathlon	extern	GR
	Sutton Zali	Ski Alpin	intern	GR
	Ullmann Felix	Biathlon	intern	ZH
	Winkler Lisa	Ski Alpin	extern	GR
Klasse G6b	Bartl Viviane	Ski Alpin	intern	SZ
	Bucholzki Valentina	Ski Alpin	intern	ZG
	Crivelli Martina	Ski Alpin	intern	TI
	De Almeida Teixo Mauro	Ski Alpin	intern	GR
	Denda Jeremy	Snowboard	intern	GR
	Gredig Nino	Eishockey	extern	GR

Herren Nina	Ski Alpin	intern	TG
Hirsch Alec	Ski Alpin	intern	SG
Kistler Jon	Ski Mountain.	intern	ZH
Leuzinger Elena	Ski Alpin	intern	SG
Lötscher Isabelle	Snowboard	extern	ZH
Pedrazzi Yannick	Ski Alpin	intern	SZ
Salzgeber Noor	Eishockey	extern	GR
Schläppi Sebastian	Ski Alpin	intern	SG
Wey Natanaël	Eishockey	extern	GR

Klasse G7a

Altuhov Ivan	Eishockey	extern	AUT
Bätschi Flurina	Snowboard Alpin	extern	GR
Cabrin Lea	Ski Alpin	intern	GR
Conceprio Celeste	Ski Alpin	intern	TI
Dietrich Anna	Ski Alpin	intern	SG
Egloff Selina	Ski Alpin	extern	GR
Fontaine Nicolas	Ski Alpin	intern	SG
Grond Maira	Langlauf	extern	GR
Hammerer Gian-Marco	Eishockey	extern	GR
Profit Mathis	Langlauf	extern	VD
Schlittler Sana	Langlauf	intern	GR
Stucki Gino	Ski Alpin	intern	GR
Wiederkehr Justin	Eishockey	extern	SG

Klasse G7b

Brändli Gino	Langlauf	extern	GR
Bühler Christina	Ski Alpin	intern	FL
Cadonau Marc	Eishockey	extern	GR
Danuser Mona	Snowboard	extern	GR
Eberle Cyril	Ski Alpin	intern	SG
Hofmann Patrick	Snowboard	extern	TI
Huber Patric	Eishockey	extern	TG
Langenegger Nadine	Ski Alpin	intern	AR
Maissen Gianna	Golf	intern	GR
Oergel Leon	Ski Alpin	intern	SG
Pfiffner Svenja	Ski Alpin	intern	SG
Wenger Gianluca	Langlauf	extern	BE
Wicki Berenice	Snowboard	extern	AG
Wyrsch Alessio	Ski Alpin	intern	SG

Klasse H1	Audergon Hervé	Ski Alpin	intern	ZH
	Bislin Sereina	Ski Alpin	intern	SG
	Fausch Sina	Ski Alpin	extern	GR
	Gredig Laurin	Eishockey	extern	GR
	Grünenfelder Noah	Eishockey	intern	SG
	Kaufmann Sarina	Ski Alpin	intern	SG
	Kinzel Luca	Eishockey	extern	D
	Rhyner Fadri	Ski Freestyle	intern	GR
Klasse H2	Bächler Nils	Eishockey	extern	AR
	Beck Madeleine	Ski Alpin	intern	FL
	Herren Matthias	Ski Alpin	intern	TG
	Lichtensteiger Yanik	Eishockey	extern	SG
	Schütz Nicolas	Snowboard	intern	SZ
Klasse H3	Bergbauer Lars	Eishockey	extern	GR
	Bolinger Nicola	Ski Freestyle	extern	GR
	Gantenbein Sara	Ski Alpin	intern	SG
	Mlnder Tim	Eishockey	extern	TG
	Pacal James	Biathlon	extern	FR
	Parrée Julian	Eishockey	extern	GR
	Pittier Ilan	Langlauf	extern	NE
	Schütz Elena	Snowboard	intern	SZ
	Sinnesberger Lenny	Ski Alpin	intern	SG
	Varano Valentino	Eishockey	extern	TG
	Wolf Levin	Ski Alpin	intern	SG
	Zippert Tom	Ski Alpin	intern	GR
Klasse H4	Gianola Julina	Eishockey	extern	GR
	Häfliger Lars	Snowboard	intern	LU
	Reiser Nando	Ski Alpin	extern	ZG
	Vieli Gioia	Ski Alpin	intern	GR

HERZLICHEN DANK

Kanton Graubünden	Kanton Neuenburg
Kanton Aargau	Kanton St. Gallen
Kanton Appenzell Ausserrhoden	Kanton Schwyz
Kanton Appenzell Innerrhoden	Kanton Solothurn
Kanton Basel-Landschaft	Kanton Tessin
Kanton Basel-Stadt	Kanton Thurgau
Kanton Bern	Kanton Waadt
Kanton Freiburg	Kanton Zug
Kanton Glarus	Kanton Zürich
Kanton Luzern	Fürstentum Liechtenstein

Bundesamt für Sport
Swiss Olympic
Hockey Club Davos
Swiss Ski
Stiftung Davos Leistungssport (Nationales Leistungszentrum Ost)
Bündner Skiverband
Ostschweizer Skiverband
Skiverband Sarganserland Walensee
Federazione Sci Svizzera Italiana
Zürcher Skiverband
Ski Club Davos
Liechtensteiner Skiverband
Schweizerischer Golfverband
Golf Club Davos
Golf Club Klosters
Golf Club Domat/Ems
Stiftung zur Förderung des alpinen Skisportes in der Schweiz
Stiftung HC Davos Hockey Academy
Herbert Batliner Stiftung
Retsua Stiftung



amag



helvetia 

graubünden  SPORT

SWISSLOS

