

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 69 (1975)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Sportecke

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Porträt der dreifachen Siegerin Helen Sonderegger



Helen Sonderegger holte sich an den Winterspielen der Gehörlosen in Lake Placid in allen drei Disziplinen die Goldmedaille. Schon vor vier Jahren war sie von den Winterspielen in Adelboden mit einer Goldmedaille (Riesenslalom 1) und zwei Silbermedaillen (Riesenslalom 2 und Slalom) heimgekehrt und belegte in der alpinen Kombination den 2. Rang nach der Amerikanerin Marcinuk Tamara. In Lake Placid hat sie also ihren Erfolg noch vergrössern können.

### Erste Gehversuche auf den schmalen Latten

Die kleingewachsene, muntere Appenzellerin ist am 12. März 1958 geboren. An Weihnachten 1960 bekam sie ihre ersten Ski, als sie noch nicht ganz drei Jahre alt war. Die ersten Gehversuche haben ihr Spass gemacht. Es hätte ihr noch mehr Spass gemacht, wenn es nur nicht immer so kalt gewesen wäre, denn die Kleine fror schnell an Hände und Füsse. Doch mit der Zeit hat sie sich gegen die Kälte abgehärtet. Weil Helen von Geburt an praktisch taub ist (nur ganz geringe Hörereste), musste sie die Taubstummenschule Sankt Gallen besuchen. Am 1. Mai 1963 trat sie in den Kindergarten ein. Heute besucht sie die 2. Berufswahlklasse und wird an Ostern austreten. Sie wird anfangs Mai eine Berufslehre als Stickerei-Entwerferin beginnen. Ihr Vater betreibt in Rehetobel eine Automatenstickerei. Er freut sich sicher jetzt schon darauf, später einmal schöne Stickereiprodukte auch nach Entwürfen seiner Tochter herstellen zu dürfen.

### Die sportliche Laufbahn

Den ersten grossen Erfolg errang Helen am 1. Februar 1968, wo sie an einem Jugend-Skitag in Rehetobel siegte. Noch im gleichen Jahre wurde sie in die JO (= Jugend-Organisation) des Skiklubs Oberegg aufgenommen. Das war nicht so selbstverständlich, denn ihre Kameradinnen waren alle hörend. Als Mitglied dieser JO durfte sie nun an allen Jugendrennen des Ostschweizerischen Skiverbandes teilnehmen. Dank der guten Erfolge wurde sie dann in das Kader dieses Verbandes aufgenommen. Sie war nun berechtigt, auch an allen JO-Skirennen des Schweizerischen Skiverbandes (SSV) teilzunehmen.

Ein weiterer Schritt nach vorn war dann die Aufnahme in das Kader der Junioren des SSV (Nachwuchs-Kader). Als Mitglied der 4. Trainingsgruppe durfte Helen nun auch an Konkurrenzen im Ausland (FIS und Europacup) teilnehmen. Dank der durchschnittlich guten Leistungen an mehreren Konkurrenzen und dank ihres grossen Eifers konnte sie in der 4. Trainingsgruppe bleiben.

An den Schweizerischen Skimeisterschaften 1975 errang sie im Riesenslalom den 11. Platz und im Slalom den 20. Platz. Das war ein sehr schöner Erfolg nach den grossen Anstrengungen in Lake Placid und nur wenige Tage nach den ermüdenden Strapazen der langen Reise von Amerika in die Heimat. — Das nächste Ziel von Helen ist der Aufstieg in die 3. Trainingsgruppe. Ihre Lieblingsdisziplinen sind Slalom und Riesenslalom.

### Ohne Fleiss kein Preis!

Helen ist sicher von Natur aus eine talentierte Skifahrerin. Aber das allein und die Freude an diesem Sport genügen nicht, um erfolgreich zu sein und zu bleiben. Es muss hart trainiert werden.

Seit 1972 wird Helen regelmässig zu den Trainingskursen des Schweizerischen Skiverbandes aufgeboten. Diese finden vom Sommer bis in den Herbst hinein statt. Trainiert wird jeweils am Titlis, Jungfraujoch, Theodulpass ob Zermatt usw. Jährlich gibt es zusammen 10 bis 12 Wochen Training. Natürlich ist es schön, mehrmals im Jahre in die sommerlichen Skigebiete unserer Alpen fahren zu dürfen.

### Ein Aktiver berichtet über die Vorbereitungen und den Verlauf der alpinen Wettkämpfe in Lake Placid

Nachdem wir die ersten drei Tage bei schönstem Wetter Slalom und Riesenslalom trainierten, konnten wir am Montag, dem 3. Februar, endlich auf die Abfahrtsstrecke. Wir durften aber noch keine Schussfahrten machen, weil die Strecke total vereist war. Die Abfahrtsstrecke war nach Angaben 2500 m lang und hatte vom Start zum Ziel eine Höhendifferenz von 500 m. Mit unserem Trainer Paul Berlinger suchten wir die schnellste Linie, denn es war sehr wichtig, den kürzesten Weg zum Ziel zu finden, da die Abfahrtsstrecke als sehr leicht taxiert wurde. Sie hatte überhaupt keine schwierigen Stellen, und alles war sehr flach. Jeder merkte sich die Linie genau.

fen. Aber mit Ferienwochen sind diese Trainingskurse nicht zu vergleichen. Es wird von den Teilnehmern viel verlangt. Und wer nicht Disziplin hält oder die Mühen scheut, wird bestimmt das nächste Mal kein Aufgebot mehr erhalten.

Von den jungen Kursteilnehmern werden aber nicht nur sportliche Anstrengungen verlangt. Sie müssen während der Kurse auch für die Schule arbeiten. Ein Lehrer sorgt dafür, dass der Plan für Schulaufgaben gewissenhaft durchgeführt wird. Auch für Helen gibt es hier keine Ausnahme! (Ihr Bericht in der letzten GZ-Nr. beweist, dass sie die Schularbeit nicht vernachlässigt und eine gute Schülerin ist.) Selbstverständlich müssen diese jungen, zukünftigen Spitzensportler während der Kurslücken das ganze Jahr hindurch daheim täglich Konditionstraining betreiben, wie Turnen, Laufen, Schwimmen usw. — Helen hat dabei einen guten Kameraden, denn ihr Bruder Walter ist ebenfalls ein eifriger — und erfolgreicher Junioren-Skisportler.

### Als einzige Gehörlose unter Hörenden

Die Teilnahme an den Kursen des SSV verlangt von Helen noch zusätzliche Anstrengungen und ein überdurchschnittliches Mass von Ausdauer. Denn es gibt an den Kursen ja auch Theoriestunden und bei den Übungen im Gelände mündliche Instruktionen. Da muss Helen als Gehörlose natürlich besonders aufmerksam sein. Zum Glück sind die hörenden Kameradinnen immer hilfsbereit und nett. Sie und auch die Kursleiter zeigen sehr viel Verständnis und Rücksichtnahme. Sie geben sich immer grosse Mühe beim Sprechen, damit Helen gut ablesen kann. Dies bedeutet nicht nur ein Lob für die hörenden Kursteilnehmerinnen und Leiter, sondern auch ein Lob für Helen. Denn ein so schönes Beispiel von Gemeinschaft zwischen Hörenden und Gehörlosen ist nur möglich, wenn beide Teile nett, freundlich, hilfsbereit sind und Gemeinschaftssinn haben.

Wir alle wünschen der trotz ihrer grossen sportlichen Erfolgen bescheiden gebliebenen Helen Sonderegger alles Gute und viel Glück zum Beginn ihrer beruflichen Lehrzeit.

R.

Am Dienstag wurden dann zwei offizielle Trainingsläufe gefahren, wobei die Zeiten gemessen und publiziert wurden. Paul Berlinger beobachtete die Fahrer an verschiedenen Stellen und machte seine Notizen.

### Ein Auszug aus den gefahrenen Zeiten:

1. Lauf: Damen	2. Lauf: Damen
1. Helen Sonderegger	1:46,24
9. Monika Guenin	2:01,31
10. Beatrice Ruf	2:02,83
2. Lauf: Damen	
2. Helen Sonderegger	1:47,21
9. Beatrice Ruf	1:59,23
10. Monika Guenin	2:05,62

1. Lauf: Herren	
3. Rinderer Clemens	1:40,24
5. Theo Steffen	1:41,00
9. Peter Wyss	1:42,33
10. H. M. Keller	1:42,42
19. Hubert Kreuzer	1:44,73
23. Michel Beney	1:46,13

2. Lauf: Herren	
2. Rinderer Clemens	1:39,98
6. H. M. Keller	1:40,57
7. Theo Steffen	1:41,24
17. P. Wyss	1:43,73
18. Michel Beney	1:44,08
19. Hubert Kreuzer	1:44,31

Am Nachmittag fuhren wir mit dem Bus wieder zurück zum Hotel.

Jetzt mussten wir uns alle für den nächsten Tag vorbereiten. Paul gab uns alle seine Beobachtungen bekannt und erteilte die nötigen Anweisungen.

Wir diskutierten auch über die Vorbereitung am Start. Es wurde beschlossen, dass die Startnummern auf das Renndress aufgenäht werden.

*Nun ging es an die Arbeit.* Für den nächsten Tag mussten die Skier genau und sauber vorbereitet werden. Der Belag durfte keine Kratzer haben, und die Kanten mussten scharf sein. Nachdem Paul alle Skier und Bindungen genau kontrolliert hatte, wurden die Latten in einen warmen Raum eingeschlossen.

Am andern Tag morgens um 5.30 Uhr stand Paul Berlinger auf, um für die Wettkämpfer die Skier zu wachsen. Beat Kleeb und Jakob Schmid waren ihm behilflich. Die Rennfahrer lagen noch tief im Schlaf. Nachdem Paul Berlinger die Schneetemperatur gemessen hatte, wusste er auch gleich, was er für eine Mischung auftragen musste. Er hatte aber noch ein Geheimrezept auf Lager.

Mir wurde erzählt, dass er nach dem Flüssigwerden der Wachsmischung ein geheimnisvolles Gläschen aus der Hosentasche zog. Vom Inhalt wusste niemand etwas. Nachdem er vorsichtig um sich geblickt hatte und sicher war, dass niemand zuschaute, leerte er vom unbekannten Inhalt ein wenig in den Wachs. Nach kurzem Umrühren war dann der Wachs bereit zum Auftragen.

Beat Kleeb und Jakob Schmid bügeln unsere Skier und zogen dann den Wachs ab, bis nur noch eine hauchdünne Schicht auf dem Belag war.

#### Das Abfahrtsrennen

Morgens um 8 Uhr fuhren wir bei starkem Schneefall zum Start. Paul gab uns allen die letzten Anweisungen. Beat Kleeb massierte unsere Muskeln. Die Abfahrtsstrecke war nicht mehr vereist, und man rechnete mit längerer Fahrzeit als am Vortag, denn es lag Neuschnee auf der Piste.

Unsere Skier liefen aber sehr schnell und man musste trotzdem sehr gut aufpassen, dass es uns die Bretter nicht zerriss im weichen Schnee.

Da ich selber das Rennen mitfuhr, kann ich leider keine Beobachtungen schildern. Jeder Wettkämpfer fuhr verbissen in tiefster Hocke und versuchte, möglichst auf der Ideallinie zu bleiben.

#### Die grosse Überraschung

Am Schluss des Rennens waren wir Schweizer voll Freude, denn ein so gutes Abschneiden hatte niemand erwartet. Helen Sonderegger und Peter Wyss (mit der zweitletzten Startnummer) holten eine

Goldmedaille, Hubert Kreuzer holte Silber und Theo Steffen die Bronzemedaille. Beatrice Ruf, Hans Martin Keller und ich erhielten als Anerkennung ein Diplom. *Dieser tolle Erfolg der Schweizer Mannschaft ist sicher auch dem Wachsspezialisten Paul Berlinger zu verdanken.* Er wurde auch gebührend gefeiert. Wir haben ihn vor Freude in die Luft.

#### Der Slalom

Am Abend bereiteten wir dann die Slalomskier vor. Wieder kontrollierte Paul die Skier und Bindungen. Anderntags stellten wir uns voll Zuversicht dem Starter. Immer noch fiel der Schnee, und auch Nebelschwaden zogen auf.

Wer an diesem Slalom etwas erreichen wollte, musste voll angreifen. Doch dieser Kurs hatte auch seine Tücken. Stellenweise kam wieder Eis zum Vorschein, und wer zu wenig vorsichtig fuhr, wurde durchgeschüttelt und meistens auch neben die Piste getragen, was das «Aus» bedeutete.

Helen Sonderegger holte für uns alle das Eisen aus dem Feuer. Sie rettete die Ehre der Schweizer und fuhr die absolute Tagesbestzeit. Sie war also schneller als die Herren.

Bei den Herren klappte es diesmal nicht so gut. Theo Steffen kam als bester Schweizer auf den 6. Rang.

Am Nachmittag fuhren wir mit den Riesenslalomski einige Tore als Training für den folgenden Tag.

#### Der Riesenslalom

Am anderen Morgen war wieder früh Tagwache. Der Riesenslalom gefiel uns sehr gut, und er war schön ausgesteckt. Alle prägten sich den Parcours beim Hinaufsteigen zum Start genau ein.

Aber auch hier musste man an gewissen Stellen vorsichtig sein, und man merkte sich diese Stellen.

Auch hier holte unser Goldmädchen Helen wieder die Goldmedaille. Bei den Herren kämpfte unser Routinier Theo Steffen verbissen und konnte zuletzt als Fünfter ausgerufen werden.

Nachdem der letzte Renntag vorbei war, kam nach 3 Tagen dauerndem Schneefall endlich die Sonne wieder. Nun hatten die alpinen Wettkämpfer Ruhe und konnten sich Gedanken machen über die vergangenen Tage.

Das Fazit ist, dass wieder viel mehr Slalom und Riesenslalom trainiert werden muss, und zwar unter rennmässigem Einsatz.

Ich möchte an dieser Stelle Paul Berlinger für seine Mühe und Arbeit herzlich danken. Er hat sicher viel dazu beigetragen, dass wir mit unseren Erfolgen an den Winterspielen sehr zufrieden sein können.

Cl. R.

### Auszüge aus der offiziellen Rangliste

#### Abfahrtsrennen

Herren (gestartet: 40; klassiert: 39)

1. Wyss Peter (CH)	1:04,39
2. Kreuzer Hubert (CH)	1:06,56
3. Steffen Theo (CH)	1:07,90
4. Keller Hans Martin (CH)	1:09,18
5. Rinderer Clemens (CH)	1:10,39
7. Beney Michel Allain (CH)	1:11,48

Die übrigen 32 Klassierten folgen in ziemlich regelmässigen Abständen bis zum Letztklassierten, einem Kanadier, der 1:37,90 benötigte. Abstand zum Zweitletzten fast 7 Sekunden.

Damen (gestartet: 14; klassiert: 13)

1. Sonderegger Helen (CH)	1:16,89
2. Hayes Barbara (USA)	1:19,61
3. Marcenuk Tamara (USA)	1:26,04
6. Ruf Beatrice (CH)	1:31,20
9. Guenin Monique (CH)	1:33,16

Die Letztklassierten benötigten 1:43,85 und 1:47,39.

#### Slalom

Herren (gestartet: 43; klassiert: 27)

1. Palatini Vittorio (I)	97,95 (48,01 + 49,94)
6. Steffen Theo (CH)	103,64 (50,25 + 53,39)
8. Wyss Peter (CH)	105,86 (51,28 + 54,58)
9. Rinderer Clemens (CH)	105,97 (51,62 + 54,35)
15. Kreuzer Hubert (CH)	109,51 (54,64 + 54,87)

Letztklassierter war der Japaner Sato Masayuki mit 173,87 (91,03 + 82,84).

Damen (gestartet: 15; klassiert: 10)

1. Sonderegger Helen (CH)	97,61 (47,82 + 49,79)
---------------------------	-----------------------

2. Pelletier Brigitte (F)	107,92 (52,86 + 55,06)
9. Guenin Monique (CH)	116,92 (56,72 + 60,20)

Die letztklassierte Norwegerin Berge Hanna benötigte 135,66 (60,90 + 74,76).

#### Riesenslalom

Herren (gestartet: 43; klassiert: 32)

1. Pignard Patrik (F)	148,13 (72,53 + 75,60)
5. Steffen Theo (CH)	152,23 (74,42 + 77,81)
8. Keller Hans Martin (CH)	154,83 (75,54 + 79,29)
9. Rinderer Clemens (CH)	155,03 (76,82 + 78,21)
12. Wyss Peter (CH)	157,89 (77,68 + 80,21)
15. Kreuzer Hubert (CH)	161,06 (78,76 + 82,30)
18. Beney Michel Alain (CH)	163,28 (79,99 + 83,29)

Bis zum Letztklassierten kletterte das Total auf 202,53 (97,14 + 105,37).

Damen (gestartet: 15; klassiert: 14)

1. Sonderegger Helen (CH)	74,12
2. Pelletier Brigitte (F)	78,96
8. Guenin Monique (CH)	84,00
9. Ruf Beatrice (CH)	86,08
14. Leuzinger Martyne (CH)	102,76

Es haben also alle gestarteten Schweizerinnen den Parcours mit 47 Toren fehlerlos durchlaufen, allerdings mit recht unterschiedlichen Zeiten. Bei einem solchen internationalen Wettkampf ist es aber doch schon ein beachtlicher Erfolg, wenn man den Lauf durchsteht und ohne Fehler ins Ziel kommt!

Bericht über die nordischen Disziplinen in der nächsten Nummer.