

Erster Kontakt mit Ski und Co.

Mit dem Ziel, Jugendliche für einen gesunden Lebensstil und Freude am Schneesport zu begeistern, fanden vergangene Woche die «Gorilla»-Winter-Workshops im Skigebiet Arosa Lenzerheide statt.

VON MICHELLE RUSSI

Auf allen vieren kriechen die fünf Jungs den Winterwanderweg entlang, die Sonne blendet. Drei ihrer Kollegen gönnen sich gerade einen Apfelschnitz, während die Klassenkameradinnen ihr Können im Seilspringen zeigen - mit Ski- oder Snowboardschuhen an den Füßen ist das gar keine so leichte Aufgabe. Eine weitere Gruppe brütet über den Fragen zum Thema Ernährung. Wie viel Wasser sollte man täglich trinken? «Etwa zwei Liter», meint ein Schüler. Der Rest nickt bekräftigend. Ob sie richtig liegen?

Nach zwei Stunden Ski- und Snowboardunterricht am Morgen und einem gemeinsamen Mittagessen im Bergrestaurant «Scharmoin» ist es Zeit für die verschiedenen Lernspiele zu einem gesunden Ess- und Trinkverhalten und genügend Bewegung. Insgesamt 27 Sekundarschülerinnen und -schüler sowie drei Lehrpersonen aus Suhr im Kanton Aargau haben an diesem Donnerstag den Weg auf die Lenzerheide gefunden, um an den «Gorilla»-Winter-Workshops teilzunehmen. Für einen Grossteil der 14- bis 15-Jährigen ist es der erste Kontakt mit Ski, Gondel und Piste überhaupt.

«Das Feuer wecken»

Im Rahmen des Programms für Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche «Gorilla», das von der Schtifti Foundation im Jahr 2010 lanciert worden war, verbringen während einer Woche rund 200 Schülerinnen und Schüler aus diversen Schweizer Orten jeweils einen Tag im Skigebiet Arosa Lenzerheide. Die gesamte Ausrüstung wurde den Klassen vor Ort zur Verfügung gestellt, betreut wurden sie von Ski- und Snowboardlehrern und dem «Gorilla»-Team. Mittels eines Wettbewerbs hatten sich die Schulen für die Winter-Workshops empfehlen können. Von gesamthaft 45 Klassen, die mit eigens entworfenen Videos und Texten am Wettbewerb teilgenommen hatten, machten letztlich zwei Tessiner und acht Deutschschweizer Klassen sowie zehn Schulen aus der Romandie das Rennen. Letztere werden kommende Woche in Crans-Montana im Wallis in den Genuss ihres Skitags kommen. «Uns



Eine Welle auf die gelungene Premiere: Die Schülerinnen und Schüler der «Anfängergruppe» freuen sich gemeinsam mit Projektleiterin Lucy Jager (hinten mit grünem Shirt und Mütze) und zwei ihrer Skilehrer über ihren (teilweise ersten) Skitag.



Fotos Michelle Russi/ZVG

war es wichtig, Kinder und Jugendliche auszuwählen, die nie oder nur selten die Möglichkeit auf Wintersport haben», erklärt Lucy Jager, Projektleiterin bei der Schtifti Foundation, dem BT bei einem Besuch der Projektwoche. «Wir wollen in ihnen das Feuer wecken, damit sie auch künftig Schneesport betreiben werden.»

Erste Erfolge zeichnen sich bereits ab: Ayse Nur, Sabina und Senem strahlen übers ganze Gesicht. «Es war super», sind sich die drei Schülerinnen einig. Alle sind sie an diesem Morgen zum allerersten Mal auf den Ski gestanden. «Schön, aber auch anstrengend», lautet Senems Fazit in Bezug auf die neu entdeckte Sportart. Und die Aussicht, ja die sei perfekt. In der Tat dürfen sich die Verantwortlichen von «Gorilla» nach dieser Woche bei Petrus persönlich bedanken: Sonne pur war wohl sein Motto, dazu frühlingshafte

Temperaturen. «Für die Schülerinnen und Schüler ist es eine komplett neue Erfahrung mit Bergen, Schnee und Sonnenschein», weiss Lucy Jager. Das seien Eindrücke, die bleiben würden.

Geteilte Werte

Gerne würde die Projektleiterin die Winter-Workshops, die zum ersten Mal in dieser Art stattgefunden haben, im nächsten Jahr erneut durchführen. Besonders den Ansatz mit den Schulklassen wolle man weiterverfolgen. Und mit der Destination Arosa Lenzerheide scheinen die Verantwortlichen den perfekten Partner gefunden zu haben. «Die Destination verkörpert die gleichen Werte wie wir, denn sie ist offen, herzlich und setzt sich für die Förderung von Kindern und Jugendlichen ein», betont Jager. Das Konzept mit zwei Stunden Skischule am Morgen, den Ernährungs-Workshops über

Mittag und nochmals zwei Stunden Action am Nachmittag wurde gemeinsam mit der Destination erarbeitet. Finanzielle Unterstützung gab es von Henniez, dem Mineralwasserproduzenten, der sich nach Angaben der Projektleiterin ebenfalls aktiv für einen gesunden Lebensstil von Jugendlichen engagiert.

Gesund, aber ohne Vorschriften

An ihrer Gesundheit arbeiten die Schüler aus dem Aargau nicht nur auf der Piste, sondern auch während der Lernspiele draussen vor dem Bergrestaurant. Diese sind so angelegt, dass die Jugendlichen zwischen Posten und Spielfeld hin- und herrennen müssen. Zudem stehen mit Seilspringen und einem Pantomime-Spiel bewusst «aktive» Aufgaben an. Angefeuert werden die Schüler von ihren Lehrern. Deutschlehrerin Sabina Fierz freut sich über den Einsatz ihrer Schützlinge:

«Es ist schön zu sehen, wie sie die Aufgaben gemeinsam anpacken.» Überhaupt habe sie bisher nur positive Rückmeldungen bekommen.

Das dürfte mitunter am lockeren Umgang zwischen den «Gorilla»-Mitarbeitenden und den Jugendlichen liegen. Erstere legen Wert darauf, keine Vorschriften bezüglich des Ess- und Trinkverhaltens zu machen. «Es ist wichtig, den Jugendlichen nicht zu sagen, dass sie dieses und jenes nicht dürfen», erklärt Jager. Besser sei es, aufzuzeigen, was als Genussmittel gelte und wie viel Zucker in einigen Lebensmitteln stecke.

Und wie war das jetzt mit dem täglichen Wasserbedarf? «Zwei Liter sind in Ordnung, je nach körperlicher Betätigung sollten es aber mehr sein», betont «Gorilla»-Ernährungsberater Phips Kure. Bestimmt werden die Schüler bei ihrem nächsten Skitag daran denken.

Die fünf Besten des BT: Schwer zugängliche Burgruinen



1. Hochjuvalt, Rothenbrunnen

Gut sichtbares, stark exponiertes Wahrzeichen am Eingang des Burgtals Domleschg. Besteigen des Burgfelsens wegen hoher Unfallgefahr mit Amtsverbot und Busse belegt.

2. Marmels, Marmorera

(Bild) Mitten in der Felswand über dem Stausee. Zugang nur für geübte Berggänger und zuletzt mit Kletterausrüstung zu empfehlen. Aufstieg bei nassem Boden hochgefährlich.

3. Greifenstein, Filisur

Burgreste auf mehreren Höhenstufen im schwierigen Felsgelände oberhalb des Dorfes. Oberster Teil der Anlage heute nur noch mit Kletterausrüstung erreichbar.

4. Falkenstein, Igis

Höhenburg auf felsigem Hügel. Sehr steiler, unmarkierter Aufstieg, teils mit Drahtseilen gesichert. Wegen Rutschgefahr wird bei nassem Boden von einem Besuch abgeraten.

5. Crap Sogn Parcazi, Trin

Ruine auf steil aufragendem Felsblock beim Engpass Porclis. Letzter Teil des Aufstiegs mit Seilen gesichert und in den Fels gehauen. Toller Blick auf Trin Dorf und die Surselva. (JFP)

Sudoku

	7	1	8		2	6	5	
3								9
	2	9	3		6	8		
	5			3			1	
			9		5	2	3	
	1			4			8	6
		2	5		4	1		
1								2
	6	4	1		9	3	7	

Beim Sudoku müssen die Ziffern 1-9 in die leeren Felder eingetragen werden. Jede dieser Ziffern darf genau einmal auf jeder Waagerechten, auf jeder Senkrechten und in jedem Neunerblock stehen. Die Lösung unseres heutigen Rätsels finden Sie gestürzt gleich rechts auf dieser Seite. Viel Spass beim Rätseln wünscht die Redaktion des »Bündner Tagblatt«.

5 2 3 6 2 1 4 9 8
2 9 4 8 2 5 6 1
8 6 1 4 6 5 2 3 7
9 8 5 2 2 3 1 6
7 3 2 5 1 6 8 4 9
4 1 6 8 3 9 7 5 2
1 4 8 9 7 3 6 2 5
6 2 7 1 5 4 9 8 3
3 5 9 2 6 8 1 7 4

Comic

