

«EIN WENIG VERRÜCKT SIND WIR SCHON!»



Etwas Anschubhilfe musste Lehrer Lukas Jutzi (ganz links) schon leisten, doch jetzt stehen seine 30 Sekundarschüler motiviert hinter dem Langlauf-Projekt.

Zwei 9. Klassen der Sekundarschule Signau werden beim Engadin Skimarathon über die Halbmarathondistanz teilnehmen und dabei 21 Kilometer zwischen Maloja und Pontresina zurücklegen. Ein mutiges Unterfangen. Denn: Von den 30 Schülern ist noch niemand auf Skating-Ski gestanden.

TEXT UND FOTO: REGINA SENFTEN

38

Wie motiviert man einen Haufen pubertierender Neuntklässler für ein freiwilliges Sportprojekt, das intensive Vorbereitung und Training in der Freizeit erfordert? In einer Sportart, die viele Jugendliche kaum als «cool und trendy» bezeichnen würden; nämlich Langlauf? Lukas Jutzi, Sportlehrer an der Sekundarschule Signau BE, hat in seiner Ausschreibung offenbar den richtigen Ton getroffen. Auf seinen Aufruf «Anstrengend? Sicher. Ein Erlebnis? Ganz bestimmt. Zu hart? Nur ohne entsprechendes Training. Also? Los!» haben sich 30 von 37 Schülerinnen und Schüler gemeldet. Alle verspüren sie den Wunsch, eine Einführung in den Langlaufsport zu absolvieren und etliche Stunden ihrer Freizeit ins Training zu stecken. Als Krönung des Ganzen lockt eine Teilnahme am Engadin Halbmarathon – in der Skating-Technik, notabene.

«Obwohl niemand in meiner Familie Langlauf betreibt und mein Sport das Hornussen ist, hat mich dieses Projekt angesprochen», erklärt Schüler Yannick. «Ich finde es toll, dass fast die ganze Klasse mitmacht, und bin vor allem gespannt, wie ich die 21 km schaffen werde. Auskotzen will ich mich nicht, aber auch nicht der Langsamste sein.» Ähnlich tönt es bei seinen Kolleginnen und Kollegen. «Ich habe zwar Respekt vor der Distanz, bin aber zuversichtlich, dass wir das mit ein wenig Training schaffen», findet Livia, die in ihrer Freizeit gerne joggt und öfters an Laufevents teilnimmt. Und auch der sportlich vielseitig engagierte Simon, der neben der Schule Unihockey, Eishockey und Fussball spielt, ist begeistert vom Projekt: «Das ist doch eine einmalige Gelegenheit, Langlaufen zu lernen. Auf Massenstart und

eisige Kälte freue ich mich zwar nicht, aber wenn man sich Mühe gibt und mit dem Kopf bei der Sache ist, dann geht das schon.»

Training am freien Nachmittag und am Wochenende

Die überschwärmende Euphorie der 14- und 15-jährigen Sekundarschüler dürfte bei den ersten Trainingseinheiten auf Schnee bald schon einen Dämpfer bekommen. Am Swisscom Nordic Day findet auf der Loipe Heimenschwand eine Einführung in die Skating-Technik statt, bevor im neuen Jahr dann regelmässige Trainings anstehen: an den freien Mittwochnachmittagen, samstags sowie einmal pro Woche am Abend. «Von diesen drei Trainings sind zwei obligatorisch!», hält der Projektfahrplan fest. In der zeitlichen Belastung liegt denn auch der Hauptgrund, weshalb sieben Mädchen dem Langlauf-Erlebnis fernbleiben. «Obwohl ich mir eine Teilnahme zugetraut hätte, mache ich beim Projekt nicht mit», sagt Melina stellvertretend für ihre Kolleginnen. «Neben den Hausaufgaben habe ich nicht so viel Zeit, um intensiv Sport zu treiben.»

Dass alle Schüler heil im Ziel des Halbmarathons ankommen, daran zweifelt Sportlehrer Lukas Jutzi nicht. Für den 30-jährigen Sekundarlehrer, der selber als Ironman und Gigathlet unterwegs ist, hängt das Gelingen seines Projekts von anderen Herausforderungen ab, die sich nicht mit ein paar Trainingseinheiten auf Schnee lösen lassen. Noch immer fehlen knapp 2000 Franken an Sponsorengeldern, welche die Reisekosten ins Engadin abdecken. Swiss-Ski, der Engadin Skimarathon und der Verein Swiss Jugend-Langlaufklub kommen für Startgeld, Langlaufunterricht und Mietmaterial auf, während die Eltern lediglich eine Übernachtung in der Zivilschutzanlage Pontresina und die Verpflegung ihrer Kinder zu berappen haben.

«Am Ende wird alles klappen», sprechen sich die Teilnehmer Mut zu. «In drei Monaten Langlaufen zu lernen, ist vielleicht schon ein wenig verrückt», sinniert Schüler Pascal. «Aber wenn wir unsere Kräfte gut einteilen, kommen wir durch!»

FIT for LIFE, das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport. ISSN 1423-5137. Erscheint monatlich mit Doppelnummer im Januar und dem Sonderdruck Langlauf im Dezember. www.fitforlife.ch
Leserzahlen: 151 000 (MACH Basic 2009)
Auflage: 20 000 Exemplare, verkaufte Auflage: 14 754 Exemplare bezahlt, 318 Exemplare gratis (WEMF 2009)

Kontakt: Alle Mitarbeiter erreichen Sie unter vorname.name@azmedien.ch

HERAUSGEBERIN
AZ Fachverlage AG
Neumattstrasse 1
CH-5001 Aarau
Tel. +41 (0)58 200 56 50
Fax +41 (0)58 200 56 61

GESCHÄFTSFÜHRER
Dietrich Berg

LEITERIN ZEITSCHRIFTEN
Ratna Irzan

REDAKTION
FIT for LIFE
Postfach
CH-5001 Aarau
Tel. +41 (0)58 200 56 35
Fax +41 (0)58 200 56 44

CHEFREDAKTOR
Andreas Gonseth

REDAKTIONSTEAM
Regina Senften
Mac Huber

AUTOREN
Dr. Gaby Aebersold-Schütz, Martin Born, Robert Bösch, Dr. Hannabeth Brühlmann, Dr. Marco Caimi, Caroline Doka, Dr. Roland Dubach, Roland Eggspühler, Thomas Frischknecht, Urs Gerig, Christof Gertsch, Dr. Andreas Gösele, Jörg Greb, Kaspar Grünig, Simon Joller, Michael Kunst, Hanspeter Lässer, Dr. Ursus Lüthi, Sabine Olf, Hugo Rey, Dr. Matteo Rossetto, Jürgen Ruoff, Pia Schübpbach, Dr. Markus Weber, Dr. Thomas Wessinghage, Jürg Wirz, Brigitte Wolf

COPYRIGHT
Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für eingesandtes Material. Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

ANZEIGENLEITUNG
Sonja Schneider
Tel. +41 (0)58 200 56 35
Anzeigentarif unter www.fitforlife.ch

LEITER LESERMARKT/ONLINE
Valentin Kälin

ABOVERWALTUNG
abo@fitforlife.ch
Tel. +41 (0)58 200 56 64

PREISE
Einzel-Verkaufspreis Fr. 8.50,
1-Jahres-Abonnement Fr. 84.–, inkl. MwSt.
2-Jahres-Abonnement Fr. 149.–, inkl. MwSt.

LAYOUT/PRODUKTION
Sandro Soncin

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG,
CH-4552 Derendingen

Ein Produkt der 
Verleger: Peter Bauer
CEO: Christoph Bauer
www.azmedien.ch

Namhafte Beteiligungen nach Art. 322 Abs. 2 StGB:
Aargauer Zeitung AG, AZ Anzeiger AG, AZ Fachverlage AG, AZ Management Services AG, AZ Verlagsservice AG, AZ Vertriebs AG, Basellandschaftliche Zeitung AG, Media Factory AG, Mittelland Zeitungsdruck AG, Solothurner Zeitung AG, Tele M1 AG, TMT Productions AG, Radio 32 AG, Vogt-Schild Druck AG, Vogt-Schild Vertriebs GmbH, Weiss Medien AG