

SEKUNDARSCHULE
3534 SIGNAU

SEKUNDARSCHULE SIGNAU

Langlaufprojekt - Newsletter 1

Inhalt des Newsletters

- «Ein wenig verrückt sind wir schon»
- Von der Idee zum Projekt - Projektstand
- «Ich bin dabei, weil...»
- Termine und Spendenbarometer

Langlaufprojekt - Newsletter 1

20. Dezember 2011

Als Schulkasse am Engadin Skimarathon

«Ein wenig verrückt sind wir schon!»

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: Regina Senften (für sFIT for LIFE%)

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 trendig» 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.

«In drei Monaten
Langlaufen zu
lernen, ist vielleicht
schon ein wenig
verrückt.»

«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 Lafevents 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 überschäumende 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 Jugendliche 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.»

«Am Ende wird
alles klappen.»

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-Langlaufclub kommen für Startgeld, Langlaufunterricht und Mietmaterial auf, während die Eltern lediglich eine Übernachtung in der Zivilschutzanlage Pontresina, Reisekosten 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», sinnt Schüler Pascal. «Aber wenn wir unsere Kräfte gut einteilen, kommen wir durch!»

Welche Gründe haben zur Anmeldung geführt?

«Ich bin dabei, weil...

Welche Motivation steckt hinter jedem einzelnen Entscheid, sich bei diesem Projekt zu beteiligen?

- | | |
|-----------|--|
| Manuel | ō es ein tolles Erlebnis ist! |
| Martin | ō ich eine neue Sportart kennen lernen möchte! |
| Lukas | ō es etwas Einmaliges ist! |
| Matthias | ō es sicherlich ein schönes (einzigartiges) Erlebnis sein wird! |
| Lisa | ō ich das ganze Projekt toll finde. |
| Marisa | ō es mal ein neues Erlebnis ist! |
| Mirjam | ō wir dieses Projekt zusammen machen! |
| Jeremias | ō es wahrscheinlich die erste und letzte Chance ist um, bei einem solchen Projekt mitzumachen! |
| Lukas | ō es sicher Spass machen wird. |
| Daniel | ō ich später meinen Grosskindern erzählen will, dass ich einen Halbmarathon gemacht habe. |
| Christian | ō sich die Reise ins Engadin lohnt. |
| Nicole | ō man etwas Neues lernen kann. |
| Oliver | ō ich das wahrscheinlich nur einmal erlebe. |
| Tristan | ō ich eine neue Herausforderung möchte. |
| Lukas | ō es eine neue Sportart für mich ist. |
| Michael | ō es eine einmalige Gelegenheit ist. |
| Remo | ō ich eine neue Sportart entdecken kann. |
| Christian | ō ich etwas neues ausprobieren will. |
| Noel | ō es Mal was anderes ist! |
| Pascal | ō es eine tolle Gelegenheit ist, eine neue Sportart zu entdecken. |
| Yanick | ō ich sonst nie die Möglichkeit dazu hätte. |
| Jana | ō ich es vorher noch nie gemacht habe und ich es mal ausprobieren möchte. |
| Livia | ō ich begeistert für neue Sportarten bin. |
| Eliane | ō es die Möglichkeit bietet, eine neue Sportart kennenzulernen und neue Erfahrungen zu sammeln. |
| Aline | ō ich gerne Mannschaftssportarten mache und es eine einmalige Möglichkeit bietet mal etwas Neues auszuprobieren! |
| Anica | ō es eine einmalige Chance ist! |
| Selina | ō mir diese Sportart Spass macht! |
| Rahel | ō ich diese Möglichkeit nutzen möchte, um etwas Neues auszuprobieren und Spass zu haben! |

Von der Idee zum Projekt - Stand der Dinge

Text: Lukas Jutzi

„Wir wünschen den SchülerInnen viel Kraft und Willen für das Abenteuer Langlauf!“

Der Artikel der Zeitschrift *sFIT for LIFE* (siehe Titelseite) umschreibt unser Projekt ziemlich gut. Jedoch sind nicht nur wir ein bisschen verrückt, sondern auch das Wetter: Aufgrund der orkanartigen Winde musste der Kick-off-Nachmittag abgesagt (bzw. verschoben) werden.

Der Ursprung dieses Projekts liegt einige Zeit zurück. Vor über einem Jahr war ich zufällig auf das Angebot *sSchulklassen an den Engadiner* gestoßen. Nach etlichen organisatorischen und logistischen Abklärungen haben wir uns im Kollegium entschieden, das Projekt auf freiwilliger Basis anzupreisen. Das dies ein solches Interesse auf Seiten der Schülerschaft weckt, hätten wir niemals gedacht. Dadurch wird die gesamte Arbeit rund um dieses sportliche Abenteuer um einiges grösser. Aus diesem Grund möchten wir mit dem vorliegenden Newsletter einige Details klären, Daten festsetzen und auch ein bisschen *gluschtig* machen auf das Kommende! Wir wünschen den SchülerInnen viel Kraft und Durchhaltewillen für das Abenteuer Langlauf!

Fest steht im Moment:

- Das Projekt wird von der Schulleitung, der Schulkommission, den Lehrkräften, den SchülerInnen und den Eltern unterstützt.
- Wir sind angemeldet für den Engadin Halbmarathon (inkl. Übernachtung und Verpflegung).
- Das Mietmaterial für alle SchülerInnen ist reserviert.
- Mit den entsprechenden Kursleitern sind wir in Kontakt. Die Daten für die beiden Unterrichtseinheiten im Januar sind fixiert.
- Der Kick-off-Nachmittag in Heimenschwand (oder Sörenberg) konnte trotz Bemühungen aller Beteiligten aufgrund der starken Winde nicht durchgeführt werden. Nun werden wir im neuen Jahr einen zusätzlichen Unterrichtsnachmittag einbauen.
- Verschiedene Medien (*sFIT for LIFE* / *sSnowactive*), Organisationen (Swiss Ski, JULALA, Engadin Skimarathon) und Firmen (Raiffeisen Bank) verfolgen und unterstützen das Projekt materiell und mit Knowhow.

„Der Transport der SchülerInnen bereitet uns im Moment am meisten Sorge.“

Gegenwärtig noch offen:

- Die Anreise zu den drei Unterrichtssequenzen (Lokalität ist schneeabhängig) werden mit Mietbussen geplant. Ungeklärt ist im Moment auch noch die Reise ins Engadin (Mietbussen, Reisedar oder Bahn). Die dadurch entstehenden Transportkosten werden wir mit verschiedenen Massnahmen (z.B. Sponsoring, Sammeln) zu minimieren versuchen.
- Die Eltern werden gebeten, uns zu den Trainings in den Wochen 7 bis 10 zu fahren, dadurch entstehen keine weiteren finanziellen Aufwände. Ein Einteilungsplan wird aufgrund der Rückmeldungen erstellt.
- Die Form der Dokumentation und Auswertung des Projekts ist noch unklar.

Kick-off-Nachmittag in Sörenberg

Trotz grossem Einsatz - (k)ein Erfolg

Alle waren bereit: Die SchülerInnen, die LeiterInnen, das Material und die Lehrkräfte - trotzdem konnte unser Projektstart am 'Dario Colonia Fun Parcours' nicht durchgeführt werden. Der orkanartige Wind verhinderte einen Einstieg in die Langlauftechnik.

Schliesslich entschloss sich Mariette Brunner (Leiterin 'Fun Parcours') zu diesem Schritt: Um halb neun vormittags wurde der Kick-off-Nachmittag definitiv abgesagt. Vorausgegangen war eine lange und aufwändige Vorbereitung, die leider umsonst war.

Nachdem Mitte November der Termin auf Freitag, den 16. Dezember in Heimenschwand festgelegt und das Material bestellt war, begann das Warten auf Schnee. Als zwei Wochen vor dem Event immer noch keine Anzeichen einer Schneeflocke auszumachen waren, starteten wir die Suche nach Alternativen. Das Verschieben mussten wir aufgrund logistischer und personeller Probleme streichen und so blieb nur das Ausweichen auf schneesichere Orte. Am Dienstag wurden die Varianten Eriz, Gantrisch und Jaunpass begutachtet und in Betracht gezogen, am Mittwoch kam Sörenberg dazu. Als sich am Donnerstag alle Probleme der Vorbereitung in Sörenberg (Bereitstellung einer Anfängerloipe, Material, Leiterin) gelöst hatten, waren wir sicher, dass es doch noch klappen könnte. Während den Vorbereitungen am Freitagmorgen vor Ort musste Mariette Brunner schliesslich, trotz den umfassenden Vorarbeiten, die Sicherheit in den Vordergrund rücken und den Start aufgrund der Windsituation absagen. Die Enttäuschung war bei allen Beteiligten sehr gross, aber die Wetterbedingungen können wir leider nicht beeinflussen.

Ein positives Signal

Trotzdem - die Vorbereitungsarbeit, der Einsatz, das Interesse und die Enttäuschung zeigen, dass der eingeschlagene Weg richtig ist. Die Unterstützung, die Leidenschaft und der Glaube daran, dass alle dreissig SchülerInnen Langlaufen lernen und den Engadin Halbmarathon erfolgreich absolvieren, ist im Umfeld vorhanden. Nun müssen auch die SchülerInnen diesen Glauben (und vor allem Willen) entwickeln, damit wir am 11. März 2012 erfolgreich in Pontresina das Ziel erreichen.



Terminübersicht

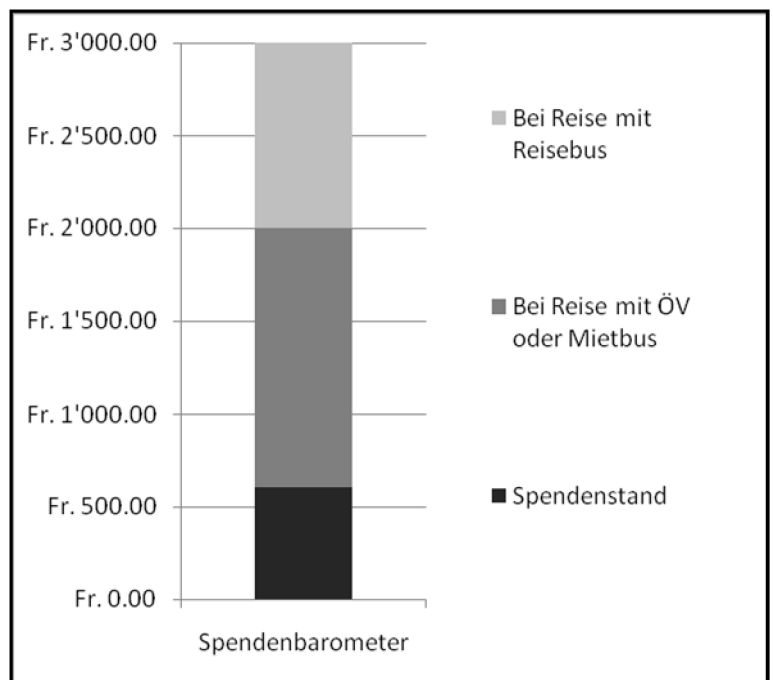
Datum	Aktivität	Transport
Freitag, 16.12.11	Kick-off-Nachmittag in die Langlauftechnik am sFun Parcours%o in Heimenschwand oder Sörenberg konnte nicht stattfinden.	Mietbusse
Mittwoch 11.1.12	Techniktraining mit ausgebildeter Langlaufleiterin von 13.20 Uhr (Abfahrt Signau) bis 16.45 (Ankunft Signau) in der Region (Heimenschwand)	Mietbusse od. Alternative
Donnerstag, 19.1.12	Techniktraining mit ausgebildeter Langlaufleiterin von 13.20 Uhr (Abfahrt Signau) bis 16.45 (Ankunft Signau) in der Region (Heimenschwand)	Mietbusse od. Alternative
2012 Woche 7, 8, 9, 10	Die 3 Trainings in der Gruppe: Die Termine werden nach den beiden Techniktrainings festgelegt (Ende Januar). In dieser Phase wären wir auf Fahrdienste durch Eltern angewiesen. Eine entsprechende Anfrage wird folgen. Ein zusätzlicher Unterrichtsnachmittag (Ersatz für 16.12.11) ist in der Klassenwoche vorgesehen.	PW
10. + 11.3.12	Teilnahme an Engadin Halbmarathon und Abschluss des Projekts.	Mietbusse, Reiseкар oder Zug

Spendenbarometer

Um unsere Transportprobleme lösen zu können, müssen wir rund Fr. 2000.. beschaffen (Mietbusse zu den drei Unterrichtssequenzen und Reise ins Engadin und zurück).

Als erweitertes Sammelziel ist ein Betrag von ungefähr Fr. 3000.. zu sehen: Könnten wir diese Summe sammeln, wäre es möglich, mit dem Reiseкар ins Engadin und zurück zu reisen - also lassen wir die Kassen klingeln!

Einen Überblick über unsere Finanzsituation liefert das Spendenbarometer, welches von Zeit zu Zeit aktualisiert wird. Im Moment steht der Pegel bei Fr. 600..



Was erwartet uns im Engadin?

«Schulklassen an den Start!»

Einstimmung, Fokussierung, mentale Vorbereitung | man kann nie früh genug beginnen, sich auf die bevorstehenden Aufgaben vorzubereiten. In unserem Fall bedeutet dies, sich mit der Strecke und den uns gebotenen Leistungen auseinanderzusetzen.

Willst du mit deiner Klasse etwas ganz Besonderes erleben? Dann melde dich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern für den Engadin Skimarathon an. Egal ob 21 km oder 42 km, dabei sein zählt.

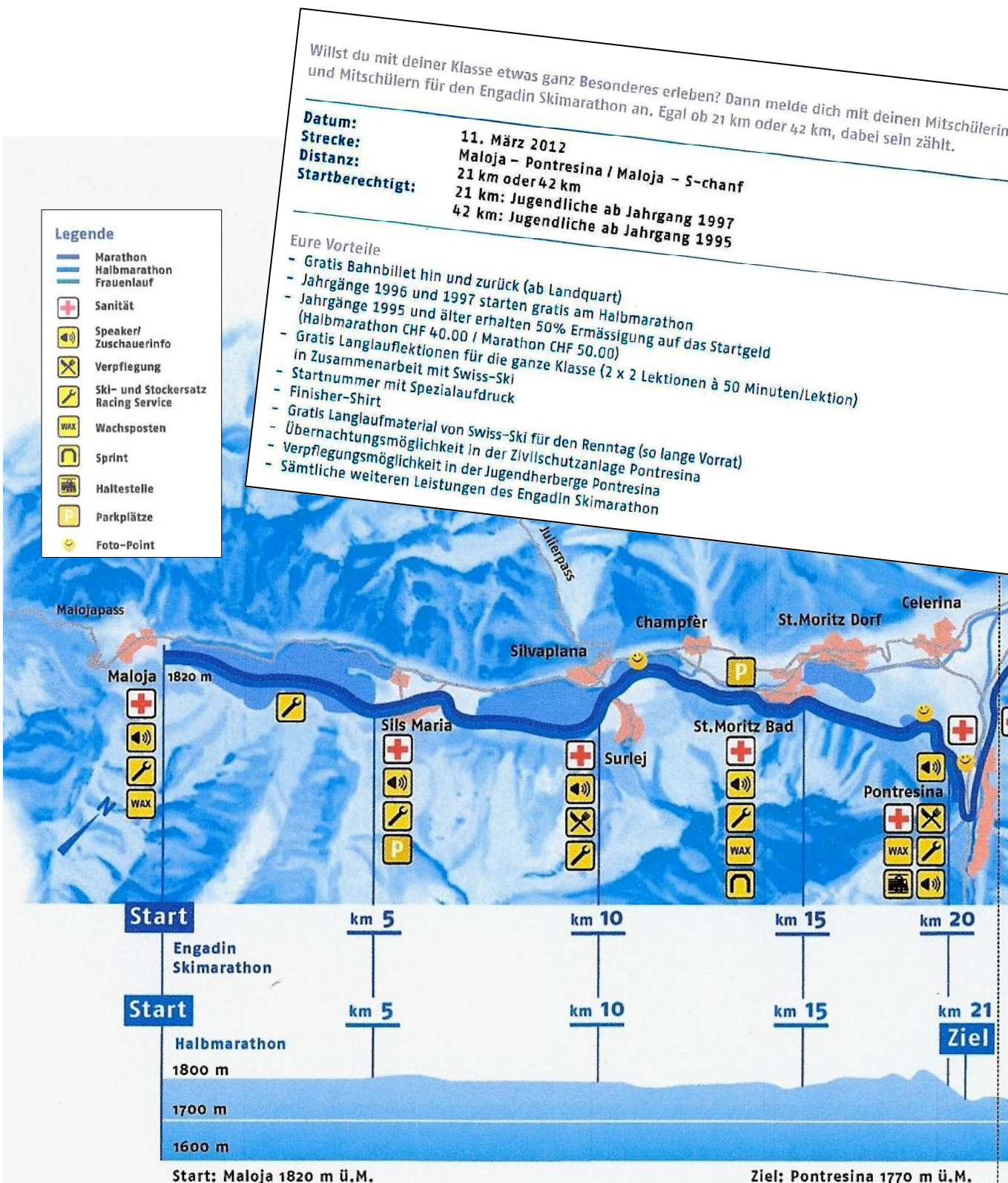
Datum: 11. März 2012
Strecke: Maloja – Pontresina / Maloja – S-chanf
Distanz: 21 km oder 42 km
Startberechtigt: 21 km: Jugendliche ab Jahrgang 1997
 42 km: Jugendliche ab Jahrgang 1995

Eure Vorteile

- Gratis Bahn билет hin und zurück (ab Landquart)
- Jahrgänge 1996 und 1997 starten gratis am Halbmarathon
- Jahrgänge 1995 und älter erhalten 50% Ermässigung auf das Startgeld (Halbmarathon CHF 40.00 / Marathon CHF 50.00)
- Gratis Langlaufkationen für die ganze Klasse (2 x 2 Lektionen à 50 Minuten/Lektion) in Zusammenarbeit mit Swiss-Ski
- Startnummer mit Spezialaufdruck
- Finisher-Shirt
- Gratis Langlaufmaterial von Swiss-Ski für den Renntag (so lange Vorrat)
- Übernachtungsmöglichkeit in der Zivilschutzanlage Pontresina
- Verpflegungsmöglichkeit in der Jugendherberge Pontresina
- Sämtliche weiteren Leistungen des Engadin Skimarathon

Legende

- Marathon
- Halbmarathon
- Frauenlauf
- Sanität
- Speaker/ Zuschauerinfo
- Verpflegung
- Ski- und Stockersatz
- Racing Service
- Wachsposten
- Sprint
- Haltestelle
- Parkplätze
- Foto-Point



Zum Schluss...



Vielen Dank!

Wir bedanken uns bereits jetzt bei allen Personen, Organisationen und Firmen, welche unser Projekt unterstützen und den Start in unser Abenteuer ermöglicht haben. Ein ganz besonderer Dank geht dabei an:

- Alle Eltern, Lehrkräfte und Schulkommissionsmitglieder, die das Projekt überhaupt erst ermöglicht haben.
- Den Engadin Skimarathon und den Verein JULALA (Materialmiete), für ihr Engagement.
- Mariette Brunner von Swiss Ski, für ihren Aufwand und Einsatz bezüglich «Fun Parcours».
- Regina Senften («FIT for LIFE»), für ihr Engagement und den Fachartikel.
- Die Raiffeisenbanken Region Langnau, Oberemmental und Kiesental, welche das Projekt finanziell und materiell unterstützen.
- Die Mietbusverantwortlichen Fritz Beutler (Taxibeutler) und Stefan Schwarz (SK Langnau).

Newsletter 2: Erscheint Ende Januar 2012

Kontakt: Lukas Jutzi, Kehrgässli 11, 3550 Langnau, 078 889 47 42, ljutzi@hotmail.com