

Erlebnisreicher Swiss Snow Walk & Run in Arosa

Nach zwei unvergesslich schönen Arosa-Tagen und Augenblicken, die man nie vergisst, ist es mir ein Bedürfnis, zu danken. Durch das Engagement der OKs, besonders auch im sportlichen Bereich, sind viele Events überhaupt erst möglich. Der Swiss Snow Walk & Run Arosa ist ein absolutes Highlight. Zum dritten Mal war ich Teilnehmerin am Swiss Snow Walk & Run Arosa, und jedes Mal war es der perfekte Start in die neue Laufsaason. Vor zwei Jahren durfte ich den crazy snow run bei traumhaftem Wetter als Testläuferin absolvieren. Auch letztes Jahr stockte mir wieder der Atem bei dem 360-Grad-Blick auf dem Brüggerhorn ... Es ist ein Genuss der besonderen Art, im Winter in den Bergen laufend unterwegs zu sein ... das wissen die Arosener natürlich selbst auch nur zu gut :-)

Jetzt, am Samstag, gab es für mich wieder einen Tag, den man nie vergisst! Zum ersten Mal und mit etwas Kribbeln im Bauch startete ich als Guide mit einem blinden Läufer, um ihm so den Start in Arosa überhaupt zu ermöglichen. Bis zwei Tage vor dem Start wusste ich eigentlich nichts von dem deutschen Dietmar Beiderbeck, ausser, dass wir auf fb befreundet sind. Dann las ich seinen «Hilferuf», dass er so gern den crazy snow run laufen möchte, aber keinen Guide hat. Obwohl ich so etwas noch nie gemacht hatte, sagte ich spontan zu, da mir wieder einmal bewusst wurde, welches Glück es bedeutet, gesund zu sein, und wie schwer es für ei-

nen blinden Läufer sein muss, immer einen Begleiter zu finden. Der langen Rede kurzer Sinn: Mein Laufkollege Niels und ich holten Dietmar früh vom Bahnhof ab und wichen bis zur Rückfahrt am Abend nicht mehr von seiner Seite. Es waren unvergesslich schöne, absolut eindruckliche Momente und ganz viel Spass, den wir miteinander erlebten. Es war auch gar nicht schwer, Dietmar zu führen, da er natürlich auch ein sehr erfahrener

Marathon- und Ultraläufer ist. Das habe ich dann allerdings alles erst auf der Strecke erfahren. Seine grosse Freude und seine Glückseligkeit auf den 21km zu erleben und zu teilen, wird mir für immer von Arosa 2011 in Erinnerung bleiben. Die Zeit war für einmal völlig zweitrangig ...

Guten Start in die neue Woche und viele Grüsse aus dem nebligen Schweizer Mittelland



Ricarda Bethke hat sich kurzfristig entschieden, den blinden Dietmar Beiderbeck als Guide zu begleiten.

MARKTINFO

Frauen – Männer – Paare

Die Veranstaltungsreihe «Männer-sache» gibt neue Impulse für Männer, die eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben, Kopf und Herz suchen.

Die Seminare «Im Kreis der Frauen»

und «Ganz in meinem Element» schaffen Räume für Frauen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und das eigene Potenzial zu entfalten.

«Sich in Liebe begegnen» sind Tage für Paare, die sich ausserhalb ihrer gewohnten Alltagsroutine neu begegnen möchten.

Leitung und Infos:
Helga Sieber, Praxis Bächler, Telefon 081 252 39 38, www.sieber-baechler.ch.



Cantaurora singt Lieder von Hans Roelli

Von 1920 bis 1930 war Hans Roelli Kurdirektor von Arosa. In dieser Zeit steigerten vor allem seine Singabende seine Bekanntheit.

Ebenfalls mit Arosa verbunden ist das Ehepaar Lucius und Hanni Juon-Lichtenhahn.

Vor rund drei Jahren hat sich dieser bekannte Musikpädagoge in Chur zur Herausgabe einer weiteren Sammlung von Liedsätzen zu Melodien von Hans Roelli entschlossen. Einmal mehr wunderbar gestaltet von Hanni Juon-Lichtenhahn präsentiert sich das handliche Büchlein und lädt Jung und Alt zum

fröhlichen Singen ein. «Eigentlicher Triebgrund ihrer Entstehung war aber der Wunsch, die Lieder Hans Roellis, wie in früherer Zeit, dem singenden Volk in weiten Kreisen bekannt zu machen ...», so schreibt Lucius Juon im Vorwort.

Samstag, 15. Januar 2011, 17.00 Uhr, Regulakirche Chur

Lieder von Hans Roelli (1889–1962) in Sätzen von Lucius Juon (*1913) zu Ehren von Hanni und Lucius Juon-Lichtenhahn. Leitung Peter Appenzeller.

Eintritt frei – Kollekte