

Zum Einstieg ins neue Schuljahr 2022/23

Welchen Stellenwert hat die Schulsozialarbeit in unserer Region?

Am 15. August hat das neue Schuljahr begonnen. Die Kinder freuen sich meist darauf, ihre Kameraden wieder zu treffen, und die Kleinsten dürfen an ihrem allerersten Schultag stolz ihre neuen Schulranzen präsentieren. Leider sind darunter auch Kinder, die nebst Nervosität eine grosse Unsicherheit oder Angst verspüren. Der Schritt der Einschulung kann einschüchternd sein oder das vergangene Schuljahr kann durch negative Erfahrungen Narben hinterlassen haben. Die Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter (SSA) sind Ansprechpersonen bei grossen und kleinen Sorgen.



Foto: Kerstin Kopp

Adrian Maurer (rechts im Bild), Schulsozialarbeiter in Zweisimmen, ist für die Kinder und Jugendlichen zum Beispiel auch in der Pause präsent und hilft gerne Basketballspielen oder hier beim Line Dance der 5. Klasse am Spielfest 2022.

Die Schulsozialarbeit ist in unserer Region grossflächig verbreitet. Während in St. Stephan (Monika Guillaume), Boltigen und Zweisimmen (Adrian Maurer) sowie in allen drei Gemeinden im Saanenland (Evelyne Moser) bereits mehrere Jahre Erfahrungen gesammelt werden konnten, wurde mit Beginn des aktuellen Schuljahres an den Schulstandorten Oey und Wiriehorn die Schulsozialarbeit zur Freude von Schulleiterin Rébecca Güdel neu aufgenommen. Sie ist hoch erfreut, dass der Gemeinderat das Anlie-

gen der Lehrerschaft unterstützt und mit dem Schulbeginn im August 2022 mit der Schulsozialarbeit gestartet werden durfte: «Die Strukturen und der Umgang im Klassenzimmer haben sich in den letzten 30 Jahren enorm verändert, die ganze Gesellschaft hat sich enorm verändert. Diese Welten treffen im Schulzimmer aufeinander.» Wimmis (Alain Wittwer) steht aktuell

im dritten Jahr der Pilotphase. Der Gemeinderat hat diese Tage über eine definitive Einführung der SSA entschieden, bis Redaktionsschluss wurde der Ausgang des Beschlusses jedoch noch nicht veröffentlicht. An der Lenk (Monika Guillaume) hofft man nach zweijähriger Pilotphase auf Zustimmung der definitiven Einführung des niederschweligen Angebots

der Schulsozialarbeit. Die Schulen LE-DO (Latterbach, Erlenbach, Därstetten, Oberwil) haben aktuell kein Angebot der Schulsozialarbeit. In der Gemeinde Erlenbach ist die SSA jedoch im Aufbau, der Gemeinderat hat einem dreijährigen Startprojekt zugestimmt.

Im Interview mit den Schulsozialarbeitern und Schulleitungen hört man heraus, wie notwendig ihre Arbeit mit den Kindern ist und wie unterschiedlich und vielfältig ihre Arbeit gestaltet wird (siehe Kasten). Abgerundet wird das grossflächige Angebot der Schulsozialarbeit durch die Unterstützung von Simone Wampfler, Regionalleiterin SIG (Schweizerisches Institut für Gewaltprävention) aus Horboden, die mit den meisten Schulen unserer Region zusammenarbeitet.

«Keine Probleme zu klein»

«Für mich sind keine Probleme der Kinder zu klein. Wenn sie frühzeitig zu mir kommen, kann ich auch erwarten, dass sie sich mir auch bei grösseren Problemen anvertrauen.» Monika Guillaume betont: «Je mehr die Schulsozialarbeit im Kollegium von den Lehrpersonen akzeptiert wird,

SZ-INHALT

Hühnerhaut-Momente

Beim Doppelkonzert von Gölä und Trauffer im Zürcher Letzigrund traten auch die Jodlerklubs von St. Stephan und Lauenen auf. **St. Stephan**

Feuer im Museum

Zum «Jahr des Feuers» zeigte die Feuerwehr Erlenbach beim Talmuseum Agensteinhaus, wie sie bei einem Brand ausrückt. **Erlenbach**

Diemtigal Truck Treff

Das 3. Treffen der starken Fahrzeuge fand bei der Talstation der Wiriehornbahnen in familiärem Rahmen statt. **Diemtigen**

Eidgenössische Kränze

Kilian Wenger und Patrick Gobeli holten sich am Eidg. Schwingfest je einen Kranz, Melissa Klossner wurde Vize-Schwingerkönigin. **Sport**

Simmentaler am Nationalpark Bike Marathon und Inferno-Triathlon erfolgreich Gold und Bronze für Alexandra und Patrick Zürcher im Nationalpark – Beat Ritter am Inferno-Triathlon Vierter

Seit 2014 nehmen Alexandra und Patrick Zürcher aus Oey jährlich am Nationalpark Bike Marathon teil – Patrick jeweils über die Langdistanz von 141 Kilometern, Alexandra siebenmal über die Mitteldistanz von 107 Kilometern und die letzten zweimal ebenfalls über die Langdistanz. Bei diesem Wettkampf handelt es sich um ein sogenanntes Marathon Bikerennen. Eine der ganz grossen Stärken der beiden Simmentaler Athleten liegt in den technischen Teilen der Abfahrten, wo sie von ihrem grossen Erfahrungsschatz profitieren können.

Anders als beim bekannteren Cross-country üblich, wurden am Samstag, 27. August im Engadin nicht mehrere Runden gefahren, sondern die Strecke verlief auf einer einzigen, grossen Runde – in diesem Fall rund um den Schweizer Nationalpark mit Start und Ziel in Scuol und einem kleinen Abstecher nach Livigno in Italien. Die Strecke lag zu über 90 Prozent auf Feld-, Kies- oder Wanderwegen. ⇨ Seite 3



Alexandra und Patrick Zürcher aus Oey freuten sich mit Beat Ritter aus Wimmis über das erfolgreiche Abschneiden am Inferno-Triathlon vom 20. August 2022.

umso besser klappt auch der direkte Kontakt zu den Kindern.»

Die Schulsozialarbeiter stellen sich bereits in den Kindergärten vor, arbeiten dort spielerisch mit den Kindern und deren Eltern, verpacken ihren wichtigen Berufsauftrag in einer kinderfreundlichen Geschichte, die den Kleinen aufzeigt, was zu tun ist, wenn es jemandem gar nicht gut geht. Im Akutfall ist höchstes Fingerspitzengefühl gefragt, mit welcher Methode an welchen Fall herangegangen wird. Simone Wampfler zeigt auf, dass sich viele Familien davor scheuen, sich zu öffnen, aus Angst vor ablehnenden Kommentaren oder als Versager da zu stehen: «Es braucht Mut, sich zu zeigen! Jede Familie, die sich wagt, sich mit ihrer Not zu zeigen, macht anderen Familien Mut. Denn dies baut Druck ab und zeigt, dass jede Familie ihre Baustellen hat.»

«Wut lenken»

«Wut kann wohl auf Knopfdruck anderer ausgelöst werden, aber nur ich habe die Verantwortung darüber, wie ich meine Wut lenke.»

«Wir machen gemäss Schweizerischem Institut für Gewaltprävention jeweils eine Doppellektion pro Halbjahr in Zusammenarbeit mit den Klassenlehrpersonen», schildert Adrian Maurer. Monika Guillaume fügt hinzu: «Gewaltprävention funktioniert nur, wenn das Lehrerkollegium und die Schulleitung dahinterstehen und dies auch umsetzen. Frühzeitiges Hinschauen und Reagieren hilft, damit die Schulkinder wissen, dass dies in der Schule nicht akzeptiert wird.»

Ein wichtiger Grundpfeiler der Gewaltprävention ist der innere Schiedsrichter: Er zeigt auf, Grenzen zu respektieren – die eigenen und die des Gegenübers. Es gilt Anzeichen zu erkennen, wann es für sein Gegenüber genug ist, bevor dieser «Stopp» sagt. Fragen wie «Wie kann ich mich selbst lenken, wenn ich wütend bin?» werden thematisiert. «Manchmal reicht ein Schluck Wasser oder tiefes Durchatmen oder man verlässt einfach den Raum, geht raus aus der Situation», empfiehlt Simone Wampfler. Diese Ratschläge wendet die zweifache Mutter auch bei ihren Elternkursen «starke Eltern – starke Kinder» an: «Wut ist unumgänglich für Eltern, aber das Kind ist nicht schuld an meiner Wut. Die Wut entsteht in mir. Die kann wohl auf Knopfdruck anderer ausgelöst werden, aber nur ich habe die Verantwortung darüber, wie ich meine Wut lenke.»

In den Klassen stellt Simone Wampfler jeweils Trudi, die Wildsau vor: Sie hat's mit sich selber auch nicht einfach. Ist es fair, dass Trudi mit der kurzen Züandschnur immer wieder geärgert wird, damit andere etwas zu lachen haben, wenn Trudi explodiert? Oder gibt's andere Möglichkeiten? Könnte man Trudi einfach aus dem Weg gehen, keine Plattform bieten, die Scheinwerfer einfach abwenden?

Unsere Gesellschaft produziert gerne schwarze Schafe

«Das Selbstwertgefühl ist absolut ausschlaggebend für das Verhalten der Kinder. Durch Ärgern der Mitschüler kann man sich durchaus Gehör bei anderen verschaffen. Hier ist es auch wichtig, die Kameraden zu stärken, dass sie gar nicht mithelfen, somit verliert der Akteur die Stärke. Andere nut-

Anlaufstelle für alle in der Schule Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit (SSA) ist eine neutrale und unabhängige Anlaufstelle bei sozialen Fragen, Problemen und Krisen in der Schule, Familie oder Freizeit. Die speziell ausgebildeten Sozialarbeiter/-innen fördern die Kinder und Jugendlichen bei der Bewältigung von Hürden des täglichen Lebens und helfen bei der Entwicklung von Lösungen. Sie unterstützen und stärken Lehrpersonen und Eltern in der manchmal herausfordernden Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Sie beraten und begleiten Lehrpersonen bei herausfordernden und entwicklungshemmenden Klassensituationen.

Die Beratung und Unterstützung ist freiwillig, kostenlos und untersteht der Schweigepflicht.

Die Höhe des Arbeitspensums der SSA wird durch einen regelmässigen Austausch zwischen Schulen, Schulsozialarbeiter sowie Vertretern der Gemeinden überprüft und diskutiert. Bei möglichem Handlungsbedarf muss die darauf resultierende Kostenfolge als Nachkredit durch den Gemeinderat oder die Gemeindeversammlung beschlossen werden.

zen ihr Mitmachen oder passives Zuschauen als Eigenschutz», erklärt Monika Guillaume.

Das klingt doch ganz simpel, könnte man meinen. Jedoch sollte sich jeder Einzelne auch an der Nase nehmen: «Kinder mit regelmässig auffälligem Verhalten stecken schnell in der Rolle des schwarzen Schafes fest. Ihr ganzes Umfeld erwartet wieder ein solches Verhalten. Unsere Gesellschaft produziert gerne schwarze Schafe und verurteilt und bewertet schnell», sagt Simone Wampfler und ist überzeugt, dass es immer wieder um Selbstverantwortung geht: «Wenn es mir nicht gut geht, muss ich mich fragen, was ich verändern kann. Ich kann andere Menschen nicht verändern, ich habe nicht das Recht, andere zu verändern – sei dies in der Schulklasse, in der Partnerschaft oder im Arbeitsumfeld. Es steht mir nur zu, mich selber zu verändern. Was ist mein Beitrag zur Verbesserung einer Situation?»

Mobbing – systematisch und mit mehreren Akteuren

Mobbing ist eine systematische Ausschlussstrategie, eine heikle Situation und betrifft immer die Klasse als Ganzes, es ist ein Gruppenphänomen mit Machtgefälle.

Simone Wampfler klärt auf: «Dies ist eine sehr dynamische Geschichte, wo Täter zu Opfern werden aber auch Täter Opfer sein können. Es ist immer Publikum dabei – diejenigen, die eine solche Situation überhaupt ermöglichen. «Im Alltag einander beim Gutmachen ertappen» ist ein wichtiger Grundsatz. Beweise sammeln, dass Kinder friedlich zusammenarbeiten können, dies beachten, betonen und ansprechen, was dazu geführt hat, dass es friedlich verlaufen ist.»

Mobbing entsteht, wenn systematisch vorgegangen wird, um jemandem das Leben schwer zu machen. Es braucht mehrere Akteure dazu und wird wie-

derholend und über längeren Zeitraum angewendet. Oft bleibt dies lang unentdeckt. Schon bei einem Verdacht muss hier eingegriffen werden. Oftmals wird das Wort falsch ausgelegt, die meisten Konflikte und Streitereien haben mit Mobbing nichts zu tun.

Strafe muss sein – oder nicht?

Eltern eines betroffenen Kindes erwarten verständlicherweise Folgen für die Akteure, fühlen sich hilflos und unverstanden. Simone Wampfler klärt auf: «Es geht nicht um eine Bestrafung, die die Situation unter Umständen nur verschärft, sondern darum die Gründe des Auslösers zu suchen. Kinder, die mit Gewalt reagieren, sind meist auch selbst hilfebedürftig. Konsequenzen zu tragen ist immer wichtig, wie diese aussehen ist sehr individuell. Es braucht Vertrauen der Eltern, dass die Fachpersonen dem Fall nahe sind und der Sache auch nachgehen.» Adrian Maurer setzt auf Mitverantwortung und Wiedergutmachung, was sich bei Sachschaden wie einem zerbrochenen Lineal durch Ersatz ziemlich einfach gestaltet: «Bei sozialem Schaden (z. B. Gewalt) aber leidet das Vertrauen und ich muss mir als Akteur gut überlegen, was mein Tun beim betroffenen Kind, dessen Eltern, in der Schule und auch bei den eigenen Eltern ausgelöst hat.» Weiter erklärt er ganz offen: «Es ist eine Illusion, zu denken, dass alle Konflikte lösbar sind. Wenn ein Kind nicht bereit dazu ist, Frieden zu schliessen, müssen wir manchmal auch einen Waffenstillstand vereinbaren. Kinder können lernen, andere zu akzeptieren und mit ihnen in der Schule zu sein, auch wenn sie diese nicht mögen und es Konflikte gibt.»

«Normaler Schulalltag» durch Covid gestört

Nach Covid-19 müssen die verlorenen Verbindungen zwischen Eltern und Schulen sowie innerhalb der Klassen wieder hergestellt werden. Kinder der dritten und tieferen Klassen hatten bisher kein regelmässiges Schuljahr,

wo Corona nicht eine Rolle gespielt hat. «Bindungen sind unterbrochen worden, Kinder bekamen nur maskierte Menschen zu sehen, Gesichter lesen war unmöglich – dies waren massive Einschnitte! Während den letzten zwei bis drei Jahren wurde einander vermittelt, dass unser Gegenüber eine potenzielle Gefahr darstellt. Wie soll da ein Team entstehen?», fragt Simone Wampfler und reflektiert: «Kinder reagieren auf Gefühle des erwachsenen Systems, es war sehr viel Angst und Schrecken präsent, was lähmend wirkte und das Sicherheitsgefühl beeinträchtigte. Die jüngeren Kinder werden sich nicht erinnern, was genau passiert ist, sondern wie sie sich gefühlt haben.»

Monika Guillaume beobachtete, dass im Zusammenhang mit Covid-19 und dem Krieg in der Ukraine das Konkurrenzverhalten grösser geworden sei und dass sich Schülerinnen und Schüler meist aus geringem Selbstwertgefühl immer mit anderen vergleichen würden. Essstörungen oder häusliche Gewalt seien leider auch vermehrt zum Thema geworden.

Auch Alain Wittwer berichtet besorgt: «Bei Jugendlichen haben Angststörungen und Panikattacken während Corona zugenommen, viele stiessen an ihre Grenzen. Im Austausch mit anderen Schulsozialarbeitenden kann man zusammenfassend sagen, dass es vermehrt Jugendliche gab, die dringend eine Versorgung durch eine kinder- und jugendpsychiatrische Fachstelle benötigt hätten und lange auf eine Warteliste gesetzt wurden.»

«Ich bin immer wieder beeindruckt, wie die Kinder die grosse Herausforderung in der Schule mit dem ganzen Leistungsdruck, der sozialen Rangordnung und all den Lebensaufgaben, die sich unseren Kindern stellen, gut meistern können», staunt Monika Guillaume. Wenn man bedenkt, wie einfach sich Erwachsene vom Beruf krank schreiben lassen können und man sich in die Lage eines leidenden Schulkindes versetzt, das sich tagtäglich Hänseleien, verbale oder gar körperliche

Projekte und Arbeitsmethoden

Beim Projekt «FLY» können die Jugendlichen aus ihrem schulischen Umfeld ausfliegen und ausserhalb des Unterrichts Wichtiges für ihre Zukunft lernen. «FLY» ist ein Sozialeinsatz, wo die Oberstufenschüler mit den Kleinsten in der Tagesschule oder in der Kindertagesstätte Arbeitseinsätze leisten. Hier werden sie durch eine Lehrperson begleitet und anhand von Videoanalysen werden ihre Stärken ausserhalb des Unterricht-Settings sichtbar gemacht. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Selbstwertgefühl werden gestärkt.

Beim Pilotprojekt «Initiative gegen Mobbing», welche Pro Juventute und weitere im Bereich Schule tätige Verbände aufgrund steigender Mobbingfälle ins Leben gerufen haben, soll sich eine Schulkultur entwickeln, die von den Lehrpersonen sowie den Kindern getragen wird. Es soll eine Haltung gegen Mobbing entstehen. Es wird eine digitale Meldeplattform installiert, wo anonyme Mobbingmeldungen gemacht werden können, so müssen sich passiv

zuschauende Kinder nicht fürchten, sich auf die Seite der Betroffenen zu stellen.

Die Methode «No Blame Approach» (wörtlich «Ansatz ohne Schuldzuweisung») kann bei Mobbing-Fällen angewendet werden. Der erste Schritt wird hier durch den Hilferuf des betroffenen Kindes gemacht. Weiter wird als Herzstück des Ansatzes eine Unterstützungsgruppe mit Hauptakteuren, Mitläufern und passiven Zuschauern gebildet. Das betroffene Kind wird hier bewusst nicht miteinbezogen. Hier wird lösungsorientiert gearbeitet, besprochen wie man ein betroffenes Kind bestärken kann. Täter sollen die Möglichkeit haben, ihre Taten in diesem Umfeld zu reflektieren und Reaktionen von Mitschülern zu erleben.

Im Saanenland wird alle drei Jahre in Zusammenarbeit mit der Offenen Kinder- und Jugendfachstelle das Präventionsprogramm «Mein Körper gehört mir» angeboten. Dieses Jahr können Jugendliche auch am Nachfolgeprojekt «Love Limits» teilnehmen.

Fortsetzung «Schulsozialarbeit»

Schläge gefallen lassen muss, dann bekommen Monika Guillaume's Worte eine enorm tragende Bedeutung!

Alle Gefühle sind ok, aber nicht alle Handlungen!

Wenn Kinder eine Wesensveränderung aufzeigen, regelmässig weinen oder die Schule verweigern wollen, appetitlos oder antriebslos sind, dann muss auf jeden Fall reagiert werden. «Zuhause über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen ist sehr wertvoll. Wichtig ist, dass sich die Kinder auch

mit negativen Gefühlen ernstgenommen fühlen. Die Kinder sollen für die Lösungsfindung aktiv miteinbezogen werden. Oft möchten sich Kinder einfach mitteilen und sich ernstgenommen fühlen. Dies ist noch viel wichtiger als Ratschläge zu geben, die im Schulalltag nicht umsetzbar sind. Verständnis zu haben und mitfühlend zu sein, ist für Kinder sehr wichtig», rät Monika Guillaume. Als Mutter zweier Söhne findet Simone Wampfler abschliessend offene Worte: «Es geht nicht darum, dass unsere Kinder nur glücklich sind, sondern auch stark.

Starke Jugendliche haben Ideen, wie sie mit Stolpersteinen umgehen können. Glückliche Kinder sind etwas Wunderbares, aber es geht in der Erziehung nicht darum, die Kinder nur zu bespassen. Meine Söhne schätzen mich als Mutter mit Ecken und Kanten, nicht als Fachperson der Gewaltprävention oder Lehrerin. Mir ist es in der Schule und zuhause am Küchentisch wichtig, dass ich mich echt zeige, als unperfekt, im Sinne von «jeder darf an seine Grenzen kommen». Ich darf gewaltfrei wütend sein. Ich darf sagen, wenn es mir zu viel wird und ich mei-

ne Ruhe brauche. Das macht mich greifbar, erlebbar. Ich spiele nicht einfach eine Rolle, ich bin mich! Schauen wir, dass wir uns echt und unperfekt zeigen, dass wir uns mit all unseren Gefühlen zeigen. Alle Gefühle sind ok, aber nicht alle Handlungen! Wir dürfen verletzlich und verwundbar sein und dazu stehen – so sind wir vollkommen! Vollkommen ist nicht perfekt!

Wenn wir Eltern mit dieser Haltung als Leuchttürme vorabschreiten, sind wir ein gutes Vorbild für unsere Kinder.»

ISABELLE POSCHUNG-FEUZ

Fortsetzung «Nationalpark-Marathon»

Unterwegs waren unter anderem vier Pässe zu bewältigen und so ergab sich eine Gesamtsteigung von knapp 4000 Höhenmetern. Das Ehepaar Alexandra und Patrick Zürcher nahm an diesem Bike Marathon nicht nur teil, sondern war auch noch unglaublich erfolgreich: So beendete Alexandra in einer Zeit von 7:22 Stunden das Rennen als schnellste Frau und klassierte sich auf dem ersten Platz. Auch Patrick

konnte reüssieren und absolvierte die 141 Kilometer lange Rundstrecke in einer Zeit von 6:33 Stunden auf Platz drei seiner Kategorie sowie als 14. Herren Overall.

Zuvor bereits den Inferno-Triathlon als erklärtes Saisonziel absolviert

Eine Woche zuvor hatten der 35- und die 31-Jährige schon am Inferno-Triathlon teilgenommen – erklärter Saisonhöhepunkt des ausgesprochen

sportlichen Ehepaars. Die Strecke des Triathlons führte am 20. August von Thun auf das Schilthorn und zwar mit 3,1 Kilometern Schwimmen vom Thuner Strandbad bis nach Oberhofen, von dort mit dem Rennrad 97 Kilometer und rund 2100 Höhenmeter via Sigriswil, Grön, Beatenberg, Meiringen, Grosse Scheidegg nach Grindelwald. Weiter ging es mit dem Mountainbike auf rund 30 Kilometern mit 1200 Höhenmetern via kleine Scheid-

egg und Wengen nach Stechelberg, wo sozusagen als «Dessert» dieser Mammutleistung noch der Berglauf mit einer Distanz von 25 Kilometern und einer Höhendifferenz von rund 2200 Metern auf die Athleten warteten. Via Lauterbrunnen, Grütschalp und Mürren wurde das Ziel auf dem Schilthorn avisiert – mit total 155 Kilometern und 5500 Höhenmetern in den Beinen (siehe auch nachfolgendes Interview).

LUZIA WYSSEN

Alexandra und Patrick Zürcher blicken gemeinsam auf den Inferno-Triathlon zurück

Nachfolgend geben Alexandra und Patrick Zürcher einen kurzen Einblick in ihren ganz persönlichen Inferno-Triathlon, den sie auf dem ausgezeichneten zweiten und vierten Rang (bei 40 Damen und 150 Herren) abschliessen konnten.

Wie seid ihr im Thunersee gestartet?
Schwimmen ist nicht unsere Lieblingsdisziplin. Die Verhältnisse im Thunersee waren durch den Wellengang nicht einfach und wir haben versucht, möglichst kräfteschonend die Schwimmstrecke zu bewältigen.

Was war auf den beiden Radstrecken für euch speziell?

Patrick: Die Strecke auf dem Rennvelo ist mir gut gelungen und ich bin mit der Zeit eigentlich zufrieden. Durch die teilweise nassen Strassenverhältnisse musste bei den Abfahrten vor allem von der Grossen Scheidegg noch etwas mehr aufgepasst werden und so war meine Zeit etwas langsamer als letztes Jahr.

Alexandra: Leider hatte ich auf dem Rennrad starke Magenprobleme und konnte deshalb lange nicht das gewünschte Tempo fahren. Im Aufstieg auf die Grosse Scheidegg hat sich der Magen aber beruhigt und ab da konnte ich Gas geben. Zusammen mit den nassen Strassenverhältnissen war die Zeit dann leider deutlich langsamer als letztes Jahr.

Da wir beide sonst vor allem Bikerennen bestreiten und so viel auf dem Bike trainieren, ist dies unsere Lieblingsdisziplin und wir freuen uns immer besonders darauf.

Patrick: Ich hatte auf dem Bike super Beine, konnte gut Tempo machen und so einige Plätze aufohlen.

Alexandra: Beim Wechsel vom Rennvelo auf das Bike konnte ich mich auf den 3. Platz vorschieben, startete aber mit über 20 Minuten Rückstand auf die Führende auf die Strecke. Unterwegs lief es mir super und ich konnte sowohl aufwärts wie abwärts ein gutes Tempo fahren und so den 2. Platz übernehmen und den

Rückstand auf Platz eins auf acht Minuten verkleinern.

Wie habt ihr die Laufstrecke erlebt?

Patrick: Obwohl mich schon bald der Wimmiser Beat Ritter auf der Laufstrecke eingeholt hatte (er wurde im Endklassement starker 4. Herren Overall), habe ich mich gut gefühlt. In der letzten Stunde hatte ich dann leider mit Wadenkrämpfen zu kämpfen, was aber wohl bei einem Wettkampf über diese lange Distanz dazugehört. In solchen Situationen versuche ich, mich mit anderen Gedanken abzulenken und mich auf den unbeschreiblichen Zieleinlauf zu freuen.

Alexandra: Ich hatte etwas Respekt vor der Laufstrecke, da ich aufgrund der anfänglichen Magenprobleme Mühe hatte mit der Verpflegung – so konnte ich ausser drei Gels nur Flüssigkeit zu mir nehmen. Zu meinem Erstaunen lief es mir auf den 16 Kilometern bis Mürren sehr gut und ich konnte den Rückstand auf die Führende auf fünf Minuten verkürzen. Ab Mürren geht es aber richtig steil hoch und da machte sich dann doch der Energiemangel bemerkbar. Trotzdem konnte ich mich ins Ziel kämpfen und eine neue Bestzeit auf der Laufstrecke realisieren und sogar noch bis drei Minuten an die Siegerin herankommen. So belegte Alexandra in einer Zeit von 10:26 Stunden den ausgezeichneten 2. Platz sowohl in ihrer Kategorie als auch bei den Overall Damen. Patrick beendete den Inferno-Triathlon in einer Zeit von 9:34 Stunden, was ihm in seiner Kategorie den 4. Platz und im Overall Herren den 8. Rang einbrachte.

Seid Ihr zufrieden mit eurem Rennen?

Patrick: Trotz schlechteren Wetterverhältnissen konnte ich die Zeit im Vergleich zum Vorjahr verbessern und ich bin somit zufrieden mit meinem Rennen. Zu meiner Freude habe ich zudem nur 25 Minuten auf Sieger und Profitriathlet Jan Van Berkel verloren.

Alexandra: Eigentlich bin ich mit meinem Resultat sehr zufrieden, da ich aufgrund der Magenkrämpfe anfäng-



Alexandra Zürcher gleich zweimal top.

lich nicht sicher war, ob ich es so ins Ziel schaffe. Dass es dann doch noch so gut gelaufen ist, freut mich deshalb extrem. Die fehlenden Minuten auf den verpassten Sieg sind somit nur ein ganz kleiner Wehmutstropfen.

Gab es Krisen unterwegs?

Patrick: Ausser den Wadenkrämpfen gegen Wettkampfe konnte ich das Rennen eigentlich wie gewünscht durchziehen und hatte keine Krise.

Alexandra: Auf dem Rennvelo hatte ich aufgrund der Magenprobleme einige Zweifel, ob ich das Rennen so beenden kann. Und auch auf dem letzten Teil der Laufstrecke hatte ich einige Momente, wo ich mich gerne einfach hingeworfen und ausgeruht hätte. Zum Glück konnte ich mich immer wieder motivieren und weitermachen.

Was ist am Inferno-Triathlon speziell?
Die abwechslungsreiche Strecke vor genialer Bergkulisse! Dass die Velodisziplin in Rennrad und Bike aufgeteilt ist. Viele bekannte Gesichter am Streckenrand, da es für uns quasi ein Heimrennen ist. Einmaliger Zieleinlauf auf dem Schilthorn, fast 3000 Meter über Meer.

Ihr seid gleichzeitig unterwegs. Könnt ihr euch trotzdem unterstützen oder habt ihr externe Unterstützung?

Während dem Wettkampf können wir

uns nicht gegenseitig unterstützen. Am Inferno stehen unsere Eltern am Streckenrand, die uns stets super betreuen und auch über den Zwischenstand des anderen informieren.

Welche Disziplin bevorzugt ihr?

Wie schon gesagt, sind wir in der Freizeit viel mit dem Velo unterwegs und somit sind sicher Rennrad und Bike unsere bevorzugten Disziplinen. Beim Biken können wir zudem in den technischen Teilen der Abfahrt von den Erfahrungen aus den Bikerennen profitieren.

Wie geht es euch zwei Tage nach dem Bike Marathon im Nationalpark?

Wir haben uns gut erholt und konnten jetzt noch zwei schöne Wandertage im Unterengadin geniessen.

Wie geht es für Zürichers nun weiter?

Geplant sind noch zwei weitere Marathon Bikerennen in Alpnach und in Einsiedeln. Je nachdem werden wir noch an kleineren regionalen Anlässen teilnehmen.

Gibt es weitere Saisonziele?

An den noch ausstehenden Rennen nochmals möglichst vorne mitfahren zu können und bis zum Schluss verletzungsfrei zu bleiben.

Gibt es abschliessend etwas, was ihr schon immer kommunizieren wolltet?

Ein grosses Danke an alle Organisatoren und Helfer von solchen Sportanlässen, ohne deren Einsatz das alles nicht möglich wäre. Und ebenfalls ein Riesendank allen, die sonst immer mit uns mitfiebert, ob am Streckenrand oder von zu Hause aus. Beeindruckend, was Alexandra und Patrick Zürcher in ihrer Freizeit für Leistungen erbringen. Da sie als KV-Angestellte bzw. Elektroinstallateur zu hundert Prozent berufstätig sind, kann ihre Leistung für diese trainingsintensiven Sportarten nicht hoch genug eingestuft werden. Zugute kommt den beiden, dass sie in ihrer Freizeit gerne draussen in der Natur sind. Die Simmental Zeitung gratuliert herzlich und wünscht weiterhin viel Erfolg und schnelle Beine.