PRO SENECTUTE
Kanton Zürich

Aktiv Sportwoche im Obwaldnerland (Flüeli-Ranft) vom 19. – 24. Juni 2023

Am Montag, 19. Juni trafen mittags alle Teilnehmer der diesjährigen Sommersportwoche das erste Mal aufeinander. Viele kannten sich bereits, andere kamen neu dazu.

Walter Isaak und Beatrice Frischknecht begrüssten alle Teilnehmer herzlich, sodass sich jeder willkommen fühlen konnte. Zudem begleitete uns auch dieses Jahr Maximilian Schmid, der Ornithologe und Pflanzenkenner. Das Leiterteam erfüllte ihre Aufgaben mit grosser Freude und Hingabe und alle drei trugen viel zu der lockeren und humorvollen Atmosphäre bei.

Wir logierten aufgeteilt im Gasthaus und Chalet Paxmontana. Das Jugendstil Hotel Paxmontana liegt nur einige Gehminuten entfernt. Dort stärkten wir uns morgens am Frühstücksbuffet und abends genossen wir das feine Abendessen. Die grosszügige Hotelterrasse lud zum vorgängigen Apéro oder Schlummertrunk ein.

Margrit mit der Handorgel und Hans am Kontrabass brachten viel Stimmung ins Haus. Margrit sorgte mit ihren Geschichten in Reimen zum Lachen und Schmunzeln. Auch wurde viel gesungen und getanzt. Die zahlreichen internationalen jungen Seminarteilnehmer staunten ob den Darbietungen. Unvergesslich wird uns allen die Polonaise am Schlussabend bleiben. Margrit verteilte vorgängig Halbmasken, der verschiedenen Typen und Charaktere darstellten. Diese veränderten uns vollständig und lösten Lachstürme aus. Ganz bestimmt ein Highlight des Abends!

Unser Tag startete um 07.15 Uhr auf der kleinen Wiese hinter dem Gasthaus mit der Morgengymnastik von Beatrice. Zu stimmungsvoller Musik wärmten wir mit Bällen, Terrabändern und Nudeln unsere Muskeln auf. Wer gut kombinieren konnte, hatte beim Rätsel des Tages die Chance einen Preis zu gewinnen.

Am Ankunftstag fand auf dieser Wiese der NW-Refresher Kurs statt. Jetzt sollten wir alle wieder wissen, wie die Stöcke korrekt gehalten und gehandhabt werden und wie der Körper sich rhythmisch fliessend vorwärtsbewegt. In zwei Gruppen aufgeteilt besichtigten wir anschliessend das Geburts- und Wohnhaus von Niklaus von der Flüe und hörten seine Geschichte.

Jeden Tag brachen wir in zwei Stärkeklassen zu Wanderungen auf. Das Wetter präsentierte sich schwülheiss mit Gewitterneigung. Wir hatten Glück: es regnete am Ende der Wanderung, abends oder in der Nacht.

Welches war die schönste oder eindrücklichste Wanderung? Das ist schwierig zu beantworten. Jeder wird dazu seine eigene Meinung haben. Gewiss ist, dass die wunderschöne Bergflora und die Ausblicke in die Bergwelt begeisterten. Es mussten einige Höhenmeter und Kilometer bewältigt werden. Insgesamt sind wir laut Walti zwischen 90‘000 und 100`000 Schritte gewandert.

In besonderer Erinnerung wird mir die Wanderung ausgehend vom Mittelpunkt der Schweiz, der Aelggialp, bleiben. Dorthin brachten uns zwei Kleinbusse über eine sehr steile und schmale Strasse. Es folgte eine abwechslungsreiche Wanderung durch Wald und Wiesen auf den Gschwantenboden. Die sympathische Aelplerfamilie mit den herzigen

Kindern servierte uns ein feines Käseplättli mit dem eigenen Käse. Bevor wir weiterzogen, zeigte uns die Sennerin ihren Arbeitsort und den bereits gut gefüllten Käsespycher. Zum Schluss erwartete uns noch eine sportliche Herausforderung: die Abkürzung über den steilen Felsenweg zurück auf die Aelggialp. Alle meisterten diese mit Bravour.

Am Samstagnachmittag, nach einer Rundwanderung zur Einsiedelei, St. Niklausen, zum Kloster Bethanien und zurück zum Flüeli-Ranft, hiess es Abschied nehmen. Gutgelaunt, mit Energie aufgetankt und dankbar für die schöne Zeit, machten wir uns auf den Heimweg. Auf Wiedersehen und bis zum nächsten Mal!

Marianne Schüpbach, Teilnehmerin