

## Aktiv Sportwoche 2024 in Sedrun

Vom 30. Juni bis 5. Juli 2024 fand die polysportive Woche von Pro Senectute Kanton Zürich zum 15. Mal statt und erfreute sich weiterhin grosser Beliebtheit.

Die Sportwoche war kurz nach der Ausschreibung mit 30 Teilnehmenden vollständig ausgebucht. Besonders erfreulich war die Mischung aus langjährigen Seniorinnen und Senioren und neun neuen Gesichtern, die herzlich und unkompliziert in die Gruppe integriert wurden.

Walter Isaak und Beatrice Frischknecht hiessen alle herzlich willkommen. Auch dieses Jahr war der Ornithologe und Pflanzenkenner Maximilian Schmid wieder dabei.

Am Sonntagabend wurde das Wanderprogramm vorgestellt. Beim Welcome Apéro hatten alle die Gelegenheit sich kennenzulernen und erste Kontakte zu knüpfen.

Sedrun, der Hauptort der Gemeinde Tujetsch, liegt nahe der Quelle des Rheins und bot eine perfekte Kulisse für die sportliche Woche.

Die Wetteraussichten waren etwas durchzogen, aber nicht unfreundlich. Über 2000 Metern lag noch immer viel Schnee. Einige Wanderwege waren aufgrund überquellender Bergbäche unpassierbar. Das flexible Leiterteam passte die Wanderungen täglich an die Gegebenheiten an. In den fünf Tagen legten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer insgesamt 90.000 bis 100.000 Schritte und zahlreiche Höhenmeter zurück.

Täglich um 07.30 Uhr fand auf einer kleinen Wiese eine erfrischende Morgengymnastik mit Beatrice statt. Zu stimmungsvoller Musik wärmten wir mit Bällen, Therabändern und kurzen Poolnudeln unsere Muskeln auf. Mit einem schönen Spruch für den Tag, begaben wir uns anschliessend zum wunderbaren reichhaltigen Frühstücksbuffet in unserem charmanten Hotel La Cruna.

Um 09.00 Uhr starteten die beiden Gruppen (gemütlich und sportlich) ihre Tageswanderungen. Am ersten Tag gab es gleich einen Nordic Walking Auffrischkurs, um alle auf den gleichen Stand zu bringen. Walti repetierte mit uns die ALFA Technik, zur optimalen Handhabung und Ausführung dieser gesunden Sportart.

Am Mittwochabend organisierte Cécile einen Tanzabend. Sie übte mit uns den Cha Cha Cha, was uns manches Schmunzeln und Lächeln ins Gesicht zauberte. Schön wars!

Auch das kulturelle Programm kam nicht zu kurz: Im Benediktinerkloster in Disentis führte Pater Theo die Gruppe durch die geschichtlich sehr interessanten und sehenswerten Innenräume und in Sedrun zeigte uns der pensionierte Lehrer Taracisi sein Dorf und die beeindruckende Mineralienausstellung. Diese aus der Region stammenden Kristalle gehören zu den Weltschönsten. Alle unsere interessierten Fragen hat der sympathische Lehrer mit viel Herzblut beantwortet.

Zu den Höhepunkten der Woche gehörten die Alp Milez, wo uns die herzliche Alpwirtin Lea einen köstlichen Beeren-Streuselkuchen servierte, die Überquerung des Pass Tiarms und die atemberaubende Blumenpracht des Bergfrühlings, insbesondere die rot leuchtenden Alpenrosen. Der Aufstieg zum Lag Serein und die super Kameradschaft unter den Teilnehmerinnen und den Teilnehmern hinterliessen bleibende Eindrücke.

Unserem Ornithologen Maximilian, ein herzliches Dankeschön für sein grosses Wissen rund um die Vogelwelt. Ab sofort nahmen wir den Vogelgesang viel bewusster wahr.

Die Gastfreundschaft und das exzellente Essen im Hotel La Cruna rundeten das Erlebnis ab.

Am Schlusstag fuhren wir mit dem Zug nach Andermatt und von dort mit zwei Bergbahnen zum Gütsch und zum Schneehüenerstock auf 2600 Meter Höhe. Die Woche verlief unfallfrei, abgesehen von nassen Schuhen und Kleidern nach einem Ausrutscher im Bergbach.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert und freuen sich schon auf die Aktiv Sportwoche 2025. Die Vorfreude und Spannung, wohin die nächste Reise gehen wird, ist gross.

Die 15. Aktiv Sportwoche in Sedrun war ein voller Erfolg und bot den Seniorinnen und Senioren nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch viele schöne Erinnerungen und neue Freundschaften. Die Woche war geprägt von Flexibilität, Kameradschaft und der Freude an Bewegung und Natur.

Beatrice Frischknecht, Erwachsenensportleiterin

