



Hoch hinaus in der regionalen Bergwelt: Zwei Guides geben den Teilnehmenden des ersten Trailrunning-Workshops am Pizol Tipps und Tricks.



Bilder Pressedienst

Erfolgreiche Premiere am Pizol

Der erste Trailrunning-Workshop am Pizol ist Geschichte: In Zusammenarbeit mit den ortskundigen und zertifizierten Laufguides Michael Lenz und Dominic Uehli bietet die Pizolbahnen AG neu einmal pro Monat Weiterbildungskurse in der Trendsportart Trailrunning an.

Nach einer coronabedingten Verschiebung des ersten Trailrunning-Workshops am Pizol haben sich sieben laufbegeisterte Personen bei der Talstation Bad Ragaz getroffen, um einen lehrreichen Tag am Berg zu verbringen. Nach kurzer Begrüssungsrunde und administrativen Punkten ging es mit der Gondelbahn zum Ausgangspunkt nach Pardiell. Nach der Einlaufsequenz auf dem Heidipfad ging es via Vilterser Seeli und Wangsersee zur Pizolhütte. Unterwegs wurden verschiedene Übungssequenzen zu den Themen Uphill, Laufen mit Stöcken, Körperhaltung und Balance eingebaut. Von der Pizolhütte ging es hoch bis zur Wildseeluggen.

Dieser Streckenabschnitt verlief teilweise über Schnee, was zu weiteren Inputs der Guides, Michael Lenz und Dominic Uehli, führte. Der traumhafte Ausblick zum Wildsee und Pizol war Lohn für die Strapazen.

Retour ging es nach einer kurzen Pause via Pizolhütte, Alp Lasa und dem Bettlerweg nach Pardiell. Auch auf diesem Abschnitt wurden vereinzelt Übungen eingebaut. Insbesondere die Videoanalyse zum Thema Downhill zeigte mögliche Verbesserungen zum bisherigen Laufstil auf. Da gleich zwei Guides vor Ort waren, gab es nie unliebsame Wartezeiten, und es konnte auf alle Leistungsstufen der Teilnehmenden Rücksicht genommen werden. Gemeinsam wurde am Schluss

des Kurses noch auf das Thema Erholung und Muskulatur eingegangen sowie verschiedene Dehnungsübungen durchgeführt.

Mit Gleichgesinnten im Berggebiet unterwegs

Da im Workshop-Paket gemäss einer entsprechenden Medienmitteilung auch noch ein zweistündiger Badeeintritt in der Tamina Therme in Bad Ragaz inklusive ist, führte der Weg nach dem Workshop für einige Teilnehmende bestimmt noch zur Badeerholung nach Bad Ragaz. Ebenfalls ist beim Angebot auch ein Abschiedsgeschenk von Bekleidungspartner Skinfit mit dabei, welches direkt im Shop beim Termeneingang eingelöst werden kann.

Der erste Trailrunning-Kurstag war für erfahrene Läufer ausgeschrieben. Ziel des Workshops war, vertiefte Inputs zum Training und Verhalten am Berg zu erfahren sowie eine individuell-

le Laufanalyse zu erhalten. «Diese Punkte wurden alle vollumfänglich erfüllt, und nebenbei konnte bei perfekten Bedingungen auch noch das wunderbare Gebiet des Pizol kennengelernt und das tolle Hobby mit Gleichgesinnten umgesetzt werden», heisst es in der Medienmitteilung weiter.

Weiter geht es mit der Workshopserie am Samstag, 18. Juli. An diesem Tag wird das Training auf Trailrunning-Einsteiger ausgerichtet. Eine ideale Möglichkeit für alle Personen, welche schon länger mit dem Gedanken «Weg von der Strasse – ab ins Gelände» spielen und Inputs von Profis erhalten wollen. Weitere Infos sind zu finden auf www.pizol.com/trailrunning oder auf www.swisstrailguide.com. (pd)

Ziel des Workshops war es, Inputs zum Training und Verhalten am Berg zu erfahren sowie eine individuelle Laufanalyse zu erhalten.



Frischer Wind weht am BZSL: Beatrice Hefti (links) und Stefanie Entner sind als Nachfolgerinnen von Werner Wildhaber gewählt.

Pressedienst

Procap kämpft für Menschen mit Behinderungen

Ein Netzwerkartikel von Procap Sarganserland-Werdenberg*

Manchmal geht es ganz schnell: Ein Autounfall oder ein Zusammenprall auf der Skipiste, und man kann plötzlich nie mehr gehen. Oft ist es auch eine Krankheit, die sich über Jahre hinweg schleichend ausbreitet. Oder ein Geburtsgebrechen, das einer Laune der Natur entspringt.

Ein Handicap stellt das gewohnte Leben auf den Kopf. Für direkt Betrof-

fene, Angehörige und Freunde. Die Herausforderungen sind teilweise beträchtlich – wie gestaltet man nun das Wohnen, die Ausbildung, das Arbeiten, die Freizeit? Wer ist denn schon Jurist, Bauspezialistin, Wohnberater oder Sporttrainer in einer einzigen Person?

Ein Leben lang unkompliziert und gut begleitet

Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen finden bei Procap unkompliziert Hilfe und Unterstützung. Als grösster Schweizer Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen zählt die Selbst-

hilfeorganisation über 21 000 Mitglieder in rund 40 regionalen Sektionen.

Procap kämpft für Menschen mit Handicap, damit sie...

- gleichberechtigt und selbstverständlich in das gesellschaftliche Leben integriert sind.
- durch bauliche Hindernisse nicht eingeschränkt werden.
- sich am kulturellen und gesellschaftlichen Leben beteiligen können.
- finanzielle Unterstützung erhalten, um menschenwürdig und selbstbestimmt zu leben. (pd)

* Procap Sarganserland-Werdenberg, Grossfeldstrasse 44, Postfach 175, Sargans, 081 723 61 71, sekretariat@procap-sw.ch



Ein Höhepunkt im Jahresprogramm der Procap: Der Sporttag vereint alle mit Bewegung, Spiel und Spass.

Pressesbild

Wechsel am BZSL

Sargans. – Werner Wildhaber aus Flums ist seit Oktober 2010 Abteilungsleiter für Gesundheitsberufe am Berufs- und Weiterbildungszentrum Sarganserland (BZSL) und Mitglied der Schulleitung. «Er wird die Sarganser Berufsfachschule Ende Juli nach knapp zehn Jahren verlassen und per 1. August eine Führungsaufgabe bei der Spitalregion Rheintal Werdenberg Sarganserland übernehmen», heisst es in einer Medienmitteilung. Er wird dort als Leiter Ausbildung Pflege & MTT verantwortlich sein.

Wegen der starken Zunahme von Lernenden und Studierenden im Ge-

sundheitsbereich wird dieser Bereich am BZSL ab 1. August zweigeteilt geführt. Die Berufsfachschulkommission hat laut Medienmitteilung zwei bisherige Lehrpersonen als Abteilungsleiterinnen gewählt: Beatrice Hefti aus Niederurnen für die Grundbildung Gesundheit & Soziales sowie Stefanie Entner aus Sargans für die Höhere Fachschule Pflege.

Die Schulleitung des BZSL dankt Werner Wildhaber für sein grosses Engagement und wünscht ihm und seinen beiden Nachfolgerinnen einen guten Start und viel Freude in der neuen Aufgabe. (pd)