

novitats

Handyreparaturservice

081 660 10 10 www.weta.ch

WETA
sehen · hören · erleben

büwo

gesamtausgabe

lokalzeitung für malix, churwalden, parpan, lenzerheide, valbella, vaz/obervaz, lantsch/lenz, brienz/brinzauls, schmitten, alvaneu, surava, tiefencastel, alvaschein

INHALT

■ BIATHLON-ARENA

Die Biathlon-Arena in Lantsch/Lenz ist für Gäste und Sportler ein Gewinn. **Seiten 5 und 7**

■ SEHENSWERT

Die aktuelle Ausstellung in der Gallery Saba zeigt Bilder internationaler Künstler. **Seite 11**

■ THEATERJUBILÄUM

Der Theaterverein Malix feiert mit «Ladysitter» seinen dreissigsten Geburtstag. **Seite 13**

■ SCHUSSBEREIT

In den neuen Jagdschiessstand in Alvaneu werden über 300 000 Fr. investiert. **Seite 17**



Seraina Murk ist amtierende Weltmeisterin im Speed Downhill Skiing.

Bild Nicole Trucksess

Eine Weltmeisterin gibt mächtig Gas

Kurvenfahren ist nicht ihr Ding. Seraina Murk ist Weltmeisterin im Speed Downhill Skiing. Ihr Ziel: schnellste Frau der Welt werden.

nic. Die Lenzerheidnerin Seraina Murk ist seit ihrer Kindheit der Faszination der Geschwindigkeit erlegen. In Andorra hat sie jetzt den Weltmeistertitel im Speed

Downhill Skiing erreicht. Mit einer Höchstgeschwindigkeit von fast 160 Stundenkilometern fuhr sie die Piste hinab – mit normaler Abfahrtsausrüstung. Ende des Mo-

nats möchte sie noch schneller sein und die Qualifikation für die höchste Speed-Klasse erreichen. Dann trägt sie einen aerodynamischen Helm und Anzug, Spoiler an den Schuhen und nimmt den Weltrekord ins Visier: Mehr als 242 Stundenkilometer sind das Ziel.

► Mehr auf Seiten 2 und 3



CLARINS

Profitieren Sie von **10%** Rabatt auf Pflegeprodukte

und als Dankeschön für Ihren Einkauf erhalten Sie ein Geschenk.

HEID DROGERIE
Zentrum Lai | Lenzerheide | 081 384 13 83

ACTIV
SPORT BASELGIA
7078 Lenzerheide

Super Set-Angebote
Jetzt doppelt profitieren!

Activ Sport Baselgia,
der Langlaufprofi in der Region

Voa sporz 19, Lenzerheide, Tel. +41 81 384 25 34

Golf & Bad
Alvaneu

Badezentrum:
täglich geöffnet

Bad Alvaneu
Tel. 081 420 44 00



JostService

Jost Heizung & Sanitär Service AG

Brennwerttechnik

Die energiesparendste Art mit Öl zu Heizen

7083 Lantsch/Lenz | Telefon 081 681 12 10 | jostserviceag@bluewin.ch

-weishaupt-
www.weishaupt-ag.ch

Heizung | Sanitär
Ölfeuerung
Wärmepumpen
Solarsystem
Haushaltapparate
Boiler-Entkalkungen



Bei ihrem Weltmeisterschaftsgewinn erreichte Seraina Murk in Andorra eine Spitzengeschwindigkeit von 158,35 km/h.

Bilder zVg

Im Rausch der Geschwindigkeit

Der Lenzerheidnerin Seraina Murk kann es nicht schnell genug sein. Sie ist frischgebackene Weltmeisterin im Speed Downhill Skiing. Ihr nächstes grosses Ziel: den Weltrekord im Speedski knacken.

■ Von Nicole Trucksess

Seraina Murk strahlt. Sie ist vor wenigen Tagen mit einer Goldmedaille aus Andorra zurückgekommen. Mit einer Geschwindigkeit von fast 160 Stundenkilometern brauste sie die Riberal-Piste in Pas de la Casa hinunter und sicherte sich auf der 887 Meter langen Strecke den Weltmeistertitel. «Die Piste war nicht sehr schnell. Der Neuschnee und Regen hat sie langsamer gemacht.» Ein leichtes Bedauern klingt in ihrer Stimme mit. Die 43-Jährige liebt die Geschwindigkeit. Sie ist seit diesem Winter begeisterte Speedski-Läuferin in der Kategorie Speed Downhill. «In dieser Kategorie startet man mit normaler Abfahrtsausrüstung. Einzig die Schlaufen an den Stöcken werden entfernt, damit man nicht daran hängen bleibt. Meine Ski sind ebenfalls Abfahrtski – 2,16 Meter lang.»

Ich habe schon immer Gas gegeben

Geschwindigkeit fasziniert die Brünette mit den strahlend blauen Augen schon seit ihrer Kindheit. «Ich bin begeisterte Skifahrerin von klein auf. Und habe schon immer bergab Gas gegeben. Am liebsten bei der Abfahrt. Im Skiclub haben sie mir immer gesagt: 'Fahr doch mal Kurven.'» Im Verein hängt sie die Ski allerdings schon früh an den Nagel: «Mit etwa elf Jahren habe ich aufgehört.» Aber die Abfahrtspisten haben sie immer wieder magisch angezogen. Als sie nach Schule und Ausbildung als Stewardess arbeitete, kam Seraina wieder zum wettkampfmässigen Skifahren. «Von 1995 bis 2001 habe ich bei der 'Airline-WM' teilgenommen und wurde mal im Slalom, mal im Riesenslalom Weltmeisterin. Das hat mir wieder richtig Lust aufs Skifahren gemacht.» In Bormio sicherte sie sich dann in

der Gesamtwertung den Airline-Weltmeistertitel. «Die Kurventechnik musste ich erst lernen. Gleiten und Springen sind meine Stärken. In den Kurven verliere ich im Gegensatz zu den Technikern ein wenig Geschwindigkeit.»

Kurvenfahren ist nicht mein Ding

Als Quereinsteigerin entdeckte sie 2003 Skicross für sich. «Anfangs waren die Pisten im Skicross sehr schnell mit hohen Sprüngen. Das erforderte Mut von den Läuferinnen und kam mir sehr entgegen – je schneller, desto besser.» Im Laufe der Zeit wurden die Pisten «entschärft», die Sprünge wurden kleiner, dafür mussten mehr Kurven gefahren werden. In der Wintersaison 2009/10 war der Traum von Olympia für Seraina Murk trotz einiger Verletzungen zum Greifen nahe. Von der erreichten Punktzahl her hätte sie dem Olympiateam angehört. Doch sie durfte letztendlich doch nicht ins Flugzeug nach Vancouver steigen und musste die Winterspiele vom Fernseher aus verfolgen. «Das hat mich sehr verletzt, und ich habe dann aufgehört.» 2011 erklärte sie ihren Rücktritt aus der Schweizer Skicross-Nationalmannschaft.

Die Faszination der Geschwindigkeit hat sie jedoch nicht losgelassen. «Bei hohem Tempo empfinde ich ein unheimlich tolles Gefühl.» So ist es nicht verwunderlich, dass sie auch Speedflying, bei dem auf Ski mit kleinen Gleitschirmen Geschwindigkeiten bis zu 100 Stundenkilometern erreicht werden, liebt. «Luft und Schnee – das ist genau mein Ding.»

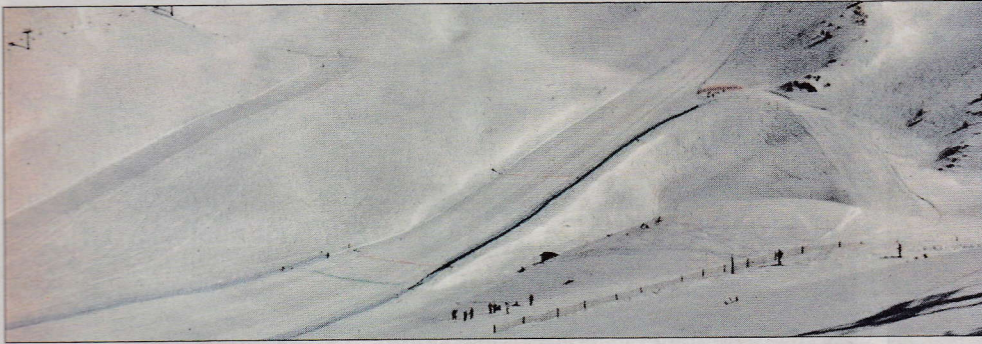
Ein Weltrekord braucht ideale Bedingungen

Der Gewinn der Weltmeisterschaft ist für Seraina Murk Ansporn für die nächste Heraus-

forderung: «Der Weltmeistertitel ist toll. Den Gesamtweltcup in einer Saison zu gewinnen, ist nochmals eine Steigerung. Das Höchste ist aber der Weltrekord.» Ende des Monats finden die nächsten Speed-Downhill-Wettkämpfe in Frankreich statt. «Wenn ich dann eine Geschwindigkeit von 180 Stundenkilometern erreiche, bin ich in der nächsten Saison qualifiziert für die Speed-1-Klasse.» Wenn sie diese Hürde meistert, steht die zierliche Sportlerin auf bis zu 2,40 Meter langen Ski, eingehüllt in einen aerodynamischen Latexanzug mit windkanaloptimiertem Helm und Spoilern an den Skischuhen. Ihr nächstes Ziel ist es dann, die magische Marke von 200 Stundenkilometern zu kna-

SPEEDSKI WELTMEISTERSCHAFT 2015

Die Speedski-Weltmeisterschaft 2015 (FIS Speedskiing World Championships) fand vom 28. Februar bis 2. März 2015 im andorranischen Pas de la Casa statt. Auf der insgesamt 887 Meter langen Strecke mit einer Höhendifferenz von 210 Metern wurden die Weltmeisterschaften in den drei Kategorien Speed 1 (S1), Speed Downhill (SDH) und Speed Downhill Junior (SDH Junior) ausgetragen. In der Speed-1-Klasse wird mit Spezialhelm, Spoilern, Spezialanzug und mit 240-cm-Skiern gefahren, während in der Downhill-Klasse normale Abfahrtsausrüstung zum Einsatz kommt. In den Junioren-Klassen können Athleten von 15 bis 20 Jahren teilnehmen. Die ersten Speedski-Wettbewerbe gab es bereits in den 30er-Jahren. Der Österreicher Gustav Lantschner fuhr damals den ersten offiziellen Rekord mit 105 km/h in St. Moritz. 1978 bricht Steve Mc Kinney (USA) die 200 km/h Marke in Chile. Der aktuelle Weltrekord liegt bei 251,397 km/h (Männer) bzw. 242,59 km/h (Frauen).



Es gibt nur wenige Pisten, die für Hochgeschwindigkeitsabfahrten geeignet sind: Sie dürfen keine Bodenwellen aufweisen, müssen breit genug sein und einen grossen Auslauf haben.

cken. Und wie geht es weiter? «Dann möchte ich die schnellste Frau der Welt sein.» Derzeit ist die Schwedin Sanna Tidstrand Weltrekordhalterin mit einer Spitzengeschwindigkeit von 242 Stundenkilometern. «Mit Sanna bin ich auch schon zusammen Skicross gefahren. Dass sie es geschafft hat, Weltrekord zu fahren motiviert mich umso mehr.» Die körperlichen und mentalen Voraussetzungen zur «Speedkönigin» bringt Seraina Murk mit. «Man muss ein guter Gleiter auf den Ski sein. Ausserdem kommt es enorm viel auf den Kopf an.»

Wenn ich trainiere, ist das Leidenschaft
Natürlich trainiert sie Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur. «Aber ich bin nicht der Typ für den Kraftraum. Ich jogge viel, fahre Rad, gehe zum Bergsteigen und Klettern – das Training muss mir vor allem Spass machen.» Da kommt ihr ihre allgemeine Begeisterung für Sport zugut.

Die Muskulatur bei Speedskisportlern wird anders beansprucht als beispielsweise bei Alpenskifahrern. Ein Hochgeschwindigkeitslauf dauert nur etwa 35 bis 40 Sekunden. Die Beschleunigung ist vergleichbar mit einem Formel-1-Wagen. Wichtig ist vor allem, kompakt auf dem Ski zu stehen. «Da ist eine gute Aerodynamik enorm wichtig.»

Stürze sind nicht im Programm

Angst vor der Geschwindigkeit verspürt Seraina Murk nicht. «Ich habe aber Respekt. Das ist gut, damit man das Rennen nicht zu locker nimmt. Die Konzentration zu halten,

ist enorm wichtig.» An Stürze denkt Seraina auf der Piste nicht. «Ich bin noch nie gestürzt – Stürze habe ich nicht im Programm», lacht sie. Trotz der enormen Geschwindigkeiten, die erreicht werden, ist das Verletzungsrisiko geringer als bei Abfahrtsläufern, so die Athletin. Während des Rennens geniesst es die Sportlerin, den Wind zu spüren, konzentriert sich nur auf die Fahrt: «Einfach die Falllinie ohne Kante entlang.»

Bei so viel Konzentration ist auch Entspannung wichtig. Die findet die Speedskifahrerin beim Gleitschirmfliegen: «Wenn ich am Schirm in der Thermik aufsteige, kann ich wunderbar meinen Gedanken nachhängen und den Kopf frei bekommen. Von dort oben sehen Probleme immer klein und unbedeutend aus.»

Eine weitere Leidenschaft der Sportlerin ist Reisen: «Das Fernweh ist immer da.» Ihr Herz hängt besonders an Afrika. «Wenn ich dort hinfahre, ist es fast wie heimkommen.» Der Zusammenhalt der Menschen, den Seraina auf dem Schwarzen Kontinent abseits der Touristenzentren erlebt hat, fasziniert sie: «Man ist mit viel weniger zufrieden, die Menschen gehen offener miteinander um.» Zurück in der Heimat, arbeitet die energiegeladene Lenzerheidnerin, die sieben Sprachen spricht, als Stewardess, Pilotin für Tandemflüge. Ebenso ist sie als Coach und Referentin im Managementbereich unterwegs, gibt Seminare und führt Firmenevents durch. Ausserdem ist sie Skilehrerin – und da bringt sie ihren Schülern auch das richtige Kurvenfahren bei.

EDITORIAL

Ganz schön mutig!

Als Weltmeisterin ist Seraina Murk aus Andorra zurückgekehrt. Weltmeisterin in einer Sportart, die so manch einer als «verrückt» bezeichnen mag. Speed Downhill Skiing ist die Leidenschaft der Lenzerheidner Sportlerin. Mit einer Geschwindigkeit, die wesentlich höher ist, als auf den Schweizer Autobahnen mit dem Auto gefahren werden darf, fahren die Speedskiläufer die dafür präparierten Pisten hinab. Der Weltrekord liegt bei den Männern bei 252 Stundenkilometern, die schnellste Frau erreichte 242 Stundenkilometer. Und doch ist das Verletzungsrisiko bei Weitem nicht so hoch, wie man vermuten könnte. Dieses Risiko liegt bei anderen Sportarten wie etwa dem Alpenskifahren wesentlich höher. Wie so oft kommt es auch bei den Extremsportarten auf die Vernunft an.

Wer sich selbst und seine körperliche Verfassung richtig einschätzen kann, hält auch das Risiko eines Unfalls so klein wie möglich. Natürlich gehört auch eine gehörige Portion Mut dazu, sich mit solch einem Tempo den Berg hinabzustürzen. Neben dem Mut ist auch der Respekt vor der Herausforderung wichtig. Wer den Respekt verliert, wird schnell übermütig. Übermütig ist Seraina Murk mit Sicherheit nicht – ihrem Respekt und ihrer Vernunft hat sie es zu verdanken, dass sie Weltmeisterin geworden und sturzfrei geblieben ist. Ihr nächstes Ziel ist es, den Weltrekord zu knacken. Dafür kann man ihr nur viel Glück wünschen – den Mut und die Energie dazu hat sie.

Nicole Trucksess

Nicole Trucksess, Redaktionsleiterin

ANZEIGE.....



Die drei schnellsten Damen der Welt (v.l.n.r.): Birgit Kohlmaier (Österreich), Seraina Murk (Lenzerheide) und Audrey Passet (Frankreich)

Mein Auto in guten Händen.
Für alle Automarken

Garage
plus

Caviezel Garage 7430 Thusis
Tel 081 651 25 55