



Die Kindergartenkinder waren erstmals am Skirennen dabei. Für diejenigen, bei denen es nicht für eine Medaille gereicht hatte, gab es zum Trost ein «Schlackseckli».

BILD: RACHEL JOSI

Hochstehender Schneesport in allen Facetten

ADELBODEN Am vergangenen Dienstag konnte das Ski-, Snowboard- und Schiigibel-Rennen der Gemeinde Adelsboden bei wechselhaftem Wetter und schon frühlinghaften Schneeverhältnissen durchgeführt werden.

Fast 380 Mal wurde das Starttor geöffnet. Für die Kinder der ersten und zweiten Klasse war eine Abfahrt ausgeflaggt, die von allen Teilnehmenden problemlos gemeistert wurde. Alle anderen massen sich im Riesenslalom.

Die OberstufenschülerInnen starteten von ganz oben auf der Weltcup piste, wobei schon die steile Startrampe eine Herausforderung darstellte. Die Fünft- und SechstklässlerInnen sowie die SchülerInnen der dritten und vierten Klasse durften jeweils einen fairen Kurs im Mittelteil der Weltcup piste absolvieren.

Auch die SnowboarderInnen kamen auf ihre Rechnung: In einem eigens mit Minikipp-Toren ausgesteckten Riesenslalom konnten sich die Mädchen und Knaben der 7. bis 9. Klasse sowie der 3. bis 6. Klasse untereinander messen.

Ein spezieller Leckerbissen ist an diesem Tag jeweils das Schiigibel-Rennen, das schon seit einigen Jahren zum fes-

ten Bestandteil geworden ist. Diesmal konnte mit 96 Teilnehmenden ein Rekord verzeichnet werden.

Verschiedene Strategien

In allen Disziplinen wurde um Hundertstelsekunden gekämpft. Einige feilten an einer aerodynamischen Hocke, andere versuchten noch näher an die Tore zu fahren als alle KonkurrentInnen zuvor. Wer schnell sein wollte, egal ob auf den Ski oder dem Snowboard, musste an die Grenzen gehen. Die Kurvenlage wurde voll ausgenutzt, die Schwünge auf der Kante durchgezogen. Bei einigen ging die gewählte Strategie auf – andere beendeten das Rennen leider mit einem Sturz, wobei sich aber niemand ernsthaft verletzte.

Höhepunkt: Das Rennen der Kleinsten

Noch bevor die SchiigiblerInnen an den Start gingen, fand der Höhepunkt dieses Grossevents statt: das Rennen der Kindergartenkinder, das erstmals durchgeführt wurde. 14 Kinder aus dem ersten und zweiten Kindergartenjahr hatten sich angemeldet, um sich in einer Kategorie (Mädchen und Knaben gemeinsam) zu messen und die Medaillen unter sich

auszumachen. Die Kleinsten zeigten – wie viele anderen auch – den Zuschauern, was Skirensport ist.

Für viele SchülerInnen stand nicht die Fahrt aufs Podest im Mittelpunkt – auch das Teilnehmen und Meistern der Piste war für sie ein grosser Erfolg. Wer als ZuschauerIn dabei war, konnte sich an der Freude, dem gebotenen Sport und dem Kampfgeist der jungen SportlerInnen freuen.

Geschichtsträchtige Pokale

Bei der Rangverkündigung auf dem Dorfplatz durften die schnellsten RennläuferInnen aufs Podest steigen und ihre Medaillen und Pokale entgegennehmen. Die Kombinationswertung der Oberstufe bestand aus drei gewerteten Disziplinen: dem Langlaufrennen, das bereits am 27. Januar stattgefunden hatte, dem Riesenslalom (Ski und Snowboard) sowie dem Schiigibel-Rennen. Alle Rangierten erhielten ihre Preise, und die bereits geschichtsträchtigen Pokale fanden würdige Sieger.

MARLENE DÄPP, SCHULE ADELBODEN

Den Link zu den detaillierten Ranglisten der Schülerrennen finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.

KOLUMNE – DIE WELT UND ICH

Pannen mit 17

Für mein 18. Lebensjahr habe ich mir etwas ganz Besonderes vorgenommen: «keine peinlichen Patzer, keine Schwierigkeiten – einfach souverän und (fast) erwachsen sein.» Und was soll ich sagen? Kaum war mein 17. Geburtstag vorbei, fühlte ich mich schon wie ein neues, reiferes Ich.



Doch die Realität liess nicht lange auf sich warten. So stand ich plötzlich wieder vor einer Herausforderung, bei der ich ohne fremde Hilfe nicht weiterkam: Meine theoretische Prüfung fürs Auto- und Motorradfahren stand bevor. Ich war sicher, dass nichts schiefgehen konnte – schliesslich war ich perfekt vorbereitet: die richtige Busverbindung herausgesucht, einen Zeitplan erstellt und bereit, mein Wissen im Examen zu zeigen. Nur nützte mir all dies nichts, weil ich den Bus in die falsche Richtung nahm.

Sobald ich das realisierte, war es auch schon zu spät: Ich stand an der Endhaltestelle in Steffisburg, weitestmöglich entfernt von meinem eigentlichen Ziel, dem Verkehrsprüfungszenrum Thun. Mein erster Gedanke? Das kann nicht wahr sein! Mein zweiter Gedanke? Ich bin geliefert. Noch zehn Minuten bis zur Prüfung und ich hatte keine Ahnung, wie ich da rechtzeitig hinkommen sollte. Nach etwa acht erfolglosen Versuchen, per Autostopp jemanden anzuhalten, war ich kurz davor aufzugeben. Der Taxidienst? Entweder besetzt oder schlicht unerreichbar.

Umso erleichterter war ich, als schliesslich eine sehr nette Frau aus dem Oberland anhielt und mich direkt zum Prüfungszenrum fuhr. Ich bedankte mich mindestens fünf Mal hintereinander, sprang aus dem Auto und rannte schnellstmöglich zur Eingangstüre. Anders als geplant, platzte ich dann mit pochendem Herzen und leicht verschwitztem T-Shirt ins Prüfungszimmer hinein. 25 Augenpaare drehten sich gleichzeitig zu mir um. Peinlich? Vielleicht. Aber dafür war jetzt keine Zeit.

Ohne mich erklären zu müssen, liess mich der sehr gutmütige Prüfer trotz Verspätung die Prüfung noch schreiben. Während ich dasass und versuchte, mich zu konzentrieren, spürte ich immer noch das Adrenalin von vorher. Ich dachte nur: Na toll, das war ja mal ein erwachsener Start in mein neues Lebensjahr!

Wenigstens zahlte sich der Stress aus: 15 Minuten später? lief ich mit meinem frisch erhaltenen Lernfahrausweis nach draussen. Jetzt ging es ans Eingemachte. Das «L»-Schild zu Hause an den alten Honda-Chopper meines Vaters montiert, die Motorradjacke angezogen, Helm aufgesetzt, und los ging's!

Meine erste Challenge bestand darin, bis zum nächsten Coop und wieder zurückzufahren, um den Einkauf zu erledigen. Wie schwierig konnte das schon sein?

Der Hinweg verlief noch reibungslos, doch auf dem Rückweg stiess ich auf ein Problem. Habt ihr gewusst, dass sich der Motor verabschiedet, wenn man im dritten Gang versucht, eine Einfahrt hinaufzufahren? Nun ja, ich weiss es jetzt. Verzweifelt hielt ich fünf Minuten lang das Motorrad mit der Handbremse an Ort und Stelle, während ich immer wieder die Kupplung langsam kommen liess und Gas gab – erfolglos. Irgendwann kamen zwei Männer auf mich zu, einer von vorne, der andere von hinten, und gaben mir den entscheidenden Tipp: «Nimm die Fussbremse, nicht die Handbremse.» Und siehe da: Ich konnte problemlos in den ersten Gang wechseln und die Einfahrt hinauffahren.

All diese Erlebnisse haben mich eines gelehrt: Ich bin lieber dankbar für die Hilfe, die ich bekomme, als mich für meine Pannen zu schämen. Ohne die hilfsbereiten Menschen um mich herum würde ich nicht so viel lernen, wie ich es jetzt gerade tue. Fehler passieren, das gehört dazu. Aber die wahre Lektion für mich ist, dass es okay ist, Hilfe anzunehmen und dadurch zu wachsen. Das ist es, was mich weiterbringt. Danke für all die solidarischen Begegnungen, die ich tagtäglich um mich herum erleben und beobachten darf. Zusammen machen wir einen Unterschied!

SARAH WNUK
SARAHWNUK@GMX.CH

Publireportage

Klimaschutz erfordert nachhaltiges Bauen

FRUTIGEN Der Klimawandel verändert die Anforderungen an das Bauwesen. Über 38 Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen stammen aus dem Gebäudesektor. Neben dem energieeffizienten Betrieb gewinnt die Wahl der Baumaterialien an Bedeutung. Holz gilt als nachhaltiger Baustoff, doch nicht jede Nutzung ist umweltfreundlich. Faktoren wie Transportwege, Bewirtschaftung und Kombination mit anderen Materialien beeinflussen die ökologische Bilanz.

Steigende Temperaturen, längere Trockenzeiten und vermehrte Starkregenereignisse erfordern klimaresistente Bauweisen. Während in südlichen Regionen der Wasserspardgedanke dominiert, liegt der Fokus in Mitteleuropa zunehmend auf sommerlichem Wärmeschutz. Begrünte Dächer, klimaschonende Baumaterialien und durchdachte Baukonzepte sind essenziell. In hochwassergefährdeten Gebieten wird wasserdurchlässiges Bauen wichtiger. Versiegelte Flächen begünstigen Überschwemmungen, weshalb Konzepte wie begrünte Fassaden oder innovative Wasserableitungssysteme immer relevanter werden. Neben baulichen Anpassungen steht die Reduk-

tion des Energieverbrauchs im Zentrum nachhaltiger Bauweisen. Effiziente Heizsysteme, moderne Dämmstoffe und erneuerbare Energien sind entscheidend. Der laufende Betrieb eines Gebäudes beeinflusst dessen Klimabilanz erheblich. Ein nachhaltiges Haus produziert nicht nur umweltfreundlich Energie, sondern nutzt sie auch optimal.

Mehr als Energieeffizienz

Ein klimaverträgliches Gebäude muss über seinen gesamten Lebenszyklus hinweg geplant werden. Die sogenannte graue Energie – die für Herstellung, Transport und Entsorgung von Baumaterialien benötigt wird – beeinflusst die Klimabilanz stark. Ein energieeffizienter Neubau ist nicht automatisch umweltfreundlich, wenn energieintensive Baustoffe verwendet werden. Daher gewinnt die Kreislaufwirtschaft im Bauwesen an Bedeutung: Wiederverwendbare Materialien, langlebige Konstruktionen und ressourcenschonende Bauweisen tragen zur Reduktion der Umweltbelastung bei. Besonders Holz gilt als klimafreundlicher Baustoff, wenn es aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Regionales

Holz hat kurze Transportwege und eine gute CO₂-Bilanz. Doch der steigende Bedarf weltweit zeigt, dass auch Hybridbauweisen mit optimal kombinierten Materialien eine umweltschonende Lösung sein können. Eine nachhaltige Bauweise bedeutet auch, bestehende Gebäude durch Sanierung aufzuwerten, anstatt sie abzureissen. Dadurch bleibt bereits verbautes Material erhalten und der Energieverbrauch für neue Baustoffe wird reduziert.

Holz als Schlüssel zum klimaverträglichen Bauen

Holz speichert CO₂ und trägt so zum Klimaschutz bei. Laut Physikprofessor Gerd Ganteför kann ein hoher CO₂-Gehalt in der Atmosphäre das Pflanzenwachstum fördern, was die Rolle von Holz als Baustoff noch verstärkt. Doch der verantwortungsvolle Einsatz von Holz ist entscheidend. Der weltweite Bedarf steigt, während natürliche Ressourcen begrenzt sind. Eine gezielte Nutzung von Holz und die Kombination mit anderen nachhaltigen Baustoffen werden immer wichtiger.

PRESSEDIENST

ALLENBACH HOLZBAU UND SOLARTECHNIK AG

Infoanlass: Nachhaltigkeit trifft Wohnqualität

Welche Lösungen gibt es für klimafreundliches Bauen und Sanieren? Antworten liefert der Infoanlass «Nachhaltigkeit trifft Wohnqualität» am 11. März 2025 im Autohaus von Känel, Frutigen. Drei Experten geben Einblicke:

- Prof. Dr. Gerd Ganteför spricht über den Klimawandel und seine Auswirkungen auf das Bauwesen.
- Christian Glauser, Abteilungsleiter Energie und Klimaschutz des Kantons Bern, erklärt neue

gesetzliche Vorgaben und Fördermöglichkeiten.

- Reto Feuz, Geschäftsführer von Allenbach Holzbau und Solartechnik, zeigt praxisnahe Lösungen für nachhaltiges Bauen und Sanieren. Der Anlass bietet die Möglichkeit, sich über klimafreundliche Bauweisen zu informieren und mit Experten ins Gespräch zu kommen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung wird empfohlen: www.solarholzbauer.ch oder telefonisch unter 033 672 20 80.



«Nachhaltigkeit trifft Wohnqualität» – unter diesem Motto wird der Infoanlass von Dienstag, 11. März, stehen.

BILD: LOOKER_STUDIO/STOCK.ADOBE.COM