

Altdorf | 100 Berufsschülerinnen und -schüler präsentieren ihre Abschlussarbeiten

Urner Radrennsportlerin optimiert Training für Einsteiger

Kim Zraggen

In den Gängen des Berufs- und Weiterbildungszentrums Uri (BWZ) herrscht während dieser und nächster Woche eine gewisse Anspannung. Die Notizkarten werden noch einmal durchgelesen, im Kopf eingepreßt und dann heisst es schon: «Herzlich willkommen zur Präsentation meiner Vertiefungsarbeit über ...» Etwa so kann man sich die Vorträge für die Abschlussarbeiten der Vertiefungsarbeiten und Interdisziplinäre Projektarbeiten (VA und IDPA) bis am 31. Januar vorstellen. Rund ein halbes Jahr durften sich die Berufsschülerinnen und -schüler auf ein Thema spezialisieren, und dieses nun vor Familie, Freunden und interessiertem Publikum präsentieren. Die

Themen sind so vielseitig wie die Interessen der Jugendlichen. Für einmal erscheint die Urner Radrennsportlerin Lorena Leu nicht wegen ihrer sportlichen Leistung im «Urner Wochenblatt», sondern wegen ihrer VA «Radrennsport – Training optimiert für Einsteiger».

Vom Athleten zum Coach

Der Sport ist für Lorena Leu eine Lebensschule und ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Um ihr Projekt für Einsteiger tauglich zu machen, musste sie ihr Profi-Intervalltraining auf ein Anfängerniveau abstimmen und einmal selbst von der Athletin zum Coach werden. An drei Testpersonen durfte sie ihre Methode für vier Wochen ausprobieren. Mit welcher Trainingsmethode macht ein Einsteiger am schnellsten Fortschritte? Welche Trainingsmethoden aus dem Profiradsport können empfohlen werden und welche davon sind nach vier Wochen Intervalltraining bereits messbar? Mit diesen Fragen hat sich Lorena Leu auseinandergesetzt. Nun, was ist denn Intervall? «Man wechselt systematisch zwischen sehr intensiven Abschnitten zu lockeren Erholungsphasen», erklärte Lorena Leu. Die Erholungsphasen müssen aber kürzer sein als die intensiven Abschnitte, damit sich der Körper nicht vollständig erholen kann. Im Radrennsport gebe es drei Varianten des Intervalltrainings: Das Sweetspot-Training (die Gratwanderung zwischen intensivem und lockerem Fahren), das Schwellentraining (die Leistung, die man 60 Minuten fahren kann) und zu guter Letzt das Vo2Max-Training (die maximale Sauerstoffaufnahme im Körper). Je höher dieser Wert liegt, desto leistungsfähiger der Athlet. «Der Körper geht bei dieser Trainingsmethode an sein Limit.» Es spiele aber nicht nur eine Rolle, welches Intervall gefahren werde, sondern auch wie es mit der Erholung und dem lockeren Training kombiniert werde. «Das ist der grösste Fehler der

«Der Sport ist für mich eine Lebensschule und ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.»

Lorena Leu



Die Urner Radrennsportathletin Lorena Leu versetzte sich für einmal in die Rolle des Coaches. Für ihre Vertiefungsarbeit testete sie an drei Testpersonen ihren für Einsteiger optimierten Trainingsplan.

FOTO: KIM ZRAGGEN

meisten Hobbyfahrer: Sie fahren viel zu schnell», sagte Lorena Leu. Dazu nannte sie eine einfache Regel: «80/20. Das heisst, 80 Prozent des Trainings ist lockeres Fahren, bei dem man durch die Nase atmen kann. Die restlichen 20 Prozent sind dann in einem hochintensiven Bereich.» Auch die Vo2Max sei für Anfänger zu empfehlen, da man damit schnell eine Leistungsverbesserung erzielen könne.

Auf die Plätze, fertig, los!

Das Gelernte wurde in die Tat umgesetzt: Für vier Wochen durften die drei Testpersonen den von Lorena Leu persönlich erstellten Trainingsplan absolvieren. Auf einer Teststrecke in Wolfenschiesen, die 1,1 Kilometer lang ist und 120 Höhenmeter aufweist, mussten ihre Testpersonen ihre Topleistung offenbaren. Vor dem Test wurden das Körpergewicht sowie

das Systemgewicht, sprich das Gewicht inklusive Ausrüstung (Schuhe, Helm und Velo), gewogen. Anschliessend musste die Strecke so schnell wie möglich gefahren werden. Dabei stoppte Lorena Leu die Zeit. Auf diesen Resultaten basierte dann auch der Trainingsplan – drei bis vier Trainings mit einem Intervalltraining (Vo2Max) pro Woche. Nach vier intensiven Trainingswochen durften die drei Testpersonen erneut ihre Leistungen auf der Teststrecke messen. Fazit: Die Fahrzeiten haben sich bei allen drei Testpersonen verbessert. «Die Testperson 3 wies die grösste Differenz auf. Sie war 57 Sekunden schneller», so Lorena Leu. Die Leistung könne aber nicht nur anhand der Zeit gemessen werden, zeigte Lorena Leu auf. So habe sie auch die Kraft, mit welcher die Testpersonen auf das Pedal drücken, ge-

messen. «Auch hier zeigte sich eine Verbesserung bei allen Testpersonen, Testperson 2 mit der grössten Verbesserung von 6,5 Prozent.» Diese Verbesserung von 6,5 Prozent würde für die Testperson bedeuten, dass sie beispielsweise auf der Rangliste des Bergrennens Silenen-Bristen vom 18. Platz auf den 7. Rang gefahren wäre.

Nicht nur Lorena Leu hat sich mit spannenden Themen befasst, auch die restlichen 99 Berufsschülerinnen und -schüler des Berufs- und Weiterbildungszentrums Uri konnten ihr Wissen durch ihre VA oder IDPA erweitern. Dazu gehören zum Beispiel ein Vortrag über Bienenkrankheiten im Kanton Uri, das Leben als Schattenkind, Narzissmus in Beziehungen, Gebärdensprache, Beobachtungsinstrumente der Astrologie oder wie sich das «Alpleben in den letzten 100 Jahren» entwickelt hat.

(Fortsetzung von Seite 3)
ums Finanzielle gehe, habe man mehr gemeinsam, als man denke. So konnten internationale Freundschaften geschlossen werden.

In einer 3½-Zimmer-Wohnung lebt Mike Kappeler mit seinen zwei Mitbewohnern im gleichen Alter. Sein Zimmer – 6 Quadratmeter – ist das kleinste in der Wohnung. Trotz kleinem Zimmer bezahlt er im Monat 950 Franken, und das ohne Strom- und Wasserkosten. Denn um überhaupt Strom oder Gas in der Wohnung zu haben, müsse man eine Karte aus dem Generator ziehen und in der nächsten Postfiliale für 20 Pfund aufladen, damit der Generator für weitere drei Wochen läuft. Die Temperatur in der Wohnung wird vom Vermieter geregelt. Schalten sie die Heizung höher als erwünscht, dreht der Vermieter diese wieder runter, um Geld zu sparen. «Zurzeit haben wir kühle 12 bis 15 Grad in unserer Wohnung», sagt Mike Kappeler mit einem Schmunzeln. Was die Kälte auch nicht besser macht, ist der grosse Schimmelbefall, den es laut Mike Kappeler in jedem Haus-

halt in London gibt. «Da es sehr viel regnet, ist die Luft immer kalt und nass. Die Häuser und Fenster sind auch ganz schlecht isoliert, was es der feuchten Luft einfach macht, sich an den Wänden anzusetzen.» Dagegen könne man auch nicht viel tun, wie Mike Kappeler erzählt, und das, obwohl der Vermieter weisse Farbe über den Schimmel streicht und dieses Problem als beseitigt ansieht.

Auch wenn das alles sehr negativ klingt, fühlt sich Mike Kappeler sehr wohl, denn die Stadt, die Ausbildung und das Leben dort gefallen ihm sehr. Die Atmosphäre in



Die Schule befindet sich im Zentrum von London.

FOTO: DLD COLLEGE

der Stadt sei ganz anders, als man es sich gewohnt sei. Kulturell habe London auch viel mehr zu bieten, denn Museen und andere Freizeitaktivitäten seien leicht zu finden. «Da wird es nicht so schnell langweilig.» Was ihm auch sehr gefällt: die Pub-Kultur. «Egal, mit wem du dich verabredet hast, es ist eine ungeschriebene Regel, dass man sich im Pub trifft. Das gefällt mir. Man lernt so immer wieder neue Leute kennen, weil auch viele im gleichen Alter sind», so Mike Kappeler. Auch seine zwei Mitbewohner Ayden und Freddie, die beide Arbeitstätig sind, scheinen gute Zeitgenossen zu sein. Es sei die richtige Entscheidung gewesen, nach London zu ziehen: «Es schadet nie, seinen Horizont zu erweitern. Ich würde es wieder tun.» Seine Ausbildung geht nun noch fünf Monate. Danach möchte er ein Studium in «Fashion Management» in Europa – sprich: entweder in Italien, Frankreich, Belgien oder Grossbritannien – angehen, um nach seinem Studium in einem Unternehmen als Redaktor, Käufer oder Produktmanager zu arbeiten.

Altdorf | «Värslichtund»

Die Welt der Sprache entdecken

Am kommenden Samstag, 27. Januar, von 9.30 bis 10.00 Uhr (erster Durchgang) und von 10.30 bis 11.00 Uhr, führt die Kantonsbibliothek Uri wiederum eine «Värslichtund» durch. Eltern in Begleitung ihrer Kinder von zirka ein bis vier Jahren, Grosseltern und weitere Interessierte sind herzlich eingeladen.

Die Veranstaltung in der Kantonsbibliothek Uri, Bahnhofstrasse 13, in Altdorf wird im Rahmen des Projekts «Buchstart Schweiz» organisiert.

Natalie Furrer zeigt, wie Kinder mit Värslri und Fingerspielen beim Sprechenlernen unterstützt werden können. Sie vermittelt viele kreative Ideen, die sich auch daheim gut umsetzen lassen. Mit Värslri, Reimen und Fingerspielen macht der

Spracherwerb doppelt Spass. Eltern und Kinder sind herzlich willkommen. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Sprechentwicklung nachhaltig unterstützen

«Buchstart Schweiz» will Eltern für die sprachliche Förderung ihrer Kinder sensibilisieren und ihnen ganz konkret Hilfestellung leisten. Auch die Kantonsbibliothek Uri beteiligt sich an diesem Projekt und sorgt mit speziellen Aktionen dafür, dass die Eltern die Sprachentwicklung ihrer Kinder nachhaltig unterstützen können. In der Kantonsbibliothek Uri stehen viele Bilderbücher – auch viele kartonierete Bücher für die ganz Kleinen – zur Verfügung und laden zum Schmökern ein. (e)