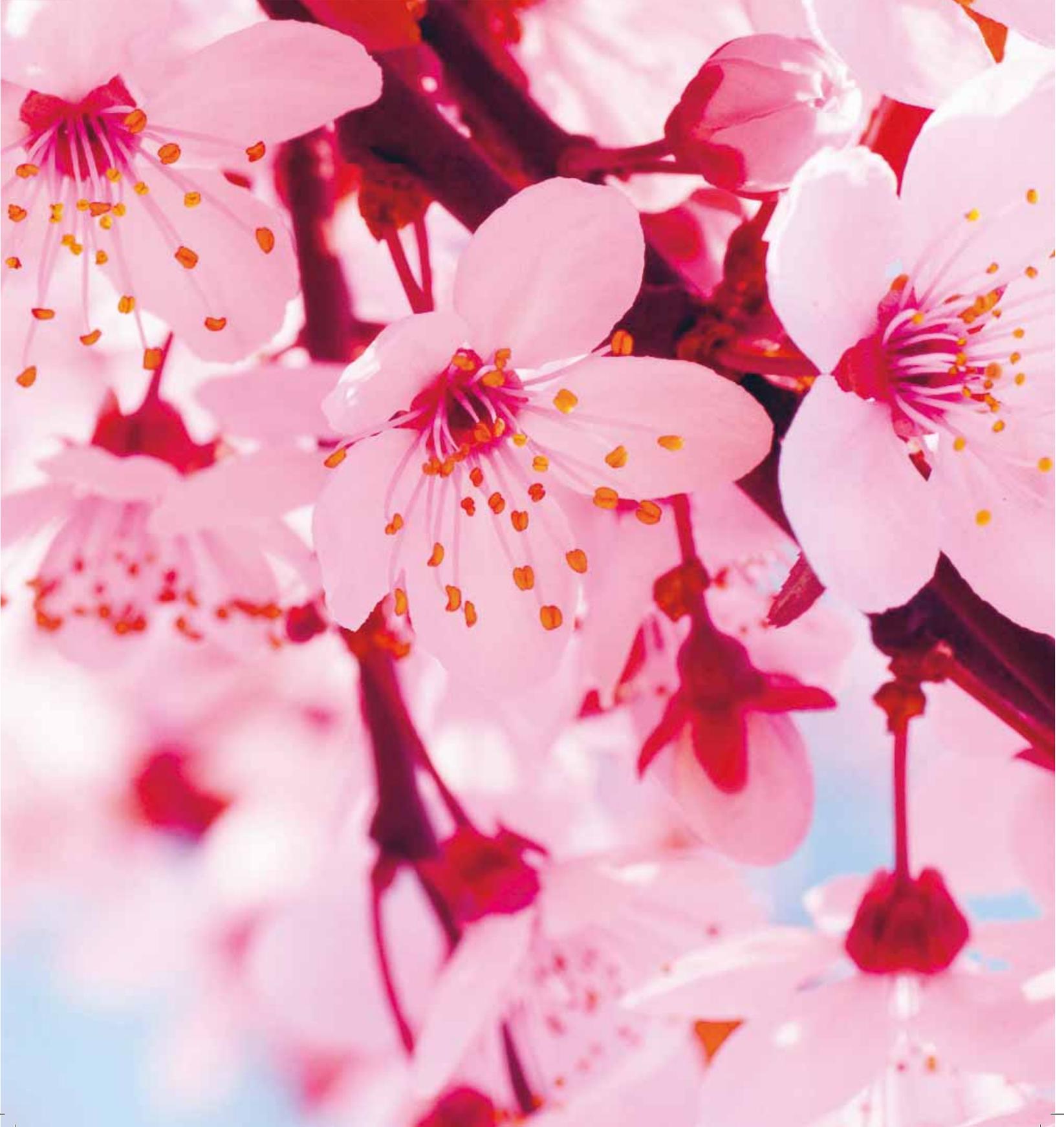


38. Jahrgang | 2/2017

HAUS malans ZEITUNG



Die Acer TravelMate P6 Serie besticht durch eine solide Verarbeitung, bei schlankem Gehäuse und kleinem Gewicht - Ideal für den Business Einsatz.

Aus Überzeugung zur Qualität gibt's bei den Geräten 3 Jahre Garantie. Und dazu: Ein Jahr Geld-Zurück, sollte es doch zu einem Garantiefall kommen. *

1 JAHR

*Die Garantie- und Geld-Zurück-Bedingungen finden Sie unter <http://promise.acer.com>

GELD ZURÜCK GARANTIE



CalandaComp empfiehlt...

Acer TravelMate P6 Serie

...mit einer etwas anderen Garantie

CalandaComp GmbH
Bahnhofstrasse 1
7302 Landquart

081 330 85 25
calandacomp.ch

CALANDA  COMP
MEHR ALS 'WIRD SCHON HINHAUEN'

Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Seite
Inhaltsverzeichnis	3
Aus der Redaktion	3
Aus der Ratsstube	5 – 7
Aus der Gemeindekanzlei	9
Aus den Kommissionen	11 – 13
Aus der Schule	14 – 17
Aus den Kirchen	19
Geschichtliches	21 – 25
Bilder-Seite	27
Aus den Vereinen	28 – 31
Veranstaltungskalender	32
dies & das	33 – 36

Impressum

Hauszeitung Gemeinde Malans
 Dorfplatz 8
 7208 Malans
 Tel. 081 300 00 20
 Fax 081 300 00 22
 E-Mail: giulia.buesser@malans.ch

Redaktion
 Armin Kohler
 Martina Candrian
 Erika Fankhauser
 Giulia Büsser

Druck
 Druckerei Landquart VBA
 7302 Landquart

Spielregeln

Die Malanser Hauszeitung erscheint 5 Mal im Jahr – und zwar im Februar, April, Juni, September und November.

Gerne nehmen wir namentlich gekennzeichnete Texte der Bewohnerinnen und Bewohner aus Malans entgegen und freuen uns über Berichte und Fotos von den Dorfvereinen.

Bitte liefern Sie Rohtexte im Word-Format und separate Bilddateien in hoher Auflösung.

Anonyme oder vervielfältigte Briefe, Rundschreiben und Zuschriften mit diffamierendem Inhalt werden nicht abgedruckt.

Die Redaktion entscheidet über Auswahl und Kürzungen der eingegangenen Beiträge. Sie führt darüber keine Korrespondenz und keine Telefongespräche.





casanatura
naturnah bauen in Holz.

Erwin Walker
Christoff Coray
7302 Landquart

Tel. 081 322 66 10
casanatura.ch

Am Anfang steht **Ihre Vision.** Um alles andere kümmern wir uns.

Thöny-Treuhand

Sandra Thöny-Boner

Oberer Selviweg 5
7208 Malans

Tel. 081 330 64 91
Fax 081 330 64 92
Natel 079 263 58 30
E-Mail: thoeny.treuhand@bluewin.ch

Buchhaltungen
Steuerberatungen
Inkasso
Unternehmensberatungen
Verwaltungen

elektro  malans

tschirky ag

ihr kontakt

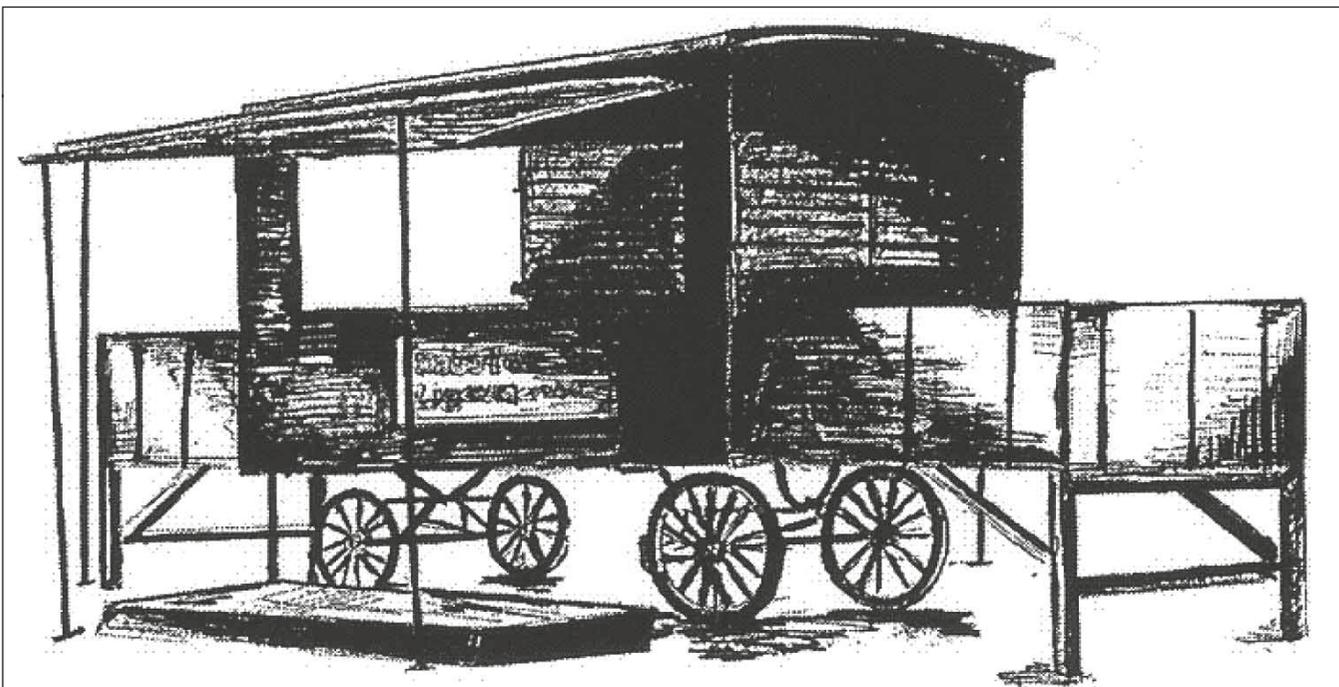
081 300 09 09

www.tschirky-ag.ch



Der Gemeindevorstand

- verabschiedet die Teilrevision der Ortsplanung im Zusammenhang mit der Gewässerraumausscheidung auf dem Gemeindegebiet von Malans zuhanden der öffentlichen Mitwirkungsaufgabe;
- nimmt im Zusammenhang mit der Vernehmlassung zur Teilrevision des Krankenpflegegesetzes (Umsetzung der Massnahmen des Berichts zur Spital- und Pflegefinanzierung im Kanton Graubünden) zuhanden des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit GR Stellung;
- verabschiedet eine Stellungnahme zuhanden des Amtes für Raumentwicklung Graubünden im Zusammenhang mit der Anpassung des Kantonalen Richtplanes GR, Bereich Raumordnungspolitik und Siedlung;
- räumt Christoph und Christine Meier-Zwicky, Unterdorfstrasse 13, Malans, im Zusammenhang mit der geplanten Aufstockung der ehemaligen Arztpraxis das notwendige Näherbaurecht zulasten der Strassenparzelle Nr. 340 (Törlweg) und zugunsten des Baugrundstückes Nr. 336 ein;
- verabschiedet im Zusammenhang mit der Realisierung des GWPW Panxwiesen einen gleichwertigen Landabtausch mit der Bürgergemeinde Malans in den Gebieten Panxwiesen, Landstrasse und Hanfländer (langes Elend) zuhanden der Gemeindeversammlung;
- genehmigt einen Antrag der Kulturkommission, wonach sich die Gemeinde Malans mit einem Beitrag in der Höhe von CHF 5 000 am Kauf des Klostertorkels in Maienfeld durch den Verein Kultur Herrschaft beteiligt;
- nimmt von der kommissionsinternen Überprüfung der Zielsetzungen der Natur- und Landschaftskommission Kenntnis und aktualisiert den Auftrag an die Kommission bezüglich Natur und Landschaft;
- verabschiedet die Teilrevision des Generellen Gestaltungsplans betreffend die Hecke Selfiteiler auf dem Gemeindegebiet von Malans zuhanden der öffentlichen Mitwirkungsaufgabe;
- beschliesst, bei verschiedenen Raumplanungsbüros Offerten im Zusammenhang mit der Erstellung eines kommunalen räumlichen Leitbildes einzuholen;
- nimmt die Abrechnung und den Sanierungsumfang der 1. Etappe der Konservierungsmassnahmen an der Burg ruine Wynegg zur Kenntnis und beschliesst die Freigabe der 2. Etappe der besagten Konservierungsmassnahmen;
- lässt sich anlässlich eines Austausches mit den Mitgliedern des Schulrates über verschiedene aktuelle Projekte der Schule informieren.



**R. Hassler
Metzgerei**

**Hassler's
Zigeunerwagen**

**7208 Malans
Tel. 081 322 11 86**



Alte Treppe renovieren? Entdecken Sie unsere Schönheitskur.



bianchi
Holz- und Treppenbau AG

Das Original



Erwin Walker
Schulstrasse 86
7302 Landquart

Tel. 081 307 20 20
www.bianchi-treppen.ch
info@bianchi-treppen.ch

Gut versichert mit Generali.

Ihr Kundenberater: André-René Capaul
7208 Malans | M +41 79 458 39 44

Generali Versicherungen | Generalagentur Chur
Generalagent Renato Cola | Ringstrasse 18 | 7000 Chur



Am 21. April 17-20 Uhr
& 22. April 10-12 Uhr
gehen die Einnahmen in der alten
Milchcentrale
an das **KINDERHEIM THERAPEION** in
ZIZERS

Der Laden schliesst am 3. Juni 2017
GROSSER AUSVERKAUF!

Baubewilligungen

Gemeinde Malans, Dorfplatz 8, 7208 Malans Sanierung Jeninserstrasse, Abschnitt Küragasse – Bongertrechtweg, Parz. Nr. 410/413/1229/1373/1374/1617/1618/1620/1621, Jeninserstrasse

Hummel Hansjörg + Marianne, Oberer Selviweg 14, 7208 Malans Gebäudeaufstockung, Garagenvergrösserung und neue Solewärmepumpe, Parz. Nr. 1361, Oberer Selviweg 14

Liesch Marco, Jeninserstrasse 49, 7208 Malans Erweiterung Carport und Neubau Pavillion, Parz. Nr. 1396, Jeninserstrasse 49

Oertle-Stark Susanne + Roger, Bongertrechtweg 9, 7208 Malans Sanierung Stützmauer West, mit Ökogitter System Ribbert, Parz. Nr. 1062, Bongertrechtweg 9

Rütsche Alois + Christine, Alteinstrasse 82, 7050 Arosa Balkonverglasung Wohnung W2 1. OG, Parz. Nr. 431, Degenstrasse 36

Schena Stefan + Erica, Bongertrechtweg 4, 7208 Malans Anpassung Fenster an Sanierung Dusche Dachgeschoss, Parz. Nr. 1440, Bongertrechtweg 4

Stecher Timo, Oberer Selviweg 46, 7208 Malans Neue Gartengestaltung mit Whirlpool, Parz. Nr. 1459, Oberer Selviweg 46

Meldeverfahren gemäss Artikel 40 KRVO:

Oertle-Stark Susanne + Roger, Bongertrechtweg 9, 7208 Malans Sanierung Stützmauer Süd, mit Ökogitter System Ribbert, Parz. Nr. 1062, Bongertrechtweg 9

Ongarello-Bossi Chris + Claudia, Schermengasse 9, 7208 Malans Umgestaltung räumliche Struktur im Obergeschoss, Einbau Zimmer, Erneuerung Küche + Nasszellen, Generelle Auffrischarbeiten, Parz. Nr. 89, Schermengasse 9

Studach Thomas, Kirchgasse 1, 7208 Malans Umbau Torkel, bauliche Anpassungen im Innenbereich, Parz. Nr. 256, Kirchgasse 1

STWEG Wolfgarten, Eigentümer Haus West, Degenstrasse 36, 7208 Malans Untersicht Dachterrasse Südseite 1.OG in gleich heller Farbe streichen wie die Fassade, Parz. Nr 431, Degenstrasse 36

Von Salis Gaudenz, Bothmarweg15, 7208 Malans NW Fassade Mittelteil Aussenfassade neuer Kalkverputz, Ableitung des Dachwasser mittels Speier, Parz. Nr 478, Bothmarweg 15



Kundenarbeiten – Umbauten – Renovationen



www.ilnet.ch



connecta ag

Weiherstrasse 2
CH-7302 Landquart

Tel. +41 81 926 27 28
connecta@connecta.net

ANALOGES TELEFON?

UMRÜSTEN? INSTALLATION? WIR SORGEN FÜR ALLES!*

**DIE STARKE VERBINDUNG IN IHRER REGION.
NÄHER – PERSÖNLICHER – IMMER FÜR SIE DA.**

* Noch günstiger mit unseren Kombiangeboten.



Wir gratulieren ganz herzlich zum

96. Geburtstag am 8. Mai 2017 Herr Adolf Ackermann

84. Geburtstag am 10. Mai 2017 Herr Walter Stutzer

82. Geburtstag am 11. Mai 2017 Frau Elsbeth Davatz

82. Geburtstag am 14. Mai 2017 Herr Wilhelm Jörimann

82. Geburtstag am 22. Mai 2017 Frau Heidirösl Wülser

80. Geburtstag am 24. Mai 2017 Herr Hans Fankhauser

84. Geburtstag am 29. Mai 2017 Herr Mathias Gabathuler

84. Geburtstag am 29. Mai 2017 Frau Margareta Salis

75. Geburtstag am 31. Mai 2017 Herr Hans Rieder

89. Geburtstag am 6. Juni 2017 Frau Elisabeth Jäggi



75. Geburtstag am 19. Juni 2017 Frau Irma Grass

84. Geburtstag am 29. Juni 2017 Herr Johann Caprez

Einheimisch-Tarif Giessenparkbad Bad Ragaz

Gestützt auf eine Petition von Eva und Jürg Schönenberger, Malans, hat die Gemeindeversammlung vom 5. Dezember 2016 einen einmaligen Beitrag von CHF 47 000 an die Gemeinde Bad Ragaz für das Giessenparkbad gesprochen. Verknüpft ist dieser Beitrag mit der Gewährung des Einheimisch-Tarifs für die Malanser Einwohnerinnen und Einwohner ab dem Jahr 2017 bis 2030.

Damit der Einheimisch-Tarif ab dieser Badesaison im Giessenparkbad auch eingefordert werden kann, ist gemäss Vorgabe der Gemeinde Bad Ragaz die Vorweisung eines Einheimisch-Ausweises notwendig.

Die Ausstellung eines Einheimisch-Ausweises kann auf dem Briefweg oder direkt am Schalter der Einwohneramts Malans beantragt werden. Für volljährige Personen wird ein aktuelles Passfoto benötigt. Kinder können auf dem Ausweis

der bzw. des Erziehungsberechtigten aufgeführt werden. Auf Wunsch wird auch für Kinder und Jugendliche bis 18-jährig ein eigener Einheimisch-Ausweis ausgestellt. Für diesen Fall wird ebenfalls ein aktuelles Passfoto benötigt. Der Einheimisch-Ausweis ist gesamthaft 5 Jahre gültig, muss jedoch jedes Jahr bei der Einwohnerkontrolle verlängert werden. Die Ausstellung und Verlängerung des Ausweises ist gratis.

Der Einheimisch-Ausweis kann jeweils in der Wintersaison auch für die Bestätigung des Einheimischtarifs bei den Bergbahnen Grösch Danusa AG verwendet werden.

Wir danken für Ihre Kenntnisnahme und wünschen bereits heute viel Spass und sonnige Stunden im Giessenparkbad!

Die Gemeindeverwaltung

Pumptrack Eschergut – Benutzungsregeln

Der Pumptrack Eschergut erfreut sich auch in seinem zweiten Jahr nach wie vor grosser Beliebtheit. Gross und Klein erleben auf dieser Anlage jede Menge Fahrspass.

Im Sinne des gefahrlosen und einvernehmlichen Nebeneinander bitten wir sämtliche Nutzerinnen und Nutzer, sich strikte an die Benutzungsregeln der Anlage zu halten. Nebst der Helmpflicht auf der Anlage möchten wir insbesondere nochmals auf die Öffnungszeiten der Anlage bzw. deren zwingende Einhaltung hinweisen:

April bis Oktober: täglich von 09 – 12 Uhr und 13 – 20 Uhr
November bis März: täglich von 09 – 12 Uhr und 13 – 17 Uhr

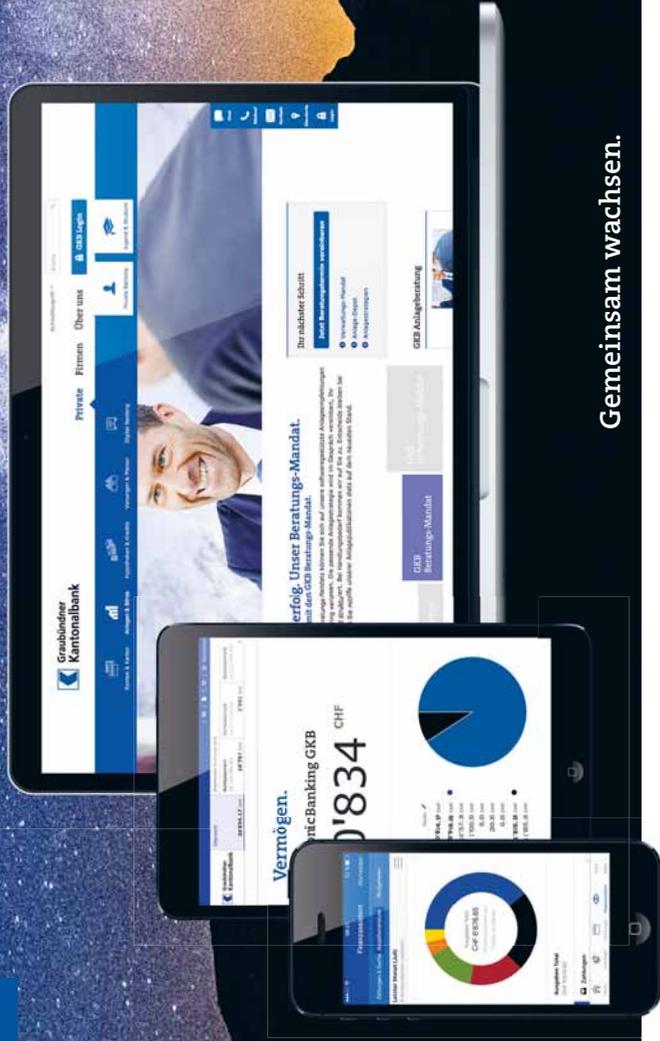
Die gesamten Benutzungsregeln sind überdies auch an der Anlage publiziert.

Wir danken den Nutzerinnen und Nutzer der Anlage für die Einhaltung besagter Vorschriften und wünschen weiterhin unfallfreie Fahrt und viel Spass bei der Nutzung der Anlage.

Die Gemeindeverwaltung

Die flexible Bündner Art zu banken.

Einfach, schnell und sicher. Erleben
Sie die GKB Website sowie unsere Mobile-
und e-Banking-Lösungen.



Gemeinsam wachsen.

Jetzt testen und erleben.
gkb.ch/digital



Graubündner
Kantonbank



Der Neuntöter in Hecken und Trockenwiesen

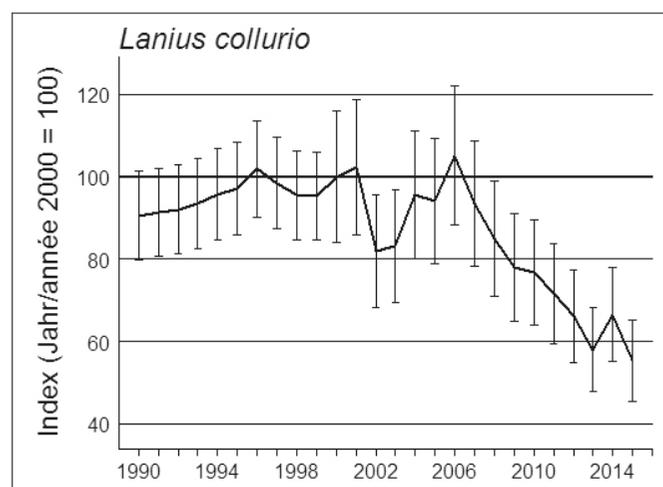


Der Neuntöter ist ein gutes Beispiel für den Lebensraum unserer Hecken. Das Männchen erkennt man gut an dem schwarzen Augenstreif. Rücken rotbraun, Scheitel und Bürzel hell blaugrau, Unterseite hell und rosa überhaucht, auffällige schwarz-weiße Schwanzzeichnung; Weibchen und Jungvögel in den Farben matter, Oberseite braun und Unterseite hellgrau. Er wird 16-18 cm gross und seine Flügelspannweite beträgt 24-27cm. Aber warum hat er einen so bedrohend klingenden Namen?

Der Neuntöter ist eine Würgerart und Bewohner niedriger Dornhecken, sowie extensiv genutzter Kulturlandschaft. Er spiest Beutetiere oft an Dornen oder spitzen Seitenästen auf, um sie zu bearbeiten und zu zerteilen oder als Vorrat zu halten. Seinen Namen soll der Neuntöter dieser Eigenart verdanken: Man hat früher irrtümlicherweise angenommen, dass er immer erst neun Insekten aufspiest, bevor er wieder eines verzehrt.

Zwar ist er nicht direkt vom Aussterben bedroht, doch hat sein Bestand in der Schweiz stark abgenommen. Wurde in den Neunzigerjahren hierzulande sein Bestand auf rund 22 000 Paare geschätzt, hat sich sein Brutnachweis innert 15 Jahren beinahe halbiert! Grund dafür ist der Rückgang vieler Hecken im Mittelland.

Er überwintert im südlichen Afrika. Anfangs Mai kehrt er von seiner langen Reise zu uns zurück, wobei er vor allem nachts zieht. Sein Gelege von 4-6 Eiern brütet er innert 14-16 Tagen aus. Bereits nach 2 Wochen werden die Jungvögel flügge, werden aber noch rund einen Monat betreut. Er frisst Insekten, Käfer, Heuschrecken und Grillen aus den umliegenden (Trocken-)Wiesen, aber es kann auch mal eine junge Feldmaus sein – welche er ebenfalls an Dornen aufspiest!



Neuwagen

Mehr als
30 Marken

- Verkauf
- Eintausch
- Fahrzeugwartung
- Reparaturen

**UNSCHLAGBARE
PREISE**

Garage René Disch GmbH

Rüfegasse 4 - 7208 Malans | Tel. **081 330 66 77**
www.disch.mehrmarken.net

Mehrmarken
Vertriebspartner
Ihr Spezialist für Neuwagen



- Verkauf
- Eintausch
- Fahrzeugwartung
- Reparaturen

Malanser Frisch-Milch

24-Stunden-Selbstbedienung

Aktuell: Wachteleier, Malanser Alpkäse

Fam. Ernst und Monika Boner-Kühne
Rosenhof | 7208 Malans | 081 322 80 40



COIFFEUR
swing

... strahlen, dank schönen Haaren.

Esther Luck

7310 Bad Ragaz | Bahnhofstrasse 4 | Telefon 081 302 32 22

PAUL MITCHELL

JÜRIG HARTMANN
WEINBAU Malans

Daliebabeizli

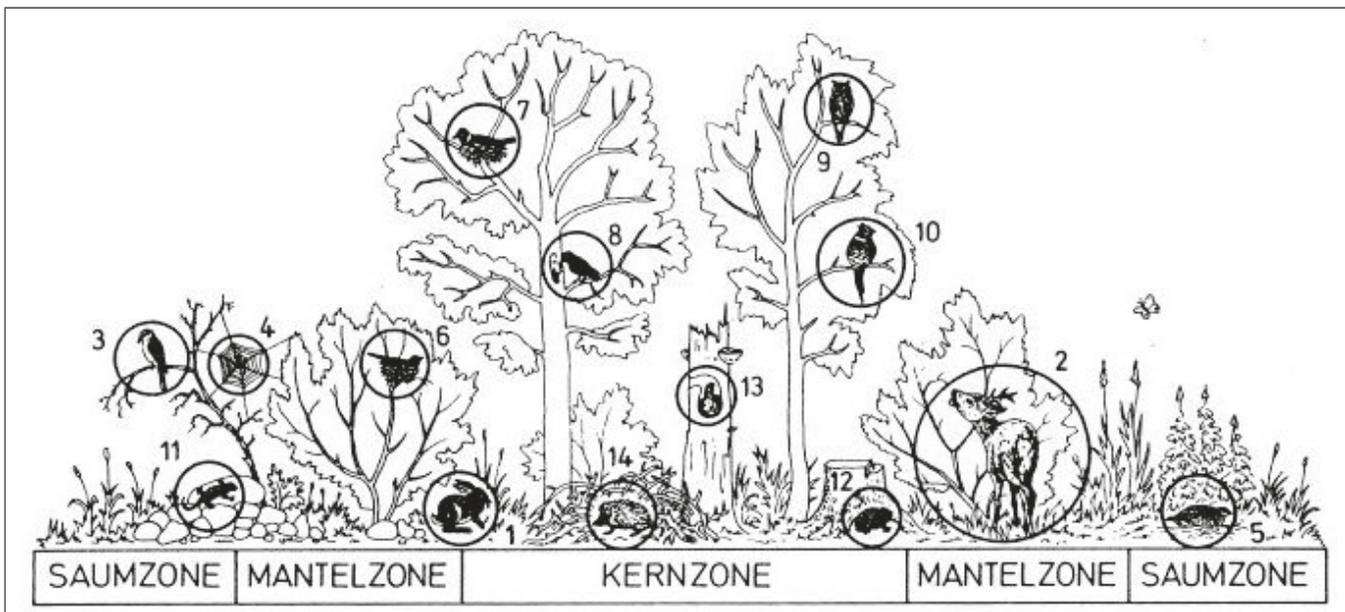
(die Öffnungszeiten werden jeweils im Voraus im Amtsblatt publiziert)

Wir empfehlen uns für diverse Anlässe...

Auf Ihren Besuch freuen sich Jürg Hartmann und Team.

Fon: 081 322 60 01
www.daliebahof.ch

Aus den Kommissionen



In Malans verschwanden seit den 50er Jahren viele Hecken. Die Gemeinde Malans, (vor allem die Bürgergemeinde) hat in den letzten 25 Jahren reagiert: «Wertvolle Heckenstreifen wurden neu gepflanzt!» So konnte sich der Vogelbestand stabilisieren. Von zentraler Bedeutung für den Neuntöter ist, dass diese Niederhecken (bis rund 3 m Höhe) auch die richtige Struktur aufweisen. Es sollen darin Stauden mit Dornen vorkommen (z.B. Schwarzdorn). Eine regelmässige korrekte Pflege hilft eine gestufte Form mit Krautsaum zu erhalten: Zu vermeiden sind künstliche Bewässerungen – denn diese würden Insekten vertreiben.

Der Neuntöter verlässt uns meist früh. Von Mitte August bis Mitte September zieht er wieder 8000 km in den Süden.

App-Tipp: der neue Bird Song Quiz für IOS und Android, mit:
– einen Lernmodus mit der Möglichkeit, die Vögel nach Artengruppen und Lebensräumen zu gruppieren.

– einen Spielmodus in drei wählbaren Schwierigkeitsgraden. Zusätzlich gibt es nach Wahl die Möglichkeit, alle Arten einzubeziehen, beziehungsweise nur verbreitete Arten. Es kann auf Zeit oder aber auf Punkte gespielt werden.

– für jede Art eine direkte Verlinkung zum Steckbrief mit detaillierten Informationen auf unserer sehr beliebten Internetseite mobile.vogelwarte.ch.

– Bilder und Tonaufnahmen von 220 Schweizer Vogelarten in hervorragender Qualität.



Nic Rüdüsühli

Schwerpunkt 2017 Optimierung der Lebensräume heimischer Vogelarten

Vogelexkursion Samstag, 29. April 2017

- Leitung:** Christoph Meier-Zwicky
- Treffpunkt:** 06.00 Uhr Bahnhof Malans
Rundgang durch verschiedene Lebensräume in und um Malans
- Mitnehmen:** Feldstecher, Teleskop...
- Tenue:** Der Witterung angepasste Kleidung
- Teilnehmer:** Alle MalanserInnen und Interessierte
- Anmeldung:** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte um Anmeldung 081 322 94 60 (Nic Rüdüsühli)
- Ende:** ca. 09.30 Uhr





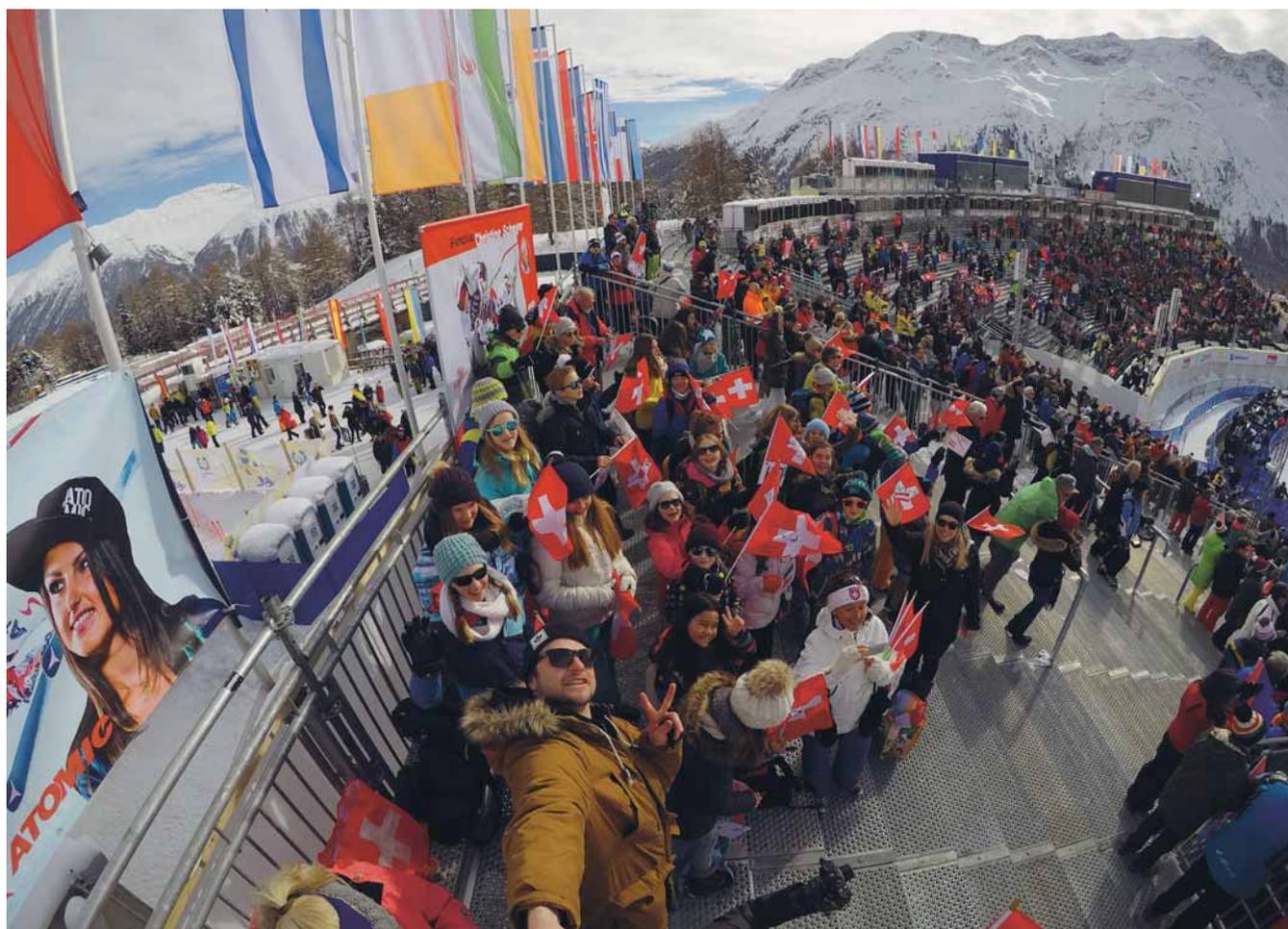
Überraschungstag

Zum Semesterende liess sich die Oberstufe was ganz Besonderes einfallen. Vertreterinnen und Vertreter des Schülerparlaments organisierten für die gesamte Oberstufe einen Überraschungstag zum Thema «Märchen». Die Schülerinnen und Schüler wurden klassenübergreifend in verschiedene Gruppen eingeteilt und erhielten die Aufgabe, ein bekanntes Grimm-Märchen vor Publikum aufzuführen. Die kurze Vorbereitungszeit hinderte die einzelnen Gruppen nicht, äusserst kreativ ans Werk zu gehen. So wurden in kürzester Zeit Kostüme gebastelt und Märchen neu interpretiert. Als Unterstützung konnte Alfred Berger (Regisseur Theatergruppe Jenins) gewonnen werden. Nebst seinen wertvollen Tipps und der Moderation durften die Schülerinnen und Schüler auch auf Requisiten des Theatervereins Jenins zurückgreifen. Die intensive Arbeit wurde mit einer begeisternden Aufführung belohnt.





Unser Ausflug an die Ski-WM nach St. Moritz



Als uns Herr Haller die Information mitteilte, dass wir an die Ski-WM nach St. Moritz fahren werden, freuten sich alle riesig. Wir zählten bereits die Tage. Am 7. Februar war es endlich so weit. Wir und die Klasse von Frau Colocci fuhren mit dem Postauto nach St. Moritz. Nachdem wir angekommen waren, stiegen wir in eine riesige Gondelbahn ein (Signalbahn). Einige Schüler hatten Glück, denn sie standen neben Anne-Sophie Barthet (FRA) und sie bekamen sogar ein Autogramm von ihr. Anschliessend schauten wir das Training zur Herren-Abfahrt. Dann begann das Rennen und es stürmten sehr viele Leute herbei. Wir standen auf einer Tribüne im Zielgelände. Auf einer Leinwand sah man alles ganz genau. Wir «fänten» mit unseren Schweizerfahnen. Unsere Top Favoritin war na-

türlich Lara Gut. Sie wurde Dritte, Tina Weirather Zweite und Nicole Schmidhofer Erste. Als die Siegerehrung begann, weinte Nicole Schmidhofer und Lara Gut trocknete ihr die Tränen. Danach durften wir noch mit Joana Hählen ein Foto machen und alle bekamen ein Autogramm von ihr. Schliesslich liefen wir wieder zu der Gondelbahn. Dort blieben wir ca. zehn Minuten und machten Pause. Wir hörten noch immer die Musik von Knackeboul. Er machte Musik, um die Leute ein wenig zum Tanzen zu bringen. Bald darauf stiegen wir in die Gondelbahn ein und fuhren zu der Talstation. Da wartete schon der Bus auf uns. Wir mussten viele Zwischenstopps machen, weil manchen ein wenig übel wurde. Ein TSO Fernseheteam begleitete uns während dieser Zeit. In der Schule

machten wir immer in Zweiergruppen einen Kurzvortrag über eine Skifahrerin. Einige Schüler und Schülerinnen gaben auch ein Interview. Dieser Beitrag kam dann im Fernsehen. Als wir ihn ein paar Tage später sahen, mussten wir lachen.

Mein persönliches Highlight:

Ich finde es sehr toll, dass wir so viele berühmte Skifahrer und Skifahrerinnen live gesehen haben. Ich denke, dass niemand diesen Tag so schnell vergessen wird. Weil so eine Ski-WM ist ja nichts Alltägliches. Ein schönes Erlebnis war auch, dass wir mit Joana Hählen ein Foto machen durften und dass wir im Fernsehen gekommen sind.

von Nyah Thöny, 5. Klasse



HEIM

Schreinerei

Malans · Tel. 079 364 29 17

KOCSISTEMPELFABRIKATION

KOCSI



Kocsi AG

Zeughausstrasse 5

7208 Malans

Telefon 055 240 63 33

Fax 055 240 75 56

Internet: www.kocsi.ch

Mail: info@kocsi.ch

prei
swert
kompetent
zuverlässig

WINZERSTUBE «ZUM OCHSEN»



Mi. / Do. / Fr. ab 12:00 Uhr - Sa. & So. 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr - Mo. & Di. Ruhetag



clavadetscher malans



Laufend verkaufen wir direkt ab Hof. Biologisch produziert und von vorzüglicher Qualität.

Bio Weide Rindfleisch, Bio Freiland Geflügel, Bio Wein

Fam. Clavadetscher, Oberdorfasse, Malans, www.malanser.ch, Tel: 081 322 66 50

Aus der Schule



Es war an einem Donnerstagmorgen. Unser Lehrer sagte uns, dass wir am 7. Februar 2017 an die Ski-WM nach St. Moritz fahren werden. Mit mir meinte er die 5. und 6. Klasse von Frau Colocci und Herrn Haller. Wir freuten uns riesig.

Als es dann so weit war, trafen wir uns um 7.20 Uhr am Sägäplatz. Dort wartete ein Bus auf uns. Endlich ging es los. Als wir über den Julierpass fuhren, wurde es einigen schlecht und wir mussten ein paar Mal anhalten. Nach eineinhalb Stunden kurvenreicher Fahrt waren wir endlich da. Das Postauto hielt vor der Seilbahn und wir stiegen aus. Mit der Seilbahn gelangten wir ins Skigebiet. Bald darauf kamen wir bei der Bergstation an. Oben machten wir zuerst ein Klassenfoto, dann gingen wir das Männer-Abfahrtstraining schauen. Dort durften alle eine Pause

machen. Später liefen wir dann ins Zielgelände. Dort machte ein Mitarbeiter vom TSO-Fernsehteam mit drei Kindern ein Interview. Die anderen durften noch einmal Pause machen. Anschliessend machten wir uns auf den Weg zur Tribüne. Dann fing endlich das Rennen an. Zuerst kam Elena Curtoni. Wir jubelten und hielten unsere Schweizerflaggen hoch, obwohl sie keine Schweizerin war. Es starteten noch ein paar andere bei denen wir auch jubelten. Dann startete Lara Gut und alle Mädchen kreischten. Auch bei der Liechtensteinerin Tina Weirather und den anderen Schweizerinnen jubelten wir alle. Als das Rennen vorbei war, durften wir ein Foto mit Joana Hählen machen. Danach fand die Siegerehrung statt. Lara Gut wurde Dritte, Tina Weirather Zweite und Nicole Schmidhofer wurde Weltmeisterin! Alle jubelten.

Schliesslich wanderten wir zurück zur Seilbahn. Dort durften wir noch einmal etwas herumtoben. Danach fuhren wir mit der Seilbahn runter und stiegen in den Bus. Auf der Heimfahrt wurde es wieder manchen schlecht, aber wir hatten trotzdem viel Spass auf der Busfahrt. Nach eineinhalb Stunden waren wir dann wieder zu Hause. Alle fanden den Ausflug sehr spannend und cool. Wir werden sicher noch lange an diesen tollen Tag zurückdenken.

Mein persönliches Highlight:

Ich fand es sehr cool, dass wir die Top-Skifahrerinnen live sehen konnten. Wenn man Skirennen im Fernsehen schaut, ist das schon aufregend, aber wenn man die Rennfahrerinnen vor sich sieht, wie sie ins Zielgelände fahren, ist das noch viel aufregender!!!

von Aline Egger, 5. Klasse

Projektarbeit Geographie

Die 2. Oberstufe hat sich im Rahmen einer selbständigen Projektarbeit mit dem Themen Ressourcen, Nachhaltigkeit und Energie auseinandergesetzt. Während mehreren Wochen haben die Schülerinnen und Schüler geforscht und recherchiert und letztlich ihren ganz persönlichen Beitrag produziert. In der Darstellung der Ergebnisse waren die Schülerinnen und Schüler frei und so entstand ein bunter Mix bestehend aus Video, Hörbeiträge, Plakate und Broschüren.

Die Arbeiten sind im Estrich des Oberstufenschulhauses bis Ende April jeweils am Mittwoch ausgestellt.



Themen	Schülerin/Schüler
Von der Tanne zum Möbel	Kaya Zinsli
Die Kirschessigfliege	Marietta Salis
Fairtrade	Svenja Jäger
Foodwaste	Soraya Tarnutzer
Palmöl	Yara Rüdüsühli
Auswirkungen des Klimawandels auf die Hotellerie in Davos	Nadine Caviezel
Die Arbeit des Winzers während einem Jahr	Fadri Donatsch
Massentierhaltung	Gian Burri
Vergleich von Wind und Atomkraft	Andres Janggen
Erdöl – Aus der Erde in die Tankstelle	Livio Christoffel
Elektro oder Benzin	Lars Just
Die Vor- und Nachteile von Ökostrom	Fadri Domenig
Tourismus in Malans	Giulia Zwahlen
Solarflugzeug	Sania Bianchi

huber^{ulrich} ag



Sanitär · Heizung · Lüftung

Bahnhofstrasse 3
7208 Malans

Telefon 081 300 60 90
Telefax 081 300 60 91
www.huber-malans.ch

24h Service
081 300 60 90

Neubauten · Solar · Servicearbeiten · Gas Depot



SCHANIEL
Gartenbau Floristik AG
www.schanielgarten.ch



Malanser Rosen
Schönheit kennt viele Farben

Mühlbachweg 10
7208 Malans

Tel. 081 322 12 67
Fax 081 330 81 38



Aus den Kirchen



In der Form meines Lebens

Der Frühling ist da, die Kleider werden luftiger, das ein oder andere Pölsterchen hat sich über den Winter dazugesellt, aber das muss ja der Frühlingsfreude keinen Abbruch tun. Fröhlich pfeifend fahre ich also mit dem Auto nach Chur, RSO spielt einen Hit von Ed Sheeran, einem britischen Singer-Songwriter, «Shape of you». Hört sich ganz nett an, tanzbar. Dummerweise versteht man auch den Text, «I'm in love with your body, I'm in love with your shape», «Ich liebe deinen Körper, ich liebe deine Form.» Ich warte noch



hoffnungsfroh auf die ironische Wendung, die den Songtext und damit Ed Sheerans erheblich mitgenommenes Ansehen bei mir retten könnte, aber ich warte vergeblich.

Zuhause gebe ich ihm noch eine Chance, Youtube! Vielleicht ist der Videoclip wenigstens irgendwie witzig gemacht. Aber, nein, man sieht nett gefilmte Box- und Fitnessszenen, in denen Ed Sheeran aussieht wie immer, blass, strubbelig und rothaarig, «the body» hingegen ist ein amerikanisches, offenbar kickboxendes Supermodel. Sie kämpfen, sie schwitzen, sie gehen aus, er isst irgendwas Fettiges, sie einen Salatteller. Sie ist fit, stark und schön und er ist Ed Sheeran, zugegebenermassen auch ziemlich fit – oder gedoubelt.

Es ist ja nur ein Pop-Hit, sage ich mir. Ja, genau. Und er stellt uns eine Welt vor Augen, in der blasse, rothaarige Männer perfekt gebaute Supermodels für sich interessieren können. Eine Welt, in der Menschen sich in Körper verlieben, in topfitte Hüllen, die man sich, das wird eindrücklich vorgeführt, hart erarbeiten muss.

Warum wird eigentlich so viel und so unerbittlich am Körper, am Äusseren gearbeitet – und so wenig an der Seele, am Geist? Joggen, Fitness, Spinning, super! Und was ist mit Theater, Lesungen, Kino, vielleicht sogar Gottesdienst? Wann ist Ihr Geist das letzte Mal aus der Puste gekommen? Wann haben Sie sich zuletzt aufs Äusserste intellektuell gefordert? Was tun Sie für Ihre seelische Gesundheit?

Kürzlich hat Facebook mir übrigens mitgeteilt, ich sei «in der Form meines Lebens». Ja, sicher, in der Renaissance vielleicht. Immerhin soll mein geistiges Alter 51 Jahre sein. Ich nehme das als Kompliment.

So, und jetzt erst mal ein Snickers. Kennen Sie deren Werbeslogan? «Du bist nicht du, wenn du hungrig bist.» Und du wirst nie du, wenn du deinen Geist und deine Seele verhungern und verdursten lässt. Dann kommt am Ende bestenfalls eine topfitte Hülle dabei heraus.

Helke Döls

«Heute besuch' ich mich, hoffentlich bin ich zu Hause!» (Karl Valentin)

Vorstand / Gottesdienste

Neuer Vorstand. An der Kirchgemeindeversammlung im März wurde Erika Fankhauser als Präsidentin der Kirchgemeinde einstimmig bestätigt. Gertrud Donatsch hatte demissioniert, an ihrer Stelle wurde neu Dr. Bigna Sommer in den Vorstand gewählt. Die Ressortaufteilung nimmt der Kirchgemeindevorstand an seiner ersten Sitzung vor. Diese wird dann im nächsten Gemeindebrief und online publiziert.

Auffahrt. Der ökumenische Auffahrtsgottesdienst (25. Mai, 10 Uhr)

wird gemeinsam mit den Evangelischen und Katholischen Kirchgemeinden Igis-Landquart am Buchwald gefeiert. Für die Musik sind Mitglieder der Musikgesellschaft Malans besorgt. Bei schlechtem Wetter wird der Gottesdienst in die Kirche verlegt, bei unsicherem Wetter gibt die Telefonnummer 081 511 03 21 Auskunft, wo der Gottesdienst stattfindet.

Pfingsten. Am Pfingstsonntag (4. Juni, 10 Uhr) feiern wir einen Abendmahls-gottesdienst mit Pfarrerin Helke Döls

in der Kirche. Lucretia Bärtsch (Orgel) und Christine Huyssen (Bratsche) sind für die musikalische Gestaltung des Gottesdienstes zuständig.

Tauferinnerungsgottesdienst. Am Sonntag, 11. Juni, feiern wir um 10 Uhr einen Familiengottesdienst mit Tauferinnerung. Alle sind herzlich willkommen! Die Familien, deren Kinder in den letzten zwei Jahren in der Malanser Kirche getauft worden sind, werden noch speziell zu diesem Gottesdienst eingeladen.



Tag der offenen Tür Samstag 13. Mai 2017 von 10 Uhr bis 22 Uhr „Jugend inna“

Wir öffnen Tür und Tor von unserem **Familienbetrieb**. Unser Team gibt einen Einblick in unsere **eigene Produktion**: Zimmerei, Treppenbau, Maler&Gipserei.

Ein Tag welcher nachhaltig in Erinnerung bleiben wird.

- **Kurzvorträge zum Thema „energetische Sanierung“**
11.00 Uhr / 14.00 Uhr / 16.00 Uhr / 18.00 Uhr
Beratung, Umsetzung, Heizsysteme, Sonnenenergie, Fördergelder, Finanzierung,
(Dauer ca.40 Min.) Interessierte erhalten einen Wegweiser wie einfach das Projekt
Sanierung in Angriff genommen werden kann.
- **ewz-Energieerlebnis**, ihre Energie wird spürbar, eine Kilowattstunde ist...
- **Rundgang durch alle Bereiche im Betrieb**:
casanatura, Treppenausstellung, Planung, Produktion: Schreinerei, Zimmerei, Maler/Gipser
- **Festwirtschaft mit Musik**
- **Kreatives für Kinder**

Wir (Erwin, Martha, Corina Walker) und das bianchi Team heißen Sie an der **Schulstrasse 86**
in **Landquart** herzlich willkommen.





Der Maienfelder Schlemmkanal



Schieberhaus

Bereits 1857 schloss die Gemeinde Malans mit dem Gericht Seewis und Schiers einen Vertrag, um beim Felsenbach aus der Landquart Wasser für einen Mühlbach abzuleiten.

1872 wurde das Wasser zwischen den Benützern vertraglich aufgeteilt.

Igiser Industrie Kanal
150 Qubikschuh / sek.
Malanser Mühlbach
40 Qubikschuh / sek.
Glashütten Kanal
das Restwasser

Der Glashütten Teil wurde bei der alten Säge aus dem Mühlbach mittels einer Falle in das Rütibächlein geleitet und fliesst dem Staudenbort entlang bis zum Geissrücken.

Bereits 1874 legte man zwischen der Gemeinde Malans und Herrn Nationalrat A.R. von Planta, dem damaligen Kanalbesitzer der Glashütte, besondere Servitute fest.



Wasserrechen

1. Die Gemeinde Malans gestattet Herrn A.R. von Planta die Wasserfassung beim Geissrücken und die Anlegung eines Kanals über ihr Gemeindegebiet.
2. A.R. von Planta hat sämtlichen Boden zwischen der nördlichen Kanalböschungslinie und dem längs der Landquart hinführenden Strässchen käuflich zu übernehmen.
3. An diese Kaufsumme tritt von Planta seine Wiese «Rossmaschnix» in Malans an die Gemeinde Malans ab.
4. A.R. von Planta räumt der Gemeinde folgend Servitute ein:
 - Zur Anschlemmung des Bürgerbodens beim Karlihof
 - zwölf Qubikschuh/sek dazu geeignetes Trübwasser von Ende März bis anfangs September zu beziehen.
 - Zur Bewässerung der ans Rütibächli und der neu angeschlemmten Wiesen darf acht Qubikschuh/sek während den Monaten Mai und Juni bezogen werden.
 - Dem Kanaleigentümer steht das Recht zu, den Abfluss des Rütibächleins in seinen Kanal einzuleiten.
 - Die Gemeinde Malans erhält weiterhin die Benützung des Wassers zu landwirtschaftlichen Zwecken.
 - Auch sollen obige Servitutrechte den Kanaleigentümer in seinen jeweiligen nötigen und wünschenswerten baulichen Vorhaben am Kanal nicht beeinträchtigen.

Bereits 1894 wurden neue Bestimmungen festgelegt.

Nach dem Ankauf der alten Säge und der Beendigung der Anschlemmung durch die Gemeinde Malans soll es dem Armenhaus freistehen, denjenigen Teil des Rütibächleins, den die Gemeinde nicht zur Bewässerung und Viehtränke benötigt, in den Glashüttenkanal zu leiten.

Die anstossenden Wiesen am Rütibächlein hatten seit jeher ein Recht, im Bedarfsfall das Wasser zur Bewässerung auf ihre Felder zu leiten.

Dafür wurde jedem Grundbesitzer nach einem festgelegten Turnus eine bestimmte Zeit zum Bewässern zugeteilt.

Die Gemeinde Malans gestattet dem Armenhaus Unterlandquart bei der jetzigen Fassungsstelle eine Schwelle in die Landquart zu bauen.

Die Servitutverhältnisse aus dem Vertrag 1874 sollen hinwegfallen.

Die übrigen Vertragsbestimmungen, welche das Eigentum am Kanal und Zubehör bestimmen und die Verträge betreffend Anrechte am Landquart Wasser, insbesondere der Vertrag vom 27. März 1872, sollen auch in Zukunft in Kraft bleiben.

Bei der Glashütte wird zusätzlich auch eine Säge betrieben.

Zur besseren Auslastung wurde diese an Unternehmungen in der Umgebung vermietet und trug einen wesentlichen Teil an die Kosten des Armenhauses bei.

Um eine bessere Ausnützung des Wassers zu erreichen und dem Wasserverlust zu mindern, wurde der Kanal teilweise in Röhren verlegt.

Ein Brand der Säge, die Zerstörung der Glashütte und die teilweise beträchtliche Beschädigung des Wohnhauses forderten ein Umdenken.

Fortan wurden nur mehr das Armenhaus und der landwirtschaftliche Betrieb weitergeführt.

1923 kauft die Gemeinde Maienfeld dem Armenasyl Neugut den Kanal ab. Im folgenden Jahr erstellte die Stadt den Kanal in der von ihr benötigten Breite und Tiefe, ohne dass Malans dagegen Einspruch erhoben hat.



Kanal

1938 wurden in freundschaftlicher Regelung die Breite des Kanals auf 5.50 m und die heutigen Grenzlinien entlang des Kanals festgelegt.

Seither fliesst der Kanal bis auf die Nordseite bei der oberen Zollbrücke, wo in einem Schacht das Wasser für das Asyl Neugut und die Stadt Maienfeld aufgeteilt und ein Abfluss für das Überwasser in die Landquart erstellt wird. Der Maienfelder Kanal führt ein Stück weit der Strasse entlang bis zur Mal-

anser Grenze, wo er die Strasse quert und nordwärts zur Tardisbrücke abschwengt.

Zwischen den Eisenbahnbrücken befindet sich ein Schacht, aus dem man nötigenfalls Wasser zur Bewässerung der nahen Wiesen beziehen kann.

Bei der Brücke ändert der Maienfelder Kanal seinen Lauf und führt dem Rhein entlang Maienfeld zu, wo das Wasser zur Bewässerung der Felder und zur Speisung der Biotope dient.

Von 2011 bis 2013 wurde im Zuge der Revitalisierung der Landquart die Schwelle abgebaut und vom Felsenbach bis zur Mündung in den Rhein

mehrere Blockrampen zur Verhinderung der Vertiefung des Flussbettes erstellt.

Das Rütibächli fliesst heute in einem besonderen Kanal und speist die Biotope beim Geissrücken.

Das Überwasser ergiesst sich in den Schlemmkanal der Maienfelder.

Ich erinnere mich noch gut an den Ort, wo mir der einstige Werkmeister Anton Stäger erklärte, das sei das letzte Grundstück, das noch aufgeschlemmt werde.

Erwin Gredig



Rütibächli



HANS PETER GORT
7208 Malans

Ofen- & Cheminéebau
Plattenbeläge
Kundenmaurer

Tel. 081 330 81 81 Natel 079 639 08 35
www.gort-ofenbau.ch



Landquartwahr

Wahr = Flussverbauung



Haben Sie diese Grenzsteine schon einmal gesehen?

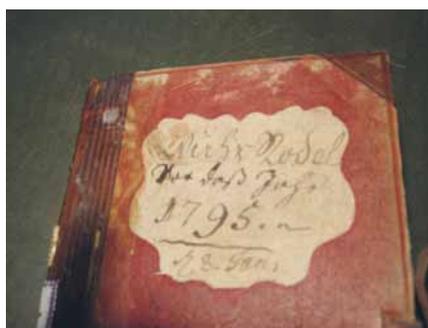
Die Gemeindegrenze zwischen Malans und Igis-Zizers verlief früher wie auch heute, mitten im Bachbett der Landquart. Da der Fluss sich dazumal immer wieder ein neuer Lauf suchte, setzte man die Wuhrmarchen weit hinter dem Flusswahr an sicherer Stelle. 60 Schritte von der Grenze entfernt.

Der grosse Grenzstein befindet sich an dem Weg links vor dem Karlihof Richtung Klus. Der kleinere bei der «Alten Säge» links nach der Abzweigung Livisun.

Zu den Wuhrarbeiten

Schon im 17. Jahrhundert wurde am Wahr gearbeitet, wie wir im Wuhrrodel von 1659 lesen können. Das ist ein kleines Büchlein, welches der Wuhrmeister jeweils mitnahm, um die Arbeitstage einzutragen. Die Wuhrarbeiten wurden bis ins 20. Jahrhundert von

Hand und mit Hilfe von Fuhrwerken ausgeübt. Viele Steine, (wahrscheinlich aus der Felsenbachgegend), sowie Holz mussten herbeigeführt und aufgeschichtet werden. Später wurden Baufirmen beigezogen z.B. Firma Casty in Landquart, die die schweren Steine am Rand des Wuhrs setzte.



Jeder Malanser Haushalt hatte jährlich mindesten 14 Tage unbezahltes Tagwerk zu leisten. Wer Ochsen besass leistete «Oxentagwen» und wer keine Zugtiere besass leistete «Libtagwen.» Wer zu alt oder zu krank war, musste seine Wuhrpflicht mit Geld abtragen. Sogar auswärtige Bodenbesitzer verpflichtete man zu Wuhrarbeiten. Wer Malans verliess, verlor automatisch sein Bürgerrecht, wenn er aber seinen Wuhrpflichten nachkam behielt er seine «Dorfrecti». Der Lohn war bescheiden und im Taglohn war ebenfalls ein halbes Mass (2/3 Liter) Wein enthalten.(Quelle: Robert Donatsch, Malanserbüchlein)

Alle Wuhrarbeitstage wurden in den Wuhrbüchern festgehalten.

Wuhrbücher von 1852 – 1933 stehen im Archiv. Ein Wuhrmeister wurde bestimmt.

Hier ein Auszug aus dem Wuhrbuch 1860

Wuhrmeister M. Hitz leistete von Januar bis November 100 Tage zu einem Taglohn von Fr. 1.28 Halbtaglohn Fr. 0.64

Joos Clavadetscher, Müller, leistete vom April bis Juni 1861 7 Tage à Fr. 1.13. Ein Fuhrwerk (Mähne) wurde mit Fr. 3.87 pro Tag entlohnt.

Nach der grossen Überschwemmungskatastrophe 1910 leistete Fluri Senti, Werkmeister, im Jahr 829 Std., davon 334 Std. am Wahr zu Fr. 4 pro Tag.

Weggerissenes Wahr

Es bestanden schon vor dem Wuhrgesetz etliche Wuhre. Anfangs wurden die Wuhre mit Holz, Bäume, Äste, Fashinen (lange Reisigbündel), Steine und Kies gebaut. Immer wieder wurden sie von der wilden Landquart zerstört. 1813 ordnete der Kleine Rat die Gemeinden Malans und Igis an, die zerstörten Wuhre instand zu stellen. Auch 1817 wurden Teile des Wuhrs weggerissen. Auf einem handgezeichneten Plan sind die Schäden ersichtlich. Zwei Jahre später ordnet der Kleine Rat einen Augenschein an, zur Feststellung der nötigen Wuhrarbeiten. 1910 nach dem Hochwasser wurde eine Notbrücke im Felsenbach erstellt. Der Bezirksingenieur H. Peterelli ersuchte die Gemeinde Malans, die nötigen Sicherungsarbeiten auszuführen, da das Wahr stark unterspült wurde. Er schrieb in der Vorladung an die Gemeinde: «Ich würde mit dem Zug 5 Uhr in Malans eintreffen, so der Zug im Felsenbach haltet, könnte

Chawi's Malanser Stube

Karlihofstrasse 2
7208 Malans

Tel: 079 541 10 69
info@chawis-malanserstube.ch
www.chawis-malanserstube.ch

Asiatisch- und gutbürgerliche Küche

Mittags

Montag- bis Freitag - der ideale Ort für eine schnelle, günstige und mit Frischprodukten zubereitete Mahlzeit – asiatisch, gutbürgerlich und vegetarisch. Buffet – in Selbstbedienung, ganz nach Ihrer Wahl.

Dienstag bis Samstag ab 17:00 Uhr – à la carte Service für ein gemütliches Zusammensein bei mit Herz zubereiteten Speisen.

Sonntags ab 11:00 Uhr durchgehend geöffnet.
Wir sind auch auf **Facebook** und **TripAdvisor**

Warme Küche bis 22:00 Uhr



Landstrasse 5

Schreinerei Singer

GmbH

7208 Malans GR

Tel. 081 322 40 08
Fax 081 322 57 30



Die Schreinerei anfangs Dorf.

Kompetente Lösungen für:

- Innenausbau
- Möbel
- Schränke
- Türen
- Parkett- und Laminat
- diverse Reparaturarbeiten

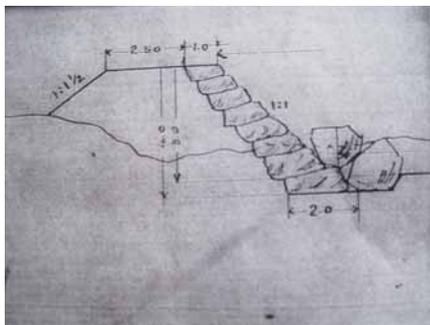
www.singer-gmbh.ch

Geschichtliches



man mit demselben weiterfahren, andernfalls würden wir hinein fussen.»

Wuhrmauer



Streitereien

Wegen Wuhrunterhaltungspflichten gab es immer wieder Streitereien. Bereits Ende 16. Jahrhundert streiteten Malans und Igis-Zizers. Später prozessierte 1913 die Gemeinde Malans gegen das Domkapitel Chur. Der Bischof baute die Brücke im Felsenbach. Beim Wegfall des Brückenzolls sollte die Gemeinde Malans die Wuhrpflichten anerkennen. Anscheinend genügten die Wuhrarbeiten dem Domkapitel nicht, so kam es zum Prozess. Das Gericht erteilte Mahnungen auf beide Seiten und das nächste Hochwasser werde abgewartet.

Das Landquartwuhr war wahrscheinlich die grösste, arbeitsintensivste und teuerste Last für die Gemeinde während des letzten und vorletzten Jahrhunderts. Obwohl der Bund die Gemeinde mit Subventionen unterstützte.

1870 wurde vom Kanton ein Wuhrgesetz erlassen, das den Gemeinden befahl die Talflussläufe zu korrigieren, um den Schutz vor Überschwemmungen zu gewährleisten. Im Gegenzug wurde auch mit der Landanschlepfung wertvolles Kulturland gewonnen. Für die Landgewinnung wurden folgende Massnahmen getroffen: Wasser wurde vom Mühlbach in ca. 1 ha grosse Felder geleitet. So konnte sich die Feinerde des Flusses absetzen.

Das ist der Grund, dass die meisten Böden in der Ebene der Gemeinde bis heute im Besitz der Bürgergemeinde sind. Das gewonnene Land wurde den Bürgern als «Löser» verteilt. Ein Mann bekam 40 Aren, eine Frau 15 Aren. Heute wird der Bürgerboden von der Bürgergemeinde an die Landwirte verpachtet.

Die Landquart heute

2008-2012 wurden die Schwellen im Fluss weggenommen und mit grossen

Blocksteinen ersetzt, um die Fließgeschwindigkeit zu drosseln. (Siehe Informationstafel Landquartbrücke bei der Ziegelei).

Mit diesem grossen Gemeinschaftswerk anerkennen wir die Mühe, die Kraft und die Ausdauer, die unsere Vorfahren hier am Wuhr geleistet haben. Mit Ehrfurcht geniessen wir heute den Spaziergang auf dem schönen gepflegten Dammweg entlang der Landquart.



Annemarie Clavadetscher

CHEYENNE



FReVIO
Bike + Sport

KARLIHOFSTR. 10
CH-7208 MALANS
Tel. 081 322 87 89
info@freviobike.ch



Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

In Geldangelegenheiten will man sich auf einen kompetenten Partner verlassen können. Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin.
www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN



Malerei Zwahlen^{GmbH}

eidg. dipl. Malermeister

081 533 03 03

Heerengasse 6, 7208 Malans
www.malerei-zwahlen.ch





Steinadler © Ch. Meier



Besuch der Ski WM in St. Moritz der 5. und 6. Klassen von Frau Colocci und Herrn Haller



Damenturnverein beim Piloxing mit Yasmin



DTV Malans im Februar und März

Februar

Um uns auf die bevorstehenden Events (Volleyballnacht, Vereinsturntag, Spieltag, etc.) in unserem Turnerjahr vorzubereiten, machten wir im Februar Konditionstraining, welches durch kleine Spielsequenzen aufgelockert wurde.

Ebenfalls im Februar hielten wir uns unter der Leitung von Yasmin mit Piloxing fit. Dies ist eine Mischung aus Boxen, Pilates und Tanzen zu Hitparaden Hits. Wir wurden konditionell und koordinativ gefordert, was uns eine Menge Spass bereitete. Ebenfalls genossen wir tolle Lektionen mit Brennball, Völkerball, Volleyball und Tchoukball.

März

Im März freuten wir uns auf den Winterplausch in Scuol. Am frühen Morgen starteten wir bei wunderschönem Wetter mit dem Zug in Richtung Unterengadin. Claudia, die Organisatorin dieses Ausflugs, versorgte uns auf der Fahrt mit frischen Brötchen und sehr leckerer Schokolade. Es erwarteten uns vor Ort tolle und vielfältige



Damenturnverein beim Winterplausch

Abfahrten und natürlich ein sehr leckeres Mittagessen. Nach der Mittagspause ging es am Nachmittag wieder gestärkt ab auf die Skier. Den Tag schlossen wir mit der Abfahrt auf der Traumpiste in Richtung Sent ab und genossen den Untergang der Sonne beim Après-Ski.

Hast auch du Lust bei uns in der Halle vorbeizuschauen? Wir turnen jeweils am Mittwochabend von 20.00 bis 22.00 Uhr. Alle weiteren Infos findest du auf unserer Homepage www.dtmalans.ch.

Für den DTV
Céline Lendi

Redermayer Monika
Dipl. Damen u. Herren Coiffeuse
Coiffeur Monica
Unterdorfstrasse 1
7208 Malans

081 322 01 23

Montag geschlossen
Dienstag bis Freitag 8.15 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 8.15 Uhr bis 13.00 Uhr



Coiffeur Monica
Damen Herren Kinder



TVM startet ins 2017

Skiweekend

Der Turnverein Malans war dieses Jahr nicht nur in der Halle sehr aktiv, sondern auch ausserhalb. Anfangs Februar wurden beim diesjährigen Skiweekend die Skipisten in Obersaxen unsicher gemacht. Ob mit den Skiern, dem Snowboard oder dem Schlitten, war ganz egal. Übernachtet wurde in einem Ferienhaus nicht weit vom Skigebiet. Dort wurde auch von unserem eigenennannten Küchenteam ein feiner Spaghetti-Znacht zubereitet. Und ein lustiger Abend mit viel Spass und Gesang konnte starten. Am nächsten Tag wurden dann die Pisten wieder in Angriff genommen.



Skiturnfahrt

Nach einem gelungenen Freitagabend bei den Zimmerschützen in Malans ging es am nächsten Tag ab auf die Skiturnfahrt ins Safiental. Abenteuerlich war die Autofahrt zum Turrahuus in Safien-Thalkirch, doch wurden wir dort mit nicht sehr gutem Wetter willkommen geheissen. Nichts desto trotz stand natürlich als Erstes auf dem Programm, die obligate Barryvoxübung. So machten wir uns im Schneegestöber auf die Suche nach den versteckten Ge-

räten. Als Belohnung war dafür danach der Hotpot aufgeheizt. Desto schlechter das Wetter ausserhalb wurde, umso mehr genossen wir das warme Bad. Nach einem feinen Znacht genossen wir einen schönen Abend ganz im Namen der Geselligkeit. Am nächsten Tag nahmen wir, alle mehr oder weniger fit und munter, den Aufstieg in Angriff. Das Timing war perfekt, so bekamen

wir sogar noch ein paar Sonnenstrahlen zu sehen, bevor der Himmel wieder zuzog. Nach dem etwa dreistündigen Aufstieg freuten sich natürlich alle, in dem herrlichen Neuschnee die Hänge runter zu fahren.

Forecast

Kein Scherz – aber am 1. April starten wir in unser Trainingsweekend in Gais. An diesen zwei Tagen werden wir unsere Geräte-Kombination und das Schaukelringprogramm einstudieren und üben. Im weiteren Jahresprogramm darf natürlich der traditionelle Munot-Cup nicht fehlen. Für diesen reisen wir am 13. Mai nach Schaffhausen und werden am ersten Wettkampf des Jahres wieder das Beste von uns zeigen. Und dann folgen die Wettkämpfe nur so. Am 28. Mai findet der Herrschäftler in Fläsch und am 10. Juni der Kantonale Vereinsturntag in Ilanz statt. Weiter folgt der Höhepunkt dieses Jahres – das Zürcher Kantonaltturnfest. Am ersten Wochenende am 17. und 18. Juni sind die Einzelwettkämpfe, sowie am 24. und 25. Juni dann die Vereinswettkämpfe. Dieses Kantonale Turnfest läutet dann auf Ende Juni unseren Saisonabschluss ein.



Gesundheitspraxis

...seit 10 Jahren in Malans!

Matthias Rauhoff
dipl. med. Masseur eidg. FA
Tel. 081 322 11 31

- Medizinische Massage
- Sportmassage
- Fussreflexzonen-Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Energieausgleichsmassage

Daniela Schlatter
Dipl. med. Masseurin eidg. FA
Tel. 076 339 76 84

- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fussreflexzonen-Therapie
- Migräne-Therapie

Krankenkassen anerkannt!

Gesundheitspraxis Malans
Unterdorfstrasse 1, 7208 Malans

Schon wieder ein Einbruch in Ihrer Nachbarschaft.

Solche Schlagzeilen springen uns fast täglich in die Augen. **Schützen Sie Ihr Haus und Ihre Wohnung.** Melden Sie sich für eine kostenlose Beratung bei uns. Ein nachträglicher Einbau in bestehende Gebäude ist problemlos möglich. Sicherheit ist Vertrauenssache. Wir sind die richtigen Partner.

anlikeralarm[®]

Jeninserstrasse 6
7208 Malans
www.anliker-alarm.ch

elektro  malans
tschirky ag

Bahnhofstrasse 1
7208 Malans
www.tschirky-ag.ch

HEIZUNGEN

seit 1997

H Walter Hitz · Landstrasse 3 · 7208 Malans
T Tel. / Fax 081 322 45 36
T Natel 079 412 40 72
Z E-Mail hitz.walter@bluewin.ch
CHE-104.041.926 MWST

Heizkesselanierungen
Wärmepumpen
Solaranlagen
Sanitär / Boilerentkalkung
VITOGAZ Gas Depot



Frühlingserwachen auf Wynegg



Ansicht Westmuer, Bauzustand März

Nach einer arbeitsintensiven 1. Etappe im letzten Jahr sind die Sicherungsarbeiten im März wieder aufgenommen worden. Die grosse Unbekannte der Teilkonservierung auf Wynegg war die über zweigeschossige Rissbildung an der Südwestecke. Schritt um Schritt haben sich alle Beteiligten diesem Ort angenähert, der Baumeister hat Mauerteile um Mauerteile eingerüstet, die Archäologen den Bestand aufgenommen, und für die Sicherungsarbeiten freigegeben. Im Spätherbst konnte die Unbekannte, der talseitige Felskopf aus Bündner Schiefer, mit einem luftigen Gerüst erschlossen werden. Langzeitliche Frost- und Wassereinwirkung haben dem örtlichen Gestein zugesetzt, der Baugrund war schadhaft. Mit Anker und einer Vormauerung wurden gesunde Felspartien im Verbund gesi-

chert, Massnahmen und Aufwendungen, die den Kostenrahmen mit über 10% belasten.

Doch nun zum besagten Frühlingserwachen. Die Arbeiten der 2. Etappe bis zum Sommer sind festgelegt, das Budget geschnürt und genehmigt. So werden die talseitigen Mauern und schadhafte Fensteröffnungen ergänzt und gesichert, damit der grossartige Ausblick in die Herrschaft künftig wieder die Verlockung für einen Fussmarsch zur Wynegg sein kann. Für die Monate September und Oktober ist die tatkräftige Unterstützung von Zivildienstleistenden zugesichert. Ihre Aufgabe wird sein, unter fachlicher Begleitung die Kronensicherung der Westmuer Richtung Jenins umzusetzen. Bis es soweit ist, und der Herbst seine Farbenpracht

über die Landschaft wieder ausschütten wird, sind noch einige Entscheide am Bau zu beschliessen, die Kosten einzuhalten.

Wir freuen uns auf ein weiteres Gelingen und danken für jegliche Unterstützung, sei es als neues Mitglied, oder beim Kauf eines Blauburgunder der Familien Liesch im Treib wie einer finanziellen Zuwendung an den Burgenverein.

Burgenverein Malans

p.A. Lieni Wegelin
Mostgasse 7
7208 Malans
Telefon 081 322 15 60
IBAN CH 17 0077 4010 3212 8680 0

Veranstaltungskalender



April

Jeden Mittwoch	Spielnachmittag/ Jasstreff für Senioren <i>Alterssiedlung, ab 13.30 Uhr</i>	Alterssiedlung
Mittwoch, 26.	Mittagessen für Senioren <i>Alterssiedlung, 12.00 Uhr</i>	Alterssiedlung
Samstag, 29.	Special Olympic CH <i>Turnhalle Lust, Maienfeld</i>	UHC Alligator

Mai

Jeden Mittwoch	Spielnachmittag/ Jasstreff für Senioren <i>Alterssiedlung, ab 13.30 Uhr</i>	Alterssiedlung
Mittwoch, 03.	Chrabbelgottesdienst <i>Ref. Kirche, 10.00 Uhr</i>	Ref. Kirchgemeinde
Dienstag, 09.	Reanimation Repetitionskurs <i>19.30 – 22.30 Uhr, Schulhaus Eschergut</i>	Samariterverein
Freitag, 12.	Fritigstreff <i>Dorfzentrum 18.00 – 22.00 Uhr</i>	Damenturnverein
Samstag, 20.	Vaki-Turnen <i>09.30 – 10.30 Uhr, Turnhalle Eschergut</i>	Damenturnverein
Donnerstag, 25.	Auffahrtsturnier <i>Sportplatz Ried, Landquart</i>	FC Landquart/ Herrschaft
Freitag, 26.	Fritigstreff <i>Dorfzentrum 18.00 – 22.00 Uhr</i>	Verein Open Air
Sonntag, 28.	Herschäftler Turntag <i>Fläsch</i>	Turnverein
Mittwoch, 31.	Seniorentanz <i>Alterssiedlung 14.00 – 18.00 Uhr, Aula Eschergut</i>	Frauenverein
Mittwoch, 31.	Mittagessen für Senioren <i>Alterssiedlung, 12.00 Uhr</i>	Alterssiedlung

Juni

Jeden Mittwoch	Spielnachmittag/ Jasstreff für Senioren <i>Alterssiedlung, ab 13.30 Uhr</i>	Alterssiedlung
Mittwoch, 07.	Chrabbelgottesdienst <i>Im Pfarrgarten, 10.00 Uhr</i>	Ref. Kirchgemeinde
Freitag, 09.	Fritigstreff mit Neuzuzüger <i>Dorfzentrum 18.00 – 22.00 Uhr</i>	Männerriege
Sonntag, 11.	Jugitag <i>Davos</i>	TV/DTV
Freitag, 23.	Fritigstreff mit Spielwarenborse <i>Dorfzentrum 18.00 – 22.00 Uhr</i>	Frauenverein
Mittwoch, 28.	Mittagessen für Senioren <i>Alterssiedlung, 12.00 Uhr</i>	Alterssiedlung



InteressenGemeinschaft Malans

Näheres über diese Veranstaltungen erfahren Sie bei den Organisatoren, auf der Homepage www.malans.ch oder in den Anschlagkästen der Gemeinde.

Meldungen über Veranstaltungen an IGM, Barbara Meier-Gort,
Telefon: 081 322 13 73
E-Mail: b.meier-gort@gmx.ch

Was brütet denn so auf dem Älpli?

35 000 Stunden haben Vogelkundlerinnen und Vogelkundler seit 2013 aufgewendet, um der Vogelwarte Sempach ihre insgesamt rund 2 Mio. Beobachtungen zu melden. Diese bilden die Basis-Informationen für den neuen Brutvogelatlas. 2016 wurde die Feldarbeit zu diesem grössten je in der Schweiz durchgeführten vogelkundlichen Feldprojekt abgeschlossen. Christoph Meier, Präsident der Ornithologischen Arbeitsgruppe Graubünden, war einer der gut 2 000 Freiwilligen.

Wieviele der 35 000 Freiwilligen-Stunden gehen auf Ihr Konto?

Christoph Meier: Während der vierjährigen Erhebungsarbeit habe ich unzählige Tage für die Beobachtungen aufgewendet, insbesondere natürlich während der Brutzeit zwischen April bis anfangs Juni. Die Stunden habe ich nie gezählt.

Welches Gebiet hatten Sie systematisch zu erfassen? Und welche Beobachtungen vom Älpli und Umgebung konnten Sie nach Sempach melden?

Christoph Meier: Die ganze Schweiz wurde für diese Erhebung in Quadrate von 10 km x 10 km aufgeteilt. Meine 100 km² reichten vom Rhein via Valzeina, Furna, über den Vilan bis hinunter nach Jenins, inklusive Siechenstuden. Für die Eintragungen im neuen Brutvogelatlas wurden sogenannte Atlas-Kriterien von 1 – 20 definiert, was punkto Brut-Wahrscheinlichkeit in etwa der Bandbreite von einer einfachen Sichtung bis zum nachgewiesenen Nest mit Jungvögeln entspricht. Durchziehende Singvögel interessierten also für einmal nicht. Ich konnte 130 Brutvogelarten nachweisen. Damit gehört unser Gebiet mit seinen vielfältigen Lebensräumen von den Rheinauen bis zum Vilan-Gipfel (2375 m.ü.M.) zu den «besten» der Schweiz. Vom Älpli konnte ich insbesondere Alpenvogelarten wie Birkhuhn, Alpenschnee-



Christoph Meier's Lieblingsbild aus dem Älpli-Einzugsgebiet ist dieser Kuckuck, den er unterhalb des Messhaldenspitzes fotografiert hat.

huhn, Alpenbraunelle, Steinschmätzer und Steinadler melden.

Haben Sie Überraschungen erlebt?

Christoph Meier: Im Mai 2016 hatte ich grosse Freude, einen singenden Steinrötel nachweisen zu können. Ich hörte diesen in Graubünden seltenen Gebirgsvogel, als ich auf dem Grat zwischen Messhaldenspitze und Vilan unterwegs war. Das steile, südexponierte Felsgelände ist typisches Brutgebiet für diesen Zugvogel.

Mit dem Abschluss der Datensammlung beginnt die Arbeit in Sempach erst recht. Dort werden jetzt die ganzen Daten ausgewertet, der neue Brutvogelatlas der Schweiz soll Ende 2018 erscheinen. Vorweg hat die Vogelwarte geschrieben: «Total wurden 214 verschiedene Brutvogelarten nachgewiesen. Am häufigsten wurde der Buchfink festgestellt. Im Vergleich zur Situation von zwanzig Jahren zeichnen sich weitere Verluste in der Vogelwelt ab, insbesondere bei am Boden nistenden Singvögeln in Landwirtschaftsgebieten.» Der Atlas soll der Öffentlichkeit und insbesondere allen

Verantwortlichen in Naturschutz und Politik aufzeigen, welche Arten besonders gefährdet sind und wo deshalb verstärkte Schutzmassnahmen nötig sind. Welche Massnahmen drängen sich aus Ihrer Sicht im Gebiet der Bündner Herrschaft wohl auf?

Christoph Meier: Für Ornithologen aus dem Mittelland ist die Bündner Herrschaft vergleichsweise nach wie vor ein kleines Paradies. Vögel sind ein klarer Indikator für die Qualität der Umwelt. Wir haben das grosse Glück, in einer Landschaft mit vielen Elementen zu leben. Diese Vielfalt mit Rebbergen, Obstgärten, Waldrändern und Gebirgen ist der Grund für unsere artenreiche Vogelwelt... und daher nicht zuletzt auch aus touristischer Sicht absolut erhaltenswert. In mancherlei Hinsicht ist Malans recht vorbildlich, ich denke dabei etwa an die Ökostreifen entlang der Feldwege, an die Rohanschanze, die Weiher, aber auch an den zum Teil bewusst gestuf-

dies & das

ten Waldrand und die frisch gepflanzten Hochstamm-Obstbäume. Apropos: Alte, nicht mehr landwirtschaftlich genutzte Bäume sind ökologisch wertvolle Lebensräume und sollten möglichst stehengelassen werden. Sie bieten Höhlen für Höhlenbrüter und Siebenschläfer und sind mit ihren Insekten und Käfern wichtige Futterquellen.

Sie haben das Glück, Ihr Interesse an Vögeln mit einer zweiten Leidenschaft verbinden zu können, der Naturfotografie. Beim Stöbern auf Ihrer Website www.vogelfoto.ch kommt man aus dem Staunen kaum mehr heraus. Nicht nur das Bild «Brautgeschenk» ist zauberhaft! Konnten Sie während Ihrer Arbeit für den Brutvogelatlas Ihre Foto-Datenbank erfolgreich aufwerten?

Christoph Meier: Nein, beobachten und fotografieren sind zwei Paar Schuhe. Die Beobachtungen erfordern konzentriertes Notieren, Kartieren und ein systematisches Vorgehen. Das Fotografieren ist wie die Jagd, man wartet viel und verhält sich ganz ruhig. Zur Naturfotografie kam ich übrigens über die Ornithologie. Seit etwa 20 Jahren betreibe ich mein Bildarchiv sehr systematisch und stelle meine Aufnahmen auch für Bücher, Zeitschriften und Ausbildungen zur Verfügung. In dieser Zeit hat sich die Fotografie stark gewandelt, mit der Digitalisierung ist sie einfacher

und günstiger und damit zugänglicher geworden. Heute muss man sich spezialisieren, meine Nische ist die Vogelfotografie. Dass sich meine Hobbys in der Natur abspielen, habe ich schon während meiner Berufszeit als Arzt zum Ausgleich überaus geschätzt... und ich schätze es immer noch!

Was ist Ihre Motivation für diese Freiwilligenarbeit?

Christoph Meier: Die Arbeit für den Brutvogelatlas und die Ornithologische Arbeitsgruppe Graubünden (OAG) ist unbezahlt und doch sehr bereichernd. Indem wir Wissen vermitteln, schaffen wir Verständnis und damit die Voraussetzung, sich für den Schutz der Vögel und ihrer Umwelt zu engagieren. In den 35 Jahren meiner Tätigkeit als Präsident der OAG konnten wir ein starkes Netzwerk aufbauen, unsere «Botschafter» sind heute in der Verwaltung, in allen Parks und vielen Gremien präsent. Das Wissen wird weitergegeben, das ist sehr befriedigend. Spannend ist für mich natürlich auch der Austausch mit Gleichgesinnten, mit Vogelkundlern und Naturinteressierten unterschiedlichster Art.

Für die Älplibahn Malans leiten Sie jeweils im Frühling eine Vogelexkursion. Was steht denn nun am 18. Mai 2017 auf dem Programm?

Informationen

Die Bergvogel-Exkursion mit Christoph Meier findet am **Donnerstag, 18. Mai 2017** statt. Max. 20 Personen. Anmeldungen bei der Älplibahn unter Telefon 081 322 47 76 (Sekretariat).

Vorschau

Am **Freitag, 24. November 2017** (20.00 Uhr, im Forum im Ried, Landquart) hält Christoph Meier einen öffentlichen Vortrag über Vogelschutz und die Veränderungen der Vogelwelt in den letzten 40 Jahren.

Reinschauen lohnt sich:
www.vogelfoto.ch

Christoph Meier: Wir widmen unsere Aufmerksamkeit erneut den Bergvögeln. Letztes Jahr erspähten wir um die gleiche Jahreszeit nebst balzenden Birkhähnen, Kuckuck, Zitronengirlitz und verschiedenen Drosseln auch einen jagenden Fuchs, Gämsmütter mit wenige Tage alten Kitzen und die ersten Bergblumen. Es war fantastisch!

Susi Schildknecht

Älplibahn Malans

Unsere Wanderungen, Exkursionen und Events 2017

Für die kommende Älplibahn-Saison 2017 warten sehr attraktive Termine auf Wanderlustige, Geniesser und Wissbegierige. Gefragte Expertinnen und Experten leiten unsere Exkursionen zu den Themen Bergvögel, Wildkräuter und Pilze, Anjan Boner tischt am 3. Wine & Dine seine Weine auf, und «unser» Wanderleiter Werner Forrer lädt erneut auf wunderschöne Touren unter

seiner kompetenten Führung. Die Älplibahn fährt alle ins Hoch, zum genüsslichen «Höckla» im Beizli, zum Wandern und Entdecken!

Informationen auf www.aelplibahn.ch.
Alle Exkursionen reservieren:
Tel. 081 322 47 64!

Saisonstart!
Samstag, 13. Mai 2017

Bergvogel-Exkursion, Donnerstag, 18. Mai

Auch dieses Jahr führt uns Christoph Meier vom Älpli aus wieder ins Reich der gefiederten Freunde.

Ausrüstung: Feldstecher, eventuell Fernrohr mit Stativ, warme Kleider. Bergwärts um 6.15, 6.30 und 6.45 Uhr (Treffpunkt 7.00 Uhr auf dem Älpli), talwärts ab 10.00 Uhr, max. 20 Personen, 18 Franken (Hin- und Rückfahrt)

dies & das

Wildkräuter-Exkursion, Mittwoch, 14. Juni

Die Kraft der Kräuter ist sagenhaft, nahrhaft und schmackhaft! Yvonne Bollinger teilt ihr riesiges Wissen, so manche Geschichte und ein paar leckere Rezepte mit Wildkräutern vom Älpli. Nach der Sammel-Exkursion geht's ans Zubereiten und gemeinsam Geniessen. Das Älpli, für einmal als Schlaraffenland erlebt!

Bergwärts ab 8.00 Uhr, talwärts ab 15.00 Uhr, max. 24 Personen, 35 Franken (Hin- und Rückfahrt, Mittagessen, ohne Getränke)

Abendliches Familien-Abenteuer, Freitag, 23. Juni

Mit Wanderleiter Werner Forrer und einer weiteren Begleitperson geht's vom Älpli aus gemütlich bergwärts. Etwa zwei Stunden wandern, planschen, Würste braten, den Sonnenuntergang erleben, spielen und staunen und beim Einnachten ins Lichtermeer da unten zurückfahren.

Bergwärts ab 17.30 Uhr, talwärts ab ca. 22.00 Uhr, max. 24 Personen. 28 Franken (Kinder ab 6 Jahren 23 Franken) für Hin- und Rückfahrt, Wurst, Brot und Tee am Lagerfeuer.

Wine & Dine auf dem Älpli, Mittwoch, 28. Juni

Anjan Boner präsentiert seine Weine zu einem exquisiten Dinner aus der Küche des Älpi-Beizli. Genuss hoch zwei!

Bergwärts ab 17.00 Uhr, talwärts ab 22.00 Uhr, 24 Personen, 90 Franken

Pensionierten-Ausflug zum Zmittag aufs Älpli, Donnerstag, 6. Juli

Das Team Caprez tischt einen feinen Zmittag auf, den die Älplibahn den Pensionierten von Malans offeriert. Berg- und Talfahrt (18 Franken) und Getränke auf eigene Rechnung.

Yoga auf dem Älpli, Sommertag (Datum wird auf der Website kommuniziert)

Mit Yoga-Lehrerin Chantal Oettli tief und bewusst atmen und achtsame Körperübungen ausführen – Yoga auf dem Älpli verheisst eine neue Erfahrung unseres geliebten Höhenziels.

Max. 8 Personen, 18 Franken für Hin- und Rückfahrt.

Vilan bei Sonnenuntergang, Dienstag, 1. August

Auch dieses Jahr wollen wir die zweite Strophe des Schweizerpsalms leben: «Kommst im Abendglühn daher...». Mit Wanderleiter Werner Forrer wird der Gipfel pünktlich bei Sonnenuntergang (ca. 21.05 Uhr) erreicht. Im Bergbeizli geniessen wir ab 22.30 Uhr ein gemeinsames Nachtessen und hoffentlich schöne Höhenfeuer. Ein Hoch auf die Schweiz!

Bergwärts 18.30 und 18.45 Uhr, talwärts ab ca. 23.30 Uhr, 16 Personen, 53 Franken (Hin- und Rückfahrt, Nachtessen, ohne Getränke)

BAW-Wanderung Falknis, Sonntag, 13. August

Diese von Wanderleiter Werner Forrer geführte Tour ab der Älplibahn-Bergstation auf den Falknis und zurück figuriert im BAW-Wanderkalender. Deshalb erfolgt die unerlässliche Anmeldung direkt beim Wanderleiter: 079 359 27 48 bis spätestens Donnerstag, 11. August. Auskunft über die Durchführung erteilt das BAW-Wandertelefon 081 252 02 88 ab Samstagabend. Bergwärts ab 07.45 Uhr, talwärts ab 17.15 Uhr. Max. 24 Personen. 18 Franken (Hin- und Rückfahrt) plus 35 Franken für Nichtmitglieder der BAW.

Älplibahn-Fest, Sonntag, 3. September

Spiel und Spass, Speis und Trank für Gross und Klein beim Buochwald Malans.

Fritigstreff, Freitag, 22. September

Die Älplibahn Malans wirtet auf dem Schulplatz des Oberstufen-Schulhauses Malans.

Pilz-Exkursion, Samstag, 30. September

«Die guten ins Töpfchen, die schlechten... lassen wir stehen.» Pilzexpertin Elvira Zogg vermittelt mit ihrer Ausgeordung von feinsten Delikatessen bis hochgiftigen Pilzen eine Ahnung vom unterirdischen Reichtum und seinen sichtbaren Fruchtlein. Gemeinsames Mittagessen mit Kostproben aus dem Töpfchen.

Bergwärts ab 9.30 Uhr, talwärts ab 15.30 Uhr, max. 24 Personen, 36 Franken (Hin- und Rückfahrt, Mittagessen, ohne Getränke).

Vilan zum Sonnenaufgang, Sonntag, 8. Oktober

Frühaufstehern gehört die Welt! Um ca. 7.30 Uhr wartet mit dem Sonnenaufgang auf dem Vilan-Gipfel wohlverdientes Alpenglück! Da geht das Herz weit auf. Nach dem Abstieg wartet zur Belohnung ein währschaftes Frühstück im Älpli-Beizli (ab ca. 9.30 Uhr).

Bergwärts um 05.10 und 05.25 Uhr, talwärts gemäss individueller Reservierung, max. 16 Personen, 40 Franken (für Hin- und Rückfahrt und Frühstück).

Herbstzauber-Wanderung, Mittwoch, 25. Oktober

Mit Wanderleiter Werner Forrer dahin, wo die Herbstfarben am schönsten leuchten, zum Beispiel ab der Älpli-Bergstation via Kamm zum ersten Fläscher Seeli und zurück via Fläscher Alp Sarina. Vier Stunden reine Wanderzeit plus Pausen zum Bewundern der Natur und Fotografieren. Sind Sie dabei?

Bergwärts ab 08.45, talwärts ab 17.00, max. 24 Personen, 25 Franken (Hin- und Rückfahrt, plus Überraschung unterwegs).

Saisonende

Sonntag, 12. November 2017

Training und Ernährung in Einklang bringen

Fassen wir die Tatsachen und die nächste Strand-Saison ins Auge. Wenn der Blick in den Spiegel ein bisschen weh tut, heisst es aktiv werden: Sport treiben und Ernährung anpassen. Im Galaxy Fitness Center bringt man beides in Einklang.

Noch ist Zeit, die Figur für den Sommerplausch fit zu machen. Das Team des Malanser Fitness Center Galaxy empfiehlt zwei- bis dreimal pro Woche ein individuell abgestimmtes Training. Exakt regulierbare Maschinen, hartes Eisen, Ausdauergeräte oder coole Group Fitness Lektionen warten, je nach Gusto. Alles tut gut, was die körpereigene Maschinerie buchstäblich in Kraft und unter Dampf setzt. Mehr Muskulatur erhöht den Grundumsatz, und ein höherer Grundumsatz verbrennt mehr Fett... sogar im Liegestuhl!

Der Stoffwechsel entscheidet

Schweisstropfen und Glückshormone sind eine Sache, die andere ist die Ernährung. Und erst noch für 60% des Trainingserfolges zuständig. Mario Winzer, Geschäftsleiter des Galaxy Fitness Centers, setzt auf PEP, was für Persönlicher Ernährungs Plan steht. Weniger ist nicht immer mehr. Sinnvoll ist eine dem individuellen Verbrauch und dem angestrebten Ziel angepasste Ernährung. Es ist der Stoffwechsel, der über Wunschfigur oder Übergewicht entscheidet. Mit einseitigen Diäten oder Stress im Alltag wird das gesunde

Hungergefühl oft übergangen, so dass der Körper sich an eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme gewöhnt und seinen Kalorienbedarf herunterfährt. Die Folge ist bekannt als Jojo-Effekt.

Das PEP-Konzept setzt mit einer persönlichen Stoffwechsel-Ernährungs-Analyse ein, mit der die Ziele und die Ernährungsgewohnheiten ermittelt werden. Training und Ernährungsplan werden darauf aufgebaut. Angestrebt wird die Ernährung, die den Stoffwechsel maximal auf Touren hält, ein Intervall-Training für den Verdauungsapparat sozusagen. Mario Winzer hat das Konzept auch persönlich schon getestet und kennt viele Erfolgsgeschichten, er kann Interessierte also gut beraten.

Übrigens: mit PEP und Training kann man auch zunehmen... an den Muskeln natürlich! Eines ist sicher: Wenn Speckröllchen schwinden und Muskeln erstrahlen, blühen Körperbewusstsein und Selbstvertrauen auf. So lassen sich der Frühling und die Vorfreude auf einen unbeschwerten Sommer geniessen.

Eine Schnupper-Lektion oder eine persönliche Beratung ist kostenlos. Anmeldung unter Tel. 081 322 61 81. Infos und Programm unter www.galaxy-malans.ch

Susi Weidkuhn-Schildknecht



Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 22. Mai 2017

Erscheint: 19. Juni 2017