

Arzt sagt, worauf es ankommt

ALTDORF red. Dass Kinder wahre Bewegungstalente sind und auch neue Bewegungen und Sportarten mit Leichtigkeit erlernen und ausführen, ist allen bekannt. Dass man im Alter zunehmend träge wird und sich weniger bewegt, weiss man ebenfalls. Aber, bewegt man sich weniger, weil man alt wird oder wird man alt, weil man sich weniger bewegt? Ist es besser, Gelenke zu schonen oder wäre genau das Gegenteil sinnvoll, um lange mobil zu bleiben?

Mobilität und Unabhängigkeit sind heute ein Grundbedürfnis bis ins hohe Alter. Doch dafür benötigt der Mensch gesunde Gelenke. Facharzt Dr. med. Robert E. Seidner referiert am Donnerstag, 21. April, im Winkel in Altdorf zu diesem Thema.

Antworten auf viele Fragen

- Wie können wir unsere Gelenke möglichst lange schmerzfrei und funktionstüchtig erhalten?
- Welche und wie viel Bewegung ist gesund und was ist für die Erhaltung gesunder Gelenke notwendig?
- Wie kann man eine Gelenkoperation oder ein künstliches Gelenk möglichst lange vermeiden?
- Und wenn es doch dazu kommt? Kann man mit künstlichen Gelenken noch Sport treiben?

Diese und viele weitere Fragen rund um die Gelenke sowie die natürliche Entwicklung der Gelenke im Laufe eines Lebens, werden im Vortrag beantwortet. Der Referent, Dr. med. Robert E. Seidner, ist Facharzt für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates sowie Sport- und Belegarzt im Kantonsspital Uri. Dr. Seidner ist ausserdem ehemaliger Leistungssportler im Handball und Snowboard. Das Referat zum Thema «Sport und gesunde Gelenke im Alter» am Donnerstag, 21. April, in der Mehrzweckhalle Winkel beginnt um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Zugang über den Hintereingang

Weil der «Winkel»-Platz in Altdorf zurzeit in Stand gestellt wird, ist der Parkplatz gesperrt. Der Zugang zur Mehrzweckhalle findet über den Hintereingang statt. Der Weg ist signalisiert. Es wird empfohlen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Nähere Informationen unter: www.ksuri.ch/veranstaltungen

Die SBB helfen den Senioren

KANTON red. Nur keine Berührungsängste: In der ersten von Pro Senectute Uri durchgeführten Schulung für digitale Fahrplanabfragen und Ticketkäufe entdeckte die Generation der über Sechzigjährigen die elektronische Welt der SBB. Denn obwohl das digitale Zeitalter für sie eine grosse Herausforderung ist, davon abschrecken liessen sich die Kursteilnehmer nicht. Denn ihre Neugier war stärker.

Brisantes Thema in Uri

Acht interessierte Seniorinnen und Senioren nahmen am Mittwoch, 13. April, an der ersten SBB-Seniorenschulung für digitale Fahrplanabfrage und Ticketkäufe in den Kursräumen der Pro Senectute Uri teil. Auf den eigenen Smartphones, Tablets und Laptops lernten sie den korrekten Umgang, um sich einfach im Fahrplan der SBB zu orientieren und überall und jederzeit ihr Ticket online zu lösen. Ein Thema, das je länger, desto mehr an Brisanz gewinnt angesichts der Tatsache, dass nun auch die Bahnstation in Flüelen ganzjährig in eine Station mit Selbstbedienung umgewandelt wurde. Die drei Kursleiter der SBB verstanden es bestens, alle Funktionen im Detail aufzuzeigen, und erklärten in angemessenem Tempo die Möglichkeiten.

Weiterer Kurs geplant

Da dieser Kurs nur für Kleingruppen angeboten wird, führt Pro Senectute Uri am Mittwoch Nachmittag, 21. September, den nächsten Kurs zu diesem Thema durch. Auskünfte und Anmeldung bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12.

10 000. Teilnehmer am OL-Cup

SEEDORF Zur 20. Ausgabe des Urner OL-Cups wurde eine spezielle Marke geknackt. In der Familien-Kategorie wurde sogar ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt.

red. Der Orientierungslauf im Bodewald von Seedorf durfte mit Spannung erwartet werden. Nicht nur, weil Patrick Würsten, vor Wochenfrist noch Sieger in der Kategorie A, knifflige Routen und herausfordernde Bahnen zusammengestellt hatte. In der Geschichte des OL-Cups sollte eine ganz besondere Marke geknackt werden: Pünktlich zum 20-Jahr-Jubiläum des Cups wurde der zehntausendste Läufer erwartet.

Eine Woche zuvor war die Marke noch knapp verpasst worden. Umso schneller ging es schliesslich in Seedorf. Kurz nachdem die Anmeldung geöffnet wurde, durften Michaela und Aron Zurfluh aus Seedorf jubeln. Aus den Händen von Vereinspräsident Daniel Würsten konnten sie ein kleines Präsent entgegennehmen, welches das Gasthaus Krone, Attinghausen, zur Verfügung gestellt hatte.

Nach wie vor erweist sich der Urner OL-Cup als beliebt – vor allem bei Familien. Auf der für Familien und Kinder ausgerichteten D-Bahn konnte nun sogar ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet werden. Auch die übrigen Kategorien wiesen solide Teilnehmerfelder auf.

Topstimmung

Im Gegensatz zur Vorwoche fand die aktuelle Austragung des OL-Cups fast ausschliesslich in waldigem Gebiet statt. Leicht längere Laufzeiten sowie deutlichere Zeitabstände widerspiegeln den Eindruck, änderten aber nichts an der guten Stimmung und dem Spass der Teilnehmer.

An den Ranglistenspitzen der einzelnen Kategorien zeigten sich leicht abweichende, jedoch nicht unbekannt Namen. In Abwesenheit der Bestplatzierten der Vorwoche feierte Nachwuchsathlet Sven Püntener aus Attinghausen einen ungefährdeten Sieg in der Kategorie A. Er setzte sich deutlich vor Jakob Wüthrich aus Bern und der best-



Am Urner OL-Cup gilt es, knifflige Routen zu absolvieren.

Archiv Neue UZ

klassierten Dame, Mirjam Würsten, Schattdorf, durch. Auch in der Kategorie B gab es eine Veränderung an der Ranglistenspitze. Silvan Betschart, Altdorf, vor einer Woche noch Zweiter, konnte diese Woche das Rennen für sich

entscheiden. Er siegte vor den beiden Unterschächern Noël Herger und Silvan Arnold sowie dem Seedorfer Felix Kempf.

In der Kategorie C wurde das Treppchen von drei Teams erobert. Rang 1

ging dabei an das Dreiergespann Tim Scheiber, Sascha Furrer und Pirmin Bissig aus Attinghausen. Als erste Verfolger durfte sich die Familie Ott aus Bürglen mit Armin, Jan, Lea, Ina und Tia feiern lassen. Ihnen dicht auf den Fersen war ein weiteres Knaben-Team mit Robin Zurfluh, Nico Schuler, Tim Gisler und Niklas Albert aus Seedorf. Einen deutlichen Sieg gab es in der Kategorie D. Dort siegten Vater und Sohn, Bernhard und Tim Riesen, aus Bürglen. Erneut einen zweiten Rang feiern durften Vera Bissig und Lena Walker aus Altdorf. Sie verwiesen die Sieger der Vorwoche, Meret Muheim und Annika Fullin, Flüelen, um eine Sekunde auf den dritten Rang.

Schulmeisterschaft integriert

Die letzte Austragung der Jubiläumsausgabe wird am 20. April 2016 mit dem Lauf in Attinghausen (Besammlung Schwinghalle, Attinghausen) durchgeführt. Die Anmeldung erfolgt wiederum direkt am Lauftag von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr am Besammlungsort. Integriert in diese Veranstaltung wird zusätzlich auch noch der neunte School-Cup Uri durchgeführt. Teilnehmen können dabei sämtliche Schüler der 3. bis 9. Klasse. Gestartet wird in Zweiertteams oder einzeln mit der Dorfkarte Attinghausen.

Cracks geben Tipps

Die besten Zweiertteams der Kategorien 7. bis 9. Schuljahr qualifizieren sich dabei für den schweizerischen Schulsporttag, der am 1. Juni 2016 in St. Gallen durchgeführt wird. Als besonderer Leckerbissen auch für die Teilnehmer des Urner OL-Cups konnten auch in diesem Jahr wieder prominente Vertreter des Schweizer Elitkadets verpflichtet werden. Sabine Hauswirth und Florian Schneider zählen mittlerweile zu festen Grössen im Elitekader und sind gerne bereit, ihre Erfahrung und ihr Wissen an die Urner weiterzugeben. Zusätzlich wird mit der Einheimischen Deborah Stadler eine weitere Vertreterin des Juniorenkadets vor Ort sein.

HINWEIS

Weitere Informationen zu den beiden Anlässen sowie detaillierte Ranglisten unter www.olg-ktv-aldorf.ch

In «Alles keis Problem» geht es auch hektisch zu und her



Die Theaterleute der Trachtengruppe versprechen Balsam fürs Gemüt. PD

ALTDORF Die Theaterleute der Trachtengruppe spielen eine Komödie in zwei Akten. Am Freitag wird die Premiere gefeiert.

im Stück «Alles keis Problem» geht es zuweilen hektisch zu und her. Doch eines steht fest: Die Komödie, welche das Theater der Trachtengruppe Altdorf am kommenden Wochenende aufführt, ist Balsam fürs Gemüt.

Intensiv geprobt

Das Stück in zwei Akten wird am Freitag Premiere feiern. Vor kurzem starteten die Theaterleute der Trachtengruppe Altdorf mit den intensiven Pro-

ben und damit die letzten Vorbereitungen. Nun fühlen sie sich bereit für die beiden Aufführungen vom 22. und 23. April. Diese finden im Mehrzweckgebäude Winkel, Altdorf, statt und beginnen jeweils um 20.15 Uhr. Die Theaterbeiz öffnet um 18.30 Uhr.

HINWEIS

Reservationen werden bis am Freitag zwischen 14 Uhr und 20 Uhr unter der Telefonnummer 079 612 06 91 entgegen genommen. Der Eintritt ist frei, es wird eine Türkollekte aufgenommen.

HINWEIS

Fiirä mit dä Chliinä

ALTDORF red. Am Dienstag, 19. April, sind alle Kinder im Vorschulalter um 9.30 Uhr in die Kirche St. Martin eingeladen zum «Fiirä mit dä Chliinä». Zum Jahresthema Kirchenraum geht es nun auf die Suche nach Kerzen. Die Kinder können auch ihre eigene Taufkerze mitbringen. Anschliessend sind alle zum feinen Znüni im Pfarreizentrum eingeladen.

AGENDA

NUR ONLINE

Einträge für die Agenda unserer Zeitung und für das APERO sind nur über das Online-Portal möglich:

www.obwaldnerzeitung.ch/agenda
www.nidwaldnerzeitung.ch/agenda

Das Portal steht für die Online-Agenda und die Agenda im APERO sowie in unserer Zeitung zur Verfügung. Sie können auch Bilder und Flyer hochladen. Bitte machen Sie Ihren Eintrag spätestens eine Woche vor dem Anlass, damit er rechtzeitig weiterverarbeitet werden kann. Eingaben per Mail und per Post können nicht berücksichtigt werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an agenda@luzernerzeitung.ch