

Skitag der Männerriege



**Text: Alexander Hunziker,
Leiter Event Team / Wohlfühlkomitee**

Je näher der sich der Skitag, der auf den 15. März geplant war, näherte, um so eindeutiger wurde klar, dass das Wetter an diesem Tag unsicher ist, oder besser gesagt es wird ein grauer nebliger Tag werden mit Niederschlag in tieferen Lagen, leichtem Schneefall in den Bergen und die Sonne wird eine Pause einlegen. Ein guter Tag für die Haus- oder Wohnungsreinigung, Altglas inklusive leere Gurken- und Essiggemüsegläser mitsamt den in verschiedenen Durchmesser anfallenden Metallverschlusschraubdeckeli zu entsorgen. Diese warten schon seit dem letzten Raclette Abend mit Freunden vor längerer Zeit auf den Abtransport. Der masslos überfüllte Behälter mit den ausgequetschten Kaffeekapsel kann gleichzeitig zur Sammelstelle gebracht werden. Das Altpapier zu handlichen Paketen zu schnüren und diese Bündeli für die den nächsten Sammeltag vorzubereiten. Auch kann der längst versprochene Besuch bei der Schwiegermutter bei schlechtem Wetter nun ungehindert nachgeholt werden.

Leichter Schneefall ab ca. 800 mü.M. Nebel und bedeckter grauer Himmel über den Flumserbergen ist gemäss Wettervorhersage in diesem Skigebiet zu entnehmen. Einige bereits angemeldete Turner entschieden sich dadurch vom Skitag fernzubleiben und den Samstag anders zu gestalten und wo möglich, um einen Teil der vorher beschriebenen Arbeiten zu erledigen. Am Schluss blieben acht Turner der MRH übrig und erschienen pünktlich 7.00 Uhr am Treffpunkt bei der alten Gemeinde-Kanzlei. Die Ausrüstungen und die Anwesenden wurden auf zwei Fahrzeuge verteilt. Die Fahrt via Stadtzentrum von Zürich verlief an diesem frühen Samstagmorgen ohne Probleme. Die Stadt-Zürcher mussten sich wahrscheinlich noch von einer längeren Party in der Nacht und oder sich von der Arbeitswoche erholen. Es herrschte wenig Strassenverkehr. Die Fahrtstrecke über Zürich bis nach Unterterzen ist mit 106 km die Längste, erwies sich jedoch als schnelle Route. In der Linth Ebene zwischen Lachen um Wesen kam der Scheibenwischer zeitweise zum Einsatz. Kein gutes Zeichen für einen Skitag. Nach dem 5760 Meter langen Kerenzertunnel, der im Jahre 1987 dem Verkehr übergeben worden war, ergab

sich das Wolkenbild heller als zuvor und wir konnten vielleicht auf etwas Sonne oder wenigsten auf eine akzeptable Sicht auf den Pisten hoffen. Bereits um 8.30 Uhr bestiegen wir die Gondelbahn in Unterterzen zum Tannenboden auf 1400 mü.M. Weiter hinauf zum Maschgenkamm erblickten wir durch den Nebel erste Sonnenstrahlen. Ab ca. 1600 mü.M. klarte das Wetter auf. Ein Nebelmeer über dem Walensee und eine herrliche Berglandschaft mit mehrheitlich blauem Himmel in einem frisch verschneiten Alpenpanorama empfing uns. Der Reiz der perfekten Pisten überzeugte alle Teilnehmer vorerst auf den Kaffee zu verzichten. Ideale Bedingungen für einen gelungenen Skitag. Die Turner genossen die Abfahrten auf den gut präparierten Pisten rund um den Leist, Panöölalp bis zum Brodkamm und die klare Bergluft.

Nach einem Vormittag mit herrlichem Wetter und sportlichen Aktivitäten und viel Spass auf den Pisten, versammelten sich die Turner zum Mittagessen auf dem Gipfel vom 2020 mü.M. gelegen Maschgenkamm. Nach dem Essen trat eine gutaussehende Sängerin namens Chanell auf und sorgte mit ihrer Darbietung für eine fantastische Atmosphäre. Ihre Musik begeisterte die Anwesenden und brachte das ganze Lokal in Partylaune. Die Polonaise mit Skischuhen zu bestreiten, bedarf besonderer Vorsicht, um der Vorderfrau/-mann mit leichten Wanderschuhen bekleidet, keine Verletzungen zu zuführen. Besonders dann, wenn die Schlange durch Einfädeln von neuen Gästen zum schnellen Anhalten gezwungen wird. Der erneute schnelle Anlauf der Menschenschlange mit den schweren Skischuhen erfordert deutlich mehr Kraft und Energie.

Nach dem Mittagessen mit musikalischer Unterhaltung, wurde der Himmel

mit aufziehenden Wolkenfeldern bedeckt und der Kontrast zum weissen Pulverschnee wurde auf ein Minimum beschränkt. Anstelle von rasanten Fahrten war nun Konzentration angesagt. Um allfällige Schneehaufen auf der Piste nicht zu übersehen und um unnötiges Umfallen zu vermeiden. Die Nebeldecke nahm an Masse zu und die Nebelobergrenze stieg kontinuierlich an. Kurz entschlossen ergriffen wir die letzte Abfahrt zum Tannenboden. Nach einer kurzen Pause im Restaurant Molseralp brachte und der See Jet (Gondelbahn) sicher nach Unterterzen und ab 17.00 Uhr erfolgte dann die Rückfahrt über das Zürcher Oberland.

Nach einem ereignisreichen Skitag in den Flumserbergen versammelten sich noch sechs Turner zum gemeinsamen Nachtessen in der Eichmühle und liessen den Tag Revue passieren. Die Turner der Männerriege Hettlingen blicken auf einen unvergesslichen Skitag zurück, der von guter Gesellschaft und musikalischem Genuss geprägt war. Es war ein Tag der Kameradschaft und Freude, den alle Teilnehmer in bester Erinnerung behalten werden. Herzlichen Dank an die beiden Fahrer für die Mitfahrgelegenheit im Namen aller Teilnehmer.

Kann ich beim Singen Angst haben?

Angst und singen

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es nicht möglich, dass Sie Angst haben können, wenn Sie singen. Wenn man laut singt, ist es demnach dem Gehirn nicht möglich, Angst zu verspüren, da die Angst sowie die Fähigkeit zu singen, in der gleichen Hirnregion ihren Sitz haben.



Macht Singen glücklich?

Endorphine, Serotonin und Dopamin (Hormone) werden freigesetzt und verbessern damit unseren Gefühlszustand. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut (ausser man steht kurz vor einem Konzert hierzu weitere Infos in einem späteren Bericht) Schon nach dreissig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon.

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen

Singen kann Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Die Ausschüttung von «Glücks» Hormonen, gibt Sängern ein positives Gefühl und einen Energieschub. Das Erlernen einer neuen Fähigkeit, die Verbesserung und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe wirken sich ebenfalls positiv auf Ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aus. Singen ist eine bewusste Tätigkeit, sie hält Sie im hier und jetzt und kann daher durchaus auch als Achtsamkeitsübung gesehen werden.

Trinken Sie sich Frei

Zur Stimmhygiene gehört ausreichend Flüssigkeitszufuhr, Ihre Stimme wird es ihnen danken. Rund 2 Liter täglich sind ideal, um die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum sowie die Stimmlippen zu befeuchten. Greifen Sie am besten auf ungesüsste Getränke zurück, die weder zu kalt noch zu heiss sind.

Proben

Wir proben jeden Montag ausser in den Schulferien im Singsaal vom Schulhaus Hettlingen, von 19.20 Uhr bis 21.00 Uhr. Bitte melden Sie sich, falls sie bei einer Probe unverbindlich dabei sein möchten, bei unserer Aktuarin Brigitte Bhend, 079 784 58 32, tbhend@gmx.ch.

Wo kann man uns hören und sehen?

- Sonntag, 13. April 2025
Mitwirkung am Gottesdienst in der Kirche Hettlingen
- Sonntag, 6. Juli 2025
Sommermatinee im Alterszentrum Geeren, Winterthur
- Sonntag, 24. August 2025
Mitwirkung am Gottesdienst in der Kirche Hettlingen
- Samstag, 27. September 2025
Konzert in Hettlingen
- Sonntag, 28. September 2025
Konzert in Andelfingen
- Mittwoch, 17. Dezember 2025
Mitwirkung an Senioren-Advent in der Kirche Hettlingen
- Donnerstag, 25. Dezember 2025
Mitwirkung Weihnachtsgottesdienst in der Kirche Hettlingen

Zu all unseren Anlässen sind Sie herzlich eingeladen!

Heidi Gehring

