

KANTONSSCHULE KÜSNACHT

Die längsten 24 Stunden unseres Lebens

An einem Samstag Anfang September ging es für eine Gruppe von Fünftklässlerinnen und -klässlern der Kantonsschule Küsnacht auf die «KreaTour». Während unseres Vorhabens, in 24 Stunden am Stück ohne Motor so weit wie möglich zu kommen, mussten wir gegen Wetter, Müdigkeit und zum Teil steile Anstiege ankämpfen.

Monatelange Planung

Die «KreaTour» war ein Projekt im Rahmen eines Wahlkurses, das wir bereits Monate vorher zu planen begannen. Um einen möglichst realistischen Zeitplan zu entwerfen, mussten wir einerseits die Höhenprofile und Distanzen der jeweiligen Etappen in Betracht ziehen, andererseits miteinberechnen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit während der Tour abnehmen wird. Und wie ernährt man sich effizient für eine solch körperliche und mentale Dauerbelastung? In kleinen Gruppen waren wir verantwortlich, für die jeweils kurzen Pausen energiereiche, aber leicht verdauliche Verpflegung zuzubereiten.

Ausgerüstet mit Fahrrad, Inlineskates und Wanderschuhen besammelten wir uns am Samstagnachmittag vor unserem Schulhaus in Küsnacht. Motiviert, zuversichtlich, vielleicht auch leicht naiv, machten wir uns auf den Weg nach Scuol, unserem Ziel im Engadin. Nach den ersten zwei Veloetappen und einer wunderschönen Inlineskate-Strecke in den Sonnenuntergang waren alle gut gelaunt und Energiereserven noch vorhanden. Andererseits schlichen sich erstmals Zweifel ein, ob die Reserven noch weitere 18 Stunden reichen würden. Mit Einbruch der Nacht breitete sich Müdigkeit in uns aus und starker Gegenwind blies uns die gute Laune aus dem Gesicht.

Müdigkeit wird grösser

Nicht einfacher wurde es, als wir den Anstieg im Prättigau bezwingen mussten. Durch Frage-Antwort-Spiele versuchten wir, uns über längere Zeit wach zu behalten. Doch irgendwann war die Müdigkeit so gross, dass uns sogar das Sprechen zu schwer fiel. Gegen 5 Uhr morgens war der Tiefpunkt erreicht. Uns plagten Krämpfe, Sekundenschlaf und Erschöpfung. Es kamen uns ernsthafte Zweifel, ob wir es schaffen würden, denn es war ja erst gerade Halbzeit! Ein aufmunternder Anblick bot sich uns erst, als unsere Begleit-



Geschafft! Die Kantonschülerinnen und -schüler waren 24 Stunden lang in der Fortbewegung – zu Fuss, mit dem Velo und auf Inlineskates.

BILDER ZVG



Kälte und Nässe sind keine gute Kombination – wenn dann auch noch Müdigkeit dazukommt.

fahrer beim Etappenziel in Klosters ein kleines Frühstück vorbereitet hatten.

Nach einer kurzen Pause wanderten wir nach Davos in den Sonnenaufgang hinein, der uns wieder mit Energie versorgte, die wir für den Aufstieg zum Flüelapass benötigten.

Gummibärchen zur Motivation

Auf dem ersten Abschnitt kamen wir mit dem Fahrrad relativ reibungslos voran, auch dank unseren Begleitfahrern, die uns am Strassenrand Gummibärchen verteilten und uns motivierten. Nach dem Wechsel von der Asphaltstrasse auf die schmalen Wanderwege überraschte

uns ein eisiger Regen. Bald merkten wir, dass Kälte und Müdigkeit keine gute Kombination sind, und wir kamen zitternd und schlafwandelnd auf der Passhöhe an. Aus Sicherheitsbedenken wegen der nassen Strassen überlegten wir uns, den Bus hinunter zu nehmen, doch der Gedanke an den sich abzeichnenden Erfolg und eine baldige warme Dusche hielten uns davon ab, kurz vor dem Ziel aufzugeben.

Nach den längsten 24 Stunden unseres Lebens erreichten wir endlich unser Ziel Scuol und schliefen noch vor dem Abendessen ein.

Kian Matter, Louis Stevens

Publireportage

Ihre Absicherung gegen sinkende Zinsen

Wirtschaftliche Unsicherheit und wechselnde Marktbedingungen führen zur Suche nach der besten Anlagestrategie. Zentralbanken beeinflussen die Zinsen, aber wie kann man Ersparnisse schützen und weiterhin von attraktiven Zinsen profitieren?

Die Zinserhöhungen der letzten Jahre haben Wirkung gezeigt, die Inflationsraten in Europa und den USA sind gesunken und liegen nahe an den Zielwerten. Die Zentralbanken haben daher begonnen, die Zinsen wieder zu senken. Diese Zinssenkungen könnten die Renditen klassischer Sparprodukte schmälern. Gleichzeitig bleiben die Herausforderungen an den Finanzmärkten bestehen. Anlageentscheidungen werden daher noch anspruchsvoller. Deshalb ist es wichtig, eine Anlagestrategie zu wählen, die Stabilität und attraktive Renditen bietet. Ein Baustein kann das Festgeld sein.

Warum kann ein Festgeld gerade jetzt in Ihre Anlagestrategie passen?

Angesichts der Unsicherheit über die Zinsentwicklung ist Festgeld eine verlässliche Option. Dabei wird ein bestimmter Betrag für eine feste Laufzeit zu einem stabilen Zinssatz angelegt, der unabhängig von den Entscheidungen der Zentralbanken konstant bleibt. Neben stabilen Erträgen sind Festgelder in der Schweiz durch die Einlagensicherung geschützt. Im Falle einer Bankinsolvenz sind Kundengelder von 100 000 Franken abgesichert.



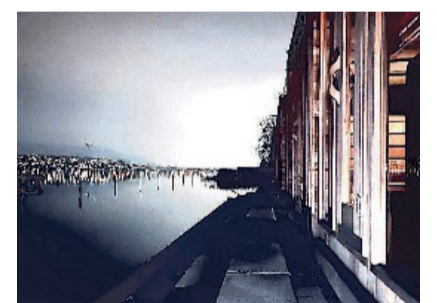
Lukas Renggli, Regionenleiter Private Banking bei der LLB (Schweiz) AG.

BILD ZVG

Attraktives Festgeldangebot

Aktuell bietet die LLB ein Festgeldangebot mit bis zu 1,4 % Zins pro Jahr.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich gegen sinkende Zinsen abzusichern, und profitieren Sie von diesem Angebot. (pb.)



Mit Blick auf den See: Sauna.

BILD ZVG

Eröffnungsparty in der Sauna Küsnacht

Mit Lounge-Musik von DJ Gallo (Cool Monday ZH) und einem 50-Prozent-Rabatt auf den Saunaeintritt von 17 bis 19 Uhr eröffnet die Strandbad Sauna in Küsnacht. Ausserdem erwartet die Besucherinnen und Besucher eine Tombola mit attraktiven Saunapreisen.

Ab dem 19. Oktober sind die Türen dann von Montag bis Samstag jeweils zwischen 16 und 22 Uhr sowie am Sonntag von 10 bis 22 Uhr wieder offen.

Von Dienstag bis Samstag können die Cubes privat von 12 bis 16 Uhr exklusiv für bis zu acht Personen gebucht werden. Montag bis Mittwoch ist wie gehabt ein Sauna-Cube nur für Frauen reserviert. Der Einzelntritt kostet 37 Franken für drei Stunden schwitzen. Saunatuch, Bademantel und Schlappen können auch vor Ort gemietet werden. (pd.)