

# VORSORGÄ

Muotathaler Themenwoche  
5. bis 10. September 2022



# Agenda

MUOTATHALER THEMENWOCHE  
5. - 10. SEPTEMBER 2022



Mo, 05.09.2022 **Finanziell vorsorgä**  
19.30 Uhr Aula Bezirksschulhaus Stumpenmatt



Di, 06.09.2022 **Mit Hypnose vorsorgä**  
19.30 Uhr Aula Bezirksschulhaus Stumpenmatt



Mi, 07.09.2022 **Gägä Naturgahrä vorsorgä**  
18.30 Uhr vor dem Restaurant Sonne, Muotathal



Mi, 07.09.2022 **Mit Naturprodukt vorsorgä**  
18.30 Uhr Schulküche Bezirksschulhaus Stumpenmatt



Do, 08.09.2022 **Für d'Zuäkunft vorsorgä**  
19.30 Uhr Aula Bezirksschulhaus Stumpenmatt



Fr, 09.09.2022 **Digital vorsorgä**  
15.00 - 18.00 Uhr Aula Bezirksschulhaus Stumpenmatt



Fr, 09.09.2022 **Sich mit der Natur vorsorgä**  
17.45 Uhr Schulhaus Muota, grosser Parkplatz



Fr, 09.09.2022 **Für morä vorsorgä**  
20.00 Uhr Kino Muotathal, Wil 17



Sa, 10.09.2022 **Körperlich vorsorgä**  
9.30 - 12.00 Uhr Mehrzweckhalle Stumpenmatt, Vereinsräume  
im 1. OG und in der Sporthalle



Sa, 10.09.2022 **Miänggis-Challenge**  
12.30 Uhr Beginn Startnummernausgabe (Schulhaus Muota)  
13.30 Uhr Start Volkslauf (gestaffelt)  
ab 10.00 Uhr Festwirtschaft (mit Hamburger-Stand)



VEREIN  
ZUKUNFT MUOTATHAL

[www.zukunft-muotathal.ch](http://www.zukunft-muotathal.ch)

# Verein Zukunft Muotathal

VERANSTALTER  
DER VIERTEN THEMENWOCHE

Unser Vereinszweck ist die Anerkennung und Förderung von aussergewöhnlichen Ideen und Projekten in Muotathal. Bisher durften wir bereits 20 Personen und Institutionen ehren, denen wir im Rahmen einer Preisverleihung das «Bödmeren Holz» oder den «Muota Stei» überreichten.



Der «Muotathaler Zirk» ist das Publikationsorgan unseres Vereins und erscheint vierteljährlich. Der Zirk nimmt sich interessanten und zukunftsweisenden Themen in den Gemeinden Muotathal und Illgau an. Die Zeitschrift wird von einem eigenständigen Redaktionsteam herausgegeben und hat mittlerweile über 1'200 Abonnenten auf der ganzen Welt.

Unser Verein hat über 120 Mitglieder und wird von einem siebenköpfigen Vorstand geführt.

Wenn Sie ebenfalls Mitglied oder Zirk-Abonnent werden möchten, besuchen Sie uns auf [www.zukunft-muotathal.ch](http://www.zukunft-muotathal.ch)



# Inhalt

Seite 3  
**Äbä vorsorgä!**  
Vorwort des Präsidenten

---



Seite 4  
**Finanziell vorsorgä**

---



Seite 5  
**Mit Hypnose vorsorgä**

---



Seite 7  
**Gägä Naturfahrä vorsorgä**

---



Seite 8  
**Mit Naturprodukt vorsorgä**

---



Seite 10  
**Für d'Zuäkunft vorsorgä**

---



Seite 11  
**Digital vorsorgä**

---



Seite 13  
**Sich mit der Natur vorsorgä**

---



Seite 14  
**Für morä vorsorgä**

---



Seite 17  
**Körperlich vorsorgä**

---



Seite 21  
**Miänggis-Challenge**

---

Seite 23  
**Informationen auf einen Blick**

---

# Äbä vorsorgä!

SIMON A. BETSCHART  
VORWORT DES PRÄSIDENTEN

---



Die Menschheit hat bis heute viel erreicht, aber die Zukunft können wir (noch) nicht voraussagen. Wir behelfen uns zwar mit Prognosen, die sind jedoch oftmals unpräzise oder gar falsch. Müssen wir die Zukunft also einfach hinnehmen? Den Kopf in den Sand stecken und der Dinge harren, die vielleicht kommen?

Es gibt noch einen anderen Weg, sich auf die Zukunft vorzubereiten: vorsorgen. Und genau diesem Motto widmen wir unsere diesjährige Themenwoche. Wir haben spannende Anlässe organisiert, die sich alle ums Thema «vorsorgä» drehen: Sei es finanzielle oder gesundheitliche Vorsorge, aber auch Vorbeugen im Bereich der Ernährung. Nicht zuletzt können wir auch auf der mentalen Ebene vorsorgen. Wir möchten «vorsorgä» aber nicht nur als individuelle Angelegenheit verstehen – auch als Gemeinschaft können und sollen wir vorsorgen: Wohin bewegt sich das Muotatal? Können wir im Sinne der Vorsorge bereits jetzt am «zukünftigen Muotathal» arbeiten?

Der griechische Philosoph Perikles hat gesagt: «Es kommt nicht darauf an, die Zukunft vorauszusagen, sondern darauf, auf die Zukunft vorbereitet zu sein.» Mit unseren Anlässen wollen wir einen kleinen – und hoffentlich interessanten – Beitrag leisten, damit wir auf die Zukunft besser vorbereitet sind. Halt äbä vorsorgä!

*Wir wünschen Euch eine spannende Themenwoche  
und freuen uns über Euren Besuch.*

# Finanziell vorsorgä

VORSORGE-PODIUM MIT FRAGERUNDE

Sich um die eigenen Finanzen und Versicherungen kümmern ist nur etwas für Alte? Weit gefehlt! Natürlich müssen gegen Ende des Lebens mehr Dinge geregelt werden. Dennoch lohnt es sich, frühzeitig die Weichen richtig zu stellen. Drei Expertinnen zeigen, worauf es ankommt.



Leandra Suter, Individualkundenberaterin Raiffeisenbank Muotathal. Sie wird auf das Drei-Säulen-Prinzip eingehen, allfällige Vorsorgelücken aufzeigen und individuelle Finanzlösungen präsentieren.



Maria Mettler, Heimleiterin Altersheim Buobenmatt. Sie zeigt das Anmeldeprozedere auf, erklärt den Heimalltag und gibt Tipps für den Umgang mit Angehörigen im Altersheim.



Miriam Huwyler, Rechtsanwältin und Urkundsperson, Beeler, Wiget & Huwyler Rechtsanwälte. Ihr Tätigkeitsgebiet umfasst unter anderem Familien- und Erbrecht. Im Zentrum stehen Themen wie Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung oder Willensvollstreckung.

Im Anschluss gehen die Referentinnen gerne auf Fragen aus dem Publikum ein.



Wann	<b>Montag, 5. September 2022, 19.30 Uhr</b>
Wo	Aula Bezirksschulhaus Stumpfenmatt
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Keine Anmeldung nötig
Weiteres	Apéro nach der Veranstaltung

# Mit Hypnose vorsorgä

INTERAKTIVES REFERAT

Die Kraft des Unterbewusstseins spüren, erleben und verstehen – darum geht es im Vortrag von Gabriel Palacios. Die Hypnose als mentale Vorsorge soll zu mehr Gelassenheit und gedanklicher Freiheit verhelfen, gerade in aufwühlenden und turbulenten Zeiten.



Gabriel Palacios befasste sich seit seiner Kindheit wegen eines familiären Schicksalsschlages intensiv mit der Gedankenwelt. Der 1989 geborene Berner wird uns aufzeigen, wie mit Hypnose und Selbsthypnose den Herausforderungen des Lebens begegnet werden kann.

Bekannt wurde Gabriel Palacios einem Millionenpublikum durch seine Teilnahme an einer internationalen TV-Sendung, bei der er mit mentalen Experimenten wöchentlich rund zwei Millionen Zuschauer verblüffte. Heute berät er Unternehmen, hält Referate und bildet mehrere Dutzend Hypnosetherapeuten pro Jahr aus. Er ist als Präsident des Verbandes Schweizer Hypnosetherapeuten sowie als Lehrtrainer der National Guild of Hypnotists (USA) aktiv.



Wann	<b>Dienstag, 6. September 2022, 19.30 Uhr</b>
Wo	Aula Bezirksschulhaus Stumpfenmatt
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Keine Anmeldung nötig
Weiteres	Apéro nach der Veranstaltung



Lawinen  
Hochwasser  
Murgänge

# Gägä Naturgfahrä vorsorgä

ABENDSPAZIERGANG ZUM THEMA  
NATURGEFAHREN



Oft rücken sie erst ins Bewusstsein, wenn sie mit aller Wucht auftreten: Die Rede ist von Hochwasser, Murgängen oder Lawinen. Zum Glück sorgen wir vor. An einem Abendspaziergang werden die vorhandenen Massnahmen gezeigt und erklärt.



Gefahrenherde gibt es bei uns mit der Muota, dem Teufbach, Rutschgebieten wie Schwarzstock oder jenem nördlich der Starzlen genug. Die Behörden nehmen bei Naturgefahren eine federführende Rolle ein. Lukas Inderbitzin, Vorsteher des kantonalen Fachbereichs für Naturgefahren, wird in einem Rundgang verschiedene Schutzobjekte aufzeigen und erläutern.

Die Massnahmen sind eine Verbundaufgabe zwischen öffentlicher Hand und Grundeigentümern. Beim Zwischenhalt bei der Husky Lodge werden die Verantwortlichen erläutern, was bei der baulichen Erweiterung unternommen werden musste, um gegen Naturgefahren gewappnet zu sein.



Wann	<b>Mittwoch, 7. September 2022, 18.30 Uhr</b>
Treffpunkt	vor dem Restaurant Sonne, Muotathal
Dauer	ca. 2h
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Online-Anmeldung erforderlich, siehe S. 23 max. 20 Personen

# Mit Naturprodukt vorsorgä

KOSMETIKA SELBER HERSTELLEN

---

Staus auf den Weltmeeren und gestörte Lieferketten: Wir haben kürzlich erfahren, was es heisst, vor teils leeren Regalen zu stehen. Zeit umzudenken und zu hinterfragen, was selber hergestellt werden kann – zum Beispiel kosmetische Produkte.



Schon früh war die Ybrigerin Barbara Kürzi von der Kräuter- und Pflanzenheilkunde fasziniert. Auf Alp- und Bergwiesen suchte sie nach den beschriebenen Kräutern und Blüten und verarbeitete diese in immer aufwändigeren Rezepten. Barbara Kürzi führt ein eigenes «Lädeli» in Unteriberg und einen Online-Shop ([ybriger-naturkosmetik.ch](http://ybriger-naturkosmetik.ch)).

Viele Pflegeprodukte beinhalten immer noch Silikone, Parabene und Erdölzusätze. Dass hochwertige Pflegeprodukte auch ohne diese problematischen Stoffe auskommen können, lernen wir an diesem Kurs. Unter fachkundiger Anleitung haben wir die Möglichkeit, selber verschiedene kosmetische Produkte für Haare, Hände oder Gesicht herzustellen.

Kursleiterin Barbara Kürzi verwendet Pflanzen möglichst aus ihrer Umgebung, die sie trocknet, ansetzt oder weiterverarbeitet. An unserem Anlass werden alle Ausgangs- und Grundstoffe vorliegen, so muss nur Neugier mitgebracht werden.



Wann	<b>Mittwoch, 7. September 2022, 18.30 Uhr</b>
Wo	Schulküche Bezirksschulhaus Stumpenmatt
Dauer	ca. 3h
Kosten	CHF 20.00 (für Vereinsmitglieder kostenlos)
Anmeldung	Online-Anmeldung erforderlich, siehe S. 23 max. 20 Personen

NATURKOSMETIK

*Inhaltsstoffe  
aus der  
Natur*

# Für d'Zuäkunft vorsorgä

PRÄSENTATION DER ZUKUNFTSVISION 2040

---

Im Frühling dieses Jahres entwarf eine engagierte Gruppe auf Einladung des Verein Zukunft Muotathal Ideen für eine Vision unserer Gemeinde im Jahr 2040. Die Höhepunkte werden an diesem Abend präsentiert und diskutiert.

Wie sieht das Muotatal im Jahre 2040 aus? Keine einfache Frage, doch im Rahmen eines Workshops haben verschiedene Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Gewerbe, Tourismus, Religion und Kultur mögliche Antworten erarbeitet. Dabei ging es beispielsweise darum, wie das künftige Zusammenleben im Dorf aussieht und wo ältere und jüngere Menschen wohnen werden. Es wurde auch diskutiert, wie die touristische Entwicklung aussehen soll und wie viele Einwohner die Gemeinde haben wird. Wichtig war auch die Frage, was denn das Muotatal in Zukunft ausmachen wird, was also das Alleinstellungsmerkmal des Dorfes ist.

An diesem Anlass werden die Highlights und interessantesten Ideen vorgestellt. Wir möchten aufzeigen, wie sich unser Dorf in Zukunft entwickeln könnte. Damit wollen wir zum Denken und zum Diskutieren anregen. Und damit «für d Zuäkunft vorsorgä».



Wann	<b>Donnerstag, 8. September 2022, 19.30 Uhr</b>
Wo	Aula Bezirksschulhaus Stumpfenmatt
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Keine Anmeldung nötig
Weiteres	Apéro nach der Veranstaltung

# Digital vorsorgä

JUGENDLICHE BRINGEN IHNEN  
DIE DIGITALE WELT NÄHER

Hast du dich immer schon gefragt, was tiktok ist und welche Inhalte auf dieser Plattform präsentiert werden? Oder möchtest du wissen, wie man Fotos auf dem Smartphone bearbeitet und verschickt? Dann lass dir dies von Jugendlichen erklären.

Mit Smartphones und Computer umgehen, ist nicht nur für Jugendliche Alltag. Der technische Wandel - vor allem dessen Geschwindigkeit - kann überfordern. Hier schaffen wir Abhilfe: Für ein paar Stunden am Nachmittag erklären und lösen Schülerinnen und Schüler der 2. Real unsere Anwendungsprobleme.

Zusammen mit den Jugendlichen tauchen wir in die digitale Welt ein und entdecken neue Möglichkeiten. Die Schülerinnen und Schüler freuen sich, bei Kaffee und Kuchen ein paar gemütliche Momente zu verbringen und deine «digitalen» Probleme zu lösen.



Wann  
Wo  
Kosten  
Anmeldung

**Freitag, 9. September 2022, 15.00 – 18.00 Uhr**  
Aula Bezirksschulhaus Stumpfenmatt  
Kostenlos (Türkollekte für einen Klassenausflug)  
Keine Anmeldung nötig



Selbstversorgung  
mit  
Wildpflanzen

# Sich mit der Natur versorgä

WILDPFLANZEN-EXKURSION

---

In unserer Region wächst aufgrund der geographischen Lage und den starken Niederschlägen längst nicht alles. In der Landwirtschaft dominiert darum die Tierhaltung. Trotzdem gibt es eine Vielfalt und einen Überfluss an essbaren Wildpflanzen, die wir mit Dominik Imhof entdecken wollen.



Der Muotathaler Dominik Imhof ist von Haus aus Elektroingenieur und bildet sich derzeit als Heilpflanzenfachmann weiter. Er bietet unter [wildpflanzenwelt.ch](http://wildpflanzenwelt.ch) diverse Gruppenkurse in der Natur an.

Das Wissen über essbare Wildpflanzen und Heilkräuter hat in unserem Alltag fast keinen Stellenwert und geht teilweise verloren. Dominik Imhof will dies ändern: Der ausgebildete Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen trägt seinen Teil dazu bei, dieses Wissen zu erhalten und weiterzugeben. Im Bisistal will Dominik Imhof den Blick schärfen und die Vielfalt aufzeigen.

In einem Spaziergang werden essbare Kräuter, Stauden und Sträucher nähergebracht und probiert. Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen kann dank fachkundiger Anleitung ausgeschlossen werden.



Wann	<b>Freitag, 9. September 2022, 17.45 Uhr</b>
Treffpunkt	Schulhaus Muota, grosser Parkplatz
Kosten	CHF 10.00 (für Vereinsmitglieder kostenlos)
Anmeldung	Online-Anmeldung erforderlich, siehe S. 23 max. 12 Personen
Weiteres	Passende Ausrüstung mit gutem Schuhwerk

# Für morä vorsorgä

KINOFILM TOMORROW  
DIE WELT IST VOLLER LÖSUNGEN

Passend zu unserem Thema zeigt das Kino Muotathal den Film «Tomorrow». Es ist ein preisgekrönter Film über die Lösungen, die wir brauchen, um den globalen ökologischen Kollaps aufzuhalten.

Was, wenn jeder von uns dazu beitragen könnte? Als die Schauspielerin Mélanie Laurent («Inglourious Basterds», «Beginners») und der französische Aktivist Cyril Dion in der Zeitschrift «Nature» eine Studie lesen, die den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation in den nächsten 40 Jahren voraussagt, wollen sie sich mit diesem Horror-Szenario nicht abfinden.

Schnell ist ihnen jedoch klar, dass die bestehenden Ansätze nicht ausreichen, um einen breiten Teil der Bevölkerung zu inspirieren und zum Handeln zu bewegen. Also machen sich die beiden auf den Weg. Sie sprechen mit Experten und besuchen weltweit Projekte und Initiativen, die alternative ökologische, wirtschaftliche und demokratische Ideen verfolgen. Was sie finden, sind Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit.



Wann	<b>Freitag, 9. September 2022, 20.00 Uhr</b>
Wo	Kino Muotathal, Wil 17
Kosten	CHF 5.00 (für Vereinsmitglieder kostenlos)
Anmeldung	Keine Anmeldung nötig

KINOFILM

MOVEMOVIE UND MARS FILMS PRÄSENTIEREN

**CESAR**  
LEZARD DES  
ADRESSES  
DU CINÉMA  
CESAR 2016  
BEST  
DOCUMENTAIRE

# TOMORROW

DIE WELT IST VOLLER LÖSUNGEN

EIN FILM VON  
CYRIL DION UND MÉLANIE LAURENT



[www.tomorrow-derfilm.de](http://www.tomorrow-derfilm.de) TomorrowDerFilm

MIT ANTHONY BARNOSKY, ELIZABETH HADY, VANDANA SHIVA, CHARLÉS UND PERRINE HERVÉ-GRUYER, OLIVIER DE SCHÜTTER, THIERRY SALOMON, ROBERT REED, JAN GEHL, ROB HOPKINS, EMMANUEL DRUON, BERNARD LIETAER, DAVID VAN REYBROUCK, ELANGO RANGASWAMY, KARI LOUHVUORI U. A.

EMT ist Produktion von MOVEMOVIE, FRANCE 2 CINÉMA, MARS FILMS, MELY PRODUCTIONS mit Unterstützung von L'AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT und LA RÉGION ÎLE-DE-FRANCE in Zusammenarbeit mit CNC, CÉLÉBRIS AGENCE/CA, HIZHONI, JONES SAS, CHRISTOPHE MASSOT, APC ATAVES PUBLIQUES CONSULTANTS, FONDS DE DOTAION A4UD ENERGY OCS, FRANCE TÉLÉVISIONS (realité) et à partir de 10 200 KASSABERS, avec GÉRODINA STAL, script SANDIE BOMPAR und ALEXANDRE LÉGLISE, in der Regie LAURENT CECILEUX, THE SCRIPT ALEXIS PLACE, und ANTOINE BAUDOUIN, musique CYRIL HOLZ, choreo und humour LA BRIGADE DU TIRÉ, coproduction ANTOINE BRÉTELLARD, coproduction ANTOINE JULIE LESCA, coproduction ISABELLE MOPAY, post production vidéo/son LAURENT CECILEUX, nach einer Idee von CYRIL DION, coproduktion STEPHANE CÉLERIER und VALÉRIE GARCIA, production BRUNO LEVY

SCHNÜPPERKURSE

A photograph of three women in a bright, minimalist yoga studio. They are sitting on grey mats on a light-colored wooden floor, facing away from the camera towards a large window. All three women have their arms raised straight up in the air. The woman on the left is wearing a dark grey tank top and leggings. The woman in the middle is wearing a light blue tank top and leggings. The woman on the right is wearing a dark blue sports bra and patterned leggings. The text 'Bring dich in Bewegung' is overlaid in a white, elegant script font across the center of the image.

Bring dich  
in  
Bewegung

# Körperlich vorsorgä

BEWEGUNGSVORMITTAG MIT  
SCHNUPPERKURSEN

Sportangebote gibt es so viele wie Steine in der Muota. Das für sich passende zu finden, ist deshalb nicht immer ganz leicht. An der Themenwoche 2022 lernen wir fünf unterschiedliche Angebote kostenlos kennen.

In verschiedenen Räumen oder Hallenteilen der Mehrzweckhalle Stumpenmatt werden die Kurse parallel und mehrmals hintereinander durchgeführt. So haben die Teilnehmenden spontan die Möglichkeit, einen, mehrere oder alle Bewegungsangebote auszuprobieren. Ein Kurs dauert 20 Minuten, dazwischen gibt es 10 Minuten Pause zum Wechseln.



Wann	<b>Samstag, 10. September 2022, 9.30 – 12.00 Uhr</b>
Wo	Mehrzweckhalle Stumpenmatt, Vereinsräume im 1. OG und in der Sporthalle
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Keine Anmeldung nötig
Weiteres	Sporttenue, Badetuch. Umkleidekabinen und Duschen im Untergeschoss vorhanden

## Schnupperangebote

### YOGA

Sanfte, einfache Übungen mit bewusster Atmung zum Entspannen, den Körper zu bewegen und geschmeidiger zu werden.

› Mit Patricia Oechslin im Vereinsraum

---

### PILOXING

Ausdauertraining mit motivierender Musik, ergänzt mit Elementen aus Boxen, Pilates und Tanzen.

› Mit Eveline Kälin in der Sporthalle

---

### SHAOLIN QI GONG

ist eine bewährte Technik, um verlorene Energie wieder aufzubauen. Die Übungen sind sanft und meditativ. Durch Konzentration und Gedankenkraft wird die Energie im Körper geleitet und unsere Energiespeicher werden wieder aufgefüllt.

› Mit Tanja Kolberg im Vereinsraum

---

### HIIT & CROSSFIT

ist ein leistungsförderndes Trainingssystem mit hoher Intensität zum Fettverbrennen sowie ein progressives Krafttraining mit komplexen gymnastischen Bewegungen.

› Mit dem Team Valeria Meli in der Sporthalle

---

### KARATE

ist eine japanische Kampfkunst ohne Waffen, die den Geist miteinbezieht, um eine überdurchschnittliche Fitness und Körperbeherrschung zu erlangen.

› Mit Daniel Schelbert in der Sporthalle

Jetzt  
Vermögen  
planen und  
Ziel erreichen!

○ Mit 50 PS durch die Gegend



📍 Mit mehr Tempo Vermögen aufbauen

## Was immer Ihr Ziel ist.

Mit einer einfachen Vermögensplanung in 5 Schritten und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen machen wir den Weg frei.

[raiffeisen.ch/vermoegensaufbau](https://raiffeisen.ch/vermoegensaufbau)



*Spass mit  
Hindernissen*

# Miänggis-Challenge

VOLKSLAUF MIT HINDERNISPARCOURS

Der publikumswirksame Höhepunkt der Themenwoche 2022 findet am Samstagnachmittag mit der «Miänggis-Challenge»\* statt. Bei diesem Mischmasch aus Laufwettkampf und Hindernisparcours kommt das Mitmachen vor dem Rang.

Der Lauf richtet sich ausschliesslich an Gruppen oder Familien (mind. 3 Personen). Verschiedene Muotathaler Vereine stellen sich auf dem Rundkurs mit kreativen Hindernissen in den Weg: Diese müssen überwunden werden, bevor weiter gerannt werden kann.

Der Start und das Ziel sind beim Schulhaus Muota. Die gut 2 km lange Strecke verläuft abseits des Verkehrs entlang der Muota und ist signalisiert. Wenn der letzte Läufer der Gruppe im Ziel ist, wird die Zeit gestoppt. Noch wichtiger als die Laufzeit ist, dass alle gesund und munter – vielleicht etwas von den Hindernissen gezeichnet – ankommen.

## Anmeldung

Online-Anmeldung erforderlich, siehe S. 23

## Treffpunkt

12.30 Uhr Beginn Startnummernausgabe

13.30 Uhr Start Volkslauf (gestaffelt)

## Ausrüstung und Umkleide

Sporttunee mit Laufschuhen werden empfohlen. Die Garderoben in der Mehrzweckhalle mit Duscmöglichkeit stehen zur Verfügung.

## Preise

Für die Gewinner sowie für die kreativste Laufkleidung gibt es einen Preis. Der attraktive Hauptpreis (CHF 500.- Gutschein Stoos-Tourismus) wird unter allen Gruppen verlost. Zudem erhalten alle Teilnehmenden das Miänggis-Challenge T-Shirt.

## Festwirtschaft

Start-/Ziel-Gelände wird ab 10.00 Uhr eine Festwirtschaft (mit Hamburger-Stand) geführt. Wir freuen uns über viele Besucher.



\* Wer das Wort «Miänggis» nicht kennt, findet auf [dialekt.muotathal.ch](http://dialekt.muotathal.ch) eine Übersetzung.

Wenn Sie ebenfalls Mitglied oder Zirk-Abonnent  
werden möchten, besuchen Sie uns auf  
[www.zukunft-muotathal.ch](http://www.zukunft-muotathal.ch)



# Alle Informationen auf einen Blick:

## **Online-Anmeldung**

Anmeldungen zu den Anlässen nehmen wir auf unserer Webseite entgegen:  
[www.zukunft-muotathal.ch](http://www.zukunft-muotathal.ch)

Die Anmeldung ist ab sofort möglich, bis die vorgesehene Platzzahl erreicht ist.

## **Durchführung**

Die draussen stattfindenden Anlässe werden grundsätzlich bei jedem Wetter durchgeführt. Sollte das Wetter z.B. bei Sturm eine Durchführung verhindern, so wird dies den Angemeldeten per E-Mail oder SMS so früh wie möglich mitgeteilt und auf unserer Webseite publiziert.

## **Kosten**

Die Unkostenbeiträge sind vor Ort bar zu bezahlen.

## **Versicherung**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.



VEREIN

**ZUKUNFT MUOTATHAL**

[www.zukunft-muotathal.ch](http://www.zukunft-muotathal.ch)