

# Explicaziuns davart cuorer e baghegiar

Las bancas sursilvanas da Raiffeisen han envidau al forum

■ (anr/ac) **Flexibilitad ella construcziun da habitadis e semover per mantener la sanadad. L'architecta Mariette Beyeler ed il curriider da maraton Viktor Röthlin han referiu la mesjamna vargada a Mustér sin invit dallas treis bancas sursilvanas da Raiffeisen.** Il misteri ei scuvretgs. Uss eisi clar pertgei ch'employadas ed employai dallas Bancas Raiffeisen balontschan magari dad in pei sin l'auter davos il spurtegl. Els han tedlau las explicaziuns dil curriider da maraton *Viktor Röthlin* a caschun dad in da ses referats. Referat ei bein buc il dretg plaid per sias explicaziuns. Il sportist da prestaziun, staus presents la mesjamna sera ella sala dalla scola claustrala a Mustér, intimescha buca sulet verbalmein siu auditori a dapli moviment. Ils presents han stuiu en pei, inaga per ballontschar dad in pei sin l'auter e per simular ina cuorsa rapida. Viktor Röthlin ha explicau sia filosofia da trenar per contonscher e tener sur onns in plaz davontier ella elita mundiala da cuorer maraton. Il curriider da professiun ha denton era rendiu attent siu auditori alla munconza da moviment dil carstgaun modern per gronda part alla lavur enten seser. Ina posiziun buca d'engrau al beinstar corporal human. Il sportist ha definau il carstgaun, neu da sia genetica dil catschadur prehistoric, equipaus cun ina musculatura per semover biebein 30 km per gi alla tscherca dil nutriment. Tgi cuora oz mintga gi 30 kilometers? Viktor Röthlin secapescha per tener sia posiziun el sport da prestaziun. Il curriider ei buca sulet sportist da professiun, el posseda in bien inschign e dabia humor per presentar sia filosofia. El ei secapescha pertscharts che buc in e scadin sto



Ein seprentai avon il publicum a Mustér: Il curriider da maraton Viktor Röthlin, la moderatura Ellinor von Kauffungen, l'architecta Mariette Beyeler ed il menader dalla Banca Raiffeisen Cadi, Alfons Quinter (da sen.).

FOTO A. CADONAU

cuorer 30 kilometers a gi per mantener in equiliber corporal.

## Moviment integras el mintgagi

Ei dat denton avunda pusseivladads ella veta privata e professiunala da semover. Ascensurs e scalas rullontas ein, tenor la devisa da Viktor Röthlin, sulet construidas per diever da persunas cun impediments e sportists da prestaziun. Sportist da prestaziun ella fasa da recreaziun. Tut tschels stuessen, per bien da lur tgierp, ir

a pei da scala si. «Buca temps? Tgi che posseda ina televisiun astga buca tschintschar da munconza da temps.» Viktor Röthlin mira, ni plitost teidla, televisiun e cumbinescha quei cun in trenament special. Il curriider da maraton ha contonschiu sias arbagias sportistas grazia ad ina via consequenta che basegna bia motivaziun. Denter auter cuora el passa 210 gis ad onn ses 30 kilometers per gi. 24 000 pass fa Viktor Röthlin sin la distanza classica da maraton da 42,195 ki-

lometers. Igl ei denton sulet ina part dad in entir mosaic necessaris per contonscher las finamiras. Mo sper il sport ei la veta da mintgagi ad el aschi impurtonta sco siu avegnir cun l'atgna famiglia. E sco quella veta penda sulet vid in fil ha il sportist enderschiu sez sin la staziun intensiva. Duront il trenament ell' Africa ha el pitiu dad in'embolia dil lom en consequenza da in defect genetic da siu saung. Surviviù ha il sportist sulet grazia a sia buna constituziun. E la proxima fi-

namira sportiva ein ils giugs olimpics a Londra.

## Adattar il habitadi a novs basegns

Cun in auter aspect dalla veta ei l'architecta *Mariette Beyeler* sefatschentada avon il plenum a Mustér. Numnadamein cun adattar il nez dils habitadis alla davosa fasa dalla veta. Mariette Beyeler ha explicau viers igl auditori che las casas e habitaziuns vegnien pilpli planisadas e realisadas ella fasa nua che la famiglia hagi affons pigns. Seigien ils affons in gi carschi e bandunien il dacasa semuossi il habitadi memia gronds. Cheutras seigien ils habitonts ella vegliadetgna sfurzai da serender pli baul ella casa da vegls. L'architecta ha presentau pusseivladads d'adattar ils habitadis als basegns da habitar ella vegliadetgna. Inaga cun eliminar impediments sco scalas e savas. Ella ei digl avis ch'ina buna planisaziun laschi redimensiunar la habitaziun e sut certas circumstanzas sparter en duas habitaziuns. Ideal, tenor l'architecta, da far quella ponderaziun gia ella fasa da planisar la casa. Per exempel cun construir las colligiaziuns sanitaras per puder duvrar ellas pli tard. L'architecta ha mussau entgins projects nua che casas d'ina famiglia ein vegnidadas cumpletadas aschia che la generaziun pli veglia viva el plaunterren ed ils vegnentsuenter ella secunda alzada. Quella convivenza sa esser d'engrau a tut ils participonts sche certas reglas vegnan risguardadas da bial'entschatta. Mariette Beyeler ha rendiu attent al grond spazi dil contuorn dallas casas d'ina famiglia in Svizra e la pusseivladad d'engrandir ed adattar el ad in habitadi da pliras familias. Impurtont da temps nua ch'il terren ei scarts ed el munglass buca vegnir sfarlataus.