



Punkt.

Mittelschule
K. Lanz
Mühlbach

Wir gratulieren Paul Mutschlechner

Zweifacher Landesmeister im
Klettern

Jahrgang 1, Ausgabe 2

20.12.2018



Foto: Armin Mutschlechner

In dieser Ausgabe:

Interview mit dem zweifachen Landesmeister im Klettern	S. 2
Tag der offenen Tür	S. 3
Was Süßes zu Weihnachten	S. 4
Auf den Punkt gebracht	S. 4

Das Redaktionsteam wünscht allen ein Gesegnetes Weihnachtsfest und ein Glückliches Neues Jahr mit viel Schwung, Energie, tollen Erlebnissen und vor allem Gesundheit.

Interview mit dem zweifachen Landesmeister im Klettern



Foto: Armin Mutschlechner

Die Schulmeisterschaften fanden am 21.11.18 im Kletterzentrum Bruneck statt. Schüler aus ganz Südtirol waren dabei. Die MS "K. Lanz" aus Mühlbach war von Perntaler Samuel und Mutschlechner Paul vertreten. Es gab zwei Wettbewerbe: das Speed-Klettern (Schnelligkeit) und das Bouldern (nach Farbe). Jungen und Mädchen wurden in Gruppen aufgeteilt. Beim Speed-Klettern wurde Samuel aus der 3B Sechster. Im Speed-Klettern gewann Paul mit einer Zeit von 7,74 s. Im Bouldern geht es darum, wer die meisten Farbgriffe schafft. Samuel wurde Siebter. Paul meisterte jeden Boulder und wurde so 2-facher Schullandesmeister im Klettern.

Seit wie vielen Jahren kletterst du schon?

Ich klettere jetzt insgesamt 8 Jahre.

Was gefällt dir am Klettern?

Mir gefällt es, dass man beim Klettern Spaß hat und dass man immer etwas Neues dazulernt.

Wie bist du zum Klettern gekommen?

Nachdem ich das Klettern ausprobiert und meine Mutter mich dabei gesehen hatte, beschlossen wir gemeinsam, mich beim offiziellen Klettertraining in Bruneck anzumelden. Seit es auch eine Kletterhalle in Brixen gibt, trainierte ich dort.

Wie läuft ein Training ab?

Man hat verschiedene Pläne, z. B. in

einem Monat spezialisiert man sich auf die Ausdauer (Kraftübungen), in einem anderen Monat auf die Technik (sauberes Steigen, Hucks, Heelhucks) oder wiederum in einem anderen aufs Aufbauen.

Hast du dich beim Klettern schon einmal verletzt?

Schwere Verletzungen hatte ich bis jetzt zum Glück noch nie. Es waren meist kurzanhaltende.

Hattest du schon einmal Angst vor dem Fallen? Wenn ja, wie überwindest du diese Angst?

Ja, früher schon. Mein Trainer inspirierte mich dann mit den Sätzen: Über den Schatten zu springen und es zu versuchen. So nahm er mir die Angst.

Bei welchen Kletterwettbewerben hast du schon alles mitgemacht?

Ich habe mich drei Mal für die Schülermeisterschaft qualifiziert, sieben Mal für



Foto: Eduardo Limonata

die Südtirolmeisterschaft und sechs Mal für die Italienmeisterschaft.

Wie läuft so ein Wettbewerb ab?

Es gibt insgesamt drei Disziplinen: Bouldern, Seilklettern und Speed.

Kannst du diese Disziplinen bitte genauer erklären?

Also, beim Bouldern klettert man nach Farben.

Beim Seilklettern klettert einer und der andere sichert den anderen, indem er unter ihm das Seil, mit dem dieser gesichert ist, festhält.

Beim Speed-Klettern geht es darum, wer am schnellsten vom Start über eine bestimmte Route oben am Ziel ankommt.

Wie konzentrierst du dich bei einem Wettkampf?

Vor einem Wettkampf bin ich sehr aufgeregt, kaum habe ich die ersten Boulder geklettert, ist meine Konzentration nur



Foto: Armin Mutschlechner

auf das Klettern gerichtet und das Drumherum schalte ich komplett aus.

Wo kletterst du lieber, in der Halle oder direkt am Felsen?

Ich klettere lieber in der Halle, weil ich da öfters bin.

Was sollte man als guter Kletterer essen?

Man sollte sich gesund ernähren, ich persönlich lege nicht so viel Wert darauf. Das tun in erster Linie meine Eltern. Wenn ich einen Wettkampf habe, frühstücke ich mit einem Müsli mit Früchten oder auch anderem. Vor einem Wettkampf trinke ich noch einen selbst gemixten Powerdrink.

Hast du ein Rezept (da wir gerade in der Adventszeit sind) für uns, um ein guter Kletterer zu werden?

Immer konzentriert bei der Sache sein und nie aufgeben!

Danke Paul für das Interview.

Alexandra Dunaroiia

Tag der offenen Tür an unserer Mittelschule

Am 12.12.2018 fand an der Mittelschule „Katharina Lanz“ der Tag der offenen Tür statt. Es kamen die Schulkinder der vierten Klassen der Grundschulen aus Spinges, Schabs, Aicha, Rodeneck, Meransen und Vals zu Besuch. Diese wurden gewissenhaft von einem Mittelschüler der zweiten Klasse durch die Gebäude geführt. Es gab mehrere Räume, die genauer vorgestellt wurden. Gleich in der Früh trafen sich die Mittelschüler in ihren zugewiesenen Fachräumen, dort



bereiteten sie sich sorgfältig mit den Lehrpersonen vor. Sie besprachen und planten den Ablauf gründlich durch. In jedem Raum hatten die Grundschüler 25 Minuten Zeit, die vorbereiteten Stationen (Experimente, Spiele) auszuprobieren. Sie sollten einen direkten Einblick in die Abläufe eines Mittelschulalltages erhalten.

Wir, Sophia Pichler und Patrick Prosch, begleiteten einen Teil der Gastschüler und berichten euch in dieser Reportage über den Tag.

Um ca. 8:15 Uhr trafen die Grundschulen fast pünktlich ein. Sie wurden von Prof. Katrin Kinzner herzlich begrüßt und dann an ihre Begleiter verwiesen. Diese nahmen sie freundlich in Empfang und begleiteten sie zum ersten Raum.

Zuerst folgten wir der Grundschule von Rodeneck in die Turnhalle. Dort durften die Grundschüler einen Parcours machen. Dieser wurde von Mittelschülern genau erklärt und einmal vorgeführt. Dann durften die Grundschüler diesen nachhüpfen. Die Mittelschüler schauten, dass alles verletzungsfrei ablief und es zu keinen unangenehmen Zwischenfällen kam.

Daraufhin gingen wir in den Kunstraum. Dort stickten die „Meransner“ Grundschüler geschickt an vorgegebenen Formen. Die

Grundschülerin Rieder Sophie meinte entzückt: „Der Kunstraum hat mir am besten gefallen!“ Auf die Frage nach dem Grund antwortete sie hastig: „Weil man da viel erleben kann!“



Dann kam der Biologieraum dran. Dort waren schon viele Experimente vorbereitet. An jeder Station waren ein bis zwei Mittelschüler, die den Grundschülern zeigten, was es dort zu sehen und zu experimentieren gab. Das Probieren selbst fehlte natürlich auch nicht. Die letzte Station in diesem Raum waren einige interessante Versuche, die Prof. Karin Mairamhof selbst zeigte.

Die Theaterwerkstatt in der Aula war zusammen mit der Grundschule Meransen unser nächster Stopp. Die Grundschüler durften verschiedene Übungen ausprobieren, die mit Vertrauen, Disziplin und Ausdrucksvermögen



zu tun hatten. Die Grundschüler waren begeistert von den Übungen, es wurde viel gelacht und fleißig mitgemacht.

In der Mensa bereitete sich das Team schon den halben Vormittag auf die Ankunft der Grundschüler vor. Wir nutzten dort die Zeit, um der Begleiterin Melanie Widmann einige Fragen zu stellen. Sie begleitete die Grundschule Rodeneck.

Nach einigem Nachdenken meinte sie: „Die

Grundschüler waren an den Fachräumen Sport, Kunst und Technik besonders interessiert.“

Im Technikraum durften die Grundschüler einen Kreisel aus Holz bauen. Sie benutzten dafür alle Maschinen im Raum. Später im Musikraum wurde den Grundschülern gezeigt, wie man mit Hilfe eines einfachen Stifts einen coolen Rhythmus klatscht.

Am Ende des Tages gingen wir gemeinsam mit den Grundschule Vals und Spinges in die Bibliothek. Dort wurde ihnen der Raum mit Hilfe eines Versteckspiels vorgestellt. Das war der letzte Raum an diesem Tag.

Wie sich unsere Schule wohl vorgestellt hat? Dazu äußerte sich die Grundschullehrerin Martina Mair aus Spinges: „Also, mir hat der

heutige Tag sehr gut gefallen. Die Kinder haben sehr viel gelernt, während sie in den Räumen der Mittelschule gearbeitet haben. Ihr habt euch sehr viel überlegt und das auch gut umgesetzt!“

Der Tag ist somit gut über die Bühne gegangen. Wir hoffen, dass sich die Grund-

schüler schon auf die Mittelschule freuen und dass die Professoren sie dann in zwei Jahren hier in der Mittelschule „Katharina Lanz“ begrüßen können!



Es weihnachtet sehr - lasst es euch schmecken

Zutaten für die Lebkuchen:

2 Löffel Honig
1,5 Teelöffel Soda
10 g Lebkuchengewürzmischung
140 g Zucker
250 g Mehl
50 g Butter
1 Ei

halbe Tasse Milch

Den Honig erwärmen und mit dem Mehl mischen.

Später Zucker und Soda hinzufügen.

10 g Gewürzmischung dazugeben.

Anschließend Butter und Ei daruntermischen, die Milch erwärmen und langsam dazugeben. Den Teig kneten und auf 0,5 cm dick ausrollen.



Beliebige Formen ausschneiden und bei 180° für 10 Minuten backen.

Glasur:

1 Löffel durchsichtige Gelatine
3 Löffel kaltes Wasser
140 g Butter
75 g Puderzucker
3 Löffel Kakao

Gelatine in 3 Löffeln Wasser auflösen. Zucker und Kakao in Butter schmelzen lassen. Gelatine hinzufügen und rühren - nicht kochen. Warten, bis es eine einheitliche Masse wird. Dann beliebig dekorieren.

Gutes Gelingen wünscht euch
Wiktorija.

Wenn Ihr Tipps und Anregungen für uns habt, schreibt uns bitte:
redaktionpunkt.2018@gmail.com



Wiktorija Vargova

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Unsere Karikatur