

Auch Pontresina zielt aufs Eidgenössische

Hunderte von Vereinen aus der Schweiz treffen sich in diesen Tagen beim Eidg. Schützenfest in Graubünden. Die EP/PL hat das Training des Schützenvereins Pontresina besucht.

RETO STIFEL

Der Geruch von verbranntem Schiesspulver liegt in der Luft. In regelmässigen Abständen zerreist ein Knall die Stille. Es wird nur wenig gesprochen. «Linard, deine Schüsse sind zu hoch», sagt Schützenmeister Mauro Braun. Linard Prevost schraubt am Diopter, gibt den nächsten Schuss ab. Eine blanke 10.

An diesem Mittwochabend steht etwas auf dem Spiel. Geschossen wird die erste Runde der Schweizer Gruppenmeisterschaft, das Ziel der Pontresiner Schützinnen und Schützen ist die Qualifikation für die Schweizermeisterschaft. Umso mehr ärgert sich Prevost über einen Schuss, der in der Zehnerwertung nur sieben Punkte brachte. «Vor allem kann ich mir nicht erklären, warum das passiert ist.»

Vieles spielt sich im Kopf ab

Als erfahrener Schütze weiss der Präsident des Schützenvereins Pontresina, dass sich beim Schiessen vieles im Kopf abspielt. «Kommst du direkt von der Arbeit in den Schiessstand und hast noch ein Problem im Kopf, kannst du nicht präzise schiessen.» Gerade das Mentale fasziniert ihn am Schiesssport. «Man muss sich auf jede einzelne Schussabgabe konzentrieren», sagt er. Entscheidend sei, immer wieder denselben Bewegungsablauf abzurufen und den persönlichen «Nullpunkt» zu finden – jenen Moment völliger Ruhe, in dem Körper und Atmung optimal aufein-



Die Schützen des Schützenvereins Pontresina bereiten sich auf ihren Einsatz beim Eidgenössischen Schützenfest vor. Als einer von mehreren hundert Vereinen werden sie am Grossanlass teilnehmen.

Foto: Reto Stifel

ander abgestimmt sind. «Jeder Schuss muss genau gleich abgegeben werden, dann sollte er im Zentrum sein», erklärt Prevost.

Seit dem 5. Juni und noch bis zum 5. Juli ist Graubünden das Zentrum des Schiesssports. Das Eidgenössische ist ein Anlass der Superlative: 36000 Schützinnen und Schützen, 100000 Festbesucher, 5000 Volontäre. Mehr als 140 Stiche in elf Disziplinen, ein Gabentempel, der sowohl mit einer 10000-Franken-Luxuhr als auch mit zehn Kilo Kaffee bestückt ist. Im Vergleich dazu geht es im Schützenhaus des Schützenvereins Pontresina geradezu beschaulich zu und her.

Ein knappes Dutzend Vereinsmitglieder ist zum Training gekommen. Während einige das Gruppenprogramm schiessen, üben andere auf den Jagdscheiben oder im Pistolenstand. Im kleinen Vereinslokal knistert ein Feuer im Cheminée, an einem Tisch wird gefachsimpelt. Die Vorfreude auf den Einsatz am Eidgenössischen, dem Höhepunkt im diesjährigen Vereinsprogramm, ist gross. 16 Pontresiner

Schützinnen und Schützen werden Ende Juni auf den Schiessanlagen in Malans und Chur ihr Programm absolvieren.

Tradition pflegen

Für Linard Prevost ist die Teilnahme am Eidgenössischen weit mehr als ein sportlicher Wettkampf. Zwar gehe es auch darum, möglichst gute Resultate zu erzielen, ebenso wichtig seien aber Kameradschaft und Tradition. «Unser Motto lautet: zusammen etwas treffen, zusammen etwas erleben und unsere Tradition pflegen», sagt er.

Apropos Tradition: Das Eidgenössische Schützenfest gibt es seit über 200 Jahren, der Schützenverein Pontresina wurde vor 188 Jahren gegründet. Heute zählt er knapp 100 Mitglieder, davon rund 30 aktive Schützinnen und Schützen. «Traditionen sind im Schiesssport wichtig», sagt Prevost, auch wenn elektronische Trefferanzeigen längst Standard sind und das Schiessbüchlein in diesem Jahr erstmals durch ein digitales System ersetzt wird.

Auch wenn jede Schützlin und jeder Schütze am Eidgenössischen eigene Ziele verfolgt und selber entscheidet, welche Stiche geschossen werden, treten die Pontresiner im Schiessstand gemeinsam an. Jeder Verein hat eine fest zugewiesene Schiesszeit und einen zugeordneten Startplatz. Manche möchten eine Meisterschaftsmedaille gewinnen, andere eine möglichst gute Punktzahl mit Kranzauszeichnung erreichen oder bei den Auszahlungsstichen, bei denen direkt Geld ausbezahlt wird, erfolgreich sein. «Als Vereinspräsident ist es mir wichtig, möglichst viele Mitglieder für den gemeinsamen Anlass zu motivieren», sagt Prevost.

Dass nicht alle dem Schiesssport etwas abgewinnen können, vor allem wegen des Lärms, ist Prevost bewusst. In Pontresina allerdings konnte dieser durch bauliche Massnahmen stark eingeschränkt werden. Zudem hält man sich strikt an die im Jahresprogramm definierten und von der Gemeinde bewilligten Schiesszeiten.

Im Gespräch mit Prevost wird rasch klar, dass viele eine falsche Vorstellung

vom Schiessen haben. Das Training im Schiessstand ist nur ein Teil des Sports. Ebenso wichtig sind körperliche Fitness, mentales Training und die richtige Ausrüstung. Früher, als ambitionierter Schütze, habe er vor allem im Winter auch Trockenübungen zu Hause absolviert, um Haltung und Bewegungsabläufe zu verinnerlichen.

Die Rolle des Materials

Auch das Material spielt eine wichtige Rolle. Geschossen wird häufig mit Sportgewehren, Jungschützen erhalten von der Armee das Sturmgewehr als Leihwaffe. Neben dem Gewehr verursacht vor allem die Munition laufende Kosten: 50 Rappen pro Schuss. Hinzu kommt Schiessbekleidung, die auf Wunsch massgefertigt wird, sowie Zubehör wie Kopfbedeckungen oder Schiessbrillen. Letztere entlasten das Auge und helfen, länger konzentriert zu bleiben. «Diopter, Visiererrhöhungen, Kopfbedeckungen, Gewicht des Gewehrs – alles ist reglementiert. Günstig ist der Schiesssport nicht», sagt Prevost.

Das Gesellschaftliche ist wichtig

Dass der Stellenwert des Schützenkönigs oder der Schützenkönigin am Eidgenössischen hoch ist, zeigt auch die Tatsache, dass Kader- und Spitzenschützen um diesen Titel mitkämpfen. Der Grossteil der Teilnehmenden sind jedoch Hobbyschützinnen und -schützen wie jene aus Pontresina. «Neben dem sportlichen Teil spielt das Gesellschaftliche eine wichtige Rolle», sagt Prevost.

Nach den Schiessstrainings trifft man sich im Vereinslokal, trinkt etwas, grilliert und tauscht sich über Treffer ins Schwarze, Fehlschüsse und Gott und die Welt aus. «Gerade diese Momente sind ein wesentlicher Bestandteil des Vereinslebens und des Schiessens», ist Prevost überzeugt.

Das Unterengadin wandernd neu entdecken

Das Unterengadin ist eine beliebte Wanderregion. Dennoch lassen sich zahlreiche wenig begangene Wanderwege finden. In einem neuen Buch führt Regula Bücheler auf 28 Wanderungen entlang des Inns und durch die Seitentäler.

FADRINA HOFMANN

Geschrieben hat die Geografin und Wanderleiterin Regula Bücheler das Buch «Unterengadin - Wandern in der Engiadina Bassa» eigentlich für Gäste. «Die ersten Rückmeldungen zeigen aber, dass dieser Wanderführer auch die Ortsansässigen anspricht», erzählt sie in ihrer Wohnküche im Dorfkern von Ardez. Das reich bebilderte Werk ist weit mehr als nur ein Buch mit Wegbeschreibungen, es bietet Einblicke in Natur, Geschichte und Gesellschaft der Region. Die Wanderungen sind geografisch in sechs Kapitel aufgeteilt. Passend zu jedem der Kapitel wird ein Hintergrundthema beleuchtet, unter anderem zu Geologie, zur Flora, oder zum Klimawandel. Das Buch liefert Informationen zum Schloss Tarasp, zum Wandel des Romanischen, zu den Dorfbränden, zu Felsstürzen, zur Umnutzung leerstehender Gebäude, zur Landwirtschaft, Waldbewirtschaftung oder zur Holzverarbeitung.

Eine Lücke gefüllt

«Ich lebe seit bald 30 Jahren in der Region, gehe sehr gerne wandern und hatte



Regula Bücheler hat das Unterengadin bereits mehrmals durchwandert.

Foto: Romedi Reinalter

Lust, mein Wissen über das Unterengadin zu vertiefen», erklärt die Autorin ihre Motivation, diesen Wanderführer zu schreiben. Als Geografin sei sie an einem breiten Themenspektrum interessiert. Touristisch sei das Unterengadin eine ideale Wanderregion mit vielen attraktiven Wegen, einer guten Infrastruktur, Natur und Kultur. Da biete sich ein solches Buch an.

Der Rotpunktverlag feiert dieses Jahr Jubiläum: vor 50 Jahren ist der Verlag primär mit Wanderführern gestartet. Eine Buchserie widmet sich noch heute Wanderregionen, unter anderem dem Vinschgau oder dem Rätikon. Zwar gibt es von Rotpunktverlag bereits Wanderführer für die Val Müstair, die Valposchiavo und die Val Bregaglia, aber

überraschenderweise noch nicht für das Engadin. Mit ihrem Buch schliesst Regula Bücheler also eine Lücke.

Alle Wanderungen selbst gemacht

Andere Wanderführer gibt es bereits einige zum Unterengadin. Die Wanderführer des Rotpunktverlags haben eine bestimmte Struktur und Ausrichtung. Sie zeichnen sich als literarische Sachbücher und Kulturreiseführer aus. Zwei Jahre hat Regula Bücheler am Wanderführer für das Unterengadin gearbeitet. «Ich habe jede der 28 Wanderungen mindestens noch einmal, wenn nicht mehrmals gemacht», sagt sie. Schreiben könne sie nur, wenn sie etwas sehe oder erlebe. «Ich bin ein visueller Mensch und werde über das Auge inspiriert», erklärt sie.

In den Sommermonaten 2024 und 2025 habe sie das Unterengadin erkundet und dabei sogar drei Wanderungen zum ersten Mal gemacht, zum Beispiel jene zur Fuorcla Salet. «Ich habe die Region auf diese Weise nochmals anders kennengelernt», meint sie. Wandern und mit allen Sinnen die Gegend wahrnehmen, das sei ihr Konzept gewesen. Dabei seien so viele Eindrücke und Notizen entstanden, dass für sie beim Schreiben die Reduktion auf das Wesentliche zur grössten Herausforderung wurde. «Ich hätte genug Material für einen zweiten Band», sagt sie lachend.

Mit Unterstützung von Fachleuten

Die meisten Fotos im Buch wurden von Regula Bücheler selbst aufgenommen, die Blumenbilder stammen von ihrem Partner Romedi Reinalter, einem profunden Kenner der Botanik. Auch bei

Themen wie der Geologie oder Schmetterlinge hatte sie Unterstützung von Fachpersonen aus der Region. Die Bildsprache wirkt dennoch harmonisch, was mit der Vorgehensweise der Autorin zusammenhängt. «Ich habe bereits beim Wandern innerlich eine Auswahl der Bilder getroffen», erläutert sie.

Die Wanderrouten sind in den verschiedenen Schwierigkeitsgraden des Schweizerischen Alpen Clubs (SAC) aufgeführt. Rund ein Viertel der Wanderungen sind mit T1 gekennzeichnet, und sind somit einfache Wanderungen. Die schwierigste Wanderung im Buch ist eine T4, (der schwierigste Grad wäre T6). «Beim Schreiben hatte ich den klassischen, fitten Wanderer im fortgeschrittenen Alter vor Augen. Familienwanderungen hat es hingegen nur wenige im Buch», informiert die Autorin.

Überraschende Entdeckungen

Im Zuge ihrer Recherchen für den Wanderführer hat Regula Bücheler überraschende Entdeckungen gemacht. So hat sie im Norden des Muttler (3296 m ü. M.) erlebt, dass die Permafrostbodenschicht bereits «fühlbar» ist. «Ich habe mich zum Teil auf 20 Zentimeter Geröll bewegt, welches auf dem gefrorenen Untergrund rutschte», erzählt sie. Regula Bücheler wandert gerne dort, wo wenig Menschen unterwegs sind. Darum ist ihre Lieblingswanderung im Buch jene, die von Brail in die Val Punt Ota und zurück nach Cinuoschel führt. Diese Wanderung ist weniger bekannt. Im Wanderführer sind aber auch Routen beschrieben, die sehr be-



Das Cover des Buches zeigt Ardez.

Foto: Rotpunktverlag

liebt sind, zum Beispiel jene zum God Tamangur bei S-charl.

Was Regula Bücheler besonders freut, ist, dass sogar junge Wanderleiter und Bergführer ihr neues Buch kaufen. «Der Inhalt ist so breit gefächert, dass jede und jeder etwas mitnehmen kann», sagt sie.

Die Buchpremiere findet am 20. Juni um 14.00 Uhr in der Ustaria Tschlin statt. Zum Programm gehört auch ein Spaziergang in und um Tschlin mit Regula Bücheler und anderen Fachkundigen. Die Vernissage wird musikalisch von Tanzlischem begleitet. Anmeldungen: kontakt@poesia-clozza.ch oder 078 209 50 25.

Regula Bücheler: Unterengadin - Wandern in der Engiadina Bassa. Rotpunktverlag 2026. 294 Seiten.