

# Ihre Tour de France führt durch Südafrika

Mountainbike Aldo Nünlist und Stephan Fröhlicher nehmen diesen Monat am grössten Etappenrennen der Welt teil

VON RAPHAEL WERMELINGER

Nicht über den Sport, sondern über die Musik lernten sich der Egerkinger Aldo Nünlist und Stephan Fröhlicher aus Olten kennen. Der Hobby-Posaunist Nünlist spielt seit vielen Jahren beim Ensemble Olten Brass. Zusammen mit Stephan Fröhlichers Vater, der eines Tages seinen Sohn mit zur Probe nahm. «Das muss vor etwas mehr als 15 Jahren gewesen sein», erinnert sich der 46-jährige Nünlist. «Stephan war damals noch ein ganz junger Schnauer», scherzt der Geschäftsführer der Nünlist AG in Egerkingen. Heute ist Stephan Fröhlicher 29 Jahre alt, freischaffender Musiker und unterrichtet Harmonielehre an der Agostini Schlagzeugschule in Olten. Im Verlauf der letzten zwölf Monate trafen sich die beiden weniger zum Musizieren, sondern mehr zum Biken. Trainieren für das Cape Epic, ein achtteiliges Etappenrennen in Südafrika, war angesagt.

## Idee stammte vom Jüngeren

Stephan Fröhlicher ist schon lange fasziniert von diesem Rennen. Er verfolgte das Cape Epic in den vergangenen Jahren jeweils daheim vom Bildschirm aus mit. «Es ist die Tour de France für die Biker. Das grösste und wichtigste Etappenrennen der Welt», schwärmt er. Die Idee, die fast 700 Kilometer und mehr als 15 000 Höhenmeter selber unter die Räder zu nehmen, sei denn auch auf seinem Mist gewachsen. Vor einem Jahr, als die Ausgabe 2016 des Cape Epic zu Ende war, machten sie Nägel mit Köpfen und meldeten sich an. «Weil wir in der Warteliste lange nur auf einem Platz um die 200 herum lagen, hatten wir uns das Ganze schon fast wieder aus dem Kopf geschlagen», so Nünlist. Aber dann flatterte die Einladung doch noch ins Haus. «Ich hatte nicht mehr damit gerechnet», sagt Fröhlicher und fügt lachend an: «Drei Stunden vor der Zusage bestellte ich mir ein neues, sündhaft teures Bike.» Weil er dachte, er könne sich die Ausgaben für das Cape Epic sparen.

Denn die Teilnahme am Rennen in Südafrika ist nicht billig: Das Startgeld beträgt pro Team 5500 Franken. «Das klingt nach sehr viel, doch da ist praktisch alles inbegriffen», stellt Nünlist klar. «Von den Übernachtungen und Transfers über die Verpflegung bis zur Massage. Sogar die Bikes werden nach jeder Etappe gewaschen.» Zusätzlich berappen musste das Duo die Flüge und die Extra-



Wenns bergab geht, übernimmt meistens Stephan Fröhlicher (vorne) die Führung, fürs Tempobolzen auf flachen Abschnitten ist Aldo Nünlist zuständig. ZVG

woche. Damit genug Zeit zum Akklimatisieren bleibt, reisen sie bereits sechs Tage vor dem Rennstart an. «Alles in allem gibt jeder so um die 5000 Franken aus für den Trip», rechnet Fröhlicher zusammen. Er verlässt für das Cape Epic zum ersten Mal in seinem Leben das europäische Festland. Am meisten freue er sich darauf, nicht mit Aldo in einem Zelt schlafen zu müssen, scherzt er. «Im Ernst, das Rennen als Ganzes wird hoffentlich ein riesiges Erlebnis für uns. Darauf freue ich mich.»

## Beim ersten Start disqualifiziert

Für Nünlist und Fröhlicher wird es das erste Etappenrennen sein, welches sie bestreiten. Nünlist gesteht, dass er lange Zeit überhaupt nichts mit Sport am Hut hatte. Erst als er gemerkt habe, dass er nur noch in die Breite wächst, kaufte er sich ein Bike. 2009 fuhr er sein erstes Rennen, die Eiger Bike Challenge in Grin-

delwald. Zu verdanken hatte er die Teilnahme einem weiteren Musikerkollegen, der regelmässig bei MTB-Marathons an den Start ging. «Während einer Probe verkündete Stephan dann plötzlich, dass er sich nun ebenfalls angemeldet habe», erinnert sich Nünlist und blickt rüber zu seinem Teamkollegen: «Er hat sich aber gleich für die lange Route eingeschrieben, ohne vorher gross trainiert zu haben. Der spinnt doch, dachten wir.» Beide überstanden die Strapazen, Fröhlicher wurde hinterher allerdings disqualifiziert. «Ich kürzte ab, ohne es zu merken. Schon im Training hatte ich mich verfahren, und am Renntag erwischte ich dann tatsächlich wieder eine falsche Abzweigung.» Der Fauxpas sei ihm aber erst auf der Heimreise beim Kontrollieren des Resultats aufgefallen.

Mittlerweile haben die beiden in der Schweiz alle grösseren Bike-Marathons abgeklappert. Das mehrtägige Etappen-

rennen in Südafrika ist ergo die logische nächste Herausforderung. Gemeinsam spulsten sie in den letzten Monaten etliche Trainingskilometer ab. Fröhlichers alternatives Konditionstraining besteht aus Langlaufen, Nünlist dreht zusätzlich im Velodrome in Grenchen seine Runden. Beide wissen, was in Südafrika auf sie zukommt. «Die Etappen sind lang, die Strassen sehr sandig und steinig. Das wird unangenehm und doppelt so anstrengend wie auf Asphalt», so Nünlist. Sie seien auf alles vorbereitet, ergänzt Fröhlicher: «Hitze und Staub sind sicher, aber auch mit Defekten und Unfällen müssen wir rechnen. Genug Erholung und genug Essen zu bekommen, wird ebenfalls eine Herausforderung sein.» Sie seien zwar noch nie so lange zusammen unterwegs gewesen, einen Lagerkoller fürchten sie trotzdem nicht. «Wir werden beide unsere Tiefs haben», erwartet Fröhlicher, «doch wir kennen

die Macken des anderen sehr gut und können uns auf der Strecke gegenseitig gut antreiben.»

## Zuerst ein paar Bier

Ein Ziel für das Cape Epic hat das Duo nicht definiert. In erster Linie wollen sie die acht Etappen überstehen. «Ein gewisses Tempo müssen wir aber schon haben», schliesst Nünlist eine Spazierfahrt aus, schliesslich werde man auch vom Langsam-Fahren müde. «Um uns für die nächsten Etappen zu schonen, müssen wir an den Bergen wohl auch mal absteigen und laufen», mutmasst er. Am 28. März, zwei Tage nach dem Ende der Tour, werden sie zurück in der Schweiz sein. Stephan Fröhlicher weiss jetzt schon, was er dann machen wird: «Ein paar Bierli trinken.» Nicht weil er auf Entzug wäre oder die Strapazen im Alkohol ertränken müsste, sondern weil er am 29. März seinen 30. Geburtstag feiert.

# Hilfe zur Selbsthilfe führt zu mehr Selbstständigkeit

**Wolfwil** Der Verein AareGäuer Kurse-Freizeit heisst neu Verein AareGäuer und will sich künftig auf die Vermittlung von Nachhilfe und Förderunterricht konzentrieren.

Nach der Übergabe des Aaregäuer Spieltages an den Verein Netz 4F AG in Olten tritt der in Wolfwil ansässige Verein AareGäuer Kurse-Freizeit neu unter dem Namen «AareGäuer» gegen aussen auf. An der kürzlich abgehaltenen Generalversammlung wurde dies ebenso beschlossen wie die künftige Konzentration auf den vom Verein angebotenen Nachhilfe und Förderunterricht. «Der Verein AareGäuer ist klar der Ansicht, dass gute Nachhilfe einen nachhaltig positiven Effekt auf die Lernleistung und die Persönlichkeitsentwicklung junger Lernenden hat», sagt Präsidentin Silvia Stettler.

## Nicht nur Notenverbesserung

Die Zeiten in denen nur leistungsschwache Schüler zur Nachhilfe geschickt wurden, seien längst vorbei, betont Arlette von Rohr, Präsidentin des Zweckverbandes Kreisschule Ensingen/Kestenholz und Mitglied im Vorstand des Vereins AareGäuer. Dies gelte auch für den Mythos, dass eine effektive Nachhilfe nur so quasi ein Förderunter-

richt zur Notenverbesserung sei. Dies sei so nicht mehr haltbar. Arlette von Rohr ist der Auffassung, dass Nachhilfe vor allem in Anspruch genommen wird, um in der Vergangenheit entstandene Lücken zu füllen. Auch Verständnisschwierigkeiten des aktuellen Schulstoffes führten zu Leistungsdefiziten. Nachhilfe im klassischen Sinne, also kurzfristig und vorübergehend nachzuhelfen, sei vielleicht effektiv aber nicht unbedingt nachhaltig. Wenn immer nur mit externer Hilfe «geflickt» werde, leide das selbstständige Arbeiten. Der Nachhilfeschüler verlasse sich auf den Nachhilfelehrer und schaffe damit eine gewisse Abhängigkeit, die seiner weiteren schulischen Entwicklung abträglich sei.

## Nachhilfe hat ihre Grenzen

Deshalb sei das Vermitteln von Lernmethoden und Lerntechniken so wichtig. «Die Hilfe zur Selbsthilfe führt zu mehr Selbstständigkeit. Effektive und nachhaltige Nachhilfe vermittelt nebst schulischem Wissen auch die notwendigen Arbeitsinstrumente», so von Rohr.

An Grenzen stosse jedoch die Nachhilfe, wenn effektive Lernschwächen wie Lese-, Schreib-, Rechenschwäche oder gar ein Aufmerksamkeits-Defizitsyndrom vorlägen. Aber auch wenn familiäre oder ausserschulische Faktoren eine psychische Belastung darstellen, könne das Lernverhalten nur bedingt durch Nach-

hilfe gefördert werden. In solchen Fällen sei eine spezifische professionelle Förderung notwendig.

## Beide Seiten profitieren

Stellvertretend für die 46 Nachhilfelehrkräfte des Vereins AareGäuer erzählen drei Lehrpersonen von ihren Erfahrungen. Diese fallen insgesamt positiv aus und sind für beide Seiten eine wertvolle Erfahrung. So auch für Nachhilfelehrerin Zoe Lerch (19). Die Musik-Maturandin an der Kanti Olten unterrichtet zurzeit Primarschüler aus der 2. und 3. Klasse. «Einmal pro Woche besuche ich sie zu Hause und mache mit ihnen Hausaufgaben



Zoe Lerch.

oder zeige ihnen, wie sie sich am besten auf eine Prüfung vorbereiten können», erzählt Lerch. Es motiviere sie sehr, wenn Schüler stolz ihre verbesserten Noten präsentierten. Und weil sie sich zur Primarlehrerin ausbilden lassen wolle, könne sie als Nachhilfelehrerin auch selbst wertvolle Erfahrungen sammeln.

Spas an seiner Arbeit als Nachhilfelehrer hat auch der pensionierte Kanti-Lehrer Robert Brunner. «Warum machst du diesen Job mit Deinen 70 Jahren immer noch?», werde er oft gefragt. «Meine Ant-

wort: Ich müsste das nicht tun, aber ich will es, weil es mir Spass macht, zusammen mit Jugendlichen zu lernen. Und auch ich lerne immer wieder dazu. So bleibe ich am Puls der Zeit, speziell in meinen Fachgebieten Pädagogik, Methodik und Didaktik.»



Robert Brunner.

Positive Erfahrungen gemacht hat auch Jacqueline Schmitt. Die 21-jährige studiert Chemie an der ETH Zürich. «Seit rund drei Jahren unterrichte ich Nachhilfeschüler in den Fächern Musik, Sprachen, Chemie und grösstenteils Mathematik.»



Jacqueline Schmitt.

Meistens seien es Jugendliche, die ihre Noten verbessern wollten oder Primarschüler, die bei der Erledigung der Hausaufgaben Hilfe benötigten. Für sie sei wichtig, dass sie diesen auch verständlich übermittle. «Die Schüler sollen mit ihren eigenen Ideen auf eine plausible Lösung stossen», so Schmitt. Sie selbst lerne bei ihrer Arbeit nicht nur dazu, sondern werde auch mit Dankbarkeit belohnt. «Ein wunderbares Gefühl», so Jacqueline Schmitt. (MGT)

## Kestenholz

Bligg exklusiv bei St. Peter at Sunset

Das Line-up von St. Peter at Sunset ist komplett: Am Samstag, 8. Juli, steht Bligg auf der Bühne des Open-Air-Festivals in Kestenholz. Er tritt diesen Sommer exklusiv im Gäu auf. Supporting Acts an diesem Abend sind Bastian Baker, der charismatische Singer-Songwriter aus Lausanne, und



Bligg. ZVG

The Souls, die sechsköpfige Alternativ-Pop-Rock-Band aus Thun. Bligg spielte schon im Sommer 2015 beim Festival St. Peter at Sunset auf. Damals war nicht nur das Publikum beim Bligg-Auftritt völlig aus dem Häuschen. Auch der Zürcher Künstler war hin und weg ob der Stimmung in Kestenholz. Derart gar, dass er nicht zögerte, als Festivalmacher Roland Suter ihn anfragte, dieses Jahr wieder bei St. Peter at Sunset dabei zu sein. Marco Bliggensdorfer, wie Bligg mit bürgerlichem Namen heisst, ist heuer nicht auf Tournee. Er buchte jedoch die Ferien mit seinem bald zweijährigen Sohn Lio um und trommelte seine Bandmitglieder im In- und Ausland zusammen, damit er exklusiv am 8. August in Kestenholz auftreten kann. (MGT)