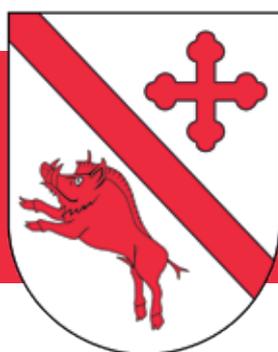




# INFO COURTEPIN

Espryphoto by Audrey



FRÜHLING/SOMMER  
2023

OFFIZIELLES  
RUNDSCHREIBEN  
PRAKTISCHE  
INFORMATIONEN

# INFO

# COURTEPIN

2023/01

APRIL 2023

## Gemeindeverwaltung

Route de Fribourg 42  
Case postale 55  
1784 Courtepin  
[www.courtepin.ch](http://www.courtepin.ch)

## Sekretariat

026 684 18 34 – Taste 1  
[adm@courtepin.ch](mailto:adm@courtepin.ch)

## Einwohnerkontrolle

026 684 18 34 – Taste 1  
[habitants@courtepin.ch](mailto:habitants@courtepin.ch)

## Gemeindekasse

026 684 18 34 – Taste 2  
[finances@courtepin.ch](mailto:finances@courtepin.ch)

## Technischer Dienst

026 684 18 34 – Taste 3  
[technique@courtepin.ch](mailto:technique@courtepin.ch)

## Öffnungszeiten

Montag-Mittwoch-Donnerstag	08.30 – 11.30 14.00 – 16.30
Dienstag	08.30 – 11.30 14.00 – 18.00
Freitag	08.30 – 11.30 Geschlossen

Sitzungen des Generalrates für 2023:

24. Mai 2023  
27. September 2023  
13. Dezember 2023

## Impressum

Auflage: 2500 Exemplare  
Gestaltung und Druck: Canisius AG, Freiburg  
Gedruckt auf 100% FSC-Recyclingpapier

gedruckt in der  
**schweiz**

# WORT DER GEMEINDERÄTIN

Liebe Mitbürgerin und Mitbürger,

Die Einwohnerzahl der Gemeinde Courtepin ist stark angestiegen. Wir haben die Zahl von 5750 Personen auf unserem Gebiet erreicht. Im Januar 2021 zählten wir noch 5400 Einwohner.

Dieses Bevölkerungswachstum bedeutet, dass sich die Wohnungen in unserer Gemeinde füllen und die begonnenen Bauvorhaben zu Ende gehen. Es freut mich, dass neue Menschen sich mit unserer Gemeinde identifizieren und hier ihren neuen Lebensmittelpunkt gefunden haben.

Die verschiedenen Infrastrukturen unserer Gemeinde reflektieren ein aktives Leben auf unserem Gemeindegebiet. Von den Detailhandelsgeschäften, über die verschiedenen Restaurants, bis hin zu den Sportvereinen und den verschiedenen Firmen; das Angebot erweitert sich in unserer Gemeinde und macht das Leben reicher an Aktivitäten. Der Effekt der Fusion zielte darauf ab, eine neue Einheit zu schaffen, aber sie hat die Identität der einzelnen Dörfer nicht ausgelöscht. Diese Identität beruht auf dem Willen der Einwohner, die eigenen Traditionen zu pflegen und deren Fortbestand zu gewährleisten.

Auf den Bänken unserer Schule haben die Kinder das Glück, in einer multikulturellen Umgebung aufwachsen zu dürfen. Die Entdeckung der Welt erfolgt durch ihre Mitschüler. Aber auch in diesem wohlwollenden und unterschiedsensiblen Umfeld machen die Kinder die Erfahrung, dass sie zu einer Gruppe gehören. Durch gemeinsame Erlebnisse wie das Erlernen von Liedern in verschiedenen Sprachen, Sporttage, Ausflüge in den Wald und Sensibilisierungstage zum Thema Abfall werden die Kinder um diese Erfahrungen herum aufgebaut und dies formt die Identität unserer kleinen Mitbürger. Die Lehrkräfte und alle anderen Fachleute rund um die Schule sind Teil des Modells für die Kinder.

Einige Mitbürger haben sich auch dafür entschieden, die Einbürgerung zu beantragen und das Gemeindebürgerrecht zu erwerben. Die Einbürgerungskommission hat sich mit diesen Personen getroffen und ihre Gespräche waren alle sehr bereichernd. Der Wunsch, aktiv am politischen Leben teilzunehmen und seine Meinung zu äussern, ist wertvoll und ist ein Teil unserer Identität. Ich gratuliere all diesen Personen zu ihrem Schritt und ihrem Bemühen.

Auch der Empfang ist einer unserer Werte. Die Einwohner der Gemeinde Courtepin fühlten sich von den tragischen Ereignissen in der Welt betroffen. Einige Menschen öffneten die Türen ihrer Häuser, um Migranten aufzunehmen und ihnen Trost und Solidarität zu spenden. Ich möchte diesen Menschen für ihre Hilfsbereitschaft herzlich danken.

Es sind diese Momente des Austauschs und des Teilens, die den besten Teil von uns zum Vorschein bringen. Diese Ereignisse haben uns gelehrt, wie wichtig es ist, zusammenzukommen, weil sie uns die Möglichkeit gegeben haben, über ernste Themen zu sprechen und wieder gemeinsam Lachen zu können.

Ich bedanke mich bei allen Mitbürgerinnen und Mitbürger unserer Gemeinde für ihr Engagement und freue mich darauf, Sie bei einer der nächsten Veranstaltungen zu treffen.

**Marianne Scherrer Brantschen**  
Gemeinderätin

# AUF ENTDECKUNGSTOUR DER ÖKOLOGISCHEN VERNETZUNG VON WALLE- RIED

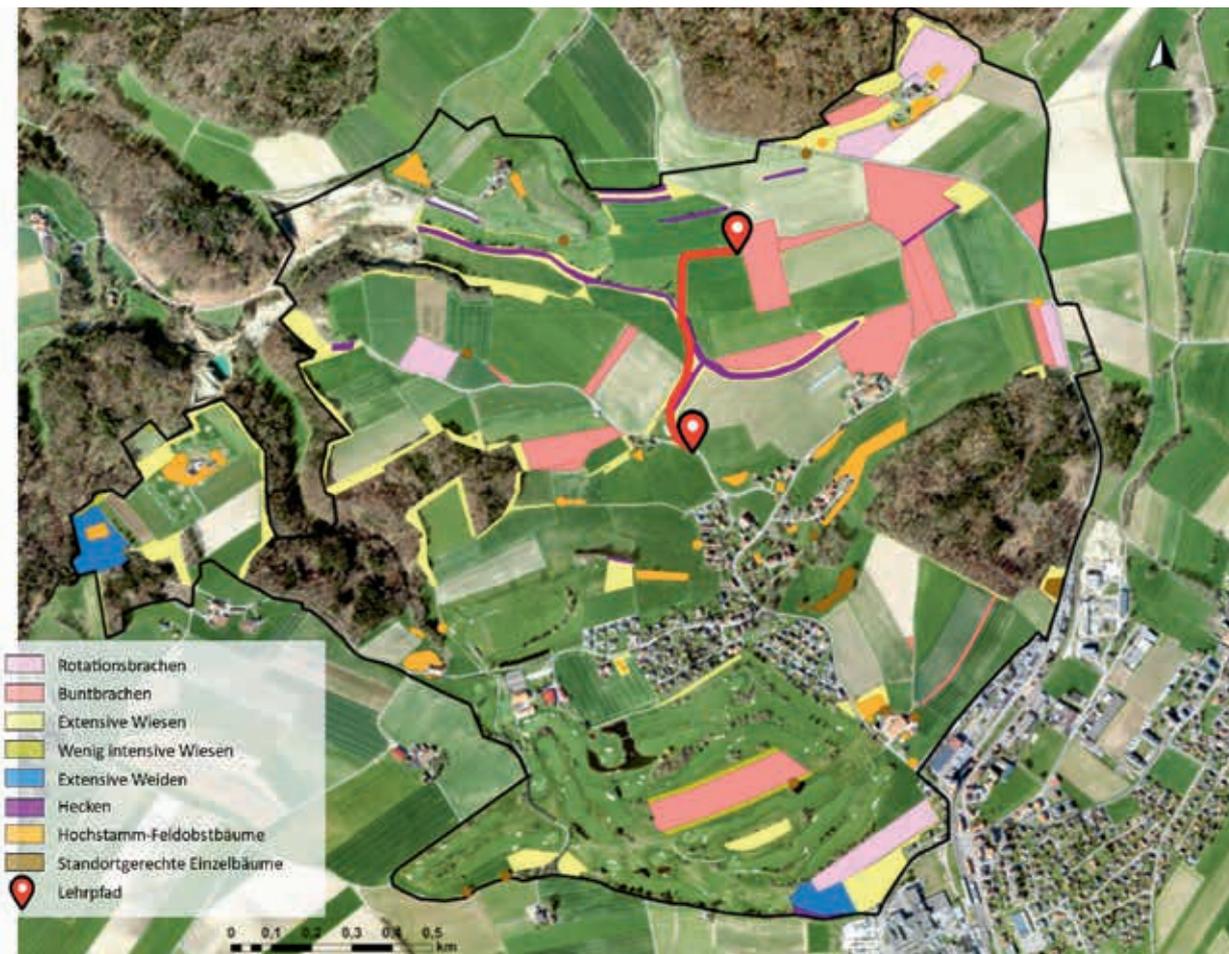
Die ökologische Vernetzung wurde seit 2001 mit dem Hauptziel eingerichtet, die Biodiversität auf landwirtschaftlichen Flächen zu erhalten und zu fördern. Es handelt sich um eine freiwillige Massnahme der Landwirte. Sie verpflichten sich, spezifische Massnahmen zu ergreifen, um die gefährdeten Arten zu erhalten und zu fördern. Auf dem Gebiet der Gemeinde Courtepin gibt es drei ökologische Netzwerke.

Die Erhaltung von Obstgärten, die Aufstellung von Nistkästen, die Pflanzung von Hecken mit dem Ablegen von Asthaufen oder das späte Mähen von Wiesen, bei dem Bereiche ungemäht bleiben, gehören zu den Verpflichtungen, die viele Landwirte eingegangen



sind. Bei diesen Flächen zur Förderung der Biodiversitätsförderflächen (BFF) handelt es sich mehrheitlich um Wiesen, die extensiv bewirtschaftet werden, also ohne den Einsatz von Düngemitteln oder Pestiziden, um die Fortpflanzung bestimmter Tierarten zu ermöglichen und das Wachstum von Pflanzenarten zu fördern.

Andere BFF wie extensive Weidenutzung, Buntbrachen, Säume von Kulturen, Hecken und einzelne einheimische Bäume unterliegen besonderen Nutzungseinschränkungen und Pflegemassnahmen, um ihre ökologische Qualität zu gewährleisten. Diese Landschaftselemente wirken sich direkt auf die landwirtschaftliche Produktion aus, indem sie Nützlinge fördern, den Boden schützen und seine Erholung ermöglichen. Alle diese BFF schmücken die Landschaft und dienen vielen Pflanzen und Tieren als Lebensraum.



Einige Landwirte in Wallenried haben streifenförmige Buntbrachen in den Ackerflächen angelegt, um natürliche Lebensräume durch Wildtierkorridore miteinander zu verbinden. Hasen, Rehe und andere Tiere finden in diesen Ruhezeiten Zuflucht, die auch von vielen Nützlingen (Vögel, Schmetterlinge, Spinnen und Insekten) aufgesucht werden.

Um ihre Flächen zur Förderung von Biodiversität zu schützen, sind die Landwirte jedoch verpflichtet, invasive Pflanzen zu bekämpfen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei unerwünschten Pflanzen wie der Ackerkratzdistel, aber auch invasiven neophytischen Pflanzen wie der einjährigen Eberraute, die der Kamille ähnelt, und der Kanadischen Goldrute, welche schöne gelbe Blüten entwickelt.

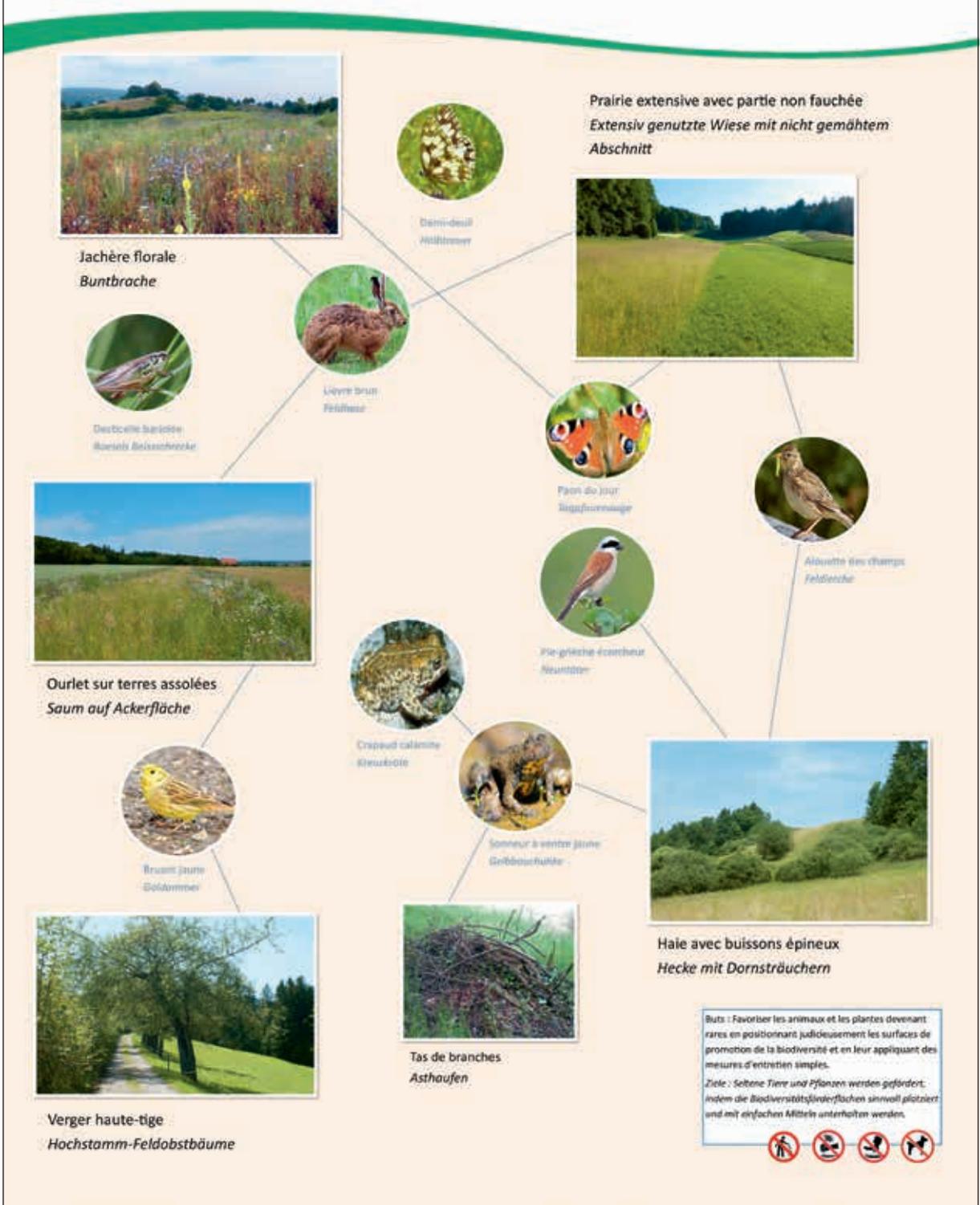
Wir laden die gesamte Bevölkerung ein, den Reichtum dieser ökologischen Vernetzung auf Spaziergängen durch das Dorf Wallenried zu entdecken. Ein Lehrpfad (Start am Rand der Strasse nach Chandossel) macht Sie mit den bestehenden ökologischen Elementen vertraut, während mehrere Informationstafeln an den Zufahrtsstrassen angebracht sind.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Jean-Denis Horner**  
Im Namen der Landwirte  
von Wallenried

# Le réseau écologique de Wallenried

## Vernetzungsprojekts Wallenried



# EINSATZ FÜR DIE NATUR

## Ausreissen der Neophyten

**P**ro Natura Freiburg lädt alle Bewohnenden der Region zu einem Tag ein, um gemeinsam die invasiven Pflanzen zu bekämpfen, die entlang des Bachs Chandon sowie in den angrenzenden Biotopen wachsen.

Die Aktion wird in Partnerschaft mit der Gemeinde Courtepin und einem Biologen organisiert und fördert die Biodiversität bzw. wirkt der Schwächung der Ufer entgegen.

Gerne heissen wir Sie **am Samstag, 1. Juli** um 09 Uhr vor Ort willkommen. Am Mittag offerieren wir einen kleinen Snack. Der Tag endet gegen 16 Uhr. Es besteht auch die Möglichkeit, nur einen halben Tag teilzunehmen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!



Rhus Typhina.

Foto: Yoksel unsplash.com

Mehr Informationen und Anmeldung (obligatorisch) unter: [www.pronatura-fr.ch/de/einsatz-juli](http://www.pronatura-fr.ch/de/einsatz-juli)

Kostenlose Teilnahme. Kinder ab 12 Jahren, wenn in Begleitung eines Erwachsenen

Aus Sicherheitsgründen wird die Aktion bei Gewitter oder starken Winden abgesagt.

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

### Informationen

#### Datum

Samstag, 1. Juli 2023

#### Zeit

09:00–12:00 und 13:00–16:00 Uhr (offerierter Mittagssnack)

#### Ort

Villarepos, bei den «Bas de Lavaux»

#### Anreise

Zehn Minuten Fussweg von der «Plan» Strasse. Bushaltestelle in der Nähe «Villarepos, Fin de Plan». Parkmöglichkeit bei «Plan» oder entlang des von «Plan» ausgehenden Landwirtschaftswegs.

#### Ausrüstung

Gartenhandschuhe, lange, robuste und dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Feuchtgebiet), Zecken/Mücken-Spray, eine volle Trinkflasche

# KURZMELDUNGEN

## Reinigen- und Spülen Ihrer Kehrricht- und Grüngutcontainer

In den letzten Jahren konnten Sie vom **Reinigen** Ihrer Haushalt- und Grüngutcontainer profitieren. Zusätzlich wurden Spülungen der Haushalt- und Grüngutcontainer durchgeführt.

Aufgrund eines starken Preisanstiegs musste der Gemeinderat in seiner Sitzung vom 16. Januar 2023 beschliessen, **die Reinigung der Haushalt- und Grüngutcontainer nicht mehr durchzuführen**. Im Gegensatz zur Spezialreinigung bleibt das Spülen der Haushalt- und Grüncontainern erhalten.

Einwohner, welche die Haushalt-Container auf eigene Kosten trotzdem reinigen möchten, können mit der Firma Haldimann, **026 411 95 00**, Kontakt aufnehmen.

Wir danken Ihnen für Ihre Kenntnisnahme und Ihr Verständnis bestens.

## Wussten Sie es?

### Welche Auswirkungen hat Papier auf die Umwelt?



Das Video, das Sie sich ansehen können, indem Sie den QR-Code oben scannen, wird vielleicht alle gängigen Vorstellungen zu diesem Thema auf den Kopf stellen.

## Jeannot geht in den Ruhestand

Herr Jean-Daniel Bugnon, genannt Jeannot, der als Mitarbeiter im Dienst des Werkhofs arbeitet, wird im Mai 2023 in den wohlverdienten Ruhestand treten.



Jeannot wurde am 1. Dezember 1993 von der damaligen Gemeinde Villarepos angestellt und ist nach der Fusion am 1. Januar 2017 zum Team des Werkhofs in Courtepin hinzugekommen.

Mit diesen paar Zeilen möchten wir ihm für sein Engagement in unserer Gemeinde und für all seine geleistete Arbeit danken. Wir wünschen ihm viel Glück und Freude in seinem neuen Lebensabschnitt.

## Anhalten auf dem Trottoir vor dem neuen Bahnhof in Courtepin

Es wurde festgestellt, dass vermehrt Fahrzeuge vor dem neuen Bahnhof anhalten, um Personen ein- und aussteigen zu lassen. Nach Rücksprache mit der Polizei machen wir darauf aufmerksam, dass dies gefährlich und verboten ist. Bitte benutzen sie zu diesem Zweck den Platz beim alten Bahnhof (P+R).



[www.samaritains-courtepin.ch](http://www.samaritains-courtepin.ch)



**D**er Samariterverein Courtepin und Umgebung wird sein 100-jähriges Bestehen feiern. Am 2. Mai 1923 wurde unser Verein gegründet, präsidiert von Herrn Engelbert Hayoz, Bahnhofvorsteher der GFM in Courtepin.

Um ein solches Jubiläum würdig zu feiern, plant der Samariterverein zwei Veranstaltungen:

### **Samstag, 6. Mai 2023:**

Begegnung mit der Bevölkerung zum Thema: «Jeder kann mit einfachen Gesten ein Leben retten»

### **Samstag, 24. Juni 2023:**

Grosse Rettungsübung im Gemeindestadion mit dem Einsatz der Kantonspolizei, der Feuerwehr des Stützpunktes Murten und der Ambulanz Murten.

Verschiedene Verpflegungsstände sowie Posten mit Vorführungen werden während des Tages aufgestellt sein. Kommt zahlreich diese Veranstaltung besuchen!

## **Ausserordentliche Schliessung der Abfallsammelstelle von Courtepin am 24. Juni 2023**

Der Samariterverein Courtepin und Umgebung feiert dieses Jahr sein 100-jähriges Bestehen.

Am Samstag, den 24. Juni 2023, findet eine grosse Veranstaltung bei der Buvette des Fussballplatzes von Courtepin statt mit den Blaulichtpartnern (Ambulanz, Feuerwehr, Polizei und Samariter) statt. An verschiedenen Ständen wird vorgeführt, wie mit einfachen Handgriffen Leben gerettet werden kann.

Um 10 Uhr findet eine Übung statt, bei der ein Verkehrsunfall mit zwei Verletzten angenommen wird. Die Blaulichtpartner werden bei dieser Simulation in Echtzeit eingesetzt, um die Verletzten zu bergen.

Aufgrund dieser Veranstaltung bleibt die Abfallsammelstelle von Courtepin am Samstagmorgen, 24. Juni 2023, geschlossen. Am Nachmittag wird die Abfallsammelstelle von Courtepin zu den üblichen Zeiten geöffnet sein: von 13.30 Uhr bis 16 Uhr.

Zur Erinnerung: Die Bevölkerung kann sich am Samstagmorgen, 24. Juni 2023, an folgende Sammelstellen wenden:

- > Villarepos von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
- > Pensier von 10 Uhr bis 12 Uhr

# UNSERE EINWOHNER:INNEN

## Die einfache solidarische Geste

Nach dem Vorbild des offerierten Kaffees, das man in den Städten vor allem in Europa und auch in Freiburg finden kann,



suchte 1.2.3.Bocal nach einer Lösung, um «verpackungsfreie Lebensmittel» für Menschen in prekären Situationen anzubieten. Die Plattform Suspend'us ermöglicht eine einfache und effiziente Kontaktaufnahme zwischen Händlern oder Dienstleistern und Spendern sowie Personen, die von diesen profitieren möchten. Ein riesiges **Dankeschön** an alle Menschen, die spenden werden! Das ist eine wichtige Solidarität! Ein Lebensmittelladen ist ein idealer Ort, um hochwertige, lokale und biologische Produkte in den Mengen, die man braucht, zu kaufen. Ein massgeschneidertes Angebot, das ohne Verschwendung und ohne Schnickschnack für alle zugänglich ist!

Jeder, der die Caritas-Kulturkarte oder die Suspend'us-Karte besitzt, ist willkommen und kann diskret davon profitieren.

Wenn Sie mehr über Suspend'us erfahren möchten, schauen Sie doch mal auf ihrer Plattform: [www.suspend-us.com](http://www.suspend-us.com) oder im Lebensmittelgeschäft vorbei!

Suspend'us sucht auch andere Partner: Bäckereien, Kaffees, Restaurants, Zahnärzte, Friseure, Optiker usw. Zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen, um das Angebot in der Gemeinde zu erweitern!

## Einblicke in die Welt der Einwohnerkontrolle

### Interview mit Marius Herr

Für viele mag die Einwohnerkontrolle einer Gemeinde eher unscheinbar erscheinen. Doch für Marius Herr, Lehrling im 1. Jahr bei der Einwohnerkontrolle der Gemeinde Courtepin, ist sie eine spannende Herausforderung. Im Interview gibt er Einblicke in seine Erfahrungen und seine Vorstellungen für die Zukunft.

**Herr Herr, können Sie uns etwas über Ihre bisherigen beruflichen Erfahrungen im Bereich der Einwohnerkontrolle erzählen?**

Ich habe in meiner Zeit im Einwohnerkontrollbereich schon so viel gelernt – zum Beispiel wie eine Verwaltung funktioniert und

wie man professionelle Antworten auf Mails und Telefonate gibt. Ich hatte auch die Chance, viele verschiedene Fälle zu bearbeiten und ich lerne immer noch jeden Tag dazu.

**Das klingt nach einer vielfältigen Ausbildung. Warum haben Sie sich für eine Lehre in der Einwohnerkontrolle bei der Gemeinde Courtepin entschieden?**

Da meine Familie erst vor kurzem in die Schweiz eingewandert ist, kannte ich das Bildungssystem der Schweiz noch nicht so gut. Ich besuchte das Kollegium Heilig Kreuz, da in Frankreich die Berufslehre nicht denselben Stellenwert hat

wie in der Schweiz. Aber während meiner Zeit im Gymnasium habe ich das tolle duale Ausbildungssystem der Schweiz kennengelernt. Ich habe mich besonders für die Verwaltung (Behördenausbildung) interessiert und als ich eine Anzeige der Gemeinde für die Lehrstelle in der Zeitung sah, hat es mich direkt angesprochen.

**Wie war der erste Kontakt mit der Gemeinde?**

«Ich hatte ein erstes Gespräch mit der Gemeindeschreiberin – Frau Rochat – und der Ausbildungsverantwortlichen der Gemeinde – Frau Wirth. Beide erklärten mir die Aufgaben der Gemeinde und

luden mich für einen Schnupper-tag ein. Dieser war sehr spannend und ich habe mich direkt entschieden, mich für die Lehrstelle zu bewerben.

### Wie beurteilen Sie die Bedeutung der Arbeit in der Einwohnerkontrolle für die Gemeinde und ihre Bürger?

Die Sicherheit der Bürger hat für uns höchste Priorität. Wir unterstützen bei der Anmeldung und leiten die weiteren Schritte ein, um sicherzustellen, dass jeder Bürger bestmöglich begleitet wird. Wir sind auch bestrebt, Per-

sonen mit Sprachbarrieren zu unterstützen, um zu gewährleisten, dass sie sich so einfach wie möglich zurechtfinden.

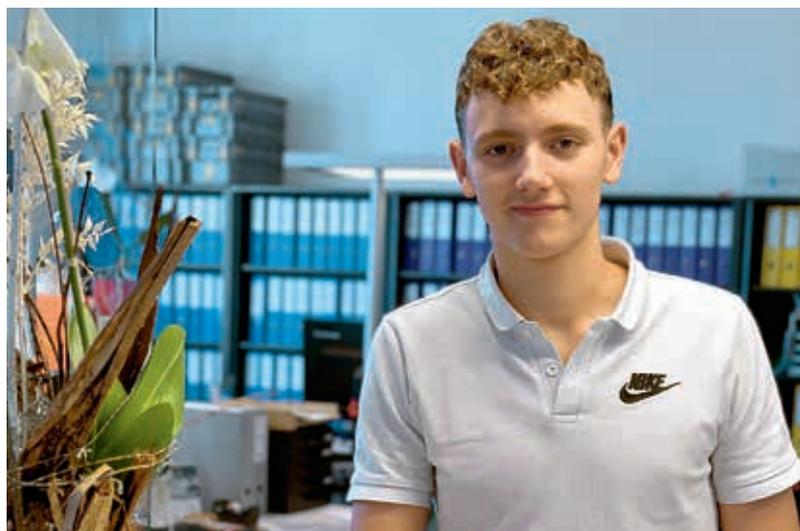
### Wie gehen Sie mit heiklen Situationen bei der Durchführung von Einwohnerkontrollen um?

Es ist immer wichtig, professionell zu bleiben und Kritik nicht persönlich zu nehmen, um einen respektvollen Umgang miteinander zu gewährleisten. Es ist auch wichtig, stets freundlich und anständig zu sein, um eine positive Atmosphäre zu schaffen und da-

bei immer nach einer bestmöglichen Lösung zu suchen.

### Wie wichtig ist Ihnen die Genauigkeit bei der Bearbeitung von Dokumenten und Daten im Rahmen Ihrer Arbeit?

Es ist wichtig, dass wir die Geschäfte vorantreiben, um sicherzustellen, dass andere Instanzen nicht auf uns warten müssen. Um den Prozess nicht zu behindern, müssen wir immer auf dem neuesten Stand sein und sicherstellen, dass wir die notwendigen Massnahmen ergreifen, um die Dinge in Bewegung zu halten.



### Was erwarten Sie von Ihrer Lehre in der Einwohnerkontrolle bei der Gemeinde Courtepin und wie sehen Sie Ihre Zukunft in diesem Berufsfeld?

Ich habe verschiedene Ideen für meine zukünftige Ausbildung und Karriere. Einerseits interessiere ich mich für weitere Ausbildungen, um mein Wissen und meine Fähigkeiten zu erweitern. Andererseits kann ich mir auch gut vorstellen, in einer anderen Verwaltung zu arbeiten und meine Erfahrungen und Kompetenzen in einem anderen Bereich einzubringen.

## Porträt von Frau Amélie Hanser

### Schriftstellerin

Über «La Terre des Héros», begleitet von «Ma chère Louise» und «Des éclats de chocolat», mit dem neuesten ihrer Werke «Le Crépuscule de l'aigle», das uns den Untergang der alten römischen Hauptstadt erleben lässt, sah sich Frau Amélie Hanser, eine Schriftstellerin mit einer Leidenschaft für Geschichte und Abenteuer, 2016 durch das Tor im Osten der Stadtmauer von Aven-

ticum schreiten, um ihrem Mann auf helvetischen Boden in das Gebiet von Courtepin zu folgen.

Sie werden das Vergnügen haben, sie als Rednerin kennenzulernen und ihr am Nationalfeiertag, der am 1. August in Villarepos stattfindet, zuzuhören.

### Können Sie uns etwas über Ihren Werdegang erzählen und wie Sie zum Schreiben gekommen sind?

Ich schreibe seit meiner Kindheit mit grosser Begeisterung. Bereits mit acht Jahren habe ich meine ersten Werke verfasst. Anfangs waren sie allerdings nur für mich. Später habe ich meine Gedanken und Ideen über die Science-Fiction-Serie «Stargate SG-1» mit anderen Fans im Internet geteilt, wo ich Artikel veröffentlicht habe. In meinem vorletzten Jahr am Gymnasium widmete ich eine

Arbeit dem Thema Fantasy. Es war eine sehr schöne Erfahrung, meine eigenen Gedanken und Ideen in diesem Bereich zu entwickeln und zu vertiefen.

Mein Geschichtsstudium führte mich nach Strasburg, wo ich eine umfassende Ausbildung erhielt. Nach meinem Studium hatte ich auch das Vergnügen, für kurze Zeit an einer Schule zu unterrichten.

Fantasy ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, Dinge aus der Realität darzustellen und wichtige Themen anzusprechen. Indem ich meine eigenen Welten und Figuren erschaffe, kann ich meine eigenen Bilder kreieren und mit ihnen spielen.

Mitte der 2010er-Jahre fand mein Mann einen Job in der Schweiz und wir zogen in dieses schöne Land. In meiner Freizeit lese ich gerne historische Romane und tauche in vergangene Epochen ein.

**Wie würden Sie Ihren Schreibstil beschreiben und woher nehmen Sie die Inspiration für Ihre Geschichten?**

Die Inspiration für meine Schreibprojekte kommt manchmal ganz unerwartet, z.B. wenn ich das Geschirr abwasche und meinen Gedanken freien Lauf lasse. Es gibt aber auch Zeiten, in denen ich mit Schreibblockaden zu kämpfen habe und lernen muss, damit umzugehen.

Oft reicht ein neuer Impuls, um mich wieder zu motivieren. Das kann ein besonderer Ort sein, den ich besuche, oder eine Reportage, die ich im Fernsehen sehe. Auch die Musik spielt für mich eine wichtige Rolle beim Schreiben. Die Musik muss zum Kontext passen, während ich im Schreibtunnel versinke und versuche, mich in meine Figuren hineinzusetzen. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass Schreibblockaden normal und oft nur vorübergehend sind. Wenn ich

das Gefühl habe, nicht weiterzukommen, gebe ich mir Zeit und lasse meine Gedanken schweifen. Oft kommen mir dann plötzlich neue Ideen und Inspirationen, die mich motivieren und die ich dann in meine Geschichten einbauen kann.

**Was ist Ihr Lieblingsbuch und warum?**

Ich würde sagen, dass meine erste Trilogie einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen einnimmt. Ich habe eine emotionale Beziehung zu diesen Büchern, weil sie mein erstes grosses Werk sind.

**Wie gehen Sie vor, um Ihre Charaktere entstehen zu lassen?**

Die Kunst des Schreibens erfordert eine detaillierte Vorbereitung, um ein makelloses Ergebnis zu erzielen. Beim Schreiben ist es oft hilfreich, einen Steckbrief zu erstellen, der wichtige Informationen über die Figuren enthält, wie z. B. Augen- und Haarfarbe und andere Merkmale. Aber nicht nur

das Aussehen ist wichtig, sondern auch die psychologischen Aspekte, die sich im Laufe der Handlung entwickeln.

Was die Charaktere angeht, weiss ich, dass die Arbeit nie wirklich abgeschlossen ist. Wenn die ersten drei Kapitel geschrieben sind, müssen die Steckbriefe oft noch einmal überarbeitet werden, um sicherzustellen, dass alle wichtigen Informationen vorhanden sind und die Entwicklung der Charaktere berücksichtigt wird.

Besonders bei historischen Romanen kann es schwierig sein, die Figuren realistisch darzustellen. Es ist wichtig, den historischen Kontext und die gesellschaftlichen Konventionen zu berücksichtigen und in die Figuren und Handlungsstränge zu integrieren. Ein historischer Roman ist daher oft komplexer als andere Genres, eröffnet aber auch eine Welt voller Möglichkeiten, faszinierende Geschichten zu erzählen.



### Welchen Rat haben Sie für junge und angehende Schriftsteller?

Der erste Schritt ist, den Mut zum Schreiben zu haben. Der nächste Schritt ist, seine Arbeit anderen

zu zeigen – ich weiss aus eigener Erfahrung, dass dieser Schritt viel Mut erfordert. Man sollte sich die Zeit nehmen, die eigenen Texte zu lesen und nach Verbesserungs-

möglichkeiten zu suchen. Im schlimmsten Fall wird ein literarisches Werk nicht der Öffentlichkeit zugänglich gemacht und bleibt Eigentum des Autors.

## Interview mit Dorian Rosenberg

### Ruderer

**D**orian Rosenberg, wohnhaft in Pensier, 19-jähriger Ruderer, der für die Schweiz an den U23-Europa- und Weltmeisterschaften 2022 teilgenommen hat. Sein letztes Ergebnis war der 2. Platz im Leichtgewichts-Vierer der Männer (Im4x) bei den U23-Europameisterschaften 2022.

### In welchem Alter hast du mit dem Rudern begonnen?

Ich habe mit 11 Jahren mit dem Rudern angefangen. Damals spielte ich zum Spass Basketball, ohne wirklich gut zu sein. Meine Mutter schlug mir vor, mit dem Rudern anzufangen, da der Club in der Nähe unseres Hauses lag. Und es hat mir sehr viel Spass gemacht.

### Wie oft trainierst du heute?

Normalerweise trainiere ich zwischen 9 und 11 Mal pro Woche. Dazu gehören reine Trainingseinheiten, Fitnessseinheiten in Freiburg und Einheiten auf dem Wasser auf dem Schifflensee. Das kann variieren, je nachdem, wo ich gerade bin, zum Beispiel in Pensier oder in Sarnen, wo sich das Training dann auf zwei Tage konzentriert. Zudem habe ich zu Hause ein Ergometer, den ich regelmässig benutze.

### Wird nach einem bestimmten Plan trainiert?

Ja, der Verband stellt einen Trainingsplan mit Fitnessübungen zur Verfügung, der die Rudereinhei-

ten ergänzt. Ausserdem gibt es einen professionellen Trainer, der uns unterstützt. Und der Verein hält sich an den Trainingsplan und gibt uns Zugang zu den neuesten Entwicklungen in Bezug auf Technik, Intervalle, empfohlene Widerstände usw.

### Wie würdest du ein gutes Training beschreiben?

Ein gutes Training ist ein Training, bei dem ich zum Beispiel die vorgegebene Geschwindigkeit halten kann. Manchmal ist es einfacher, manchmal schwieriger. Wichtig ist, dass man im Training alles gibt. Wenn das Training technisch ist, darf man am Ende nicht völlig explodieren. Wenn man z.B. mit niedriger Geschwindigkeit rudern soll und der Ruderer rudert schneller als die vorgegebene Geschwindigkeit, dann hat er nicht gut trainiert. Ein guter Ruderer trainiert auch mit dem Kopf!

### Wie trainierst du im Winter?

Ich trainiere das ganze Jahr über auf dem Wasser, aber im Winter nicht so oft, d.h. 1–2 Mal pro Woche. Der Verband ist cool und gibt uns die Möglichkeit, mit einem Motorboot aufs Wasser zu gehen. Das Problem ist nicht die Kälte, solange das Wasser nicht gefriert. Man muss einfach schnell sein, sich gut aufwärmen und darf nach dem Training nicht draussen warten.

Das eigentliche Problem ist die Sicherheit und die Dunkelheit, die schneller hereinbricht. Deshalb fahre ich mehr auf dem Ergometer und mache trotzdem noch dreimal die Woche Krafttraining.

### Woher nimmst du die Motivation?

Letztes Jahr habe ich zum ersten Mal an Mannschaftswettkämpfen teilgenommen. Ich hatte viel zu gewinnen und nichts zu verlieren, also war es cool und hat Spass gemacht, vor allem, weil wir schnell waren.

Jetzt will ich es besser machen, ich will mich verbessern. Wenn ich an die Weltmeisterschaft zurückdenke, weiss ich, dass ich mich heute verbessert habe, und ich hoffe, dass ich beim nächsten Mal noch besser abschneide. Manchmal ist es hart, vor allem wenn ich um 6 Uhr aufstehen muss, um zu trainieren, weit weg von zu Hause bin und die Sonne gerade aufgeht, wenn unser Training zu Ende ist. Aber ich treffe viele Leute, habe Pläne, Spass und eine gute Zeit. Und das ist sehr motivierend. Ausserdem sind die Spitzensportler sehr zugänglich, unkompliziert und freundlich, und es ist cool, sie in einer gesunden Umgebung zu treffen.

### In welchem Alter hast du mit dem Wettkampfsport begonnen?

Meinen ersten Wettkampf bestritt ich mit 11 Jahren, aber erst mit 17 begann ich ernsthaft zu



trainieren. Ich hatte den Vorteil, dass ich in den Jugendmannschaften U15, U17 und U19 der Grösste war. So konnte ich an Wettkämpfen teilnehmen, ohne mich zu sehr unter Druck zu setzen. Später hat sich das weiterentwickelt und der Spass ist geblieben.

#### Welche Ziele hast du für die Zukunft?

Für mich persönlich ist es schwierig, in die ferne Zukunft zu blicken. Ich arbeite in Etappen. Mein nächstes Ziel ist ein 2000-Meter-Lauf in Frankreich, bei dem ich gut abschneiden möchte. Dann kommt der Triathlon in Italien. Dann kommen die Selektionen für die Europa- und Weltmeisterschaften.

#### Hast du ein Ritual, das du vor jedem Wettkampf durchführst?

Ich ziehe mich gerne zurück, um mich besser konzentrieren zu können. Vor der Weltmeisterschaft war ich gestresst und habe mir ein Freiburger Lied angehört, um mich zu entspannen und zu beruhigen.

#### Machst du vor dem Wettkampf eine spezielle Diät?

Da ich zu den Leichtgewichtigen gehöre, muss ich auf meine Ernährung achten. Ich darf nicht zunehmen und esse zwischen den

Trainingseinheiten kleine Portionen mit Eiweiss und Salz, um Krämpfe zu vermeiden.

#### Hat dir das Rudern etwas ermöglicht, was du ohne diesen Sport nicht hättest?

Ich konnte an Weltmeisterschaften teilnehmen! Ausserdem hat mich das Rudern als Person gestärkt und mir Selbstvertrauen gegeben. Heutzutage versuchen die jungen Leute, muskulös und schön zu sein, und ich glaube, es gibt eine Diskrepanz zwischen gesund aussehen und wirklich fit sein. Als ich mit dem Rudern anfing, wurde ich als «kleiner Dicker» bezeichnet, heute bin ich ein Athlet, ich bin fit und kann mit jedem Freund laufen, ohne dass er mich abhängen würde!

Jeder Jugendliche kann sich selbst herausfordern, seine Grenzen kennen lernen, aber auch darüber hinausgehen und sehen, was dahinter liegt.

#### Hast du ein Lieblingsboot?

Jedes Boot hat seinen eigenen Reiz. Man kann alleine, zu zweit, zu

viert oder sogar zu acht rudern. Zu viert ist es cool und schnell, zu acht spürt man die Kraft des Bootes noch mehr. Eigentlich ist es egal, um welches Boot es sich handelt, wenn man weiss, wie man das Boot zum Laufen bringt, wenn man sich ein bisschen mit Physik auskennt, dann kann man das Boot mit wenig Kraftaufwand sehr weit schicken, auch wenn das natürlich viel Übung erfordert!

#### Wie schaffst du es, die Schule zu meistern und gleichzeitig Sport zu treiben?

Ich bin in das Programm Sport Art Formation (SAF) des Kantons aufgenommen worden, und das ermöglicht mir eine bessere Lebensqualität. Ich kann das vierte Jahr in zwei Jahren absolvieren und so alles, was ich tue, optimal erledigen, sei es das College oder das Rudern.

#### Was möchtest du zum Schluss den Jugendlichen von Courtepin und Umgebung noch mit auf ihren Weg geben?

Kommt und rudert beim Ruderverein Freiburg auf dem Schiffeensee! Der See ist perfekt für diesen Sport, sehr praktisch zum Rudern und ihr könnt sogar Mitglieder der Vereine von Vevey und Lausanne treffen, die bei uns trainieren. Ihr werdet viel Spass haben und diejenigen, die motiviert sind und bereit sind, ihre Energie und ihr Herz zu geben, können an Wettkämpfen teilnehmen und weit kommen.

Die Kultur- und Freizeitkommission sucht junge Talente aus der Gemeinde Courtepin. Seien es junge talentierte **Künstler:innen** oder aufstrebende **Sportler:innen**, die wir der Bevölkerung in unserem Gemeindeheft präsentieren. Bitte melden Sie uns Ihre Vorschläge bis zum 30. Juni 2023 an [adm@courtepin.ch](mailto:adm@courtepin.ch).