

## VAL SURSES NORDIC CUP

pd. Am letzten Januarwochenende finden im Surses die Langlaufrennen im Rahmen des Val Surses Nordic Cups statt. Die Cupwertung besteht aus dem Nordic Cross in La Nars und dem Distanzrennen in Rona. Bei dieser Wettkampftour sind verschiedene Fähigkeiten gefragt: Schnelligkeit, Kurventechnik und Springen. Der besondere Sportanlass steht allen offen, die gerne auf den Langlaufski stehen. Für die Teilnahme am Event werden Skating Ski empfohlen.

Der Parcours kann allerdings auch mit klassischen Ski absolviert werden. Am Sonntag, 30. Januar, findet in Rona das Lang-Distanzrennen statt. Die Athleten sind über die Distanzen von 1,5 bis drei Kilometer (Kinder und Jugendliche) gefordert bis hin zu den Erwachsenen, die über fünf und zwölf Kilometer Distanz laufen. Eine Anmeldung wird bis am Dienstag, 25. Januar, unter [www.valsurses.ch/nordiccup](http://www.valsurses.ch/nordiccup) empfohlen.



*Am Val Surses Nordic Cup ist neben Schnelligkeit auch Geschicklichkeit gefragt. Bild Remo Müggler*

## BEST OF KONTRABACH

ei. Kontrabassklarinetist Marc Lardon und Kontrabassist Daniel Sailer realisieren ihr fünftes Kontrabach-Programm. Seit 2017 spielen sie Bachs Musik in ihrer sehr eigenwilligen und gewagten Instrumentierung, nämlich als Duo mit Kontrabassklarinette und Kontrabass. In dieser Form klingt Bachs Musik völlig ungewohnt und neu, einerseits durch die sehr tiefe Tonlage, andererseits durch den eigenwilligen Charakter der verwendeten Instrumente, insbesondere der Kontrabassklarinette. Die beiden Musiker arrangieren Bachs Werke für ihre Instrumente, wobei sie das Hauptaugenmerk nicht auf korrekte oder historische Aufführungspraxis richten. Vielmehr möchten sie die Fortschrittlichkeit in Bachs Musik hervorhe-

ben und ihre musikalischen Vorlieben sowie ihre Instrumente zelebrieren. Marc Lardon und Daniel Sailer gelingt mit ihren Interpretationen der Spagat zwischen Barock und Gegenwart. Die Musik klingt meist zwei Oktaven tiefer, als gewohnt, Akkorde erinnern teilweise eher an Clusters, aber die Musik bleibt trotzdem jederzeit harmonisch und verständlich und erhält gleichzeitig eine neue Qualität und Eigenständigkeit. Best Of Kontrabach ist aus den Lieblingsstücken der beiden Musiker zusammengestellt.

**Best of Kontrabach-Konzerte in der Region:**  
**Donnerstag, 10. Februar, 17 Uhr Kirche, Feldis;**  
**Samstag, 12. Februar, 17 Uhr reformierte Kirche, Andeer.**



*Marc Lardon, Kontrabassklarinette, und Daniel Sailer, Kontrabass, laden zum besonderen Bach-Konzert ein. Pressebild*

## ERFOLG ALS LOGISCHE FOLGE

pd. Arnold Gredig aus Masein ist seit über 50 Jahren als Berater in der Treuhandbranche tätig. Sein persönliches Fazit aus seiner langen Berufs- und Lebenserfahrung hat er nun in einem Ratgeber zusammengefasst. Sein Fazit: Sowohl Unternehmens-, wie auch persönlicher Erfolg basiert auf ganzheitlichem Denken und Handeln sowie auf der persönlichen Übernahme von Verantwortung.

Sein Ratgeber «Die Steuerung der 3 Lebensbereiche für Ihren Erfolg» erklärt in drei Kapiteln die Optimierung der drei wichtigen Bereiche in unserem Leben. Im ersten Kapitel werden die Wechselwirkungen von Aktion und Reaktion bezüglich Körper, Geist und Seele beschrieben. Im zweiten Kapitel, das dem privaten Bereich gewidmet ist, werden die rechtlichen, steuerlichen und finanziellen Massnahmen, derer es für unsere Existenzsicherung bedarf, beleuchtet. Im dritten und letzten Kapitel des Ratgebers steht der geschäftliche Bereich im Fokus.

Das Buch zeigt auf, wie wichtig eine ganzheitliche Lebensbetrachtung in der Unternehmensführung ist. Es dient als Führungsinstrument, als Orientierungshilfe oder als Checkliste für Entscheidungen.

## PROBEN FÜR CHORKONZERT

ei. Zusammen mit der Kantorei St. Martin Chur unter der Leitung von Barbara Picononi plant der evangelische Kirchenchor unter der Leitung von Luzi Juon am 12. Februar von 9.45 bis 17 Uhr in der Aula Thusis einen ersten Probetag für das diesjährige Chorkonzert ein. Begonnen wird mit dem Messias von Händel und zwei Bach Kantaten. Der Probetag eignet sich gut als Einstieg und man freut sich über neue Sängerinnen und Sänger.

Die regelmässigen Chorproben finden jeweils donnerstags von 19.30 bis 21.30 Uhr in der Aula Thusis statt. Es gilt die 2G-Regel, und es wird mit Schutzmaske gesungen. Weitere Informationen bei Doris Elmer, 079 424 42 39.