

Schwimmbad Schinznach: Verschiebung Badieröffnung

Aufgrund des Corona-Virus und den Weisungen des BAG kann das Schwimmbad nicht wie geplant am 9. Mai die Badesaison eröffnen. Die Schwimmbadkommission, die sich aus Gemeinderäten von Lupfig (Ortsteil Scherz), Brugg (Ortsteil Schinznach-Bad), Schinznach und Veltheim zusammensetzt, bedauert dies sehr – sobald das neue Eröffnungsdatum bekannt ist, wird dies bekanntgegeben auf der Homepage

www.badi-schinznach.ch

Sanierung Brückenfahrbahn über die A3 zwischen Mülligen und Lupfig

Der Kanton plant, den Fahrbahnbelag der Brückenfahrbahn über die A3 zwischen Mülligen und Lupfig in der Zeit von Freitag, 8. Mai, 20 Uhr, bis Montag, 11. Mai 2020, 5 Uhr, zu ersetzen. Dafür muss die Brücke für jeglichen Verkehr gesperrt werden, ausgenommen sind Radfahrer und Fussgänger, die auf dem Gehweg die Brücke benützen können. Eine Umleitung in dieser Zeit wird via Windisch-Häusen ausgeschildert. Dazu wird am Samstag und Sonntag an drei Orten (Abzweigung zum Flugplatz Birrfeld, Einmündung in Windisch und in Mülligen bei der Abzweigung) tagsüber ein Verkehrsdienst vor Ort sein.

«Grosse Waldbrandgefahr»: Feuerverbot im Wald und am Waldrand

Der Kanton hat die Gefahrenstufe für Waldbrandgefahr per sofort auf die Stufe 4 von 5 erhöht (grosse Waldbrandgefahr). Damit gilt ein Feuerverbot im und am Waldrand. Der Grund für diesen Entscheid sind die gegenüber der letzten Beurteilung verschärfte Trockenheitssituation und die Wetterprognosen für die kommenden Tage, die weiterhin trockenes Wetter voraussagen. Die stark ausgetrocknete Laubschicht im Wald erhöht die Gefahr zusätzlich.

Aufgrund der nun neu festgesetzten Gefahrenstufe 4 «grosse Waldbrandgefahr» gilt bis auf weiteres für das gesamte Kantonsgebiet ein Feuerverbot im Wald und im Abstand von 50 Metern zum Waldrand. Dieses Verbot gilt ausdrücklich auch für die bestehenden, eingerichteten Feuerstellen und bei Waldhütten sowie an Picknick- und Spielplätzen in Wäldern und an Waldändern. Das Verbot bleibt bis auf weiteres in Kraft und wird erst nach ausreichenden Niederschlägen wieder aufgehoben.

Wenn eine Weltnummer 2 an «technischen Fehlern» feilt...

Schinznach-Dorf: ...zeigt dies Karatekämpferin Elena Quirici's Streben nach Perfektion

(A. R.) – «Am Morgen ist jeweils Ausdauer- und Krafttraining angesagt, und am Nachmittag geht es darum, an der Technik zu feilen und kleine Fehler, die sich eingeschlichen haben, zu beheben», schildert Elena Quirici (26) ihr aktuelles 30-Stunden-Trainingspensum.

Was für den Durchschnittssportler die pure Pein wäre, bezeichnet die Perfektionistin als «abefahren» – weil sie nun für einmal nicht zum Beispiel in Japan und dann zwei Wochen später in Chile an Wettkämpfen sei. Ausserdem biete sich jetzt die gute Gelegenheit, sich nach dem fünffachen Nasenbruch, der gebrochenen Rippe und der schweren Grippe richtig auszukurieren.

Sie will noch Muskeln zulegen

Auf ihrem muskulösen Honda Civic Type R vor der Haustüre – mit dem sie derzeit vor allem Mahlzeiten für die Spitzex ausliefert und Einkäufe für ältere Menschen erledigt – steht «Power of dreams» geschrieben. Das passt bestens zur Schinznacher Powerfrau, die derzeit den «sauberen Aufbau» für ihren grossen Traum im Fokus hat: Sie steuert volle Pulle Richtung Olympia 2021.

«Auch wenn ich noch kein offizielles Schreiben habe, denke ich, dass ich nach wie vor für Tokio selektiert bin», ist die Aargauer Sportlerin des Jahres überzeugt. Weil da einige Gewichtsklassen zusammengelegt würden, werde sie es mit schwereren Konkurrentinnen zu tun bekommen, führt Elena Quirici aus. «Deshalb will ich noch Muskeln zulegen – entscheidend ist es, die zusätzliche Masse dann wieder schnell zu machen», erläutert die knapp 61 Kilo leichte Gratsportlerin die anspruchsvolle Gratswanderung beim Muskelaufbau.

Stets auch mit der Mentaltrainerin am Wirken

Wenn man in ihrem Sport nur eine Hundertstelsekunde nicht voll konzentriert sei, gebe es gleich eine schmerzhaft Quittung – deshalb sei auch konstantes Mentaltraining essentiell, betont sie. Dabei würden die Wettkampfsituationen wieder und wieder ganz genau visualisiert und die dazu-



Corona-Gruss mit dem Fuss, einmal anders: Elena Quirici und Raul Cuerva Mora gewährten Regional spannende Trainings-Einblicke.

gehörenden Gefühle wie etwa Nervosität durchlebt. «Auf der Matte hat man dann den Eindruck, als habe man das Ganze schon einmal erlebt. Diese "Routine" hilft, sich schliesslich ganz auf den Kampf fokussieren zu können», erklärt sie den «Kopf-Trick».

«Ich bin in einer sehr glücklichen Situation», unterstreicht die aktuelle Weltnummer 2 doppel – und meint damit zum einen die Unterstützung der Sporthilfe und jene der Armee, bei welcher sie ja die Spitzensport-RS absolviert hatte. Zum anderen vor allem auch, dass ihr Freund Raul Cuerva Mora ebenfalls Karatekämpfer ist und sie demnach immer über einen Trainingspartner verfügt. Beim Fototermin im Möbel-Kindler-Gebäude in Schinznach-Dorf, wo die beiden kurzerhand eine Kampffläche aufbauen und Gewichte vom Fitnesscenter Windisch ausleihen konnten, lacht sie: «Er ist der Chef – wenns ums Training geht.»



Elena Quirici und Raul Cuerva Mora: ein schlagkräftiges Paar.



einfach stark für ihre familie.

Unser Trend Set Family mit Privatkonten, Maestro-Karten, Kreditkarten und weiteren Vergünstigungen.

valiant.ch/familie

Valiant Bank AG, Neumarkt 2
5200 Brugg, Telefon 056 204 20 51

wir sind einfach bank.

valiant