

Womit haben Sie Ihre Kids sechs Wochen lang beschäftigt? Klar, Sie haben Ihre Mannschaft in den Flieger gepackt und sind ab in den Süden (obschon Sie noch zu Pandemiezeiten von den Ferien in der Region schwärmten – geben Sie es zu!). Doch um diese Ferien-Primetime herum gibt es ja noch weitere Wochen, an denen die Mitbewohner Ihres Haushalts bespasst werden möchten. Eine ideale Gelegenheit dazu bietet die Sportwoche, die vom 5. bis 9. August in der Region stattfand: 1180 Kinder und Jugendliche nahmen in 70 Kursen teil, betreut von 154 Leitern. Trotz dieses Erfolgs ist die nächste Austragung ungewiss, wie Projektleiterin **Bigna Gruber** dem «W&O» und dem «Sarganserländer» mitteilte, denn die Sponsoren stehen nicht Schlange. Wenn Sie also ein stolzes Unternehmen besitzen oder in verantwortungsvoller Position sind, schauen Sie sich die www.sportwoche.ch genauer an.

Für ihr Bild «Maiyen» erhielt die Triesenberger Fotografin **Theresa Sujata Senti** eine Silbermedaille der Fédération Internationale de l'Art Photographique (FIAP), einer internationalen Organisation zur Förderung der Kunstfotografie. «Ich freue mich riesig über meinen zweiten Platz», sagte Theresa Sujata Senti dem «Vaterland». Ihr Foto zeigt ein Porträt in Schwarzweiss, welches nachträglich mit Software bearbeitet wurde. Senti scheint sich auf weibliche Motive spezialisiert zu haben: Erstens finden sich nur ganz wenige Herren in ihrem Portfolio auf der Webseite. Andererseits schreibt sie dort: «Die schönsten Momente sind für mich aber die, bei denen ich meiner Kundin ein Foto zeige, das ich gerade von ihr gemacht habe, und als spontane Reaktion ein riesiges Strahlen und ein «Woow», ein «Das sieht so toll aus!!!» oder ein «Ich wusste gar nicht, dass ich so schön bin» als Feedback kommt.»

Bigna Gruber



Theresa Sujata Senti



Jasmin Arpagaus



Tanya Kalberer

Jasmin Arpagaus und **Tanya Kalberer** sind die neuen Trainer der Hundeschule Graubünden und Liechtenstein, wie der «Sarganserländer» berichtet. Arpagaus wohnt in Savognin und hat zwei Hunde, die beide aus einem Tierheim in Ungarn stammen: Ein Beagle-Pointer-Mix namens Sami und ein Malinoise-Mischlingsrüde genannt Ares, der dann sowohl sie als auch Hundeschule-Inhaber Claudio Grob sehr forderte. Doch Grob war begeistert von Arpagaus, wie sie auf die Herausforderung reagierte, und bot ihr die Ausbildung an. Bei Kalberer lief die Rekrutierung etwas anders, aber sehr typisch für die Region ab: «Wir haben uns nach vielen Jahren an der Fasnacht getroffen und kamen ins Gespräch», erzählt Grob. «Schnell führte das eine zum anderen», schreibt der «Sarganserländer», und schon nahm Kalberer die Ausbildung in Angriff. Beide schlossen die Ausbildungen übrigens mit Bestnoten ab!

«Wir wussten nicht mehr genau, woran wir gerade sind»

Nach fast drei Jahren erscheint das zweite Album **der Ostschweizer Band We Are Ava**. Nach dem Erfolg von «Inner Gardening» lagen die Erwartungen für «Radix» hoch.

Nachdem das erste Album der Ostschweizer Band We Are Ava einige Erfolge mit sich brachte – die Nominierung zum Best Crushing Newcomer («20 Minuten»), den gleichnamigen Swiss Music Award und eine Platzierung in den Top-50-CH-Album-Charts – lagen die Erwartungen an das zweite Album hoch. Drei Jahre liessen sich die drei Ostschweizer Zeit für das zwölfteilige Werk «Radix», das gemäss Medienmitteilung einen musikalischen Flug zwischen sphärischen Synthwelten, organischen Beats und den gewohnt packenden Melodien verspricht. «Wir haben eine ziemliche Reise angetreten. Nachdem das Debütalbum erschien und viel auslöste in unserer Karriere, waren wir gleichzeitig am Anschlag mit unserer Energie. Wir wussten, dass wir es nun organischer angehen müssen. Schritt für Schritt, Song für Song. Deshalb entstanden die Songs für «Radix im Laufe der Zeit», erläutert Andreas Schwendener aus Buchs den Entstehungsprozess. Gestartet wurde mit einzelnen Songs, die be-



Von rechts: Nicola (Keys), Andy (Drums) und Kim (Vocals) von der Band We Are Ava. PASCAL KÜNG

reits im Herbst 2022 als digitale EP «B-Side» herauskamen. Neben die fünf Songs gesellten sich fünf neue Stücke auf der A-Seite und als Zusatz kamen zwei Liveversionen dazu.

Das Trio We Are Ava spielt mit rohen, pointierten Indie-Tracks und wuchtigen, warmen Power-Songs. «Was aus uns musikalisch

herausprudelte, entwickelte sich im Vergleich zum ersten Album eher in eine organischere, erdigere Richtung», so Andy Schwendener. «Die Songs lösen ein wärmeres Grundgefühl aus.» Die Band hat dabei vermehrt an analogen statt digitalen Instrumenten gearbeitet, sei dies beim Schlagzeug, aber auch bei den Synthesizern.

Thematisch scheint das «innere Gärtnern» im ersten Album noch nicht zum Erblühen geführt zu haben, jedoch rückt der Wunsch nach Verwurzelung in den Fokus. Die Songs auf «Radix» (engl. Wurzel) verbinden die Suche nach Halt, die fehlende Erdung und die Sehnsucht nach Zufriedenheit, die aus dem tiefsten Inneren kommt. «Als junge Band kamen wir immer wieder an den Punkt, an dem wir nicht mehr genau wussten, wo wir eigentlich gerade sind; woran wir uns festhalten können», erzählt der Buchser. Die Sängerin Kim verarbeitet in den Songs ihre persönlichsten Kämpfe. «Nach sechs Bandjahren konnte sie auch aus unseren Erfahrungen Inspirationen und Themen schöpfen», ergänzt Andy Schwendener. Etwas gereift, etwas gesetzt und dennoch verspielt legt We Are Ava das zweite Album auf den Tisch, das gemäss des Beschriebs der Band ab Schlag eins Seelennahrung für heimliche und weniger heimliche Romantiker:innen verspricht. (ms)