

Name: _____

1 Was passt? Markieren Sie. _____ WÖRTER

1. seine Grenzen ☐ besiegen ☐ überwinden
2. Anstrengungen ☐ vornehmen ☐ auf sich nehmen
3. an seine Grenzen ☐ stoßen ☐ balancieren
4. ein Risiko ☐ eingehen ☐ riskieren
5. einen Versuch ☐ ausprobieren ☐ unternehmen



____ / 5

2 Lesen Sie das Interview. Was passt? Ergänzen Sie in der richtigen Form. _____ WÖRTER

Ausrede • durchhalten • kämpfen • Kondition • ~~Marathon~~ • Rolltreppe • Schweinehund • vornehmen

Redaktion: Frau Popko, Sie haben dieses Jahr den Marathon (1) der Stadt Winterthur in der Kategorie „70+“ gewonnen. Wie hält man in Ihrem Alter eine solche _____ (2), würden Sie uns das verraten?

Fr. Popko: Da gibt es nur eins: den inneren _____ besiegen (3)! Im Alter ist ja alles ein bisschen anstrengender. Mal tut das Bein weh, dann hat man wieder schlecht geschlafen – man findet immer eine _____ (4), warum man die Treppen nicht zu Fuß gehen kann, sondern unbedingt die _____ (5) oder den Aufzug benutzen muss. Das ist aber ein Fehler! Wenn man älter wird, muss man ständig gegen sich selbst _____ (6). Ich wohne zum Beispiel im 4. Stock. Ich habe mir fest _____ (7), jeden Tag die Treppen zu nehmen. Überlegen Sie mal: Binnen eines Tages gehe ich die 80 Stufen sicher fünfmal hinunter und wieder hinauf. Zusammengerechnet sind das 800 Stufen! Das stärkt nicht nur den Kreislauf, sondern auch das Selbstvertrauen. Und das braucht man, wenn man in meinem Alter einen Marathon _____ (8) will.

____ / 7

3 Lesen Sie die Tipps für den Stadt-Marathon und verbinden Sie die Sätze mit den Konnektoren und Präpositionen in Klammern. _____ GRAMMATIK

1. Um am Stadt-Marathon teilzunehmen, müssen Sie volljährig sein. (für)
Für die _____
2. Sie brauchen Ihren Personalausweis, um sich anzumelden. (zu)
Zur _____
3. Damit Sie als Gruppe laufen können, sollten Sie gemeinsam am Start erscheinen. (dafür)
Sie möchten _____
4. Um ein Trikot zu bestellen, müssen Sie im Internet ein Formular ausfüllen. (dazu)
Sie wollen _____

____ / 4

4 Lesen Sie den Chat. Was passt? Ordnen Sie zu. **KOMMUNIKATION**

- (a) Ich habe mir fest vorgenommen • (b) Mir wäre das Risiko zu hoch • (c) Prinzipiell hätte ich schon Lust •
(d) würde ich gern mal ausprobieren • (e) würde ich nicht eingehen

Philip:

Hey Leute! Hab mir ein neues Mountainbike gekauft! (1 ____),
jetzt jedes Wochenende in die Berge zu fahren. Seid ihr dabei?

Janina @Philip: Cooles Bike! Klar bin ich dabei! Auch mich
würde es reizen, mal ein bisschen wilder zu fahren ... downhill
biking (2 ____)! Na?

Hero @Janina:

Hm. (3 ____), mal ganz frei, offroad zu fahren. Aber ich glaube, dass meine Freundin
das nicht so toll fände. Das Risiko, dass sie mit mir Schluss macht, (4 ____). 😊

Muha:

Downhill biking? Seid ihr wahnsinnig? (5 ____), mich schwer zu verletzen.



___ / 5

5 Hören Sie Teil 1 des Radiobeitrags im Kursbuch auf S.36 noch einmal. **HÖREN**
Sind die Sätze richtig (r) oder falsch (f)? Ergänzen Sie.

1. Jan Peters liegt gut in der Zeit, sodass er auch längere Pausen machen kann. ____
2. Er ist gut in Form, weil er bei der Feuerwehr immer wieder schwierige Sporttests machen muss. ____
3. Zur Vorbereitung auf den Treppenmarathon hat Jan auch mit Kollegen trainiert. ____
4. Jan ist sich sicher, dass er den Marathon bis zum Ende durchhält. ____
5. Vorsicht und ein Gefühl für Gefahren gehören zu Jans Beruf. ____
6. Nina Franke warnt, dass ein Treppenmarathon für nicht so gut trainierte Menschen
gefährlich sein kann. ____
7. Ein Treppenmarathon ist für den Körper viermal anstrengender als ein normaler Marathon. ____
8. Ein Problem ist, dass manche Teilnehmer Drogen nehmen, um die Schmerzen nicht zu spüren. ____
9. Die meisten Menschen wollen ihre eigenen Grenzen überwinden, um sich in Lebensgefahr
zu bringen. ____
10. Franke empfiehlt, Treppen im Alltag für Sport zu nutzen. ____

___ / 10

Insgesamt ___ / 31

richtige Lösungen	Note	richtige Lösungen	Note
28–31	sehr gut	16–19	ausreichend
24–27	gut	0–15	nicht bestanden
20–23	befriedigend		