

Bootcamp durch Bremgarten lanciert

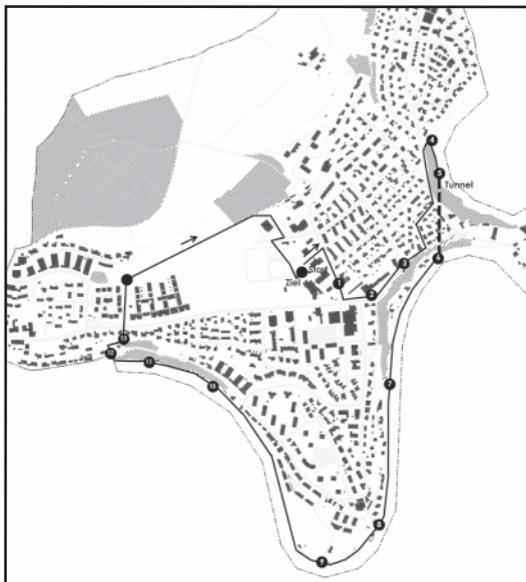
«3047 Renngarten» hält natürlich fit

Anlässlich des Sportplatzfestes wurde der neue Kraft- und Ausdauerparcours quer durch Bremgarten eröffnet. Auf einem ungefähr 4 km langen Rundtrail entlang der Aare und hinauf zur Trockenwiese am Birchihoger animieren 13 beschriebene Posten zu verschiedenen Kraft- und Koordinationsübungen. Um ihn zu bewältigen, benötigt es ausser ein paar guten Laufschuhen und einem bequemen Outfit eigentlich nichts mehr.

Während einer Sitzung der Arbeitsgruppe «3047 bewegt» stellte Anne Schmid, Lehrerin an der Oberstufe in Bremgarten und Vertreterin der Schulen, ihre Idee eines Sportparcours für die Schüler vor. Damit stiess sie bei Daria Nauer, die als Vertreterin für die Bevölkerung bei «3047 bewegt» beisitzt, auf offene Ohren. Sie hatte schon vor einigen Jahren ein ähnliches Projekt im Kopf. So haben sich die beiden sportlichen Frauen, unterstützt von Koordinatorin Regina Beeler, an die Arbeit gemacht, um einen effektiven, kurzweiligen und attraktiven Trainings-Parcours quer durch die Gemeinde zu entwickeln. Ziel war es auch, dass für die Übungen, die während des Parcours absolviert werden müssen, nur die vor Ort vorhandenen Begebenheiten benutzt werden sollen. Schliesslich findet sich ja doch die ein oder andere Mauer, Treppe oder auch eine Bank, um effektive Kraftübungen zu trainieren. Das bei einem Bremgarten-Parcours natürlich ein paar Höhenmeter zu bewältigen sein werden, war klar.

Effektive Fitnessübungen gesucht...

Hört sich eigentlich ganz einfach an, dennoch müssen die Übungen sinnvoll hintereinander aufgebaut sein. Dazu darf die Strecke nicht zu lang werden und sollte aber auch abwechslungsreich daherkommen. Nach einigen Ortsbegehungen und Testübungen der beiden Sportlerinnen wurde der erste Plan erstellt. Spätestens dann kam auch die Gemeinde mit ins



Der Streckenplan des Fitness-Trails: Start- und Ziel ist auf dem Sportplatz direkt beim Sandkasten. zvg

Spiel und ein Projekt musste eingereicht werden. Diese gab dafür grünes Licht und unterstützte das Vorhaben von Anfang an. Einige sportliche Ideen hat Bauverwalter Markus Hodler konstruktiv «verkehrstauglich» gelenkt, so dass ein recht unbeschwertes Training durch das Dorf ermöglicht ist.

Immer den roten Fussspuren nach...

Nachdem die Posten feststanden, haben Anne Schmid und Daria Nauer die Bewegungsabläufe genauer beschrieben, mit Skizzen verdeutlicht und auf

Geführtes Training

Daria Nauer bietet am **Sonntag, 16. Oktober, um 10 Uhr** ein geführtes Training im «3047 Renngarten» an. Alle Interessierten treffen sich mit Laufschuhen und bequemer Kleidung am Start auf dem Sportplatz.

Plakaten ersichtlich gemacht. Der Punkt «Focus» gibt Auskunft über die Besonderheiten der Übung und welche Bereiche des Körpers besonders beansprucht werden. Und damit sich auch niemand verläuft, wird auf den Plakaten auch auf den nächsten Posten hingewiesen. Dank der Hilfe von Markus Hodler und Martin Megert, Equipenchef vom Werkhof, wurden die Plakate auf Metallschilder gebracht, wenn nötig mit Pfosten versehen und an den jeweiligen Standorten angebracht. Mittels roter, kleiner Fussspuren finden sich die Standorte der Posten im Dorf. Start und Ziel des Trails ist jeweils der Sportplatz, direkt beim Sandkasten. Dort ist auch eine übersichtliche Gesamtkarte zu finden, die vorab den Weg und die Posten darstellt. Es lohnt sich, diese Karte einmal zu studieren, um sich ganz in den Fitnessbann ziehen zu lassen.

Derzeit sind die Schilder noch (professionell) provisorisch, das soll sich dann noch ändern. Aber der Parcours ist genial aufgebaut und wirklich sehr gut nutzbar, da haben die Organisatorinnen und ihre Unterstützer wirkliche Arbeit geleistet. Davon haben sich beim Sportplatzfest schon die ersten Sportler, unter ihnen auch einige fitte Flüchtlinge, überzeugt, die bei brütender Hitze den Jungferlauf absolvierten.

Nach den verschiedensten Namens-Vorschlägen, die während des Festes eingereicht wurden, wird der neue Fitness-Trail nun «3047 Renngarten» heissen, was jedoch nicht heisst, dass der Parcours nur rennend absolviert werden kann, nein auch gewalkt, spaziert oder geschlendert, aber auf jeden Fall in Bewegung in der freien Natur. Also Sportschuhe an und, ganz wie es gefällt, den roten Spuren nach...

Jutta Vering



Teilnehmende vor dem Start zum Jungferlauf des neuen Fitness-Trails «3047 Renngarten». jv



Die bestehende Bank am Reckweg dient als «Übungsgerät» und das Plakat beschreibt was hier trainiert werden kann. jv