

ZUM ANDENKEN AN STEVEN KARGER

Israel bekommt seinen ersten Vitaparcours

In der israelischen Stadt Kfar Saba wird im Dezember der erste öffentliche Fitnesspfad des Landes seiner Bestimmung übergeben. Auf einer 2,5 Kilometer langen Rundstrecke stehen an 15 Stationen Geräte bereit, an denen Sportler aller Leistungsstufen Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

Nicht nur das Konzept des Fitnesspfads von Kfar Saba lehnt sich an das in der Schweiz seit 1968 bekannte und seither in ganz Europa nachgeahmte Konzept von Vitaparcours an, sondern auch die Initianten des Projekts bringen viel Schweizerisches mit sich. Guido Guth, in Basel aufgewachsen und heute Geschäftsführer der Firma Istra TradeLink in Kfar Saba, hat den ersten Fitnesspfad nach Israel gebracht, um damit an seinen Freund, den Basler Verleger Steven Karger s.A. (1958–2008) zu erinnern. Der Pfad wurde von Guths Firma mit Unterstützung von Yvette und Thomas Karger, Stevens Eltern, finanziert und von der Stadtverwaltung Kfar Saba realisiert. Das israelische Modell entspricht mit seinen Anleitungstafeln und Sportgeräten dem Konzept der Vitaparcours in der Schweiz.



PREMIERE IN ISRAEL Hier entsteht der erste Vitaparcours des Landes

Eine Erfolgsgeschichte

Der Fitnesspfad ist nach den neuesten Erkenntnissen über Sport und Gesundheitsförderung gebaut. Er umfasst 15 Übungsposten mit insgesamt 43 Einzelübungen. Die Übungen werden auf den Anleitungstafeln anschaulich erklärt und eignen sich für Profi- und Freizeitsportler auf jedem Niveau. Dank den verschiedenen Gerätehöhen können auch Kinder und Jugendliche und Menschen mit Behinderungen daran üben.

Die verschiedenen Stationen sollten möglichst in der vorgegebenen Reihenfolge genutzt werden. Am Anfang und am Ende des Rundlaufs steht jeweils ein Posten mit Vor- und Nachdehnübungen. Die drei Trainingsbereiche sind farblich gekennzeichnet: Blau für Ausdauer, Gelb für Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Rot für Kraft.

Ein Blick auf die Erfolgsgeschichte des Vitaparcours in der Schweiz: Der erste Pfad wurde 1968 in Zürich eingeweiht. Die Initiative kam von einer Gruppe, die genug davon hatte, in einer stickigen Turnhalle zu trainieren: Sie verlegten ihr Training in den Wald und benutzten natürli-

che Hindernisse wie umgefallene Baumstämme und Baumstrünke.

Die Gemeinde griff die Idee auf und fand mit der Versicherungsgesellschaft Vita (heute Zürich Versicherung) einen wichtigen Sponsor. So erhielt der Pfad den Namen Vitaparcours. Charly Schneiter von der ETH Zürich sorgte für die wissenschaftliche Begleitung des Projekts. Nur fünf Jahre nach dem ersten Vitaparcours wurde 1973 bereits der 100. Fitnesspfad eingeweiht! In den folgenden Jahren sprossen die Vitaparcours wie Pilze aus dem Boden, und heute sind es schon über 500. Die Idee Vitaparcours hat sich auch in andere Ländern ausgebreitet: Deutschland kennt 1500 Trimm-dich-Pfade, Frankreich 500, Italien 200, Österreich 100, Belgien und Holland je um die 50.

Sport in der freien Natur

In der fast 50-jährigen Geschichte wurde das Konzept des Vitaparcours mehrfach

überarbeitet und laufend den sportmedizinischen Kenntnissen angepasst. Tendenziell sind die Übungen heute weniger anspruchsvoll als früher. Seit 1998 arbeitet die Stiftung Vita Parcours eng mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen zusammen.

Der Fitnesspfad in Kfar Saba wurde nach dem aktuellen Vitaparcours-Kon-

zept gebaut und entspricht mit seinen 15 Übungsposten dem Schweizer Modell. Schchuna Yeruka, der Standort des Fitnesspfades in Kfar Saba, bedeutet auf Deutsch «grünes Quartier». Das passe zum umweltfreundlichen und

«grünen» Konzept der Fitnesspfade, so Guido Guth. Hier geht es um Fitness zum Selbermachen, ohne Center und aufwändige elektronischen Geräte, sondern in der freien Natur.

JACQUES UNGAR

«Tendenziell sind die Übungen heute weniger anspruchsvoll als früher.»