

# Rank und schlank zum Nulltarif

Der rund 30-jährige Fitnessparcours bei der Klinik Hard in Embrach ist wieder fit für Sportbegeisterte. Am Dienstag wurde er eröffnet.

Olav Brunner

Der Fitnessparcours bei der Klinik Hard hat eine Verjüngungskur erhalten, und diese war auch notwendig. Die Ausstattungen für Übungen an den verschiedenen Posten waren teilweise zerstört, Hinweistafeln fehlten oder waren verspritzt. Urs Greutmann, Betriebsleiter der Embracher Forst- und Werkbetriebe, suchte nach Möglichkeiten, den etwa 30-jährigen Parcours im nordwestlichen Waldstück bei der Klinik Hard mit möglichst wenig finanziellem Aufwand zu erneuern.

## Erneuert und verlängert

Gehör fand Greutmann beim Zivilschutz. Kommandant Jürg Schweizer benützte die Gelegenheit, für den Unterstützungszug eine Übung zu organisieren und dabei den Fitnessparcours gründlich zu erneuern. Die Zivilschutzpioniere erlebten während 450 Einsatzstunden Fachausbildung in der Praxis und konnten Maschinen und Geräte sinnvoll einsetzen. Die elf Posten des 3 Kilometer langen Parcours wurden auf den neuesten Stand gebracht und ein 60 Meter langes Wegstück neu angelegt. Für die Ausstattung der Posten verwendete das Einsatzteam Holz von Edelkastanien aus dem Tessin. Dieses Holz ist gegen Witterungseinflüsse äusserst widerstandsfähig und einheimischen Harthölzern überlegen. Besondere Beachtung schenkte man der Sicherheit für die Par-



Die Teams von Jürg Schweizer (links) und Urs Greutmann erneuerten den in die Jahre gekommenen Embracher Fitnessparcours. (bru)

coursbenützer. Bei verschiedenen Posten ist der Boden neu mit Holzschnitzeln belegt, um Verletzungen zu vermeiden.

Der Embracher Fitnessparcours ist ein Unikat. Er gehört nicht zu den 502 Vita-Parcours mit einer Gesamtlänge von 1153 Kilometern, die ab 1968 unter dem Patronat der Vita Lebensversicherungs-Gesellschaft angelegt und heute von der Zürich Versicherung gesponsert werden. Greutmann schätzt die Unabhängigkeit, musste aber auf Beiträge verzichten und neben dem Zivilschutz sein Werkteam während 250 Stunden für die Erneuerung des Parcours einsetzen. Unabhängigkeit geniessen auch die Benutzer des Fitnessparcours. Sie sind an keine Betriebszeiten gebunden und bewegen sich, Wind und Wetter ausgesetzt, in der Natur und erleben den Wechsel

der Jahreszeiten. Gratis kommen regelmässige Benutzer so zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

## Integrierte Finnenbahn

Ohne grosse Höhenunterschiede eignet sich der Embracher Fitnessparcours für Menschen aller Altersklassen und besonders für Familien. Die breiten, befestigten Waldwege gestatten auch ein Laufen in kleinen Gruppen und bei jedem Wetter. Steigen die Temperaturen, wird der Schatten der Waldbäume besonders geschätzt.

Als Besonderheit ist in Embrach eine 333 Meter lange, Gelenk schonende Finnenbahn in den Fitnessparcours integriert. Wer seine sportliche Betätigung nicht bereits zu Hause beginnt, findet in der Nähe des Parcoursstarts auf dem Klinikareal Parkplätze.