

Wie langjährige Arbeitslose den Rückweg finden

AUF DIE SPORTLICHE TOUR



FOTOS: ZVG

Integrationskurse für Arbeitslose gibt es viele. Immer haben sie zum Ziel, den Betroffenen eine Tagesstruktur zu geben, Disziplin, Selbstvertrauen. In Dänemark treibt man die Grundidee nun aber an die Spitze. Da werden Langzeitarbeitslose und Sozialhilfe-Empfänger auf dem Velo fit getrimmt, ein halbes Jahr lang. Dann radeln sie gemeinsam 1600km von der dänischen Halbinsel Jütland in die französischen Alpen, um da, in einer eigentlichen Königsetappe, die legendäre Alpe d'Huez zu bewältigen.

Verrückt? Ja, aber offenbar erfolgreich. «Wir sind mit dem Programm in den letzten Jahren sehr gut gefahren»,

bestätigt Projektleiter Teddy Brigsted. 70 bis 90 Prozent der Teilnehmer treten nach ihrer «Tour de France» direkt eine neue Stelle an, nach einem halben Jahr haben sich in der Regel über 90 Prozent von der Sozialhilfe verabschiedet. Die Gründe für den Erfolg ortet Brigsted vor allem in der physisch wie psychisch verbesserten Verfassung der Teilnehmer. «Sie tanken mit dem Velofahren neues Selbstvertrauen.» Die Gemeinden in Dänemark unterstützen das sportliche Projekt. Denn mit jeder Tour sparen sie am Ende umgerechnet mehrere Hunderttausend oder je nach Teilnehmer gar Millionen Franken an Sozial- und Gesundheitskosten ein. **f**



Neue Rennserie mit Finale in der Schweiz

Pumptrack-WM in Lenzerheide

Actionsport-Veranstalter Red Bull und die Firma Velosolutions, weltweit führend im Bau von Pumptracks, haben eine neue Rennserie kreiert: Die «Red Bull Pump Track World Championships». Die Serie umfasst 25 Qualifikationsrennen auf der ganzen Welt, ist offen für Jedermann und feiert ihr grosses Finale am 7. September im Rahmen der Mountainbike-WM in Lenzerheide. **f**

E-Bike-Vermietung

Über steigt auf

Der amerikanische Taxi-Vermittler Uber hat ein E-Bike-Sharing-Startup übernommen und bietet nun auch die Möglichkeit, über Internetverbindungen Mietvelo zu buchen. Durch den Zukauf will das umstrittene Unternehmen sein Betätigungsfeld mit Zweirädern ausweiten. Medienberichten zufolge soll Uber die Akquisition fast 200 Millionen Dollar wert gewesen sein. Zurzeit werden Uber Bikes in US-Metropolen angeboten (vor allem in San Francisco), in den nächsten Monaten sollen sie auch nach Europa kommen. **f**

Schwimmen noch besser als Walking

Wahrer Fettkiller

Allen neuen Trends zum Trotz gehört Schwimmen immer noch zu den beliebtesten und gesündesten Sportarten. Einerseits entlastet Schwimmen die Gelenke (dank Wasserauftrieb ist man leichter); andererseits, und das ist weniger bekannt, ist Schwimmen auch ein wahrer Kalorienkiller. Australische Wissenschaftler haben in einer Studie nachgewiesen, dass Schwimmen bei der Fettreduktion besser abschneidet als beispielsweise Nordic Walking. Die Forscher liessen eine Gruppe Frau-

en wahlweise ein Walking- oder ein Schwimmprogramm absolvieren. Fazit: Nach einem Jahr hatten sich Gewicht und Hüftumfang der Schwimmerinnen stärker reduziert als bei den Walkerinnen. Die Erklärung dafür: Schwimmen beansprucht Oberkörper, Beine und Po – insgesamt 170 Muskeln sind durch den komplexen Bewegungsablauf in Aktion. Dazu bringt Schwimmen das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Also dann, schwimmen Sie los! Bloss nicht bei der Arbeit! **f**



BUCH TIPPS



1 30 Trail-Perlen in der Schweiz

Trail Running Schweiz stellt 30 alpine Trailläufe vor, die sowohl Anfänger wie auch erfahrene Athleten begeistern. Von Zinal nach Dent de Morcles, von Grindelwald nach Kandersteg, vom hintersten Engadin in unbekannte Täler im Tessin. Das 320 Seiten starke Taschenbuch liefert viele faszinierende Bilder und geizt nicht mit praktischen Ratschlägen zur Tourenplanung. Jede Strecke steht zudem im GPX-Format zum Download bereit. Das Buch ist auch in Englisch («Run the Alps Switzerland») und Französisch («Courir les montagnes suisses») erhältlich. *D. Mayer, K. Strom, J. Patitucci, D. Patitucci: Trail Running Schweiz: 30 ungläubliche Läufe, Helvetiq Verlag, ISBN 978-2-9404-8143-9*

2 Vom Wandern mit Gelenkbeschwerden

Gelenkbeschwerden oder gar künstliche Knie- und Hüftgelenke bedeuten kein Aus für das Wandern und Bergsteigen. Im Gegenteil, oft können sie damit sogar vermieden oder behandelt werden. Das zeigt der vorliegende Ratgeber anhand von medizinisch-physiologischen Auswertungen. Tipps für Training, Ausrüstung und Tourenplanung sowie Meinungen zu konservativen und operativen Behandlungen-

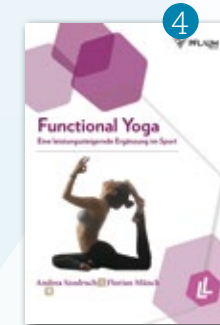
methoden von Spitzenmedizinern machen all jenen Menschen Mut, die trotz orthopädischen Beschwerden die Bergwelt geniessen wollen.

Ch. Fink, Ch. Hoser, P. Gföller: Gelenkfit in die Berge – Wandern mit Gelenkbeschwerden, Tyrolia Verlag, ISBN 978-3-7022-3660-1

3 Kodex für Radsportjünger

Die wichtigste Regel ist die Nummer fünf, kurz «V» genannt: «Beiss verflucht noch mal auf die Zähne!» Alle 95 weiteren Benimm- und Verhaltensregeln, mit denen es die Rennradler-Gilde der «Velominati» in den vergangenen Jahren weltweit zu Kultstatus gebracht hat, leiten sich mehr oder weniger daraus ab. #25: «Die Räder auf dem Dach deines Autos sollten mehr wert sein als das Auto.» #72: «Beine sagen mehr als tausend Worte.» In der launigen Rennradfahrer-Etikette «Die Regeln» kommt die richtige Mischung aus Augenzwinkern und uneingeschränkter Passion für den Radsport zum Ausdruck. Auch bei uns gibt es bereits eine grosse Gemeinde treuer Velominati-Fans, die während gemeinsamer Trainingsausfahrten kleine Fehlertitte und Stilligkeiten ihrer Mitstreiter mit einem knappen Hinweis auf die Regeln tadeln.

Velominati: Die Regeln – Kodex für Radsportjünger, Covadonga Verlag, ISBN 978-3-95726-027-7



4 «Ohmmm» für Leistungssportler

Das Autorenduo Andrea Szodruich und Florian Münch, erfahrene Personal Trainer und Fitness Coachs, erlebt immer wieder Sportler, die gegenüber Yoga voreingenommen und abgeneigt sind. Mit ihrem Buch wollen sie verdeutlichen, welchen enormen Mehrwert «Functional Yoga» für Leistungssportler haben kann, wenn man es handfest und vom Spirituellen befreit betreibt. Ihr Buch liefert Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Atmung und Körperwahrnehmung. Darüber hinaus richtet es den Fokus auf die eigene innere Haltung und damit auf die Fähigkeit, schwierige Trainings- und Wettkampfphasen mental zu meistern.

A. Szodruich und F. Münch: Functional Yoga – eine leistungssteigernde Ergänzung im Sport, Pflaum Verlag, ISBN 978-3-7905-1057-7

5 Auf dem Jakobsweg durch die Schweiz

Während die Wegabschnitte vor Santiago de Compostela zu manchen Zeiten nahezu überfüllt sind mit Pilgern, sind die Routen des Jakobswegs in der Schweiz noch richtiggehende Geheimtipps. Der berühmte Pilgerweg führt auf wenig befahrenen Quartierstrassen und Stadtgassen durch Ortschaften mit langer Pilgertradition und macht immer wieder an schönen Kathedralen und Stadtkirchen sowie beachtenswerten kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten Halt. Das Taschenbuch informiert mit Kartenausschnitten, Höhenprofilen und 320 Abbildungen über den Jakobsweg Schweiz und seine Anschlusswege.

Pilgern auf dem Jakobsweg Schweiz, hrsg. vom Werd Verlag, ISBN 978-3-85932-905-8