

Mittwoch, 15. Dezember 2021, Höchster Kreisblatt / Lokales

1300 Meter für die Fitness



Beine und Körper sollen hier eine Linie bilden. Sascha Kröner schafft es (fast).
FOTOS: sas

Der moderne Trimm-Dich-Pfad heißt Fitness Trail. Auf dem Gelände der Weilbacher Kiesgruben wurde mit fachlicher Beratung ein solcher angelegt. Unser Mitarbeiter Sascha Kröner hat den 1300 Meter langen Trail im Schweiß seines Angesichts getestet und seine Erfahrungen aufgeschrieben.

Weilbach - Wer nicht weiß, dass sich auf dem Weilbacher Kiesgrubengelände ein neuer "Fitness Trail" verbirgt, der könnte den Trainingspfad glatt übersehen. Schließlich verläuft die Strecke abseits der gewohnten Wege, auf denen Spaziergänger und Radfahrer unterwegs sind. Um den Ausgangspunkt zu finden, muss man sich am Regionalparkturm orientieren. Direkt gegenüber des markanten Aussichtspunkts, der das Areal überragt, finde ich eine Hinweistafel am Rande eines Spielplatzes. "Willkommen auf dem Fitness Trail", begrüßt das mit Informationen vollgepackte Schild. Es liefert mir eine Übersicht und alle notwendigen Hintergründe für eine Proberunde.

Eine Runde - das sind 1300 Meter. Entlang dieser Strecke hat die Gesellschaft zur Rekultivierung der Kiesgrubenlandschaft Weil-

bach (GRKW) drei Stationen mit verschiedenen Übungen installiert. Alle Aufgaben können mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden - nach drei Adventssonntagen sind dies in meinem Fall 86 Kilo.

Das gesamte Programm des "Fitness Trails" ist auf fünf Runden und damit auf 15 Übungen ausgelegt. Klingt nach einer brauchbaren Alternative für Sportbegeisterte. Immerhin blieben Fitnessstudios wegen Corona lange Zeit geschlossen. Mittlerweile dürfen die Trainingseinrichtungen in Hessen zwar wieder für Geimpfte und Genesene öffnen - angesichts hoher Infektionszahlen bevorzugen einige Sportler aber wohl trotzdem eine Betätigung unter freiem Himmel. Das Konzept in Weilbach entstand in Zusammenarbeit mit Deutschem Turnerbund und der Barmer Ersatzkasse.

Schon geht es los! Gleich nach der Hinweistafel führt der ausge-trampelte Weg auf eine kleine Anhöhe hinter dem Regionalparkhaus. Ich folge dem Pfad über den Hügel, kreuze einen weiteren Weg auf der anderen Seite - und stehe plötzlich hinterm Naturschutzhaus vor einem Hühnerstall. Seltsam. Nur gut, dass ich mit meinem Handy ein Foto vom Lageplan gemacht habe.

Neuer Blick und ein weicher Boden

So wird schnell klar: Ich habe mich bereits auf den ersten 100 Metern verlaufen und muss zurück auf den Hügel. Dort habe ich einen Wegweiser mit einem grünen Pfeil übersehen, der nach links zeigt. Zwischen den Bäumen ist die Strecke mit Gras bewachsen und auf den ersten Blick nicht eindeutig als Pfad zu erkennen. Doch genau dort geht es weiter.

Hinter einer Kurve bietet sich eine ungewohnte Perspektive auf das Sportgelände der Germania Weilbach. Gleichzeitig erreiche ich die erste Station - ein mit Rindenmulch aufgefülltes Rechteck neben einer Hinweistafel. Laut Schild sollte ich erst 300 Meter gelaufen sein. Dank des unfreiwilligen Umwegs ist auf meiner Sportuhr jedoch bereits die 400er-Marke gesprengt.

Als Übung für die erste Laufrunde gibt die Tafel Kniebeuge an. Ich stelle mich mit schulterbreiten Beinen auf und mache 15 Wiederholungen. Für spätere Runden werden unter anderem Ausfallschritte und Liegestütze mit anschließendem Sprung empfohlen. Das Schild gibt für jede Übung Möglichkeiten an, wie diese leichter

oder schwieriger gestaltet werden kann.

Nach einigen Metern werde ich auf den normalen Spazierweg zurückgeleitet und folge einem weiteren grünen Pfeil bis zur zweiten Station. Auch dort ist der Boden mit Holzhackschnitzeln gepolstert. Am Ende des Rechtecks befindet sich diesmal jedoch eine Eisenstange. Beim ersten Durchlauf soll ich mich hier seitlich aufstützen und Rumpf und Beine für 30 Sekunden in einer Linie halten. Für spätere Runden sind unter anderem Liegestütze vorwärts und rückwärts vorgesehen.

Mein Lauf führt weiter in Richtung dritter Station: Als ich vom Hauptweg nach links abzweige, kreuzt ein Eichhörnchen meinen Weg. Ansonsten ist weit und breit kein Lebewesen zu sehen. Ich laufe über eine große Wiese in Richtung Regionalparkturm und kann die nächste Station bereits sehen.

Erinnerungen an den Sportunterricht in der Schule werden wach, denn beim dritten Übungspunkt steht ein Barren. Dort werden typische Übungen verlangt, bei denen man sich mit beiden Armen aufstützt und die Beine anzieht. Doch nicht gleich zu Beginn.

In der ersten Runde fordert die Hinweistafel, sich mit beiden Armen ans Ende des Barrens zu hängen und den Oberkörper nach oben zu ziehen. Nach 15 Wiederholungen ist der Endspurt angesagt. Der "Fitness Trail" führt nun zurück zum Ausgangspunkt. Meine Proberunde endet dort, wo sie begonnen hat - doch für alle Fitnessbegeisterten warten vier weitere Runden mit wechselnden Übungen auf dem GRKW-Gelände - oder auch noch mehr Runden.