

Fitnessparcours für Stadtmenschen

Swisscity Bootcamp richtet sich an Leute, die gern mitten in der Stadt und in der Gruppe Sport treiben. Voraussetzung ist eine gewisse Grundfitness. Ein Probetraining.

Von Larissa Müller

Mit den steigenden Temperaturen kommt bei vielen der Wunsch auf, die Zahl der Winterpfunde zu senken. Aber jeden Tag einsam Jogging-Runden zu drehen oder sich im Fitnesscenter auf einem Velo abzustrampeln, fördert nicht gerade die Freude an diesem Vorhaben. Da entdeckte ich im Internet das Angebot von Swisscity Bootcamp Sport treiben direkt in der Stadt und mit einer Gruppe Gleichgesinnter – das tönnte verlockend.

Swisscity Bootcamp entstand im Mai 2012. Das Konzept ist einfach: Eine Stunde lang wird gemeinsam in der Stadt trainiert. Auf der Homepage kann man sich schnell einen geeigneten Ort und einen passenden Termin auswählen. Ich entschied mich für das Wochenendtraining.

So stand ich an einem Samstagmorgen um 10 Uhr am Limmatplatz in Zürich, in Sportkleidung und Laufschuhen. Die anderen vier Teilnehmer, drei Frauen und ein Mann, fand ich dank ihren Sportoutfits inmitten der Einkaufspassanten ganz einfach. Zwei Teilnehmerinnen erzählten mir gleich, dass sie regelmässig mit Swisscity Bootcamp trainierten. Die eine ist sogar ebenfalls Trainerin. Da wurde mir doch ein bisschen mulmig. Die Trainerin kam dann gleich im Laufschrift daher. «Heute machen wir ein intensives Training», sagte sie. Ich schluckte leer und machte mich auf alles gefasst.

Ausgerüstet mit einem Thera-Band, liefen wir los Richtung Letten. Immer wieder stoppte die Trainerin und wies uns an, eine Übung zu machen. So hüpfen wir beispielsweise an der Limmatstrasse im Kreis herum. Ein bisschen komisch kam ich mir dabei schon vor, da wir bestimmt für jeden Autofahrer ein amüsanteres Bild abgaben. Nach einer weiteren kurzen Jogging-Runde stand beim Schwimmbad Oberer Letten die nächste Übungs-Sequenz auf dem Programm. Immer konnte jeder selber entscheiden, wie intensiv er die Übungen ausführen wollte. Meinungsverschiedenheiten in der Gruppe gab es hingegen bei der Frage, in welchem Tempo die Lauf-Sequenzen absolviert werden sollten. Eine Teilnehmerin wollte sich nur im Marschtempo fortbewegen, während andere gerne ein wenig mehr Gas gegeben hätten. So beschränkte sich das Joggen

GEORG MÜLLER



Sporttreiben an der frischen Luft und Motivation dank der Gruppe – darum geht es gemäss der Gründerin Carola Schoch bei Swisscity Bootcamp. (Erlenbach, 15. April 2015)

auf ein Minimum. Nach den Bauchübungen vor dem Restaurant Markthalle verabschiedete sich eine Teilnehmerin und ging frühstücken. Die anderen joggen locker zum Limmatplatz zurück. Es folgte ein langes Dehnen, dann ging jeder seiner Wege.

Zehn Franken kostete mich das Probetraining. Für dieses Geld habe ich eine Stunde Sport gemacht im Freien, ich hatte keinen langen Anfahrtsweg, da ich den für mich nächsten Standort aussuchte. Und es wurde mir dank der städtischen Umgebung nie langweilig. Die Idee des Swisscity Bootcamp gefällt mir also grundsätzlich. Schade fand ich nur, dass es schwierig war, bei den Jogging-Sequenzen ein Tempo zu finden, das allen zusagte. So war es doch ziemlich frustrierend, praktisch nie laufen zu können, nur weil eine Teilnehmerin dies nicht wollte.

Infos für Interessierte

- **Ausrüstung:** Laufschuhe und bequeme, Wetter und Jahreszeit angemessene Kleider. Alles andere bringen die Trainer mit.
- **Standorte:** Mehr als zehn Schweizer Städte, darunter Aarau, Basel, Bern, Lausanne, Zug und Zürich.
- **Preise:** 26 Franken pro Stunde
- **Weiteres:** www.swisscitybootcamp.com

Carola Schoch, Gründerin und Geschäftsführerin von Swisscity Bootcamp, findet die Tatsache, dass eine Kundin nicht joggen wollte, auch ungünstig. «Ist ein Teilnehmer wirklich lafschwach, dann sind unsere Trainer so instruiert, dass sie mehr Übungen am

Platz machen», sagt sie. Grundsätzlich sei aber eine gewisse Grundfitness Voraussetzung. «Die Teilnehmer sollten zumindest eine Minute am Stück rennen können. So schaffen sie es von einem Platz zum nächsten. Die Übungen kann man dann ja individuell der persönlichen Fitness anpassen.» Auf meine Frage, was gemeint sei, wenn eine Trainerin von einem intensiven Training spreche, sagt Schoch: «Intensiv ist es, weil es sich um ein Intervalltraining handelt, bei dem wir Kondition und Kraft kombinieren.» Diese Form von Training sei für viele ungeeignet. Aber man sei kein Drill- oder Auspower-Verein. «Es geht darum, den Menschen wieder Freude am Sport in der Natur zu vermitteln und sich gegenseitig in der Gruppe zu motivieren.» Dieses Ziel wurde bei meinem Probetraining durchaus erfüllt.



Sportberatung

Jürg Hösli

Was man bei Energieriegeln, Gels und Co. beachten sollte

Endlich kommt wieder die Zeit, die einem das Training draussen so richtig schmackhaft macht. Die Velos stehen bereit, und die neuen Laufschuhe sind gekauft. Nun gilt es, neben der Ausrüstung noch an die richtige Energie zu denken, denn wer hart trainiert, der braucht auch das richtige Benzin. Und hier gibt es heutzutage ein kaum überschaubares Sortiment an Produkten und empfohlenen Hausmittelchen.

Die richtige Energie für den Trainierenden liefern die Kohlenhydrate. Sie bilden den limitierenden Faktor von Leistung und sollten dem Körper schon während der Belastung rückgeführt werden – und dies entgegen früheren Meinungen auch bei kürzeren Trainingseinheiten. Ein ambitionierter Athlet verbrennt in einem intensiven Workout pro Stunde zwischen 150 und 250 g Kohlenhydrate, was rund 3 bis 5 kleinen Tellern Pasta entspricht. Wer zwei Stunden intensiv Sport treibt, kann also schnell einmal die Energie eines Packs Spaghetti verbrennen.

Damit die Energie vor allem dann zur Verfügung steht, wenn sie wirklich gebraucht wird, wurden Sportgetränke, Gels, Gummibärchen und Riegel entwickelt. Sie alle sorgen für mehr Energie während des Trainings und für eine schnellere Regeneration danach. Worin besteht der Unterschied bei diesen verschiedenen Darreichungsformen?

Der Körper kann Kohlenhydrate am besten in Form eines isotonischen Getränks aufnehmen. Dies bedeutet, dass rund 80 g Kohlen-



Wer zwei Stunden intensiv Sport treibt, kann schnell einmal die Energie eines Packs Spaghetti verbrennen.

hydrate mit einem Liter Wasser vermischt werden. Da Läufer oder auch andere Sportler kaum Platz für eine grosse Trinkflasche haben, gibt es Produkte mit einer höheren Konzentration an Kohlenhydraten in der Flüssigkeit.

Ein Gel ist wie ein eingedicktes Getränk, er ist immer noch flüssig, wird darum auch schneller verdaut. Der Nachteil ist, dass bei der Einnahme von Gels wieder das isotonische Verhältnis durch Trinken von Wasser hergestellt werden sollte, sonst muss der Körper zusätzlich Wasser in den Magen pumpen. Dies verlangsamt die Verdauung, ergibt oft unangenehme Magen-Darm-Probleme und lässt den Körper im Extremfall sogar dehydrieren.

Das Gleiche gilt natürlich auch für den Riegel. Je weicher seine Konsistenz ist, desto schneller wird er verdaut, Wasser zu trinken, ist jedoch immer von zentraler Wichtigkeit. Im Moment erobern auch Waffeln oder Gummibärchen die Sporternährungswelt. Auch sie enthalten die Nährstoffe, die wir während des Trainings verbrennen, und bilden eine spannende Alternative zum bestehenden Angebot. Empfohlen sind aber genauso Biberli, Basler Lackerli oder auch einmal ein Weissbrot zwischendurch.

Jürg Hösli ist Ernährungswissenschaftler und arbeitet in Winterthur. Er bloggt unter www.juerghoesli.ch/blog regelmässig zu aktuellen Themen.

Gadget

Ratgeber bei Rückenproblemen

Mein Rücken-Coach
Erhältlich für 29 Franken 90 im Buchhandel.

Wenn der Rücken wieder einmal zwicket, verordnen sich viele Betroffene Ruhe und Schonung. Das muss nicht unbedingt sein, denn Bewegung ist oft die beste Medizin – sofern man die richtige Bewegungsart wählt. Diese Neuerscheinung aus dem Beobachter-Verlag liefert viele Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenproblemen, mit gut verständlichen Übungsanleitungen in Text und Bild. (ajk.)

