

# Gügguposcht

## Alchenstorf



## Hellsau

### Lutermoos-Runde 2017

**Der Vita-Parcours zwischen Recherswil, Koppigen und Willadingen**

Seit dem Frühling 2017 steht der Bevölkerung neben dem normalen Fusswegnetz rund ums Lutermoos ein naturnaher, bewegungsfördernder VitaParcours zur Verfügung, die LUTERMOOS-RUNDE.

Wer steckt dahinter? Jan Flückiger, Martin Rohn und Jörg Aebischer sind drei Recherswiler-Familienväter, die alle aus dem Bereich Bildung und Sport kommen und sich politisch in der FDP Recherswil engagieren. Die Drei sinnierten bei einem «Fürobebier» im lauschigen Garten von Martin an einer Laufrunde. «Wir wollen nicht nur politisieren, sondern auch etwas bewegen, gemeinsam aktiv werden, Natur erleben und zusammen Sport treiben». Aus einer Schnaps- resp. Bieridee wird ein konkretes Projekt. Der VitaParcours für eine Sommersaison!

Abklärungen, Anfragen, Gesuche und Bewilligungen werden bei Kantonen, Gemeinden (in diesem Falle betrifft es Recherswil, Koppigen und Willadingen), den Waldbesitzern und Jägern eingeholt. Die Genehmigung für diesen Sommer ist der Startschuss, um die Runde auf März/April 2017 zu planen und mit dem Aufstellen der Posten zu beginnen. Dass die FDP zum Projektträger wurde, ergab sich aus der Zugehörigkeit der Initianten im FDP Parteivorstand. Der Eröffnungstermin des VitaParcours passt terminlich ausgezeichnet zum GemeindeDuell-Start und den Gemeinderatswahlen in Recherswil.



### Lutermoos-Runde

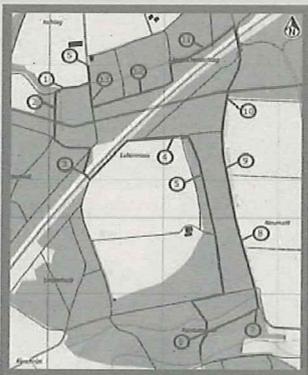
*sportlich bewegt entdecken*

#### Information

13 Posten  
4 Km  
60 - 90 Minuten

Mehr als nur Bewegung:

- #Koordination
- #körperliche und geistige Fitness
- #Naturerlebnis



Folge: 

Lutermoos APP Auch durch unsere App geführt möglich (iOS & Android) 

Eine Initiative der FDP. Die Liberalen Recherswil

Die Luteremoos-Runde soll variabel begehbar sein. Sie soll für Alt und Jung und Familien ebenso interessant sein wie für den Einzelsportler. Gleichzeitig sollen sowohl die Koordination, als auch die körperliche und geistige Fitness trainiert und das Ganze ein Naturerlebnis werden.



Für die 13 Posten wurde zuerst geschaut, was die Natur alles so hergibt und was mit keinem oder wenig Aufwand und möglichst ohne bauliche Massnahmen zu einem Bewegungsposten umfunktioniert werden kann. Zum Beispiel der grosse Baumstrunk mit dem natürlichen Loch in der Mitte, der am Posten 4 zum Bewegen auffor-



dert. Es soll möglichst nichts verschraubt oder betoniert werden. Die einzelnen Übungen für Koordination, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Balance werden in mehreren Schwierigkeitsgraden aufgeführt. Die Anleitungen für die Postenaufgaben sind an einfachen Tafeln erklärt und werden in Anleitungsfilmen auf der Luteremoos-App gezeigt.

Durch die Initiatoren kam eine IT-Firma mit an Bord, die dieses Projekt zu ihrem diesjährigen Lehrlingsprojekt machte. Die Lernenden entwickelten die Software zu der Luteremoos-App, die für iOS & Android runtergeladen werden kann.

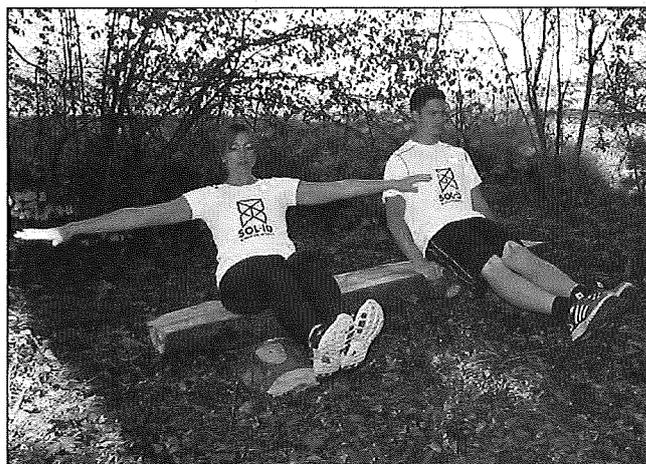
Die App zeigt die Luteremoos-Runde sowie alle Varianten der Posten mit Kurzfilmen als Anleitung und bietet weitere Möglichkeiten zum Zeitstoppen etc.. Als Filmmodels treten die FDP PolitikerInnen und die Kinder der Initiatoren auf. Natürlich kann die Luteremoos-Runde auch ohne App gefunden und gelaufen werden.



Die Routenwahl der definitiven Strecke von total 4 km ist so angelegt, dass sie je nach dem auch abgekürzt werden kann. Entlang der Route leuchten die farbigen Marker des «rennenden Menschen» einem den Weg, sei es nun für die Abendrunde zum Runterfahren, für das körperliche Auspowern, als Familienaktivität oder gemütlicher Spaziergang mit den einzelnen geistigen Fitnessaufgaben. Der Parcours dauert 60-90 Minuten.

Aufgaben wie «Benenne auf dem Weg zum nächsten Posten vier unterschiedliche Pflanzen», «Freundschaften: wen möchtest Du gerne wieder einmal treffen?» oder «Denke nach: Welches waren die bewegendsten (Polit-) News der vergangenen Tage?» und Fragen, wie «was für Geräusche hörst Du?», sind bei jeder Tages- und Jahreszeit ganz anders erlebbar. So trainiert man auf der Luteremoosrunde nicht nur den Körper sondern auch den Geist. Der FDP Vorstand mit seinen Familien und den Wahlkandidaten der FDP vom Frühling 2017 organisieren den Aufbau der ganzen Anlage.

Falls der Parcours entsprechend genutzt wird, planen die Initiatoren die nötigen Gesuche bei allen Beteiligten zu stellen, damit die Luteremoos-Runde auch in Zukunft stehen bleiben kann. Es sieht so aus, als dürften sich die Initiatoren an diese weiterführenden Arbeiten machen.



Viel Spass beim:  
**sportlich bewegt entdecken**

eb