Der Trimm-dich-Pfad in Großbüchlberg im Selbsttest

Eigentlich ist Großbüchlberg für seinen Campingplatz, seine Sommerrodelbahn und seine Minigolfanlage bekannt. Jetzt gibt es dort auch einen Trimm-dich-Pfad. Oberpfalz-Medien hat die Anlage im Selbsttest ausprobiert.

Von Jonas Storch

Volontär Jonas Storch bei einem seiner ersten Versuche auf dem Wackelsteg im „Natur-Fit-Pfad" in Großbüchlberg. Die Balken sind in alle Richtungen beweglich. Bild: Erik Glaubitz

Großbüchlberg. Ich verbinde Großbüchlberg mit positiven Erinnerungen. Früher sind wir hier oft mit der Sommerrodelbahn gefahren. Eigentlich bestand der Ort für mich nur aus der Sommerrodelbahn und der Minigolfanlage. Heute irre ich durch das Dorf. Schließlich sehe ich Schilder, die auf mein Ziel hindeuten. Die letzten 100 Meter geht es steil bergauf – etwa 15 Prozent Steigung würde ich schätzen. Hoffentlich bin ich oben noch nicht erschöpft. Aufgewärmt bin ich auf jeden Fall.

Ich darf einen Trimm-dich-Pfad, der im Wald um Großbüchlberg am 7. Oktober neu eröffnet hat, testen. Der „Natur-Fit-Pfad" geht über 1,2 Kilometer und bietet zehn Stationen. Er startet bei der TuS-Skihütte und führt über eine Runde, die im Winter zum Langlaufen genutzt wird. Durch die winterliche Nutzung sind die Wege gut ausgebaut, beschildert und beleuchtet.

Das Imageproblem

Für mich haben Trimm-dich-Pfade ein Imageproblem: Die Stationen sind seit 50 Jahren immer und überall die gleichen. Der ständige Wechsel zwischen Laufen und Übungen sorgt dafür, dass weder die Ausdauer noch die Kraft ausreichend trainiert werden. In den Pausen, die zwangsweise entstehen, kühlt man aus. Einige Übungen sind zu leicht, andere – wie Klimmzüge, die traditionell noch nie fehlen durften – zu schwer. Doch der „Natur-Fit-Pfad" versucht, einige Probleme anzugehen. Angefangen beim Namen – weg vom Trimmen hin zur Natur und Fitness.

Gleich die erste Station ist eine Übung, die es nicht seit 50 Jahren in jedem Trimm-dich-Pfad gibt. Sogenannte „Battle Ropes" – also Kampf-Seile – sind gut zehn Meter lange Seile, die in einer fließenden Bewegung immer wieder zum Peitschen gebracht werden sollen. Ich versuche, einen stabilen Stand zu finden, spanne die Rumpfmuskulatur an und beginne, die Seile peitschen zu lassen. Als der Impuls das erste Mal zurückkommt, reißen mich die Seile fast mit nach vorn. Zu Beginn finde ich die Übung nicht schwierig, doch mit der Zeit schwinden Kraft und Ausdauer. Für mich eine gute erste Übung für einen Trimm-dich-Pfad.

Bei den „Battle Ropes" muss eine Peitschbewegung in den Seilen erzeugt werden. Bild: Erik Glaubitz

Volontär Jonas Storch bei den Übungen am Stufenreck am „Natur-Fit-Pfad" in Großbüchlberg. Bild: Erik Glaubitz

Wie auf dem Kinderspielplatz

Weiter geht es mit einer ebenfalls eher untypischen Balancierstation, dem „Wackelsteg". Schmale Holzbalken sind an Ketten aufgehängt und dadurch in alle Richtungen beweglich. Beim ersten Hinsehen erinnert die Konstruktion an ein Spielgerät auf dem Kinderspielplatz. Doch der Schein trügt: Ich trete auf den ersten Balken, der sofort in alle Richtungen schwingt. Ich versuche, einen Schritt zu machen, und schon bekomme ich ein Übergewicht, das ich nicht mehr ausgleichen kann. Ich muss mich am Geländer festhalten.

Beim zweiten Versuch läuft es etwas besser, aber ich muss mich trotzdem immer wieder festhalten. „Einmal muss ich es ohne Festhalten schaffen", nehme ich mir vor. Der „Wackelsteg" weckt meinen Ehrgeiz. Immer wieder versuche ich, „freihändig" darüber zu laufen. Beim gefühlt 100. Versuch klappt es. Mein Fazit: anspruchsvoll, aber machbar. So, wie eine Übung sein soll, damit sie auch Spaß macht.

„Sind meine Füße gewachsen"

An der nächsten Station wird es sprunglastig. In einem Sprungraster aus Reifen und über Hürden sollen Sprungkraft, Koordination und Hüftbeweglichkeit trainiert werden. Nichts, das ich noch nicht gesehen hätte, doch beim Springen bleibe ich oft mit den Füßen an den Reifen hängen. Entweder sind meine Füße seit dem letzten Sprungraster gewachsen oder hier wurden kleinere Reifen verwendet. Meine Koordination kann es ja nicht sein, oder?

Wie viel Mühe man sich beim Bau des Parcours gegeben hat und wie qualitativ hochwertig die Geräte sind, zeigt sich an der Sit-up-Bank. Man kann darauf Sit-ups und Beinheben machen, um die Bauchmuskulatur zu trainieren – ohne dabei am Boden liegen zu müssen. Das Holzgestell ist so konstruiert, dass es auch weitere Übungsvariationen zulassen würde.

Klimmzüge gehen auch anders

Viel kopiert, oft gefürchtet: Danach kommt meine „Angstübung". Das Stufenreck. Immerhin gibt es drei verschiedene Reckstangen auf verschiedenen Höhen, und es müssen nicht unbedingt Klimmzüge gemacht werden. An der niedrigsten Reckstange gibt es eine Übung für alle, die keinen Klimmzug schaffen. Ich fasse die Stange mit meinen Händen und lasse mich hängen, dann strecke ich die Beine nach vorne aus. Anschließend wird die Hüfte durchgestreckt, und die Arme führen die Klimmzugbewegung aus. So schaffe auch ich mal ein paar „Klimmzüge". Positiver Nebeneffekt: Die Übung trainiert auch den Rumpf.

Die letzten Stationen sind für mich eher Trimm-dich-Pfad-typisch. Es gibt Baumstämme zum Balancieren, eine Dip-Bank und ein Sprungpodest. Doch wer balanciert nicht gerne über Baumstämme? Erschwert wird die meiner Meinung nach „zu leichte" Übung durch Nässe und dadurch, dass die Baumstämme leicht abfällig aufgestellt sind, wodurch man etwas „bergauf" oder „bergab" balancieren muss. Trotz der Nässe habe ich guten Halt auf den Stämmen und laufe keine Gefahr, abzurutschen und mich zu verletzen. Ich laufe über den ersten Baumstamm, will gerade auf den zweiten übersteigen, bekomme durch die Abfälligkeit des Baumstamms das Übergewicht und muss abspringen. Doch nicht so einfach.

Positive Erinnerungen

Unterscheidet sich der „Natur-Fit-Pfad" nun grundlegend von anderen Trimm-dich-Pfaden? Nein. Durch die Pausen ist meine Ausdauer auch in diesem Parcours trotz Laufen zwischen den Übungen kaum beansprucht. Übungen wie die „Battle-Ropes", der „Wackelsteg" oder die Baumstämme zum Balancieren machen aber trotzdem mehr Spaß als die herkömmlichen Übungen. Und gerade nach dem ausführlichen Testen der Kraftübungen würde ich lügen, wenn ich behaupten würde, am nächsten Tag nicht zumindest ein bisschen Muskelkater gehabt zu haben. Der „Natur-Fit-Pfad" wird also nichts daran ändern, dass ich Großbüchlberg in positiver Erinnerung habe.