



FOTOS BRUNO MUNTWYLER

NEUES VOM HAUSBERG BORN | Treppenlaufsport: Die Organisatoren des 1000er-Stägli Laufs warten mit vielen Neuerungen auf

Wer wird am 18. Juni König des «Stägli»?

Sie sind happig, die 1150 Treppenstufen hinauf auf den Born. Und doch gibt es viele Leute, auf die das 1000er-Stägli einen grossen Reiz ausübt und sich nicht vor der sportlichen Herausforderung der speziellen Art strüben. Das grosse Interesse bekommen auch die Organisatoren des 1000er-Stägli Laufs zu spüren. Für die dritte Ausgabe nach der Neulancierung des Laufs im Sommer 2015 präsentieren OK-Präsident Michael Adamer und sein Team anstatt den bisher acht gleich 17 Kategorien. «Weil stetig mehr Teilnehmer starten, können wir die Kategorien in mehrere Altersklassen unterteilen», erklärt Adamer. Mit der Änderung verfolgt der 25-jährige Buchser ein besonderes Ziel: Nach der Verdopplung des Teilnehmerfelds von 120 auf über 240 Startende im letzten Jahr soll nun bei der kommenden Ausgabe am Samstag, 18. Juni die Marke von 300 Personen geknackt werden. «Wir waren überrascht, dass sich so viele Vereine und Gruppen angemeldet haben», sagt Adamer. Davon profitieren die Organisatoren in doppelter Hinsicht – denn diese machen



Nach getaner «Stägli»-Arbeit: Ein Blick in den Barackwagen des Unterhaltstrupps zeigt (v.l.): Bruno Zaugg, Fritz Siegrist, Rolf Wullschlegler, Hans Schürch, Berti Reichert und der gerne gesehene Gast aus Aarburg, Klaus Müller.

in ihrem Umfeld mit dem Start gleich selber Werbung und locken so weitere Gruppen an die Bornstiege. «Die Nachfrage bei jungen und alten Hobby- und Leistungssportlern ist gross», freut sich Adamer, «wir werden sehen und freuen uns schon jetzt, wohin das in Zukunft führt».

Wer will zweimal rauf?

Unter den 14 Alters- und der Teamkategorie sticht jene mit dem Namen «2 für 1» heraus. Man bezahlt einmal, darf das 1000er-Stägli aber gleich zweimal in Angriff nehmen. Am Ende wird die Gesamtzeit aus beiden Läufen in die Wertung aufgenommen.

«Hier geht es darum, den König und die Königin des «Stägli» zu ermitteln», erklärt Michael Adamer. Für die zusätzlichen Strapazen werden die Teilnehmer mit einem grösseren Preis belohnt. Die Belohnung für alle Teilnehmer bleibt beim Alten: Im Startgeld von 20 Franken sind je ein 5-Franken-Gutschein für die Festwirtschaft, ein Getränk und eine süsse Überraschung im Ziel inbegriffen. Kinder bezahlen nur 15 Franken und erhalten anstelle einer Überraschung eine Medaille.

Sieger werden vor Ort geehrt

Erstmals ist heuer auch eine Siegerehrung geplant. Nachdem bisher die Preise für die Gewinner nachträglich überreicht worden waren, soll dies nun vor Ort stattfinden. Weil die Startzeit auf der überarbeiteten Homepage www.1000er-staegli.com nach wie vor zwischen 11 und 15 Uhr selber ausgewählt werden kann, ist laut Michael Adamer von den «besseren» Läufern Eigeninitiative gefordert. «Wir hoffen, dass diese Leute zu einem späteren Zeitpunkt starten, damit sie nicht

lange auf ihren Preis warten müssen», sagt er. Auf ein Anmeldeverfahren analog zu den Marathon-Wettbewerben, für welche die Läufer aufgrund ihrer Bestzeit in Startgruppen eingeteilt werden, hat das OK verzichtet. «Wir versuchen es auf diesem Weg, sodass die Startzeiten weiterhin durchmischte bleiben und hoffen, dass am Ende alle vor Ort sind und wir ein schönes Foto schiessen können», sagt Adamer. Sei dies nicht der Fall, «schicken wir die Preise wie bisher den Gewinnern nach Hause.»

Nun hofft Michael Adamer auf schönes Wetter – nicht nur der Bedingungen wegen. Weil die Lagerhalle beim alten Kraftwerk Ruppoldingen während der Veranstaltung umgebaut wird, kann nur der Aussenplatz für die Lauf-Installationen genutzt werden. Bei schlechtem Wetter ist vorgesehen, ein Gebäude in der Gemeinde Aarburg zu mieten oder ein Festzelt aufzustellen. «Sobald wir eine Schlechtwetter-Lösung gefunden haben, werden wir sie auf unserer Homepage publizieren», sagt Adamer.

PASCAL KAMBER



Wer will, kann das 1000er-Stägli in diesem Jahr gleich zweimal bezwingen – als Teilnehmer in der Kategorie «2 für 1». – Auf dem Bild ist Karin Brunner zu sehen (sie wurde 61. bei ihrer erstmaligen Teilnahme im letzten Jahr).

PASCAL KAMBER

Die 10 «Tuusigerstägli-Gebote»

Der Born ist keine Müllhalde!

Aludosen, Glasflaschen, PET, Papiernastücher, Kaugummipapierchen, Zigarettenkippen (!), Energieriegelverpackungen usw. werden nicht einfach liegen gelassen, sondern mitgenommen. Der Born darf nicht zur wilden Müllhalde werden, bzw. es darf kein Born-Litteringproblem geben.

Vortrittsrecht auf der Treppe!

Wie bei zwei Fahrzeugen, die sich auf einer schmalen Bergstrasse kreuzen – Vortritt hat das hinauffahrende Fahrzeug –, gewährt auch ein richtiger und fairer Sportler bzw. eine faire Sportlerin am «1000er-Stägli» der bergaufwärtslaufenden Person galant den Vortritt. Im Gegensatz zum Bergstrassen-Autoverkehr ist dies zwar nicht gesetzlich verankert, aber aus Respekt und sportlichen Gründen so klar wie Gletscherwasser.

Abstieg über Treppe ist Gift für die Kniegelenke

Zum Schutze der Treppe und um den «Verkehr» zu beruhigen, BITTE unbedingt den Umweg nach Hause übers «Chänzeli» (Aussichtspunkt mit Blick ins Wiggertal, die Voralpen und bei Klarsicht sogar bis in die Alpen), Rehbrünneli, Bornweid nehmen. Die lockere Auslaufroute auf den Juramerweg zum Schönen der Stufen und was noch viel wichtiger ist, der eigenen Gelenke, ist gut signalisiert. Bitte denken Sie daran, dass beim Abstieg über die Stufen Ihre Kniegelenke das Zwei- bis Dreifache Ihres Körpergewichts aushalten müssen. Also, talwärts unbedingt den gelenkeschonenden Umweg benützen.

Fauna und Flora mit Respekt begegnen!

Es ist absolute Ehrensache, dass man der Fauna und Flora respektvoll begegnet. Eine Weinbergschnecke (ist übrigens geschützt) auf der Treppe, auf gar keinen Fall platt treten. Ganz und gar nicht beliebt sind Leute, die unmittelbar bei der Treppe ihre Notdurft verrichten – ist tatsächlich schon mehrmals vorgekommen ...

KK-Grundversicherung: Wegen Prämienermässigung nachfragen

Wer das «1000er-Stägli» zwei-, dreimal in der Woche besteigt, sollte unbedingt seine Krankenkasse über die Parforceleistungen informieren und um eine KK-Prämienermässigung feilschen. Schliesslich gehört das Treppensteigen mit zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Wie die Verhandlungschancen über eine Reduzierung der KK-Grundversicherungsprämien stehen, das kann der Schreibende natürlich nicht beurteilen.

Ein freundlicher Gruss kostet nichts!

Auch wenn man ausser Puste ist, ein freundlicher Gruss – genügend Puste dafür sollten auch Untrainierter haben – gehört sich einfach. Er kostet ja letztlich nichts.

Einzahlungsschein nicht vergessen!

Mindestens einmal im Jahre greift man in das beim Rehbrünneliweg an einem Baum bei der Treppe aufgehängte Plexiglastischli mit den Einzahlungsscheinen. Das 1000er-Stägli-Unterhalt-Team mit Berti Reichert, Bruno Zaugg, Fritz Siegrist, Hans Maurer (92 Jahre alt) und Hans

Schürch freut sich über jeden Obolus in die Material-, Getränke- und Verpflegungskasse. Nebst viel Anerkennung und Lob für die grossartigen Unterhaltsarbeiten, die wöchentlich erledigt werden, ist dies der einzige Lohn für die Musterschüler im «Freiwilligenarbeiterzirkel».

Vor Überholmanöver bemerkbar machen!

Es ist auch nicht unanständig, einen «Anfänger» auf dem beschwerlichen Weg nach ganz oben, nach dem Überholmanöver – BITTE Vorhaben frühzeitig durch PFEIFEN, SINGEN oder HUSTEN ankünden – anzufeuern, zu motivieren bzw. den auf dem letzten Zacken «Bergaufschneaubenden» nach dessen Befinden zu fragen.

Abswitchen und geniessen!

Es ist durchaus legitim auf dem Gang über die 1150 Stufen zum Ziel – 664 m ü. M. – nicht permanent an seine Probleme und Sorgen zu denken. Schalten Sie ab und geniessen Sie die Lust an der körperlichen Aktivität an der gesunden und würzigen Waldluft und den Sound des vielstimmigen Konzertes unserer gefiederten Freunde.

Pioniere nicht vergessen!

Es ist nicht obligatorisch, aber absolut empfehlenswert, auf dem 1000. Tritt kurz innezuhalten und einen lauten Jauchzer loszulassen und dabei kurz an die verstorbenen Pioniere Herbert «Hörbi» Scheidegger und Oskar Reichert zu denken. – Na denn, viel Spass auf dem grossartigen Fitnessgerät an der würzigen Waldluft.

BRUNO MUNTWYLER