

# Über 1150 Stufen den Born erklimmen – «CH-Kulturerbe» ...



Dem reibungslosen Zusammenspiel von Herz und Kreislauf liegt im Wesentlichen der Zustand von Arterien und Venen zugrunde. Denn der Mensch ist stets so gesund wie seine Gefässe. Regelmässige körperliche Bewegung, der Abbau von Übergewicht, eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten, Reduzierung des Salz- und Alkoholkonsums, Rauchstopp und Stressabbau garantieren ein «sunds Läbe».

**Hobbysportlerinnen und -sportler, Gesundheitsbewusste und ganze Familien nehmen am Tag und nach Feierabend** mit dem Längerwerden der Tage wieder die Strapazen auf sich und steigen just 1150 «Tuusigerstägli»-Treppen hinauf auf den Grat des Jura-Ausläufers. Das Herz, beziehungsweise die «menschliche Sprit-Pumpe», wird Schwerstarbeit verrichten müssen beim

ganzen Aufstieg von der Ortsverbindungsstrasse Aarburg–Boningen (420 Meter ü. M.) bis hinauf auf den Born zum Kulminationspunkt, der 664 Meter ü. M. liegt. Die Strecke ist rund 515 Meter lang. Die Bewältigung der 244 Meter Höhendifferenz auf einer Strecke von nur einem guten halben Kilometer entspricht einer Steigung von 47,3 Prozent. Dass die Bornstiege, die bereits im Jahre 1896 gebaut wurde und entlang der Druckleitung des Hochdruck-Speicherkraftwerkes Ruppoldingen führte, überhaupt wieder begehbar ist, ist dem leider im Jahre 2001 verstorbenen Aarburger Informatiker und Idealisten Herbert Scheidegger alias «Born-Hörbi» zu verdanken. Er sanierte 1986/87 mit der Unterstützung von Helferinnen und Helfern sowie von Förstern, Gewerblern und Firmen der Region das «Tuusigerstägli».

FORTSETZUNG SEITE 2



# «CH-Kulturerbe»: 1000er-Stägli

Das «1000er-Stägli» wird, so geschätzte Zahlen des Schreibenden, an schönen Tagen von 250 bis 300 Personen benutzt; an «mageren» Tagen von 50 bis 80 Personen. Längst ist die Born-Attraktion zum 365-Tage-Erlebnis geworden. Wenn wir einen durchaus realistischen Tagesdurchschnitt von 150 Personen annehmen und diesen mit 365 Tagen multiplizieren, dann kommen wir auf die unglaubliche Zahl von 54 750 (Vierundfünfzigtausendsiebenhundertfünfzig) «Tausigerstägli»-Besteigungen. – Es ist für jedermann klar, dass die Treppe enorm strapaziert wird und das Relikt aus dem Jahre 1896 der Belastung nur deswegen standhält, weil es von den Freiwilligen permanent mit grossem Aufwand unterhalten wird.

«Hörbis»Vermächtnis wird seit vielen Jahren mit viel Herzblut «ond Chnochearbeit» von einem Freiwilligen-Unterhaltsteam mit Berti Reichert, Bruno Zaugg, Fritz Siegrist, Hans Schürch, Rolf Wullschleger und anderen in Schwung gehalten. Nicht vergessen wollen wir an dieser Stelle den leider verstorbenen Mann der ersten Stunde, Oskar Reichert, und den heute 94-jährigen Hans Maurer, der bis vor einem Jahr noch wacker mithalf. Ihnen ist es zu verdanken, dass das «Schweizer Kulturerbe» national in aller Munde

ist. – Wer den unermüdlichen «Chrapfern» gerne etwas aufs Znüni- und Materialbeschaffungskonto überweisen möchte, kann dies tun. Wie? Ganz einfach beim Aufstieg einen Einzahlungsschein aus dem Plexiglastischen nehmen und zu Hause eine Überweisung auslösen.

**Am 27. Juni findet das Comeback des «1000er-Stägli»-Laufes statt.** Dieser soll die Menschen zu Bewegung und Sport animieren. Dazu der 23-jährige Initiativ- und Mitorganisator Michael Adamer, der mit 14 sportbegeisterten Freundinnen und Freunden aus dem Raum Aarau das Comeback des «1000er-Stägli»-Laufes organisiert: «Einen Wettkampf zu organisieren ist für uns alle eine Premiere», so Michael Adamer, der mit Baden in der Nationalliga B Badminton spielt und als angehender Projekt- und Bauleiter im Ingenieurbereich tätig ist. Mehr «Wettkampferfahrung» hat das «1000er-Stägli» selber. Zwischen 1989 und 1999 führte der TV Aarburg mehrere Läufe durch (mehr Details über den Lauf finden Sie auf Seite 3).

**Als der Arzt Herbert Scheidegger alias «Born-Hörbi»** viel frische Luft und etwas körperliche Arbeit verordnete, da wurde im Kopf des liebenswerten und naturverbundenen Menschen die Idee Sanierung des «Tausigerstägli»

geboren. Ein gewaltiges Vorhaben, das vorerst als Aprilscherz die Runde machte. Am 1. April 1986 setzte «Hörbi» den ersten von insgesamt 1144 Holztritten in den steinernen Bornboden. Die 80 Zentimeter langen Rottan- und Buchenspalten wurden mit 50 Zentimeter langen Armierungs- und Winkeleisen befestigt. – Bald schon begann das ehrgeizige Vorhaben Konturen anzunehmen. Wie oft «Hörbi» mit seinem Träf ins Basislager runterstieg, um neue Treppenstücke zu holen, das wusste er selbst nicht. Körperlich erging es ihm, der sich einer schweren Operation unterziehen musste, jedenfalls von Tag zu Tag besser. Begreiflicherweise wurde auch der Appetit wieder gut. Am 29. April 1987 hatten es Scheidegger und seine treuen Wegbegleiter geschafft, haute er doch persönlich die letzten beiden Armierungsseisen für den damals 1144. Treppentritt in den Boden. Leider war die Hoffnung auf «Hörbis» vollständige Genesung zu optimistisch: 2001 musste der liebenswerte Naturmensch die Himmelsleiter besteigen, als er vom Schöpfer für immer zu sich geholt wurde.

**Die Borntreppe-Völkerwanderung hat aber auch einige Schattenseiten.** Wo viele Menschen zusammenkommen, bleibt meistens auch Müll liegen, zu-



**Das 1000er-Stägli-Unterhaltsteam mit den vom Rothristler-/Rivella-Gigathlon-OK aus dem Reingewinn (2012) gesponserten Jacken und Rucksäcken. Auf dem Bild fehlt Rolf Wullschleger.**

ARCHIVBILD BRUNO MUNTWYLER

dem besteht ein gewisses Konfliktpotential, wenn man nicht gegenseitig Rücksicht nimmt. Der Wiggertaler-Chefredaktor hat sich die Mühe genommen und einen nicht in allen Punkten «todernst» zu nehmenden Verhaltenskodex, den ultimativen «1000er-Stäggli-Knigge», verfasst.

Wenn sich alle auch nur einigermaßen an die «10 Gebote» halten, dann kommts gut. Das Resultat ist mehr Sauberkeit, Fairplay und damit ein noch höherer Spassfaktor. – Bitte beachten Sie auch unsere heutige «Im Mittelpunkt»-Seite.

**BRUNO MUNTWYLER, CHEFREDAKTOR**



AM «HAUSBERG BORN» GEHT DIE POST AB | Der 1000er-Stägli-Lauf soll am 27. Juni Menschen zu Bewegung und Sport animieren

# Nach 1150 unregelmässig hohen Stufen wartet das Ziel

Mindestens einmal pro Woche bezwingt Michael Adamer den Born – sprich er meistert das 1000er-Stägli. Gemeinsam mit Kollegen hat er dies auch am Dienstagabend vor. Die Stufen sind nicht die erste Herausforderung, die es zu bewältigen gilt. Vorerst müssen Adamer und Co. einen Parkplatz in der Nähe des 1000er-Stägli finden, denn bei diesem schönen Wetter lockt die Stiege unzählige Bewegungshungrige an. «Diesbezüglich sind für unseren Event wirklich viele Abklärungen und eine gute Koordination nötig», ist sich Michael Adamer bewusst.

Der 23-Jährige spricht vom 1000er-Stägli-Wettkampf, den er und 14 sportbegeisterte Freundinnen und Freunde aus dem Raum Aarau am 27. Juni durchführen. «Einen Wettkampf zu organisieren ist für uns alle eine Premiere», sagt Michael Adamer, der mit Baden in der Nationalliga B Badminton spielt und als angehende Projekt- und Bauleiter im Ingenieurbereich tätig ist. Mehr «Wettkampferfahrung» hat das 1000er-Stägli selber. Zwischen 1989 und 1999 führte der TV Aarburg mehrere Läufe durch.

## Jung und Alt, Jogger und Läufer

Die Idee, wieder einen 1000er-Stägli-Wettkampf zu lancieren, hatte Michael Adamer vor rund einem Jahr. Als sich auch die Arbeitsgruppe, die die 1150 Stufen in Stand hält, positiv zu einer Laufdurchführung äusserte, machte sich Adamer mit seinen Kollegen daran, ein Konzept zu erarbeiten, ein Logo zu kreieren, Bewilligungen einzuholen, eine Webseite zu erstellen, Flyer zu drucken und Sponsoren zu suchen. Nur wenige kritische Stimmen habe es laut Adamer gegeben: «Gewisse fürchteten, dass das 1000er-Stägli durch einen Wettkampf zu bekannt wird.» Durch Beiträge in nationalen Medien und als Teil der Gigathlon-Strecke 2012 haben die Stufen am Born aber bestimmt mehr Publicity erhalten als durch den Event des aktuellen Organisationsteams.

Dieses befindet sich in der Endphase der Planung, hat Parkplätze bei der MZH Paradiesli organisieren können.

Für ein Startgeld von 10 Franken ist man dabei, spontan Entschlossene melden sich vor Ort für 15 Franken nach.

Starten kann man als Einzelathlet oder als Team ab zwei Personen, wo eine Durchschnittszeit berechnet wird. Plausch-Muki-Vaki-Equipen bestehen mindestens aus einem Erwachsenen und einem Kind. «Jung und Alt, Klein und Gross, sportlich oder weniger sportlich – wir wollen verschiedene Menschen zu Sport und Bewegung animieren», formuliert Michael Adamer das Ziel, einen Event zu organisieren. Der Wettkampfgedanke sei eigentlich zweitrangig, «vielmehr wollen wir zeigen, wie toll es ist, in der Natur was zu unternehmen – und hier ums 1000er-Stägli ist es einfach unglaublich schön.» Vor allem, wenn man die 1150 Stufen erklommen hat, «denn dann wartet als Lohn eine fantastische Aussicht.» Zudem lädt am 27. Juni oben im Ziel ein «Waldbeizli» zum Verweilen.

## Alle 30 Sekunden ein Start

Wer sich im Voraus anmeldet, erhält eine Startzeit zugeteilt und sollte rund 30 Minuten zuvor die Turnschuhe schnüren. – Die Zeitmessung erfolgt bei der ersten Durchführung manuell, am Ende des Tages wird eine Rangliste zusammengetragen und später auf [www.1000er-staegli-wettkampf.ch](http://www.1000er-staegli-wettkampf.ch) veröffentlicht. Alle 30 Sekunden darf ein Athlet auf die Strecke. «Wir hoffen, dass die Teilnehmenden auch im Wettkampf den Stägli-Knigge einhalten», sagt Michael Adamer, und meint damit etwa, den vor einem Laufenden vorzuwarnen, dann links zu überholen und freundlich zu grüssen.

Mit einem Lächeln auf den Lippen rührten Adamer und Co. vor Ort die Werbetrömmel und drückten den 1000er-Stägli-Besuchern Visitenkarten in die Hand. Normalerweise liegen diese bei der Wettkampf-Werbefel beim «Start» auf. «Aber ich könnte alle drei Tage neue auffüllen, die gehen so rasch weg», sagt Michael Adamer. Fast so schnell, wie die Parkplätze beim Stägli an einem schönen Sommerabend.

MELANIE GAMMA



Initiator Michael Adamer (ganz vorne) und seine Kolleginnen und Kollegen stecken im Endspurt der Vorbereitungen für den 1000er-Stägli-Lauf.

MELANIE GAMMA



Ein Schnäppchen aus dem Ricardo: Wertvolle Dienste leistet beim Transport des Juramergerls die von Hans Schürch (rechts) im Ricardo gepostete Motorkarett. Als Schaufler erkennen wir links Rolf Wullschleger.



Nach getaner Arbeit: Ein Blick in den Barackenwagen des Unterhaltstrupps zeigt (v.l.): Bruno Zaugg, Fritz Siegrist, Rolf Wullschleger, Hans Schürch, Berti Reichert und der sehr gern gesehene Gast aus Aarburg, Klaus Müller. FOTOS BRUNO MUNTWYLER



Bruno Zaugg und Fritz Siegrist sind ein eingespieltes Team. Unermüdet «chrampfen» sie seit Jahren am Born.

## Die 10 «Tuusigerstägli-Gebote»

### Der Born ist keine Müllhalde!

Aludosen, Glasflaschen, PET, Papiernasticher, Kaugummipapierchen, Zigarettenkippen (!), Energieriegelverpackungen usw. werden nicht einfach liegen gelassen, sondern mitgenommen. Der Born darf nicht zu 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), Rehbrünnli, Bornweid nehmen. Die lockere Auslaufroute auf den Juramergerweg 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 Weinbergsschnecke (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 Rehbrünnliweg an einem Baum bei der Treppe aufgehängte Plexiglastisch 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 «Bergaufschraubenden» nach dessen Befinden zu fragen.

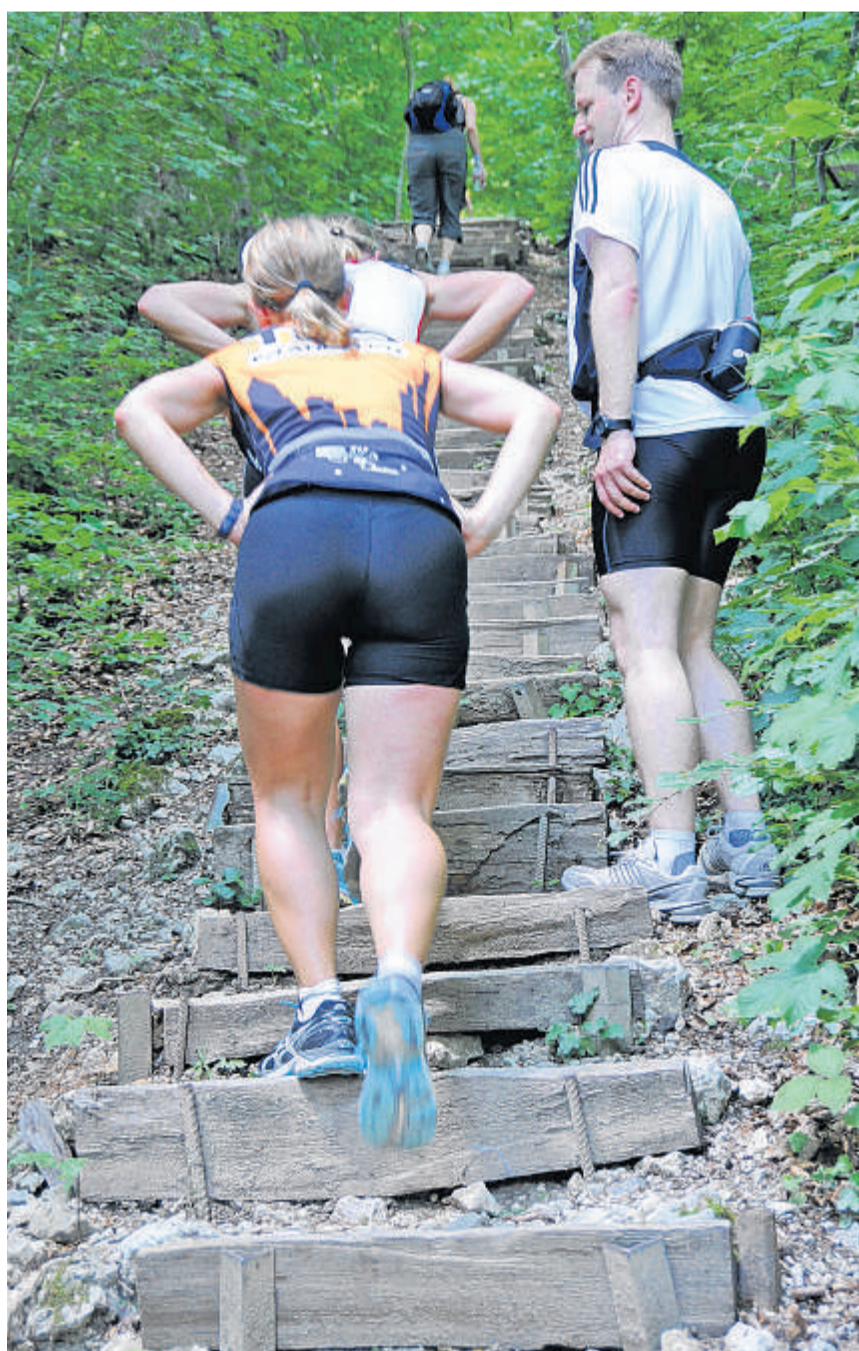
### Abhalten und geniessen!

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



Die Bewältigung der 244 m Höhendifferenz auf einer Strecke von nur einem guten halben Kilometer entspricht einer Steigung von 47,3 Prozent.