

# Ein Star macht Schülern Beine

Die Aktion «I'M fit» **unterstützt Schulklassen bei der Vorbereitung und Teilnahme an diversen Frühlingsläufen.** Eine Primarschulklasse aus Affoltern i. E. trainiert für den Grand-Prix von Bern. Seit dem Schulbesuch des Spitzenläufers Christian Belz sind die Kinder mit noch mehr Freude dabei.

**S**uperstimmung an diesem Morgen in der Turnhalle in Affoltern im Emmental: Die Dritt- und Viertklässler messen sich im Stafettentraining. Mit lautem «Hopp-hopp-hopp!» feuern die Primarschülerinnen und -schüler ihre Kameraden an, die durch die Halle sprinten. Die Begeisterung steht den Kindern ins Gesicht geschrieben, und man spürt, dass dies keine gewöhnliche Turnstunde ist. Die Klasse von Rosette Graf bereitet sich nämlich auf den 28. Grand-Prix von Bern vor – heute unter der persönlichen Betreuung des Schweizer Spitzenläufers Christian Belz.

## 30 Schulklassen gratis mit von der Partie

Der beliebte Laufsportanlass findet am 18. April in den Gassen der Stadt Bern statt und gehört zu einer Serie von Volksläufen, welche die Migros seit Jahren als Hauptsponsorin unterstützt (siehe Box Seite 73). Neu profitieren die Primarschulen auch vom Schülerprojekt «I'M fit» («Ich bin fit»), in dessen Rahmen die Migros 30 Schulklassen gratis an den Start des 28. Grand-Prix Bern

schickt (Box rechts). «Wir erhalten hierfür «I'M fit»-T-Shirts für die Schülerinnen und Schüler, jugendgerechtes Unterrichtsmaterial in Form eines Trainings- und Ernährungsbüchleins sowie als einzige Klasse ein individuelles Lauftraining mit dem Spitzenathleten Christian Belz», freut sich Lehrerin Rosette Graf.

Für die 50-Jährige ist dies bereits die dritte Teilnahme mit einer Klasse am GP Bern. «Für Landkinder ist es toll, an einem ganz grossen Anlass dabei zu sein und sich als Teil davon zu fühlen», erzählt die Primarlehrerin. «Die Kinder freuen sich sehr darauf.» Am GP Bern laufen die Dritt- und Viertklässler natürlich nicht die Originalstrecke, sondern den sogenannten Bären Grand-Prix, eine flache Strecke von 1,6 Kilometer Länge, mit Start und Ziel bei der bekannten Post-Finance-Arena.

## Lauftraining anstelle von «Ufzgi»

Der Start am «Bären GP» ist für die Kinder freiwillig, das Training jedoch für alle obligatorisch, da es während der Schulzeit stattfindet. Die Buben und Mädchen, denen

Die Dritt- und Viertklässler aus Affoltern i. E. werden am Grand-Prix von Bern richtig durchstarten – dank der Trainingstipps des Schweizer Topathleten Christian Belz (kleines Bild rechts).

die Lehrerin manchmal statt herkömmlicher Hausaufgaben eine Viertelstunde Lauftraining aufgibt, sind stets mit viel Freude dabei. Und wenn sie wie heute von einem der ganz Grossen der Schweizer Laufszene in die Geheimnisse des Lauftrainings eingeweiht werden, sind sie mit noch mehr Eifer bei der Sache.

Christian Belz (35) ist Schweizer Rekordhalter über 10 000 Meter und für die jungen Nachwuchsläuferinnen und -läufer aus Affoltern i. E. ein grosses Vorbild. Der Athlet bespricht mit den Kindern, wie man einen Lauf optimal ein-

LESEN SIE WEITER  
AUF SEITE 73





## Chance für 30 Schulklassen: Gratisstart am «Bären GP»

In der Schweiz ist bereits jedes fünfte Kind übergewichtig und kämpft dadurch mit Einschränkungen in seiner Bewegungsfreiheit. Ursachen dafür sind in der Regel eine **unausgewogene Ernährung**, verbunden mit **zu wenig Bewegung**. Sport im Alltag ist aber nicht nur gesund, sondern macht vor allem Spass.

Dies ist eine der zentralen Botschaften von «i'M fit», einem Projekt der Migros in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Post. Im Rahmen der Aktion «i'M fit» schickt die Migros am Samstag, 18. April, 30 Schulklassen gratis an den Start des 28. Grand-Prix Bern. Eine Klasse bekommt zusätzlich die Chance eines individuellen Lauftrainings mit dem Spitzenathleten Christian Belz

aus dem Post-Laufteam, und alle Schülerinnen und Schüler der Kategorie «Bären Grand-Prix» erhalten ein praktisches Trainings- und Ernährungsbüchlein sowie ein «i'M fit»-T-Shirt geschenkt. Mit der Aktion «i'M fit» greift die Migros einen aktuellen gesellschaftlichen Trend auf und leistet einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit und Lebensqualität im Alltag.

Und hier beginnt das Rennen: Die ersten 30 Schulklassen, die sich mit zehn oder mehr Schülern/-innen anmelden, erhalten einen Gratisstartplatz.

Anmeldungen sind online unter [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch) bis zum 28. März 2009 möglich.



➔ teilt, dass man sich vorher aufwärmen, nicht zu schnell starten und sich noch etwas Kraft für den Schlusspurt aufsparen soll. «Meine Tipps für eine richtige Trainingsvorbereitung und mehr Spritzigkeit beim Laufen werden von allen begierig aufgesaugt», freut er sich.

## Dem Übergewicht den Kampf ansagen

Zusammen mit der Schweizer Meisterin im Marathon, Maja Neuenschwander, gehört Christian Belz zum Laufteam der Post und trimmt Schulklassen für Volksläufe fit. «Die Schweizerische Post und die Migros mit der Aktion «I'M fit» wollen mit ihrem Engagement bei den Schülerinnen und Schülern die Begeisterung für diese Sportart wecken und ihnen zeigen, wie wichtig genügend Bewegung und ein ausgewogener Speiseplan im Alltag ist», erklärt Christian Belz. «Denn in der Schweiz ist jedes fünfte Kind übergewichtig. Eine ausgewogene Ernährung und Sport sind nicht nur gesund, sondern machen auch Spass. Wir hoffen natürlich, dass beides auch dann noch nachwirkt, wenn die Teilnahme am GP Bern für sie längst Vergangenheit ist.»

Die Neugierde der Kinder ist jedenfalls geweckt. Sie fragen dem prominenten Besuch nach dem Sprinttraining Löcher in den Bauch und wollen von ihm viele – auch private – Details wissen, zum Beispiel was er arbeitet. Sie erfahren, dass Sportler auch ein Beruf sein kann und dass Chris-

## «Das Training war fast anstrengender als Reiten.»

tian Belz ausserdem halbtags an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Sportökonomie arbeitet. Der Viertklässler Andreas Müller muss sein Bild von einem Spitzensportler revidieren: «Ich habe gemeint, Christian Belz habe viel grössere Muskeln», sagt der Zehnjährige. «Nun hoffe ich für ihn und für mich, dass wir den GP erfolgreich überstehen werden.»

Dieses Ziel sollte die Klasse von Rosette Graf problemlos erreichen. Der Optimismus unter den Kindern ist enorm. «Das Sprinttraining mit Christian Belz hat meine Schnelligkeit verbessert», freut sich beispielsweise David Ryser (10). Und die ebenfalls zehnjährige Melanie Käser schwärmt: «Das Training war toll, es war fast anstrengender als Reiten.» Nach dem Besuch des Spitzensportlers fragt die Lehrerin ihre Klasse, wer sich denn jetzt noch mehr als vorher auf den GP freue. Alle Kinderhände schiessen begeistert in die Höhe.

Text Caroline Doka  
Bilder Daniel Rihs



«I'M fit»: Die Dritt- und Viertklässler aus Affoltern i. E. erhielten alle ein T-Shirt.

## WETTBEWERB

### Gratis an den Grand-Prix Bern und den Luzerner Stadtlauf

Nicht nur Schüler, auch alle anderen haben die Chance, einen Startplatz zu gewinnen. Die Migros als Hauptsponsorin verlost je 30 Gratisstartplätze am Grand-Prix Bern und am Luzerner Stadtlauf.

Und so sind Sie dabei: Senden Sie eine Postkarte mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und dem gewünschten Lauf an: Migros-Genossenschafts-Bund, «Laufwettbewerb», Sponsoring und Eventmarketing, Postfach, 8099 Zürich. Oder schicken Sie ein Mail mit dem Betreff «Luzerner Stadtlauf» oder «GP Bern» mit Namen und Adresse an: [sponsoring@mgb.ch](mailto:sponsoring@mgb.ch)

Teilnahmeschluss: 16. März 2009.

Anzeige

## Bringt Farbe in die Wechseljahre!

### Cimifemin® neo

- Lindert Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Nervosität
- Pflanzlicher Spezialextrakt Ze 450 aus Traubensilberkerze
- Nur 1 Tablette pro Tag

Traubensilberkerze hochdosiert

Cimifemin® neo ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG 8590 Romanshorn



Zeller  Pflanzliche Arzneimittel

## Achtung, fertig, los!

An diesen Laufveranstaltungen wird das «I'M fit»-Schüler-Projekt der Migros angeboten und umgesetzt:

21. 3. 09	<b>Kerzerslauf</b>	<a href="http://www.kerzerslauf.ch">www.kerzerslauf.ch</a>
18. 4. 09	<b>Grand-Prix Bern</b>	<a href="http://www.gpbern.ch">www.gpbern.ch</a>
25. 4. 09	<b>Luzerner Stadtlauf</b>	<a href="http://www.luzernerstadtlauf.ch">www.luzernerstadtlauf.ch</a>
3./4. 10. 09	<b>Murten-Freiburg</b>	<a href="http://www.morat-fribourg.ch">www.morat-fribourg.ch</a>
25. 10. 09	<b>Lausanne Marathon</b>	<a href="http://www.lausanne-marathon.com">www.lausanne-marathon.com</a>
13. 12. 09	<b>Zürcher Silvesterlauf</b>	<a href="http://www.silvesterlauf.ch">www.silvesterlauf.ch</a>



[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

Dank Intervall und richtigem Bewegungsablauf: So macht Anfängern das Laufen Spass.