



## Ganz ungezwungen «zäme go laufe»

Es war in den vergangenen gut zwei Jahren zeitweise die noch einzig mögliche Form von sportlicher Betätigung: Laufen im Freien. Die Grenchnerin Ursula Grandicelli erinnert sich noch gut an die Corona-Zeit. «Da haben mein Mann und ich uns regelmässig in der Natur bewegt und immer neue Ziele entdeckt.» Ursula Grandicelli ist mittlerweile Leiterin im Kernteam Grenchen des im Kanton Zürich laufenden Projekts «Zämegolaufe». Grenchen gehört neben Olten und Derendingen zu den drei Pilotgemeinden im Kanton Solothurn.



Ursula Grandicelli ist zusammen mit Margrit Hegelbach, Hubert Bläsi und Ursula Brotschi (von links) für das Projekt in Grenchen verantwortlich (es fehlt Fred Scheidegger).  
Bild: Daniel Martiny

### JOSEPH WEIBEL

Gemütliche zwei bis fünf Kilometer laufen in der Witi, im Wald von Grenchen oder Bettlach, kreuz und quer durch Grenchen? Oder für zügige Spaziergänger (4 bis 10 Kilometer) auf dem Wurzelweg, durch Bettlach, Lengnau oder nach Altreu? Insgesamt 16 Parcours hat das Kernteam für das Projekt «Zämegolaufe» für die Stadt Grenchen zusammengestellt. Zweimal wöchentlich geht's auf zum Lauf – von ganz gemächlich bis ambitioniert. Angesprochen sind Männer und Frauen ab 60 Jahren. Eine schöne Geschichte!

### Projekt startete 2015

«Zämegolaufe» startete als Projekt der Universität Zürich und wurde von 2015 bis 2018 in der Pilotstadt Wetzikon entwickelt, um die körperliche Aktivität bei älteren Menschen zu fördern. Und es hat funktioniert. Später kamen immer mehr Zürcher Gemeinden mit dem gleichen Vorhaben hinzu. Unterstützt wird das Vorhaben durch Gesundheitsförderung Schweiz und die Beisheim-Stiftung. Die teilnehmenden Städte unterstützen das Projekt ideell, personell und finanziell.

### Begleitete Touren

Das Projekt wurde dann durch die Solothurner Spitäl AG ins Solothurnische gebracht. Bei der Suche nach interessierten Gemeinden haben sich Grenchen, Derendingen und Olten für das «Zämegolaufe» gemeldet. Weil sie sich bereits in der Rentnergruppe (eine Organisation für pensionierte Mitarbeitende der Stadt Grenchen) engagierte, habe man sie im Frühling für die Leitung von «Zämegolaufe» angefragt. Sie sagte zu und freut sich auf die künftige Tätigkeit. Sie ist eine der Laufleiterinnen der so genannten Kerngruppe. Zusammen mit ihr werden Ursula Brotschi, Margrit Hegelbach, Hubert Bläsi und Fred Scheidegger die jeweiligen Parcours leiten.

### Laufen bei jedem Wetter, das ganze Jahr

Wie muss man sich das vorstellen mit diesen Parcours zwischen 1 und 10 Kilometern? Ganz einfach: Wer Zeit und Lust hat, steigt beim Versammlungsort ein und erkundet die Natur, neue oder be-

kannte Regionen und Orte in der Wohnstadt oder in benachbarten Gemeinden. Gelaufen wird bei jedem Wetter, zwölf Monate im Jahr. Zu Beginn ist jeweils am Montag (14 Uhr) und Mittwoch (9 Uhr) ein Spaziergang (die Parcours werden alternierend eingesetzt) vorgesehen.

«Weder Tag noch Zeit sind in den Stein gemeisselt», sagt Ursula Grandicelli. «Wir richten uns laufend nach den Bedürfnissen.» Anmelden? «Eine Anmeldung ist nicht nötig. Es kommt, wer Zeit und Lust hat.» Das heisst: Weil es keine An- oder Abmeldung braucht, ist die Teilnahme kostenlos. «Man sagt zwar immer: Was nichts kostet, ist nichts wert. In unserem Fall trifft das aber sicher nicht zu.» Gut. Wer nach dem Lauf Lust hat, hält mit der Gruppe noch Einkehr in einem Restaurant. Aber auch das ist, wie alles andere bei «Zämegolaufe», freiwillig.

### Jetzt geht's los!

Am Montag wurde das Pilotprojekt Interessierten an einer Kick-off-Veranstaltung in Grenchen vorgestellt und eine Broschüre mit dem Beschrieb der Tou-



Elisabeth Abt, die Schweizer Projektleiterin, beantwortete im Parktheater alle aktuellen Fragen.

ren abgegeben. Die fast 60 Teilnehmer waren jedenfalls begeistert von der Vorstellung des Programms.

Am monatlichen Stammtisch, jeweils am ersten Donnerstag im Monat, können Ideen der Teilnehmer eingebracht, mit den Organisatoren und untereinander Gespräche geführt und Neuigkeiten ausgetauscht werden. Der Stammtisch – erstmals am Donnerstag, 6. Oktober 2022, 17 Uhr im Grenchner Parktheater – ist ebenso ungezwungen wie die Teilnahme an Touren: freiwillig und ohne An- und Abmeldung. Ausserdem können sich regelmässige Tourengänger in eine WhatsApp-Gruppe einschreiben und werden mit laufenden Informationen versorgt.

## > DAS PROJEKT «ZÄMEGOLAUF»

### Was das Projekt will

Für Menschen ab 60 Jahre und älter bieten die Parours unterschiedlicher Länge gemeinsame Naturerlebnisse, mehr Unabhängigkeit und Lebensfreude; Zusammensein und Gedankenaustausch; Erhalt und Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer.

### Was es dazu braucht

- An das Wetter angepasste Kleidung
- Bequemes Schuhwerk
- Getränk

Teilnehmende sollten sicher und selbstständig gehen können und auch trittsicher im Gelände sein. Je nach körperlicher Leistungsfähigkeit und

individuellen Möglichkeiten sollten passende Parours gewählt werden.

### Was die Organisation sucht

Neue Mitglieder, die Freude am Organisieren und Führen haben, für das Kernteam und «Springer», die kurzfristig für die Paroursleiter bei einem kurzfristigen Ausfall einspringen können.

### Kontakt:

Ursula Grandicelli, Leiterin Kernteam  
«Zämegolaufe» in Grenchen  
E-Mail: [ursula.grandicelli@besonet.ch](mailto:ursula.grandicelli@besonet.ch)  
Telefon: 032 652 94 79 oder  
079 386 21 24