

Sport und Freizeit

Dornbirn: Neuer Crosslaufparcours und Motorikpark

Wer sich in den letzten Wochen im Bereich der Birkenwiese sportlich betätigt oder spazierend aufgehalten hat, hat sie schon gesehen: die neuen Sportanlagen bestehend aus einem Motorikpark, einem Crosslaufparcours für den Laufsport, weiteren Krafttrainingsmöglichkeiten und Trampolinen. Derzeit wird auf der Baustelle intensiv aufgebaut, begrünt und voraussichtlich im April wird die Anlage offiziell eröffnet. Aktuell darf das Gelände noch nicht betreten werden. „Dieses Projekt entstand im Zuge der Sport- und Freizeitstrategie 2025 und ist der erste Schritt einer Erweiterung der frei zugänglichen Sportanlagen“, ergänzt Sportstadtrat Julian Fässler. „Gerade in der aktuellen Zeit mit den coronabedingten Einschränkungen bieten wir ein zusätzliches und vor allem einzigartiges Angebot in Vorarlberg“, sagt Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann. Im nächsten Schritt wird auch der Fitnessparcours in den Achauen saniert und generalüberholt. Verbunden sind die beiden Sportanlagen über das breite Dornbirner Laufstreckennetz mit 140 Kilometer ausgeschilderter Laufstrecke.

Die grüne Achse von Dornbirn ist der ideale Ort um aktiv zu sein. Ob im Bereich Breitensport, ambitionierter Hobbysport oder Spitzensport - hier findet jede und jeder die passende Infrastruktur für sein Training bzw. Workout. Ob Schulklassen, Verein, Seniorinnen und Senioren - alle sind willkommen. Die Trainingsbereiche sind in „Power“, „Cardio“ und „Balance“ unterteilt. Mit dem neuen Motorikpark wird die Balance und auch die benötigte Kraft durch unterschiedlichste Übungen in einem speziell konzipierten Hindernisparcours mit Baumstämmen, Steinen und vielem mehr geschult. Von Kopfüber-Hanteln über Springen und Balancieren - hier wird jeder Körperbereich gefordert. Und wer eine kurze Pause benötigt, ein Ausstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Für Läuferinnen und Läufer, unabhängig der Disziplin, gibt es eine Crosslaufstrecke. Auf dieser werden die unterschiedlichsten Anforderungen des Laufens trainiert. Über verschiedene kleine Hügel mit besonderen Schräglagen, Slalomstrecken und Hindernissen werden Muskulatur, Sehnen und Gelenke trainiert. Jede und jeder kann die Distanz und die Intensität selbst wählen. Die ideale Gelegenheit sich auf die Disziplinen Berg- und Crosslauf vorzubereiten. Diese Strecke darf ausschließlich zu Fuß betreten werden, Fahrräder sind in diesem Gelände tabu.

Daneben wurden zur bestehenden Workout-Station der Bereich des Krafttrainings mit weiteren Geräten für Liegestütze, Situps, Crunches, Dehnübungen und viele mehr ausgebaut. Auch zwei Trampoline, für beispielsweise synchrones Springen, bereichern die Vielfältigkeit der Anlage.

Erweiterung Sportangebot Birkenwiese

Eröffnung voraussichtlich im April

Angebot:

- Motorikpark (Balance)
- Crosslaufparcours (Cardio)
- Workout-Station (Power)

Derzeit darf dieser Bereich der Anlage in der Birkenwiese aufgrund der laufenden Bauarbeiten nicht betreten werden. Der Fitnessparcours in den Achauen wird ebenfalls in diesem Jahr saniert. Alle Informationen zur Anlage und den Laufstrecken auf www.dornbirn.at.