

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Richtlinien für den Bau der Freizeitsportanlage VITA-Parcours

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

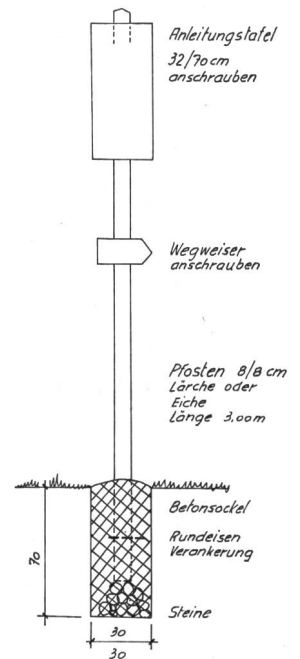
# Richtlinien für den Bau der Freizeitsportanlage VITA-Parcours

ausgearbeitet aufgrund von Anregungen und Empfehlungen des Stadtforstamtes Zürich (Herren K. Oldani, Stadtforstmeister, und A. Haller) und der Herren A. Trachsel und E. Weckemann,

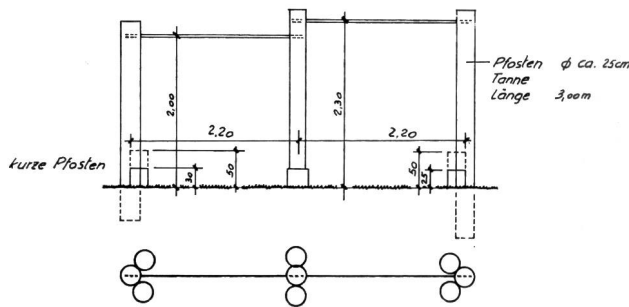
## Allgemeines

Der VITA-Parcours besteht aus einer Waldlaufstrecke von 2 bis 3 km Länge (je nach den Geländebedingungen) Darin befinden sich 20 Posten an welchen der Trainierende Gymnastikübungen zu absolvieren hat. Der Abstand zwischen den einzelnen Posten beträgt ca. 100 m. Irgendwo zwischen den Posten Nr. 8 und Nr. 16 wird als zusätzliches Hindernis eine Treppe mit 30 bis 40 Stufen angelegt. Die Abstände zwischen den der Treppe folgenden Posten sollen überdurchschnittlich gross sein, damit sich der Trainierende wieder erholen kann. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen und Empfehlungen für die Montage der Tafeln und den Bau der Einrichtungen zu den verschiedenen Posten des VITA-Parcours. Insgesamt 8 Posten (Nrn. 1 bis 7 und Nr. 18) verlangen keine speziellen Einrichtungen. Sie bestehen – wie der Start – nur aus der entsprechenden Anleitungstafel und einem Wegweiser. Sie werden deshalb in der folgenden Übersicht nicht speziell erwähnt.

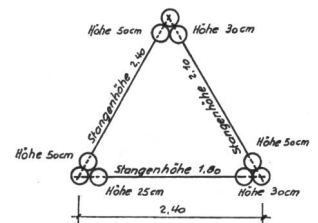
Der für den VITA-Parcours benötigte Satz Tafeln wird von der VITA Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft gratis zur Verfügung gestellt. Er besteht aus einer Starttafel, 20 Anleitungstafeln (assortiert) und 3 Spezial-Wegweisertafeln. Zur besseren Markierung des Parcours in unübersichtlichem Gelände können ein paar Wegweisertafeln zusätzlich verlangt werden.



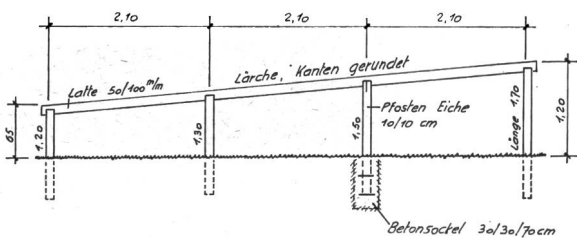
Posten 8



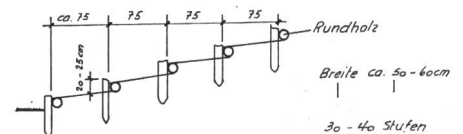
Variante



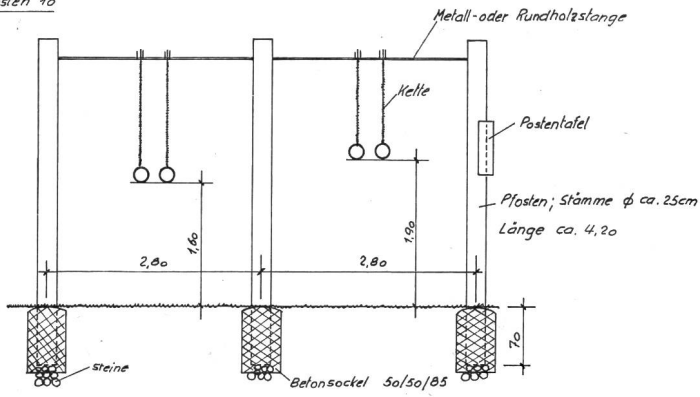
Posten 9



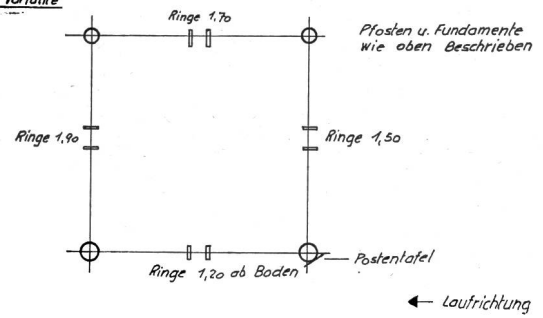
Treppe



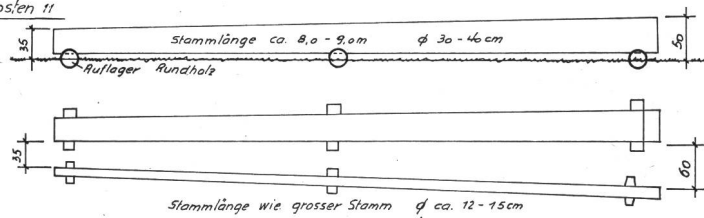
Posten 10



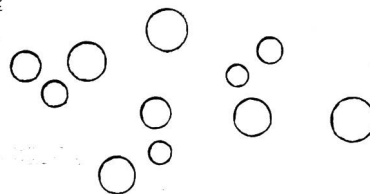
Variante



Posten 11

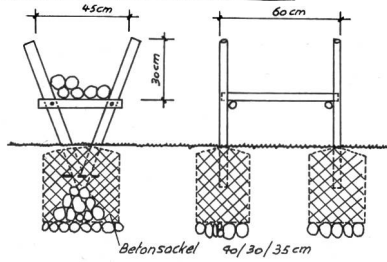


Posten 12



Baumstrünke  $\phi$  30 - 60cm  
div. Höhen 30 - 60cm  
ca 10 Stück

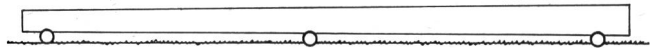
Rundholzstapel für Posten 13, 16 u. 19



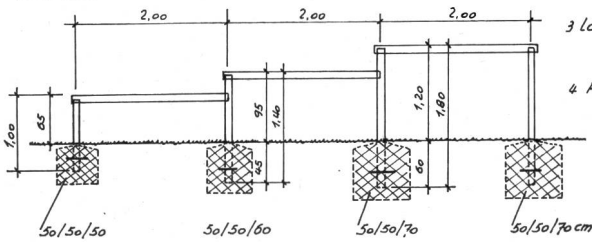
Rundhölzer dazu:		Stückzahl ca.
Länge	60cm	10 - 15
φ	6-8cm	
Länge	80cm	10 - 15
φ	6-10cm	
Länge	100cm	10 - 15
φ	8-12cm	

Posten 14

Baumstamm am Boden, φ 20-30cm  
 ca. 5cm ab Boden  
 Länge ca. 8-9m oder 2 x 4-6m

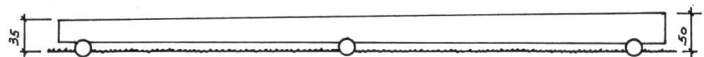


Posten 15



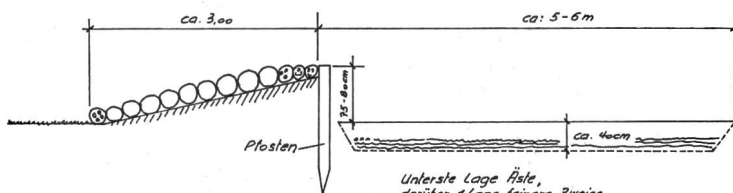
3 Latten 510cm Länge  
 Kanten gerundet  
 4 Posten 10/10cm Eiche

Posten 17



Baumstamm 6-8m lang φ 25-30cm auf Lager am Boden  
 Gesamthöhe 35-50cm

Posten 20



Unterste Lage Rinde,  
 darüber 1 Lage feinere Zweige,  
 oben Baumrinde, Spähne etc., vermischt  
 mit Torfmüll, Sägemehl und Sand.