

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Aarau lief um die Welt!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994558>

### **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>**

## Aarau lief um die Welt!

Im vergangenen November starteten die Aarauer eine Fitness-Aktion besonderer Art.

Hier stellen wir sie vor:

### Liebe Aarauerin, lieber Aarauer!

Ein Marsch um die ganze Welt. In Aarau. Was wie ein Witz tönt, ist ernst gemeint. Auch wenn's ein richtiger Plausch für alle werden soll:

Im Rahmen der Aktion «AARAU eusi gsund Stadt» versuchen wir, gemeinsam in sechs Tagen 40 000 km — also den Erdumfang — zu erwandern.

Wie das? Möglichst viele Aarauer sollten möglichst oft eine abgesteckte Strecke von 2,5 km begehen. Allein, zu zweit, im Verein, mit Kind, Kegel und Hund.

Ziel ist natürlich nicht nur, mit dem Total der «zusammengelaufenen» Kilometer den Erdumfang zu erreichen. Sondern Ihnen zu zeigen, wie glatt (und gesund) es eigentlich ist, wieder einmal zu laufen, statt zu fahren.

In diesem Sinn wünscht viel Spass  
Ihre Aktion «AARAU eusi gsund Stadt»

# Eine kleine Stadt läuft um die grosse Welt



Wann: 12. bis 17. November,  
16.00 – 22.00, Mittwoch ab 14.00 h  
Wo: Start und Ziel Sporthalle  
im Schachen  
Wer: Alle Aarauerinnen  
und Aarauer  
Was: Auf der abgesteckten  
Strecke (2,5 km) möglichst oft  
spazieren, wandern, dauerlaufen  
oder rennen.  
Erreicht das Total der  
zusammengestiefelten Kilometer  
die 40 000 des Erdumfangs,  
erhält jeder Teilnehmer ein  
Globetrotter-Diplom.

### Geschafft!

Was nach dem ersten «Drittel» kein Mensch mehr für möglich hielt – die Aarauer, tatkräftig unterstützt von Freunden aus den umliegenden Gemeinden, haben es geschafft: In 6 Tagen ist die kleine Stadt rund um die grosse Welt gelaufen! Das war bestes Teamwork von rund 3600 alten und jungen, grossen und kleinen «tifigen» Schülern, sehnigen Sportlern, fröhlichen Musikanten, fitnessbewussten Hausfrauen, ehrgeizigen Managern, bewegungsfreudigen, sportgestählten jungen Berufsleuten, weniger bewegungsfreudigen, dafür von schlechem Gewissen geplagten älteren Berufsleuten, sich gegenseitig ansteckenden Vereinskameraden, harmonisierenden Ehepaaren, unentwegten Grossvätern und Grossmüttern und rüstigen, niemals unterzukriegenden AHV-Rentnern. 43 000 Kilometer haben sie zusammen in sechs Halbtagen zu Fuss zurückgelegt: schlendernd, spazierend, marschierend, trabend, abwechselnd mitgehend; laufend, in olympiareifem Stil rennend, oft aber auch nur noch mühsam sich dahinschleppend – dennoch stets von dem unbesiegbaren Willen beseelt, niemals aufzugeben, bevor der 2,5 km lange, abwechslungsreich ausgesteckte Parcours vom Schachen durch die Altstadt, am Rathaus vorbei und der Aare entlang zurück in den Schachen ordnungsgemäss absolviert sei – einmal, zweimal, fünfmal oder gar – wie es ein ganz Ausdauernder tat – sechzigmal, 150 km im ganzen!

Initiant der grossen «Globetrotterei an Ort» war die Aktion «Aarau – eusi gsund Stadt». Ziel war eben, gemeinsam eine Strecke von der Länge des Erdumfanges, also rund 40 000 Kilometer, zu bewältigen, und zwar ausschliesslich mit den Füssen. An sechs aufeinanderfolgenden Tagen konnte jedermann, der Lust hatte, zwischen 14 bzw. 16 und 22 Uhr so viele Runden à 2,5 km so schnell oder so langsam «abspulen», wie er wollte. Zeitlimiten gab es keine, dafür für jede glücklich absolvierte Runde einen hübschen Stempel mit stilisierter Weltkarte auf den persönlichen Leistungsausweis, die Teilnehmerkarte 40 000 km – das bedeutete, grob gesagt, dass jeder Einwohner Aaraus, vom soeben geborenen Säugling bis zur 97jährigen Urgrossmutter, je eine Runde beizusteuern hatte; oder aber eine entsprechend kleinere Zahl von Lauf- freudigen hatte entsprechend mehr Runden «pro Nase» zu ziehen. Nach zwei Tagen, bei «Drittelszeit» also, stand man bei 6110 Kilometern – und kaum einer glaubte noch an das Erreichen des hochgesteckten Zieles. Aber dann kam der Lawineneffekt: Am dritten Tag wurden allein nahezu weitere 5900 km hinzugefügt, am vierten fast deren 12 000 (!), am fünften, trotz



Regen, immerhin 7700, und am letzten Tag, als auch Petrus wieder mitlief, nochmals 11 700 km! Man schoss also um mehr als 3000 km übers Ziel hinaus.

#### Nina schrieb im Aargauer Kurier

25 von diesen 43 300 Kilometern, oder zehn Runden, stammen, das darf ich bei aller Bescheidenheit wohl sagen, von mir. Es kostete etwelche Überwindung, an diesen beiden Abenden, an denen ich es einrichten konnte, sich aus dem warmen Büro in die dunkle, kalte, unheimliche neblige Nacht zu stürzen, die einem, war man nur mit einem Trainingsanzug angetan und somit halb ausgezogen, noch dunkler, kälter und unheimlicher vorkam. Für eine Angehörige der Kategorie Gelegenheitsportler, die ich leider, wie so viele andere auch nur bin – nicht wahr, der Geist ist willig, aber das Fleisch ist träg... –, ist sowas schon ein echtes Abenteuer. Lag doch meine letzte laufsportliche Betätigung, auf dem heimischen Vita-Parcours, rund ein halbes Jahr zurück.

Dennoch trabe ich unternehmungslustig los, der Aarauer «Riviera» (sprich: den Schachen-Beizli) entlang stolz einige Marschierende in «Normalkleidung» überholend. Die Unternehmungslust hält genau bis zum Beginn der Steigung, beim Haldentor, hin. Da ist Feierabend, und das romantische Altstadtkopfsteinpflaster wird, mit keuchendem Atem, pfeifender, stechender Lunge und bis zum Zerspringen klopfendem Herzen, mehr hinaufgetorkelt als -gegangen. Hätte nie gedacht, dass die Golattenmattgasse so lang ist! – Eine Verschnauftpause auf dem Kirchplatz gibt neuen Mumm, das Tempo doch wieder ein klein wenig zu steigern; zumal es jetzt «absi» geht, am städtischen Polizeiposten vorbei in den Zollrain und über die hohe Treppe hinunter auf den Gaswerk-Parkplatz. Hier zieht sich das ach so harte, «unnachgiebige» Asphaltpflaster wieder topfeben hin, und schon wieder probt meine Lunge den Aufstand. – Sei dem, wie ihm wolle, ich schaffe die erste Runde, halb laufend, halb marschierend, und sogar mit persönlichem Rundenrekord, und ich finde den Mut in eine zweite Runde zu steigen – etwas, woran ich während des ersten Durchgangs lange nicht mehr geglaubt habe.

Immerhin erachte ich es als empfehlenswert, kommende Runden generell langsamer anzugehen, was sich rasch bezahlt macht: Irgendwie finde ich den für Herz und Atemapparat richtigen Rhythmus, und jetzt wird das Laufen erst richtig zum Vergnügen, nun habe ich auch Mause, «die Augen aufzutun» und die Umgebung zu geniessen. Wie heimelig ist es in diesen stillen Abendstunden in den leergefegten Altstadt-Seitengässchen, wie beruhigend wirkt der Anblick der hellbeleuchteten Stadtkirche, die mächtig aus ihrem Felsgrund herauswächst! – So zu Fuss, in einem mensch-gemässen Tempo kann man erfreuliche kleine Beobachtungen machen, die einem entgegen, wenn man auf hastigen Rädern daherflitzt: ein Motorradfahrer, der um neun Uhr nachts in der Milchgasse sein Haus verlässt und sein Vehikel von Hand aus der stillen Gasse schiebt und erst in den ohnehin belebteren Strassen in Gang setzt; ein Autofahrer, der geduldig, ohne zu hupen, ohne demonstrativ mit dem Gaspedal zu «spielen»,

hinter einer grossen Gruppe «um die Welt laufender Aarauer» das ganze Gaswerk-Areal im Schrittempo überquert; eine andere marschierende, dazu singende Gruppe, die von einem «lüpfigen» Handörgeler angeführt wird. Mit Marschierenden, die man überholt und die dem schnelleren Läufer meist spontan Platz machen, tauscht man einen freundschaftlichen Gruss – man fühlt sich auf wundersame Weise in einer grossen, verschworenen Gemeinschaft.

In der dritten oder vierten Runde geschah es, genau am unteren Ende der hohen Treppe zum Gaswerk-Parkplatz: Ein jäher, grausam stehender Schmerz im linken Knie stoppt mich mitten im Lauf. «Jetzt ist's aus», denke ich im ersten Moment, schleppe mich aber verbissen doch weiter. Man hat doch seinen Ehrgeiz, nicht wahr? Runde um Runde ziehe ich dahin, oft mehr humpelnd als laufend, mit zusammengebissenen Zähnen das letzte Restchen Selbstdisziplin zusammenkratzend. Wenn der Ehrgeiz nicht mehr ausreichen will, gibt es da noch andere Mittelchen zur Überwindung momentaner Krisen (nein, nein, nicht Dopping, was danken Sie von mir?!): Einmal hat man zum Beispiel das Glück, dass man eine Zeitlang einen anderen Einzelgänger als «Lokomotive» benutzen kann; ein andermal taucht unvermittelt aus der Erinnerung ein lange nicht mehr gesehenes, sehr liebes Gesicht auf – Sie, das wirkt Wunder! Wie auf Flügeln schafft man da wieder ein paar hundert Meter durch die beklemmende, neblige Einsamkeit, trotz rheumatischen Knie- und Hüftgelenken in einer Traumzeit!

Zwar werde ich von Runde zu Runde (wenn sie auch auf zwei Abende verteilt sind) langsamer. Aber erst, wenn man so richtig leidet, sich so richtig abquält, ist am Ende, wenn die persönliche Zielsetzung doch erreicht ist, die Befriedigung auch richtig gross! Und wie herrlich schmeckt in dunkler Nacht so ein heisser Rivella-Punsch nach vollbrachter Tat! Übrigens: Die Verantwortlichen der Aktion, die stundenlang in der Kälte vor der Sporthalle ausharreten, um stolzen Inhabern Stempel auf die Teilnehmerkarten zu drücken, verdienen ein ganz besonderes Kränzchen!

Ich aber bin über eines froh: dass man mit den Händen schreibt und nicht mit den Füssen...

Ihre muskelkatergeplagte Nina



# URKUNDE

Hiermit bescheinigen wir, dass

am Aarauer Marsch um die Welt 1978 erfolgreich teilgenommen hat.

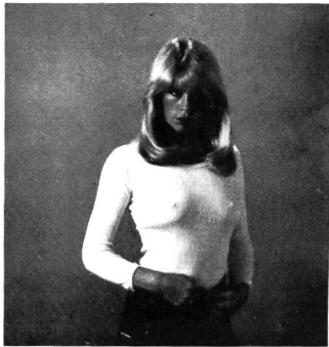
Sie dürfen deshalb den Titel

## Aarauer Weltbummler

für sich in Anspruch nehmen. Durch Ihren Einsatz haben Sie auch einen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit geleistet. Und nicht zuletzt dank Ihrem Mitmachen hat die Stadt Aarau in 6 Tagen geschafft, wofür Jules Vernes Romanhelden noch 80 Tage gebraucht haben: Eine Reise um die Welt. Und das erst noch zu Fuss. Dafür sprechen wir Ihnen unsere Anerkennung und unseren Dank aus.

Für die Aktion «AARAU eusi gsund Stadt»:

*K. Rothlisberger*



# T'Shirts ★★★★★ usa-Pullis



bedruckt mit Ihrem Motiv  
ab 10 Stück

versch. Qualitäten + Grössen  
verlangen Sie unsere Offerte

**Gebr. Aries + Co**

Repfergasse 14  
Telefon 053 4 80 11  
8201 **Schaffhausen**



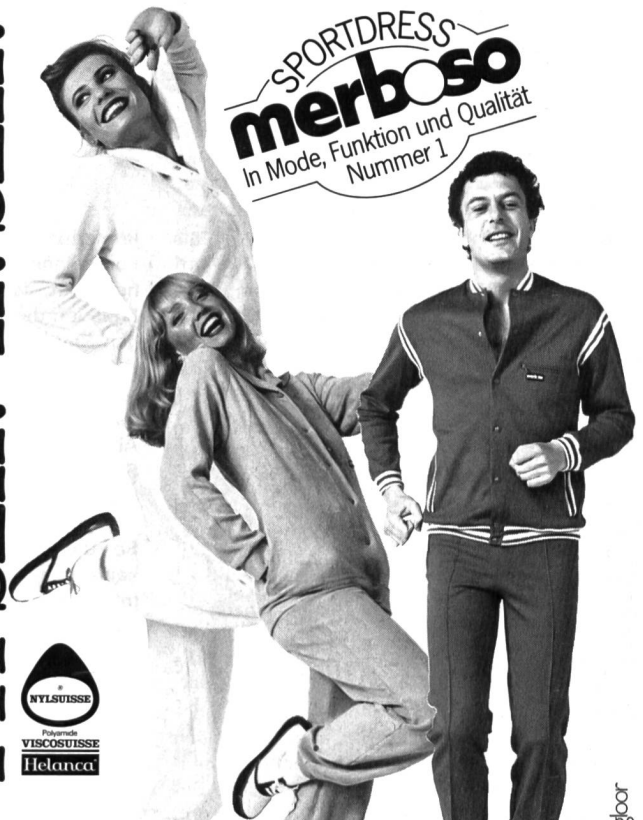
**Elena Mouckina,**  
die beste Turnerin der Welt,  
hat an der WM in Strassburg  
diesen Anzug von Carite  
(Dorlastan 761, rot-weiss)  
getragen.

Verkauf und Vermietung.  
Verlangen Sie Prospekt  
und Stoffmuster.

## Carite

Gymnastikbekleidung  
Postfach, 6023 Rothenburg  
Tel. 041 / 36 99 81 / 53 39 40

FIT SEIN - IN SEIN



Um eine Idee voraus

# merboso

Merboso AG, Industrie Nord, 8902 Urdorf, Tel. 01 / 734 12 27

wysigbor



**Nissen Trampoline AG**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen für:

- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen  
NISSEN-Katalog



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rebourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé