

**Zeitschrift:** Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme  
**Herausgeber:** Schweizerische Vereinigung für Landesplanung  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Vita-Parcours  
**Autor:** Lottici, V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-783889>

### **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**

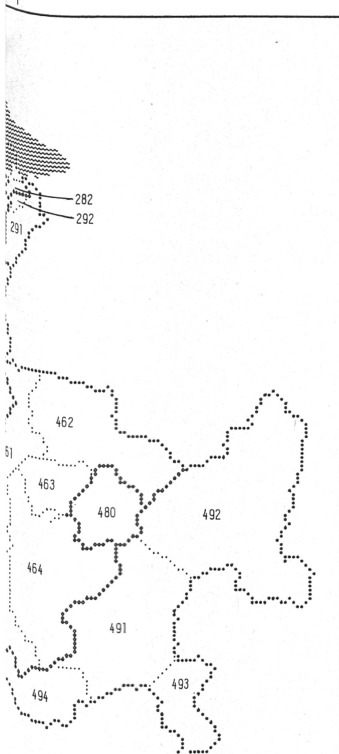
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.01.2026

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



ERZ BV, BERN 15.6.1976

nung einer bestimmten Sportanlage, je nach Sportverständnis, anders lauten. Für einen Vereins- bzw. Leistungssportler ist eine Anlage nur dann sportgerecht, wenn sie nach verbindlichen Normen der jeweiligen Fachverbände erstellt wurde und deshalb einen ortsunabhängigen, objektiven Leistungsvergleich ermöglicht. Im Gegensatz dazu dürfte einem Freizeitsportler zur Befriedigung seiner Bedürfnisse nach Bewegung, spielerisch-sportlichem Vergnügen, sozialem Kontakt usw. beispielsweise eine Rasenfläche ohne Tore, normierte Abmessungen usw., auf der er Fussball, Volleyball, Federball usw. spielen kann, genügen. Anlagen, die für bestimmte Sportarten unzweckmässige Abmessungen aufweisen, sind deshalb auch in Zukunft nicht unbrauchbar. Sie sind lediglich für bestimmte Sportarten nicht mehr sportgerecht und somit ungeeignet. Sie können aber für den Schulsport oder bestimmte andere sportliche Aktivitäten (Freizeitsport) durchaus brauchbar sein. Sportanlagen an sich sind meist vielseitig nutzbar und bieten ihren jeweiligen Benutzern eine grosse Anzahl von spiel-, sport- und freizeitrelevanten Betätigungsmög-

lichkeiten. So gestattet beispielsweise eine Turn- bzw. Sporthalle, je nach Abmessungen, ausser Turnen und Gymnastik die Durchführung der verschiedensten Kleinfeldspiele. Ebenso bietet ein Trockenplatz mit Allwetterbelag oder ein Rasensportfeld viele Nutzungsmöglichkeiten.

### Standort der Sportstätten

Allgemein gelten heute folgende drei Standortkategorien: zentral in der Siedlung, am Siedlungsrand sowie ausserhalb des Siedlungsgebietes. Der Standort einer Anlage übt einen wesentlichen Einfluss auf den Ausnutzungsgrad aus. Der Standort einer Anlage ist allerdings nicht für alle Benutzergruppen von gleich grosser Relevanz. Die grösste Bedeutung hat der Standort aber für das Schulturnen, da bei der Kürze der Schulturnstunden der Turn- und Sportunterricht nur effizient gestaltet werden kann, wenn sich die Wegzeiten zu den jeweiligen Anlagen in Grenzen halten. Anderen Benutzergruppen dagegen kann eine grössere Wegentfernung eher zugemutet werden. So ergeben sich beispielsweise aus der unterschiedlichen örtlichen Herkunft der Vereinsmitglieder und anderer Benutzergruppen ohnehin grössere Einzugsbereiche und damit auch grössere Wegentfernungen für den einzelnen Sporttreibenden. Der hohe Prozentanteil von Trockenplätzen (61%), Leichtathletikanlagen (56%) und Turn- und Sporthallen (68%), die ihren Standort zentral in der Siedlung haben, kann nicht überraschen. Diese Anlagen sind mehrheitlich schulgebunden und liegen deshalb naturgemäss meist an bevorzugter Lage im Siedlungsgebiet. Wesentlich niedriger ist dagegen der Anteil der Natur- bzw. Freibäder sowie der Kunsteisbahnen, die innerhalb des Siedlungsgebietes liegen. Die Erstellung der meisten dieser Anlagen am Siedlungsrand bzw. ausserhalb des Siedlungsgebietes ist teilweise auf die mit diesen Anlagen verbundenen Lärmimmissionen zurückzuführen.

Bundesamt für Statistik, Bern

# Der Vita-Parcours

V. Lottici, Vita Lebensversicherungs-AG, Zürich

Wer kennt heute den Vita-Parcours nicht? 478 Sportanlagen dieser Art stehen heute in Schweizer Wäldern, und weitere werden noch eröffnet. Obwohl die meisten Vita-Parcours in Frondienst und nur selten von Baufachleuten errichtet werden, mag es den Leser dieser Zeitschrift interessieren, wie der Bau einer solchen Anlage geplant und abgewickelt wird.

### Zur Geschichte des Vita-Parcours

Sein Entstehen geht auf private Initiative zurück. Ein Forstfachmann und ein Spezialist für Freizeitanlagen gelangten im Herbst 1967 mit dem ausführungsfähigen Projekt einer Sportstätte in freier Natur, das sie im Freundeskreis entwickelt hatten, an die Vita Lebensversicherungs-AG in Zürich. Sie suchten einen Gönner, der ihre Anlagen finanzierte. Die Vita, welche mit dem Gesundheitsdienst für ihre Kunden das Ziel verfolgt, durch geeignete Massnahmen Krankheiten, insbesondere Zivilisationsschäden, vorzubeugen, fand Gefallen an der Idee und stellte die notwendigen Geldmittel zur Verfügung. Bereits im Mai 1968 konnte der erste Vita-Parcours eröffnet werden. Ihm folgten bald weitere. Zurzeit verteilt sich ein Netz von gegen 500 Anlagen dieser Art über die ganze Schweiz,

und in angrenzenden Ländern Westeuropas befinden sich nochmals etwa 1300. Daneben gibt es noch Tausende von Plagiaten.

### Wie wird der Vita-Parcours ins Gelände gelegt?

Der Vita-Parcours wurde sowohl in Bezug auf Umfang und Intensität des Trainings als auch in Bezug auf eine richtige Reihenfolge der Übungen von Hochschulsportlehrern getestet. Er umfasst 20 Übungsposten, die sich auf eine Waldlaufstrecke von 2 bis 2½ Kilometer Länge verteilen. Er ist als Rundstrecke angelegt, das heisst, Start und Ziel befinden sich am gleichen Ort. Sowohl die Länge als auch die Form (eher rund oder ellipsenförmig) der Anlage richten sich ausschliesslich nach der Beschaffenheit des Geländes. Um späteren, oft umfangreichen Sanierungsmassnahmen vorzubeugen, ist die Laufstrecke möglichst über bestehende Wege oder trockenes Terrain zu führen.

Der Vita-Parcours beginnt mit einer Einlaufstrecke von 200 bis 300 Metern Länge bis zum ersten Posten. In Abständen von je rund 100 Metern folgen dann die weiteren Posten – anfänglich Gymnastikübungen, später leichte bis mittelschwere Kraftübungen. Ungefähr in der Mitte enthält der Parcours eine Treppe mit 30 bis 40 Stufen.







Die Abstände zwischen den der Treppe folgenden Posten sollen überdurchschnittlich gross sein, damit sich der Trainierende wieder erholen kann. Ausser der Treppe sind zwei weitere Laufübungen vorgesehen, die jedoch keine besonderen Einrichtungen erfordern. Gegen den Schluss des Parcours folgen leichtere Übungen, die zu einem 200 bis 300 Meter langen Auslauf führen. Wegweiser geben Lauftempo und einzuschlagende Richtung an.

#### Was ausserdem zu beachten ist

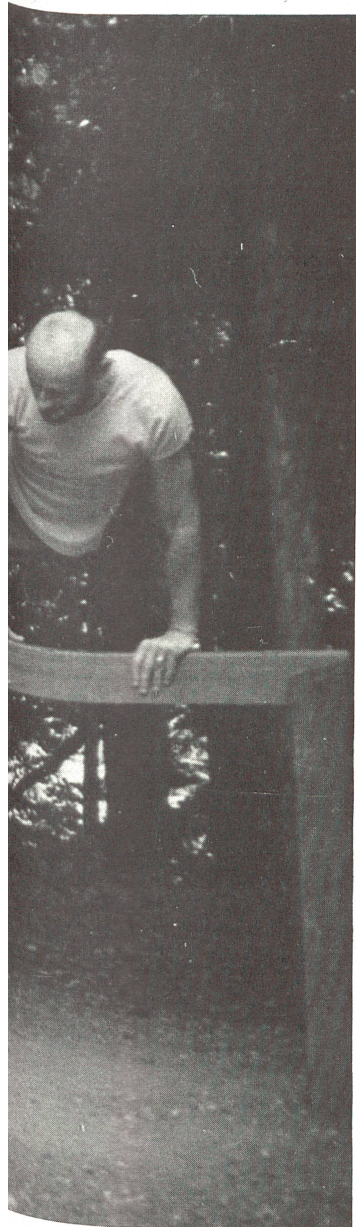
Der Vita-Parcours verfolgt den Zweck, den modernen Menschen, der durch die verschiedensten Einflüsse des zivilisierten Lebens in seiner Gesundheit geschädigt oder doch gefährdet ist, zu vermehrter Bewegung in gesunder frischer Waldluft anzuspornen. Seine Vorteile:  
Er steht allen Leuten zu jeder Zeit

offen; das Training richtet sich nach den individuellen Fähigkeiten; jedermann kann sich auf dem Vita-Parcours bewegen, wann, so oft, so schnell (oder so langsam), wie er will; niemand mischt sich ein, wenn sich einer einmal die Freiheit nimmt, von den Hinweisen abzuweichen; 11 % der Schweizer benutzen diese Anlage. Sowohl die heranwachsende Generation, Schulklassen, Einzelgänger, ganze Familien, AHV-Rentner wie auch Sportvereine und Spitzensportler sind auf dem Vita-Parcours anzutreffen.

Während die Vita Tafeln, Hilfe bei der Streckenwahl und Propagandamaterial gratis zur Verfügung stellt, gehen Bau, Beschaffung der Geräte und Tafelposten zu Lasten der Ersteller. Wenn die Route über bestehende Waldwege gelegt wird, beschränken sich die Bauarbeiten auf das Ausheben von Löchern für Stangen und Geräte, das





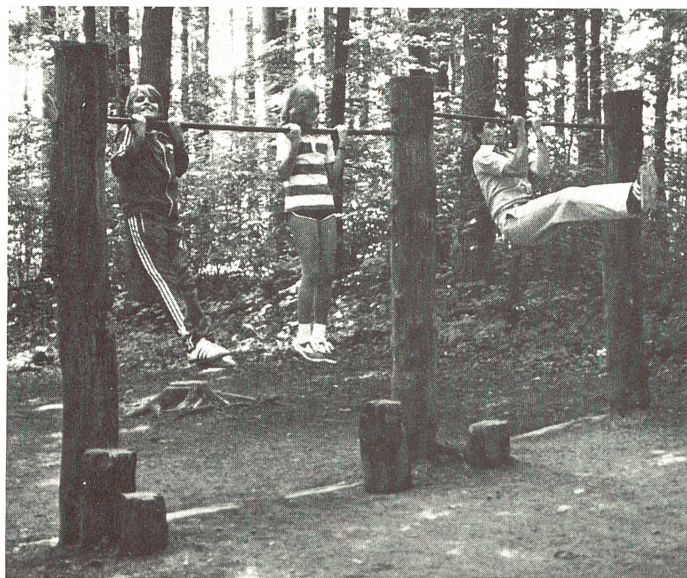


Einbetonieren von Pfosten und das Anlegen einer Treppe. Der Arbeitsaufwand beträgt ungefähr 200 Stunden. An Material wird benötigt: Kies, Zement, Holz, einige Schaukelringe und einige Reckstangen. Die Kosten dafür belaufen sich auf rund 3000 Franken. Bei der Anschaffung soll von der Überlegung ausgegangen werden, dass die Anlage der Witterung ausgesetzt ist. Es sollen also in erster Linie einfache und starke Geräte gewählt werden. Wenn die Geräte- und Tafelverankerungen nach den Empfehlungen der Vita gebaut werden, sind sie massiv und halten lange, so dass für den Unterhalt keine grossen Mittel erforderlich sind. Allenfalls sind von Zeit zu Zeit die Wege mit Kies oder Schlacke auszubessern.

Dem Wunsch einer Gemeinde oder auch eines aktiven Vereins,

einen Vita-Parcours zu erstellen, muss die Orientierung der Grundeigentümer und der Jägerschaft vorausgehen. Nachher ist auch die Bewilligung des Forstdienstes nötig.

Ein Aufruf zur Mitarbeit an die Bevölkerung und an die Vereine leitet vielerorts den eigentlichen Bau ein. Eine in Gemeinschaftsarbeit erstellte Anlage schafft eine persönliche Beziehung zwischen der Bevölkerung und «ihrer» Sportstätte, was sich positiv auf die Benützung und den guten Unterhalt auswirkt. Allerdings sollte bei einer grossen Zahl von Helfern die Organisation besonders gut durchdacht sein, damit die Leute rationell eingesetzt und die Bauarbeiten beispielsweise an zwei oder drei Samstagen bewältigt werden können.



## Anleitung zum Bau eines Vita-Parcours

Der Vita-Parcours umfasst 20 Übungsposten, die sich auf eine Waldlaufstrecke von 2 bis 2½ Kilometer Länge verteilen. Er ist als Rundstrecke angelegt, das heisst, Start und Ziel befinden sich am gleichen Ort. Sowohl die Länge als auch die Form (eher rund oder ellipsenförmig) der Anlage richten sich ausschliesslich nach der Beschaffenheit des Geländes. Um späteren, oft umfangreichen Sanierungsmassnahmen vorzubeugen, ist die Laufstrecke möglichst über bestehende Wege oder trockenes Terrain zu führen.

Der Vita-Parcours wurde sowohl in bezug auf Umfang und Intensität des Trainings als auch in bezug auf eine richtige Reihenfolge der Übungen von Hochschulsportlehrern getestet. Die Übungen sind nummeriert und können deshalb nicht gegeneinander ausgetauscht werden. Wenn in einer grösseren Ortschaft Interesse zum Bau eines Vita-Parcours besteht und wenn gewährleistet ist, dass die Anlage sachgerecht eingerichtet und sorgfältig unterhalten wird, stellt die Vita Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft die zum Bau benötigten Tafeln unentgeltlich zur Verfügung. Ein Tafel-Set besteht aus: 1 Starttafel, 20 Anleitungstafeln (Übungen), 3 Spezialwegweisertafeln (besondere Laufübungen) und 20 bis 30 Wegweisertafeln.

Alle Anleitungstafeln (Format 70 x 32 cm) weisen eine Abbildung und einen Text auf. Auf den Spezialwegweisern (Format 22 x 25 cm) sind die besonderen Laufübungen kurz beschrieben. Die Wegweiser (Format 18 x 16 cm) (gehen oder laufen nach links oder rechts) werden in der Regel unter die Anleitungstafeln geschraubt. Zur besseren Markierung der Route in unübersichtlichem Gelände können einige weitere Wegweiser aufgestellt werden. Als Hinweis auf den Vita-Parcours sind Pfeile (Format 70 x 25 cm) erhältlich.

Vita-Lebensversicherungs-AG,  
Postfach, 8022 Zürich