

## «Go for 5» Rheinfelden - nass, kalt und trotzdem spitze

Von: Hans Berger

Wie in den zwei Jahren zuvor, herrschte gestern Mittwoch, 5.5. auf dem Schiffsacker in Rheinfelden Volksfeststimmung. Das Gesundheitsforum Rheinfelden lud zum 3. "Go for 5" ein. Trotz sehr feuchtem und vor allem kaltem Wetter begaben sich gemäss der Regel am 5.5. um 5.05 Uhr nachmittags einige hundert Sportlerinnen und Sportler, darunter auch ausdrücklich willkommene „Sportmuffels“ nach dem Motto „Eile mit Weile“ auf den fünf Kilometer langen Parcours, um im Städteduell mit Wettingen und Morges zugunsten Rheinfeldens möglichst viele Punkte zu sammeln.



Countdown läuft: 5,4,3,2,1...loos

### Wer, wie, was?

„Go“ steht für gehen, „for“ für vier und die Zahl „5“ für das Datum 5.5., für 5 Uhr und für 5 Kilometer. Da bei diesem Wettkampf niemand ins Schwitzen kommen muss um zu punkten, hätte das Thermometer einige Grade mehr anzeigen dürfen. Denn für einmal galt es nicht, die Strecke so schnell wie möglich abzulaufen, im Gegenteil, denn im Städteduell zählt alleinig, wer am meisten Bewegungsminuten nachweisen kann.

Dafür stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung: Entweder die fünf Kilometer so schnell wie möglich abzulaufen, wofür es dann aber viele

Teilnehmer benötigt, oder mit wenigen Teilnehmern den Parcours langsam zu begehen. Die grösste Chance, das Städteduell zu gewinnen und viele Bewegungsminuten zu sammeln haben natürlich demzufolge jene Kontrahenten, welche die Strecke mit vielen Läuferinnen und Läufern gemächlich absolvieren.

### **Warm-up**

Egal ob schnell oder langsam, jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer bekam vom Gesundheitsforum zum Vornherein als Erinnerung ein blaues Käppi. Wer Glück hatte, ergatterte mit seiner Startnummer am späteren Abend in der vom FC Rheinfelden betriebenen Festwirtschaft in einer Verlosung einen weiteren Preis. Wie vor einem Jahr stand für die Firmen mit den meisten Teilnehmern ein Pokal bereit. Als bewegungsfreudigstes Unternehmen tat sich der Hauptsponsor, die Schützen Rheinfelden AG, mit den beiden Häusern Schützen und Eden hervor.

Viele der Läuferinnen und Läufer waren lange vor fünf Uhr auf dem Sportplatz, da der Startschuss gemäss dem Slogan „Go for 5“ aber nicht vor fünf Uhr gegeben wird, herrschte eine quirlige Stimmung, alle brannten darauf, die fünf Kilometer unter die Füsse zu nehmen. Indes brauchte Michael Köhn, der Speaker des Anlasses, die Ungeduldigen, nicht wie in den letzten zwei Jahren, zum Warm-up zu animieren. Die beinah schon winterlichen Temperaturen waren Motivator genug, um die Zeit mit stretchen, dehnen und hüpfen zu überbrücken. Hie und da half aber offensichtlich auch ein Schwatz zum Aufwärmen.

### **Und los geht's...**

OK-Präsident Ueli Urwyler hiess die Läuferinnen und Läufer willkommen, zeigte sich über die, trotz misslicher Wetterlage, grosse Teilnahme erfreut und verdankte die generöse Unterstützung des lokalen Gewerbes.

Dann endlich war es soweit. Der Countdown lief. Die Kids, welche den Cortège anführten, zählten von zehn rückwärts. Das Absperrband gab die Bahn frei und es wurde gespurtet, was das Zeug hergab, so als ob jede Minute zulasten des Ergebnisses sei. Spätestens in diesem Moment war spürbar, dass die Regel wider dem sportlichen Geist ist und der Laufsport

auf Schnelligkeit ausgerichtet ist. Obwohl Michael Köhn mehrmals auf die antizyklische Regel aufmerksam machte, richteten sich nur wenige danach. „Ich bin zum Rennen, nicht zum Spazieren hierher gekommen“, lautete dann auch die Antwort einer Läuferin, was gewiss die Motivation vieler der TeilnehmerInnen widerspiegelte.

### **Ins Wasser gefallen**

Aus dem „Sommernachtsfest“ wurde leider nichts, es ist buchstäblich ins Wasser gefallen. Wie in den zwei vorangegangenen Jahren, hätte dies dem 3. „Go for 5“ den verdienten krönenden Abschluss verliehen. Dass sich die Läuferinnen und Läufer von Petrus` schlechter Laune die Stimmung nicht vermässeln liessen, hat den Himmelspfortner sicherlich tief beeindruckt und so wird er in einem Jahr gegenüber dem 4. „Go for 5“ bestimmt positiv gesinnt sein.

«Fürs Fricktal – fricktal24.ch – die Internet-Zeitung»