

## «BEWUSSTERLEBEN»

## Promi-Team im Fitnesshaus

**SCHAAN** – Im Rahmen der Gesundheitsförderungskampagne «Bewussterleben» hat sich das Promi-Team, allen voran Regierungsrat Martin Meyer am vergangenen Samstag sportlich engagiert. Ein Besuch im Fitnesshaus in Schaan bot dem Team einen tiefen Einblick in die Möglichkeiten, sich bewusst sportliche Bewegung zu verschaffen.

Die Bewegungspyramide des Bundesamtes für Sport lieferte den Hintergrund für den Gesundheitspass und somit für die Aktivitäten des Promi-Teams. Der Basis dieser Pyramide, also der regelmässigen, täglichen Bewegung im Alltag, mindestens 30 Minuten, wurde die ersten Wochen besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Dies ist den Teilnehmern des Promi-Teams inzwischen sehr bewusst. Jetzt werden Treppen statt Aufzüge benützt, das Fahrrad zu Sitzungsterminen beansprucht, oder nach Feierabend zügige, kurze, aber intensive Spaziergänge bei jedem Wetter gemacht. Somit zeigen die Teilnehmer des Promi-Teams auf, dass die Bewegungstipps im Gesundheitspass durchaus umgesetzt werden können, wenn man wirklich will und sich bewusst einen gesünderen Lebensstil leisten möchte.

Nun ist es an der Zeit, mehr gezielten Sport einzubauen, d. h. also, dass der zweiten Ebene



bewussterleben

der Bewegungspyramide mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Dazu gibt es viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel Joggen, Walken, Vita-Parcours usw. Aber auch Indoor-Trainingseinheiten stellen eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, um sich sportlich zu betätigen. Ein zweistündiges Kennenlern-Programm des Fitnesshauses in Schaan machte viel Spass, sorgte für neue Erkenntnisse und brachte die Teilnehmer ziemlich ins Schwitzen.

Robert Beck, Geschäftsführer des Fitnesshauses bat die Teilnehmer zuerst auf die Matten, nämlich zu einer kleinen Einheit Gymnastik. Erstaunt mussten die Promis feststellen, dass Gymnastik durchaus gewisse Anforderungen stellt und man bereits ein erstes Mal etwas heftiger zu atmen hatte. Das kurze Training auf dem Spinningrad sorgte dann ebenfalls für heftigeres Atmen und die

# Tram-Studienreise

## VCL lud zur Besichtigung eines Tram-Systems in Mulhouse

**VADUZ** – Die Innenstadt von Mulhouse erstreckte im Autoverkehr mit gegen 25 000 Fahrzeugen pro Tag auf jeder der zwei Hauptverkehrsachsen. Sie war nicht mehr lebenswert. Bis der mutige Politiker Jean-Marie Bockel (Senator und Bürgermeister) die grosse Chance einer nachhaltigen Entwicklung erkannte.

Autofahrten in der Innenstadt wurden stark erschwert und in nur acht Jahren bei weniger als drei Jahren Bauzeit wurde das neue Tram realisiert. Es fährt seit Mai 2006.

Mulhouse kann auch für uns als Vorbild dienen. Deshalb organisierte der VCL Verkehrsclub Liechtenstein eine Studienreise. Am 29. September wurden elf Teilnehmer/-innen vom stellvertretenden Geschäftsführer von «Sitram» Jean-Marc Thuet kompetent informiert. Alle 24 Kommunen der Agglomeration Mulhouse betreiben via «Sitram» zusammen den öffentlichen Verkehr. Früher waren es 25 Buslinien mit einer jährlichen Fahrleistung von 5,9 Millionen Kilometern (LBA 2,4 Millionen Kilometer). Seit dem 13. Mai 2006 sind es zusätzlich zwei Normalspur-Tramlinien, die sich im Stadtkern kreuzen. Ab 2010 kann man mit der Trambahn auch aus dem Umfeld direkt ins Zentrum von Mulhouse fahren.

### Tram als städtische Strassenbahn

Heute sind zwei Tramlinien mit 12 Kilometer Streckenlänge realisiert mit 24 Haltestellen. Sie werden mit 20 Tramkompositionen bedient. An zwei Endstationen hat es Park-and-Ride-Anlagen. Die totalen Kosten für den ersten Abschnitt inklusive Rollmaterial und Tramhof mit Wartungshalle betragen 248 Millionen Euro. Die Kosten für die 12 Kilometer Trasse inklusive aller Verlegungen von Werkleitungen betragen 276 Millionen Euro oder



Die Liechtensteiner Gruppe vor dem gelben Mulhouser Tram.

23 Millionen Euro pro Kilometer. Diese hohen Kosten resultieren aus den durchgehend städtischen Verhältnissen und der in Frankreich in Innenstädten üblichen kompletten Neugestaltung des ganzen öffentlichen Raums von einer Häuserfassade zur anderen. Das Tram ist also bewusst ein Teil der Stadtentwicklung.

In einigen Jahren werden es im Endausbau 20 Kilometer mit 37 Haltestellen sein, die mit 27 Tramkompositionen bedient werden. Neu bildet das Tram mit seiner grossen Beförderungskapazität das Rückgrat des öffentlichen Verkehrs; die Buslinien wurden auf das neue Tram ausgerichtet.

### Trambahn verknüpft die Region

In einem weiteren Ausbauschritt wird das Thur-Tal bis Lutterbach

(40 km) via die Geleise der SNCF mit einer Trambahn mit dem Zentrum von Mulhouse verbunden. Während die Regionalzüge auf der bestehenden SNCF-Strecke via Tunnel zum Bahnhof fahren, fährt die Trambahn im Bereich von Mulhouse via vier Kilometer Neubausstrecke auf der Strasse zum vorhandenen Tramtrasse und verkehrt als städtische Strassenbahn ins Zentrum. Dies bedeutet eine attraktive Verbindung und eine bessere Erschliessung mit dem öffentlichen Verkehr. Als erster Abschnitt wird die Trambahn auf den Geleisen der SNCF ins 20 km entfernte Thann fahren.

### Trambahn bei uns?

Das prognostizierte Wachstum der Arbeitsplätze in Liechtenstein und damit die Zahl der Grenzgän-

ger/-innen wird unser Autoverkehrssystem im Stau zum Erliegen bringen und die Lebensqualität reduzieren; wie es in Mulhouse der Fall war. In der Spitzenzeit wird der Bus auch in einem Fünfminutentakt nicht genügend Beförderungskapazität aufweisen. Deshalb ist unsere Politik gefordert, statt in Umfahrungsstrassen zu investieren, einen massiven Ausbau des öffentlichen Verkehrs voranzutreiben. Also ein regional vernetztes System von Eisenbahn, Tram und Bus.

Der Ausbau der Eisenbahnstrecke Feldkirch–Buchs nimmt mit der Unterzeichnung des trilateralen Staatsvertrags eine erste Hürde. Doch welche mutige Politikerin, welcher mutige Politiker übernimmt die Rolle von Jean-Marie Bockel in Liechtenstein? (VCL)