



Mach mit im spannenden Duell!

Wir machen gemeinsam eine Reise ins Land von 1001 Nacht. Die „Neue Seidenstrasse“ ist sicher für alle ein Begriff. Schritt für Schritt durchqueren wir acht Länder. Die Streckenlänge Niedergösgen über Madrid nach China ist **14971 km**.

Internes Duell in 4 Alterskategorien

- A Kids bis 14 Jahre
- B Jugendliche bis 24 Jahre
- C Erwachsene bis 44 Jahre
- D Jungsenioren Ü 44

Welche Alterskategorie ist zuerst am Ziel?
Und wieviel Kilometer schaffen wir gemeinsam?

Eine Bewegungsstunde wird mit 6 km berechnet.

Jeden Tag ein Spezialwettkampf
«Knack den Rekord»

RAIFFEISEN

**Einwohner
gemeinde
Niedergösgen**

Veranstalter

OK Schweiz Bewegt
Gemeinde Niedergösgen

Kontakt

OK_SBNG@gmx.ch



Darum geht es:

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist das grösste nationale Projekt für mehr Bewegung in den Gemeinden. Der Anlass findet schweizweit jeweils im Mai statt. Die bis zu 170 teilnehmenden Gemeinden organisieren Sport- und Bewegungsanlässe für die ganze Bevölkerung mit dem Ziel, möglichst viele Bewegungsminuten für ihre Gemeinde zu sammeln. Am Ende gewinnen die Gemeinden mit den meisten Minuten. Freude und Spass stehen hierbei im Vordergrund und nicht der Leistungsdruck.

Gewinnchance!

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» macht Dich zum Sieger. Geh auf www.coopgemeindeduell.ch/wettbewerb und mach mit beim Online-Wettbewerb.



Niedergösgen Auf zum Duell!

Gemeinsam GROSSES beWEGen. Schritt für Schritt



Hier die App runterladen und sich an



den Self-Scanning-Stationen
ein- und ausscannen

Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln

www.coopgemeindeduell.ch
Ein Projekt von «schweiz.bewegt»

 **Fernsehgenossenschaft
Niedergösgen**
www.fg-niedergoesgen.ch
Eine Partnergenossenschaft von

Yetnet
Ihr regionaler
Kabelnetzpartner

TV & Radio Internet Telefonie Trio

coop

suva

**D
DOBENBACH
SPORT**

Programm

Donnerstag 24. Mai 2018

Aktivitäten / Angebote	Zeit
Rundwanderung mit Wanderleiter	09:00 – 11:00
Seniorinnen und Senioren bewegt	10:30 – 11:30
Denksport, Jassen, Schach etc.	14:00 – 21:30
Rundwanderung mit Wanderleiter	14:00 – 16:30
Verschiedene Gruppen - Tänze	18:00 – 19:00
„Knack den Rekord“ Stiefelweitwurf	18:30 – 19:30
Preisverleihung, Rekord Stiefelweitwurf	19:40

Freitag 25. Mai 2018

Rundwanderung mit Wanderleiter	09:00 – 11:00
„Spiel und Spass“	09:00 – 11:00
Denksport, Jassen, Schach etc.	14:00 – 21:30
Verschiedene Gruppen - Tänze	18:00 – 19:00
Seilspringen für jedes Alter und Können	18:00 – 20:00
Tischtennis Spiel und Spass	18:00 – 21:30
„Knack den Rekord“ Turm bauen	18:30 – 19:30
Preisverleihung, Rekord Turm bauen	19:40
„Fastvollmondwanderung“ geführt mit kl. Imbiss / Anmeldung bis 24. Mai	20:00 – 24:00 076 586 62 55

Samstag 26. Mai 2018

Denksport, Jassen, Schach etc.	14:00 – 21:30
Verschiedene Gruppen - Tänze	18:00 – 19:00
Seilspringen für jedes Alter und Können	18:00 – 19:00
„Knack den Rekord“ Parcours	18:30 – 19:30
Preisverleihung, Rekord Parcours	19:40

Sonntag 27. Mai 2018

Schnitzeljagd	09:00
Slackline / Cross Boccia etc.	09:00
Denksport, Jassen, Schach etc.	14:00
„Knack den Rekord“ Langseil	15:00 – 15:30
Show Time	16:00
Gruppen – Tänze für alle	
Vorführung Rope Skipping „Gösger Speedys“	
Preisverleihung, Rekord Langseil	16:15

Diese 4 Tage ist der Parcours von 9:00 bis 21:30 Uhr auch für freie Bewegungsaktivitäten offen.

Während der Öffnungszeiten sind diverse Spiel & Sportgeräte mit tollen Spielideen für den Besucher zur freien Verfügung. Melden Dich im Fitness – Beizli oder beim Start- und Zielbogen. Die Leute vor Ort werden Dich gerne beraten.

Plus täglich frei zum geniessen und nutzen

3 Lauf- und Walkingstrecken sind ausgesteckt.

Kleine Strecke 5.4 km Zeit ca. 1h15min

Mittlere Strecke 9.6 km Zeit ca. 2h15min

Grosse Strecke 15.6 km Zeit ca. 3h40min

Routenpläne am Start erhältlich

Der **AareLandWeg** führt durch sieben Gebiete, 30 km Länge und entdecke die 11 Sehenswürdigkeiten abseits der Route. Alle Informationsstandorte des Wegs sind zu Fuss, mit dem Fahrrad und auch mit dem Kinderwagen zu erreichen. Der Weg muss nicht als Ganzes absolviert werden, er lässt sich ideal in Abschnitte unterteilen.

Beim Startbogen findet ihr noch mehr Routenpläne.

Weitere Infos unter der neuen Homepage



Gemeindeduell

<http://www.coopgemeindeduell.ch>

/gemeinden/niedergosgen-114/

Auch Anmeldungen können sie bequem auf der neuen Homepage erledigen. (Auch der Sonntags- Brunch)

Gruppen-Zeit bei externen Anlässen

Externe Aktivitäten werden als Gruppenanlässe pauschal verbucht. Bitte informieren sie den OK Präsident Matthias Moser 079 432 12 55 oder melden Sie die Aktivität beim Startbogen.

Fitness - Beizli

Während den Öffnungszeiten des Parcours sorgt das „Fitness – Beizli“ im MZH – Restaurant und draussen im Partyzelt für das leibliche Wohl der Teilnehmer wie auch der Zuschauer. Täglich ab 9:00 Uhr werden Kaffee und Gipfeli angeboten, zum Mittagessen lockt ein Fitnessteller etc., am Nachmittag leckeres Dessertbuffet und am Abend Feines vom Grill.

Donnerstag **Senioren-Mittagstisch** in der MZH 12 Uhr
Anmeldung: Gemeindekanzlei bis 22. Mai 062 858 70 50

Jubiläum 40. Jahre Mehrzweckhalle

Sonntag - Brunch

10 bis 14 Uhr

Zum Jubiläumsvorzugspreis

Anmeldung: Bis 25. Mai auf der Homepage unter Events oder am Startbogen.

Neuerungen im 2018

Der Nationale Vergleich / schweizweites Duell

Mit der neuen APP vom 01.05. - 03.06.2018

Rund um die Uhr/24h Bewegungszeit sammeln!

App für die Teilnehmenden



Schweiz Bewegt
Sammel-App

Jederzeit Bewegungsminuten sammeln!

Teilnehmende können mit der neuen App den QR-Code an einer der Selfscanning Stationen einscannen und so jederzeit Bewegungsminuten sammeln. Sei es Velofahren, Joggen, Kraftübungen oder ein Abendspaziergang, deine Minuten zählen und helfen deiner Gemeinde, die Bewegbeste der Schweiz zu werden.

Standorte in Niedergösgen:

Selfscanning Station 1: Gemeinde Infokasten Hauptstrasse

Selfscanning Station 2: MZH Restaurantfenster Inselstrasse

Selfscanning Station 3: Raiffeisenbank Schaufenster Hauptstr.

Selfscanning Station 4: Schule INFOWAND

Selfscanning Station 5: Schützenhaus Windschutz / Eingang

So funktioniert:

1. App herunter laden und Gemeinde auswählen
2. QR-Code Scannen
3. Los geht's! Bewegungsminuten für deine Gemeinde werden gezählt
4. Zum Auschecken wieder QR-Code scannen
Egal welche der 5 Self-Scanning-Station.

Die gesammelte Bewegungszeit wird sogleich automatisch der Gemeinde wie auch dem Konto des Teilnehmers gut geschrieben.

Egal wie langsam du auch läufst, du schlägst alle, die zu Hause bleiben!

Hinweis: Das OK übernimmt keine Aufsichtspflicht! Die Verantwortung liegt bei den Teilnehmern selbst.

Das OK wünscht allen viel Freude am diesjährigen Bewegungs-Parcours.