

Friathlon



Liens | Links

Friathlon: unifr.ch/go/friathlon
Runnin'City: fr.runnincity.world
explora: unifr.ch/explora
Unifr: unifr.ch

Télécharger l'application Runnin'City
Download der App Runnin'City



Accès direct au site Friathlon
Direktzugang zur Friathlon-Site



Impressum

Conception du parcours | Konzept: Jan Lehmann
Coordination | Koordination: Farida Khali & Ibrahim Nimaga
Figurant-e-s vidéos | Video-Statist_in: Stéphanie Ruffieux & Jan Lehmann
Photos et vidéos | Fotos und Videos: Christian Doninelli
Web: Nicolas Frétnigny
Graphisme | Graphik: Caroline Bruegger



Ville de Fribourg

Friathlon – Faites du sport au cœur de la ville

Avec ses près de 11'000 étudiant·e·s et sa communauté universitaire issue de 110 pays, Fribourg, qui compte 40'000 habitant·e·s, est une ville universitaire par excellence. «La ville est notre campus» est d'ailleurs l'un des slogans de l'Université de Fribourg. C'est pourquoi, à l'occasion de la troisième édition de sa journée portes ouvertes, explora, l'Unifr a souhaité proposer aux membres de sa communauté et à la population fribourgeoise une manière facile et sympathique de se rencontrer autour d'une valeur commune, le sport.

Le Friathlon, c'est un parcours sportif et touristique au cœur de Fribourg. En courant ou en marchant, (re)découvrez la ville tout en vous maintenant en forme. Notre escapade urbaine se compose de 15 étapes. Pour que l'expérience soit optimale, dès le 25 septembre 2021, téléchargez l'application **Runnin'City** et laissez-vous guider par les indications vocales et les vidéos des exercices. En bonus: tous les 100 km parcourus, un arbre est planté pour aider la planète.

Bonne course!

Friathlon – Sportlich unterwegs im Herzen der Stadt

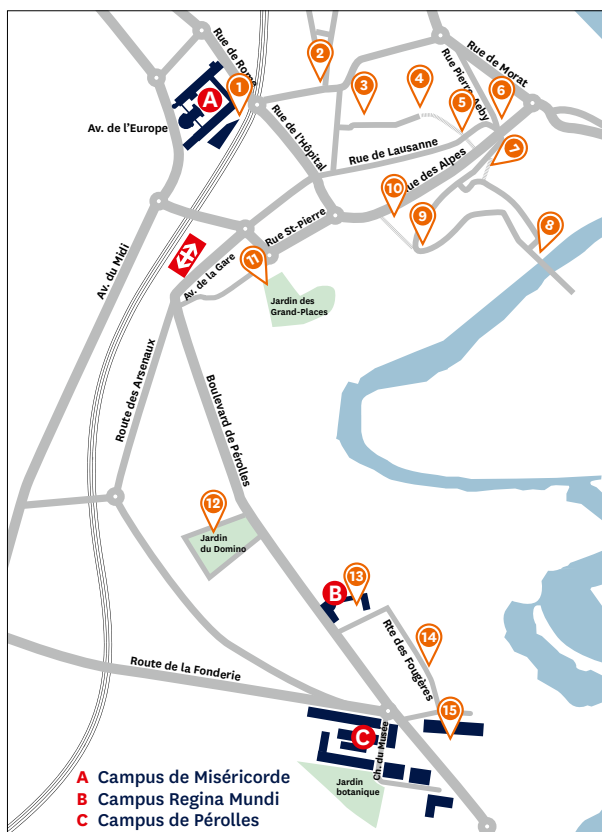
Mit annähernd 11'000 Studierenden aus rund 110 verschiedenen Ländern darf sich Freiburg – eine Stadt mit gerade mal 40'000 Einwohnerinnen und Einwohnern – zweifelsohne eine Universitätsstadt nennen. «Die Stadt ist unser Campus» ist nicht umsonst einer der Slogans der Uni Freiburg. Und genau darum hat sich die Universität entschieden, anlässlich des dritten Tags der offenen Tür – explora – für die Universitätsgemeinschaft und auch für die Freiburger Bevölkerung eine Möglichkeit der Begegnung auf die Beine zu stellen, die sowohl einfach und sympathisch ist und ausserdem einen gemeinsamen Wert ins Zentrum stellt, nämlich den Sport.

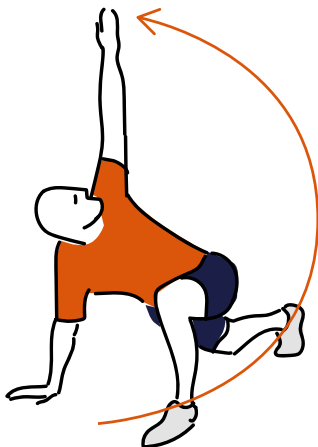
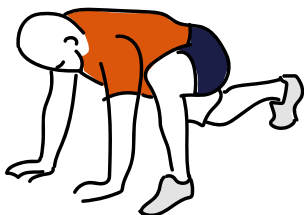
Der Friathlon ist ein Parcours quer durch die Stadt Freiburg, der Sport und Sightseeing auf angenehme Weise verbindet. Sei es rennend oder gehend, der Friathlon lässt Sie die Stadt neu entdecken und trägt zugleich zur Fitness bei. Die urbane Auszeit besteht aus 15 Etappen. Ab dem 25. September 2021 können Sie dafür die App **Runnin'City** herunterladen und sich von gesprochenen Anweisungen und Videos mit Übungen durch den Friathlon führen lassen. Für jeden 100. gelaufenen Kilometer pflanzen wir einen Baum zum Wohle unseres Planeten.

Guten Lauf!

Friathlon – Parcours

P 1	Campus Miséricorde – Départ Start	5
P 2	BCU KBU	6
P 3	Collège St-Michel Kollegium St. Michael – cour Hof	7
P 4	Collège St-Michel Kollegium St. Michael – muret Mauer	8
P 5	Collège St-Michel Kollegium St. Michael – escaliers Treppen	9
P 6	Terrasse du Bletz	10
P 7	Escaliers du Court-chemin Kurzweg	11
P 8	Près de la Sarine In der Nähe der Saane	12
P 9	Fontaine du Sauvage Brunnen des Wilden Mannes	13
P 10	Terrasse Rueil-Malmaison	14
P 11	Grand-Places	15
P 12	Parc du Domino Domino-Park	16
P 13	Regina Mundi	17
P 14	Route des Fougères	18
P 15	Campus Pérolles – Arrivée Ziel	19



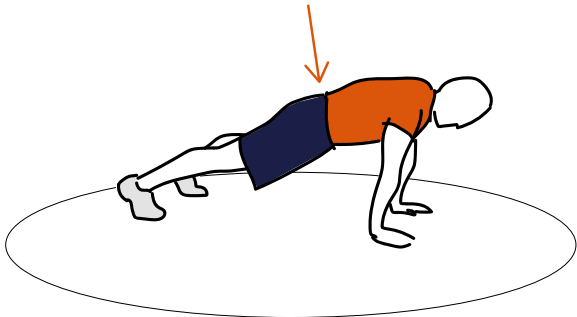
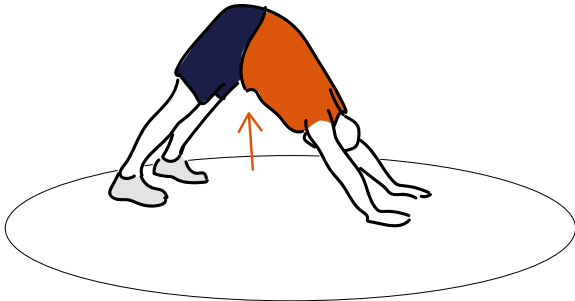
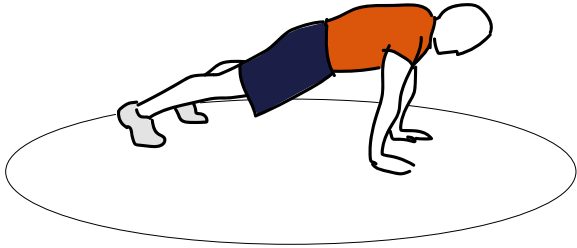


Exercice

- Faire le mouvement 5 fois d'un côté puis changer de côté
- Répéter l'exercice encore 1 fois

Übung

- Bewegung 5 Mal auf einer Seite ausführen und dann Seite wechseln
- Übung noch 1 Mal wiederholen



Exercice

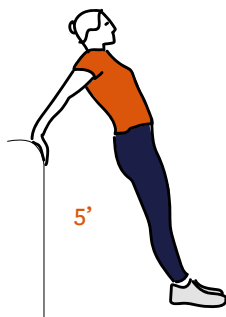
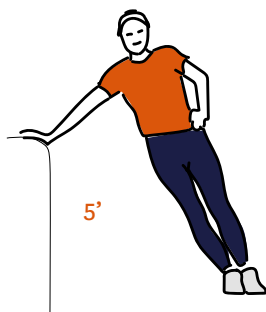
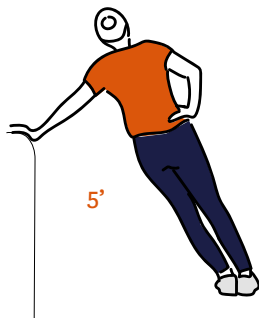
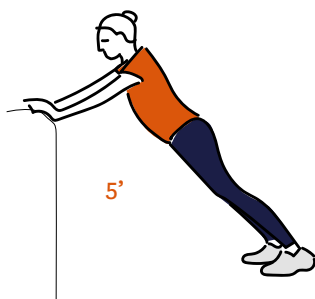
- Alternier la position des pompes et de la montagne 5 fois de suite
- Pause de 30 secondes
- Répéter l'exercice encore 1 fois

Übung

- Liegestütz- und Bergposition 5 Mal hintereinander ausführen
- 30-sekündige Pause
- Übung noch 1 Mal wiederholen



Cour du Collège Saint-Michel Hof des Kollegium St. Michael



Exercice

- Pour chaque mouvement, maintenir la position durant 5 secondes puis changer
- Une série se compose d'un enchaînement des 4 positions
- Répéter l'exercice 3 fois (3 séries)

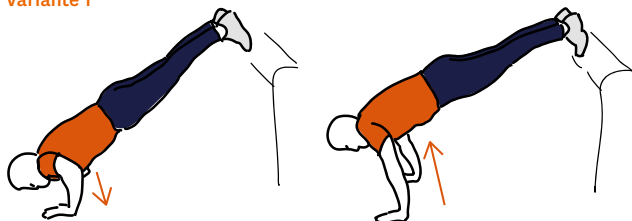
Übung

- Bei jeder Bewegung Position 5 Sekunden lang halten und dann wechseln
- Eine Serie besteht aus einer Folge aller 4 Positionen
- Übung 3 Mal wiederholen (3 Serien)

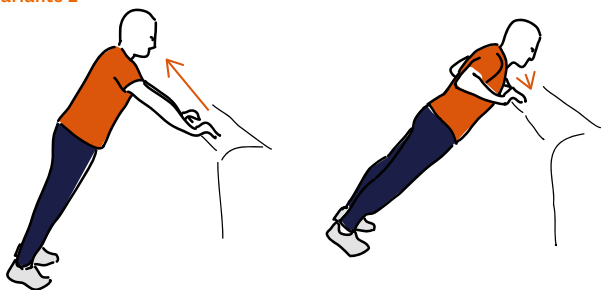


Muret du Collège Saint-Michel Mauer des Kollegiums St. Michael

Variante 1



Variante 2



Exercice

Variante 1:

- Avec les mains sur le muret
- Faire une série de 8 à 12 pompes
- Pause de 30 secondes
- Répéter l'exercice encore 2 fois

Variante 2:

- Avec les pieds sur le muret
- Faire une série de 8 à 12 pompes
- Pause de 30 secondes
- Répéter l'exercice encore 2 fois

Übung

Variante 1:

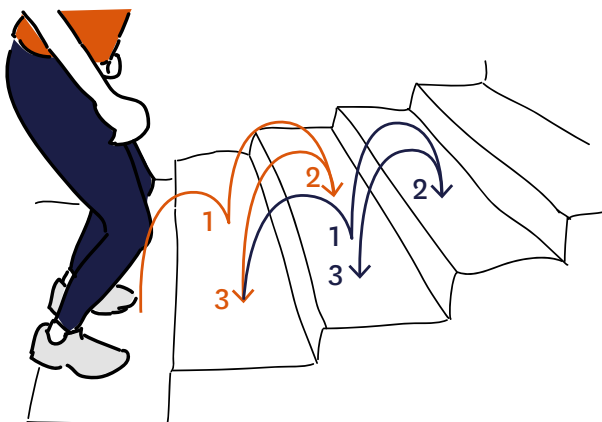
- Mit den Händen auf der Mauer
- Serie von 8 bis 12 Liegestützen
- 30-sekündige Pause
- Übung noch 2 Mal wiederholen

Variante 2:

- Mit den Füßen auf der Mauer
- Serie von 8 bis 12 Liegestützen
- 30-sekündige Pause
- Übung noch 2 Mal wiederholen



Bas des escaliers du Collège Saint-Michel Treppen des Kollegiums St. Michael



Exercice

1... 2... 3... 1... 2... 3...

- Se positionner sur la dernière marche des escaliers
- Faire 2 sauts en avant, 1 en arrière, 2 sauts en avant, 1 en arrière, et ainsi de suite
- Faire environ 24 sauts d'une traite
- Se reposer 30 secondes
- Répéter l'exercice encore 2 fois

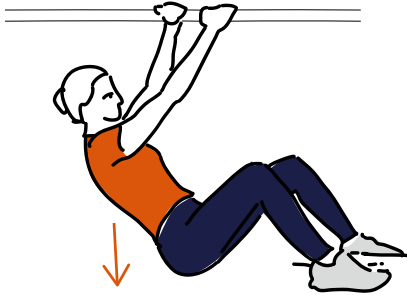
Übung

1... 2... 3... 1... 2... 3...

- Stellen Sie sich auf die letzte Stufe der Treppe
- 2 Sprünge vorwärts und 1 zurück, 2 Sprünge vorwärts und 1 zurück und so weiter
- Etwa 24 Sprünge am Stück
- 30 Sekunden lang ausruhen
- Übung noch 2 Mal wiederholen



Terrasse du Bletz



Exercice

Faites attention à votre tête lorsque vous vous installez!

- Avec le bras gauche, faire 8 à 12 tractions
- Changer de sens et faire 8 à 12 tractions avec les bras inversés
- Se reposer 30 secondes
- Répéter l'exercice encore 2 fois

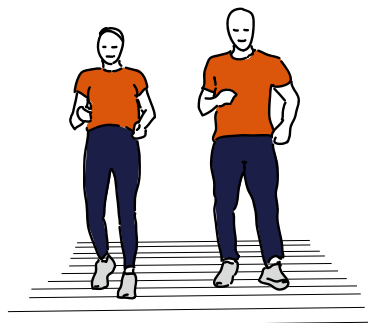
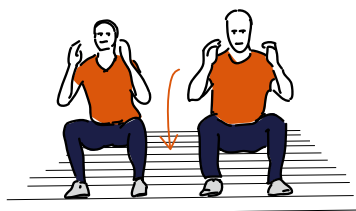
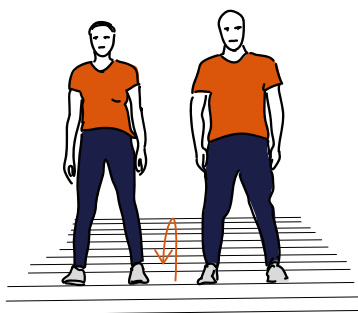
Übung

Achten Sie auf Ihren Kopf, wenn Sie in Position gehen!

- Mit dem linken Arm 8 bis 12 Klimmzüge machen
- Ausrichtung wechseln und 8 bis 12 Klimmzüge mit umgekehrter Armstellung machen
- 30 Sekunden lang ausruhen
- Übung noch 2 Mal wiederholen



Escaliers du Court-chemin Kurzweg



Exercice

- Se tenir bien droit
- Faire 5 sauts de grenouille à la suite puis descendre 10 marches normalement
- Refaire 5 sauts de grenouille puis descendre 10 marches
- Répéter l'exercice jusqu'à l'épuisement ou la fin des marches

Übung

- Gerade hinstellen
- 5 Froschsprünge hintereinander, dann 10 Stufen normal hinuntergehen
- Nochmals 5 Froschsprünge, dann wieder 10 normale Schritte
- Übung bis zur Erschöpfung wiederholen oder bis die Stufen zu Ende sind



Près de la Sarine In der Nähe der Saane



Exercice

Exercice d'équilibre

- Garder la tête droite, se mettre sur une jambe, l'autre pied levé
- Maintenir la position le plus longtemps possible
- Reposer le pied au sol
- Pencher la tête en arrière, se remettre sur une jambe, l'autre pied levé
- Maintenir la position le plus longtemps possible
- Pour corser l'exercice, fermer les yeux
- Reposer le pied au sol
- Répéter l'exercice avec l'autre jambe

Übung

Gleichgewichtsübung

- Kopf aufrecht halten, auf ein Bein stellen und den anderen Fuss anheben
- Position so lange wie möglich halten
- Fuss wieder auf den Boden stellen
- Kopf zurückneigen, auf ein Bein stellen und den anderen Fuss anheben
- Position so lange wie möglich halten
- Um die Übung zu erschweren, Augen schliessen
- Fuss wieder auf den Boden stellen
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen



Fontaine du Sauvage Brunnen des Wilden Mannes



**Pause hydratation.
Eviter d'attendre d'avoir
soif pour boire.**

**Trinkpause.
Warten Sie nicht erst, bis
Sie durstig sind.**

Pour cet exercice de précision et de coordination, ramasser 5 cailloux

- Tracer un cercle, faire 3 pas et marquer d'un trait la limite
- Lancer les cailloux en visant l'intérieur du cercle
- Compter le nombre de cailloux dans le cercle
- Pour chaque cible manquée, faire l'exercice d'équilibre décrit ci-après

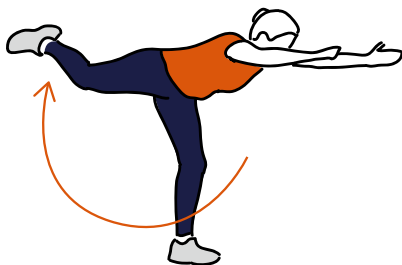
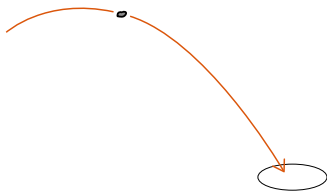


Exercice

- Debout sur une jambe, les bras en l'air, basculer en équilibre, le corps parallèle au sol
- Se relever et refaire l'exercice avec l'autre jambe
- Répéter l'exercice entre 0 et 5 fois (soit le nombre de cailloux lancés hors du cercle)

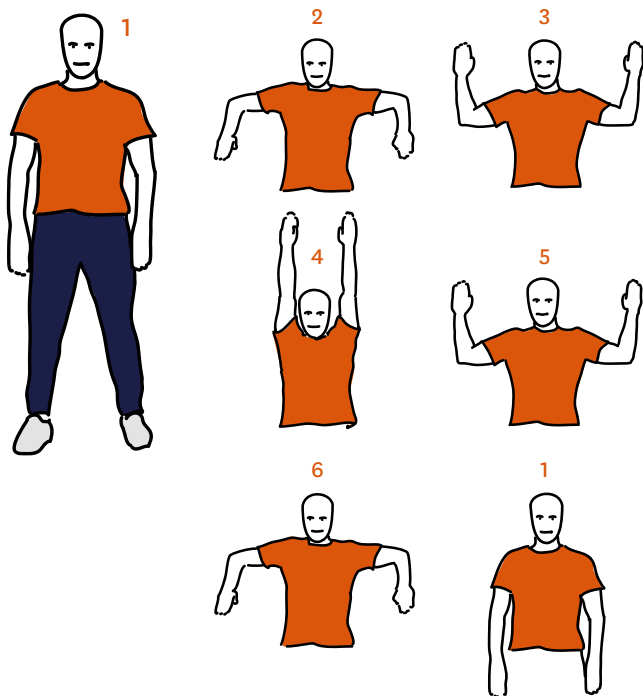
Für diese Präzisions- und Koordinationsübung benötigen Sie 5 Kieselsteine.

- Zeichnen Sie einen Kreis. Gehen Sie 3 Schritte und markieren Sie die Grenze.
- Kieselsteine werfen und dabei auf die Innenseite des Kreises zielen
- Anzahl Kieselsteine im Kreis zählen
- Für jedes verfehlte Ziel die unten beschriebene Gleichgewichtsübung ausführen



Übung

- Start auf einem Bein, die Arme nach oben, balancieren mit Körper parallel zum Boden
- Aufstehen und Übung mit dem anderen Bein wiederholen
- Übung zwischen 0 und 5 Mal ausführen (je nach Anzahl Steine ausserhalb des Kreises)

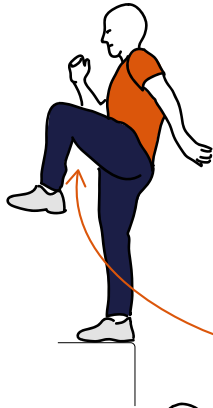
**Exercice**

- Exécuter cette chorégraphie pour exercer le haut du corps. Une séquence complète se compose de 6 mouvements
- Faire 10 séquences
- Observer une pause de 30 secondes
- Répéter l'exercice encore 2 fois

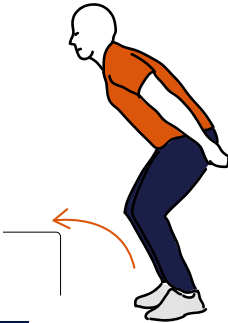
Übung

- Führen Sie diese Choreografie durch, um den Oberkörper zu trainieren. Eine vollständige Sequenz besteht aus 6 Bewegungen
- 10 Sequenzen
- Pause von 30 Sekunden
- Übung noch 2 Mal wiederholen

1.



2.

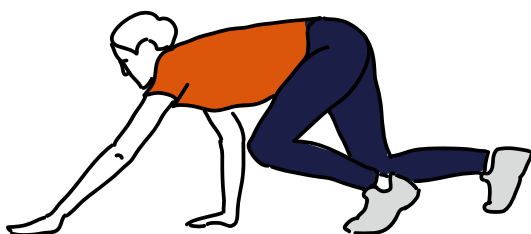


Exercice

1. Monter sur le muret en formant un angle droit avec l'autre jambe
 - Descendre et reprendre la position initiale
 - Répéter le mouvement avec l'autre jambe
 - Exécuter la série 10 fois
2. Ensuite, faire une série de 10 sauts en gardant les pieds joints et le corps le plus droit possible
 - Exécuter l'exercice autant de fois que souhaité

Übung

1. Auf die Umfassung steigen und dabei mit dem anderen Bein einen rechten Winkel formen
 - Runtersteigen und in Ausgangsposition zurückkehren
 - Bewegung mit anderem Bein wiederholen
 - Serie 10 Mal wiederholen
2. Dann eine Serie von 10 Sprüngen machen, Füße zusammen und Körper so aufrecht wie möglich
 - Übung beliebig oft durchführen

**Exercice**

- Inspecter le sol et écarter les objets qui pourraient vous blesser
- Marcher comme un ours en gardant le dos bien droit
- Faire au minimum un aller-retour
- Répéter l'exercice encore 1 fois

Übung

- Boden inspizieren und spitzige Gegenstände entfernen
- Wie ein Bär mit geradem Rücken gehen
- Mindestens 1 Mal hin und zurück
- Übung noch 1 Mal wiederholen

1.



2.

**Exercice**

- Adopter une position comme pour faire des pompes
- 1.** Faire des va-et-vient rapides avec les jambes pour mettre le genou au niveau du ventre puis reprendre la position pieds joints
- Effectuer 12 mouvements
- 2.** Faire des va-et-vient avec les jambes pour mettre le genou du côté opposé puis reprendre la position pieds joints
- Faire 12 mouvements
- Observer une pause de 30 secondes
- Effectuer 2 séries supplémentaires avec une pause entre deux

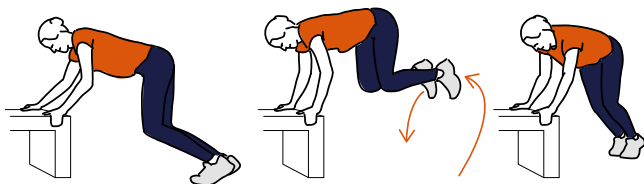
Übung

- Liegestützposition einnehmen
- 1.** Beine schnell hin und her bewegen, um das Knie bis zum Bauch zu bringen, dann zurück in die Position, in der die Füße zusammen sind
- 12 Bewegungen machen
- 2.** Beine vor und zurück bewegen auf die gegenüberliegende Seite des Knies, dann zurück in die Position, in der die Füße zusammen sind
- 12 Bewegungen machen
- 30-sekündige Pause
- 2 weitere Serien durchführen mit einer Pause dazwischen

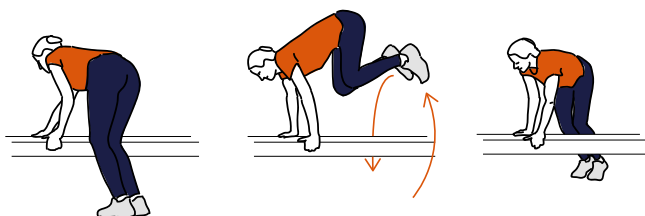


Arrivée au Campus de Pérolles Ziel auf dem Campus Pérolles

Variante 1



Variante 2



Exercice

Variante 1:

- Se positionner au bout du banc en béton
- Sauter de part et d'autre du banc en gardant les mains au même endroit
- Faire 24 sauts
- Observer une pause de 30 secondes
- Répéter encore 2 fois la série

Variante 2:

- Se positionner au milieu du banc en béton
- Sauter au-dessus du banc, de part et d'autre, en gardant les mains au même endroit
- Faire 24 sauts
- Observer une pause de 30 secondes
- Répéter encore 2 fois la série

Übung

Variante 1:

- Stellen Sie sich an das Ende der Betonbank
- Von einer Seite der Bank zur anderen springen, wobei die Hände an der gleichen Stelle bleiben
- 24 Sprünge machen
- 30-sekündige Pause
- Serie noch 2 Mal wiederholen

Variante 2:

- Stellen Sie sich in die Mitte der Betonbank
- Von einer Seite zur anderen über die Bank springen, wobei die Hände an der gleichen Stelle bleiben
- 24 Sprünge machen
- 30-sekündige Pause
- Serie noch 2 Mal wiederholen

