



Trailrunning Zug

ZUG UM ZUG UM DEN KANTON

Baar | Sportliche Grenzerfahrungen können sehr unterschiedlich sein. Mal fordert die Weite, mal die Höhe, mal die Steigung. In Zug kommt eine ganz neue Dimension hinzu: Der Streckenverlauf. Auf rund 110 km führt eine Tour die Kantonsgrenze entlang – vom tiefsten bis zum höchsten Punkt und über den Zugersee. Unsere Autorin hat es einfach mal laufen lassen.

« Trailrunning ist grenzenloser Spass im freien Gelände. »



Ich gehe den Tag von Anfang an sportlich an: Vom Bett direkt auf den Berg – das ist ein Luxus, den man hier in Baar als Selbstverständlichkeit buchen kann. Durch mein Hotelfenster in der beschaulichen Stadt direkt neben Zug blinzele ich den ersten Sonnenstrahlen entgegen und hüpfte quietschvergnügt aus den Federn. Das Frühstück geht heute schnell, im leichten Laufrucksack landen eine Handvoll Energieriegel und eine grosse Wasserflasche. Für den Fall der Fälle packe ich noch eine regendichte Windjacke und ein Wechselshirt obendrauf. Schon geht's los: Zusammen mit meinem Running-Kollegen Martin schwinde ich mich ins Postauto, das uns innert weniger Minuten nach Sihlbrugg bringt.

Hier ist es Zeit zum richtig Wachwerden: Wir steigen in die erste Etappe unserer «Grenzerfahrung» ein. Sie ist eine Herausforderung der besonderen Art, der wir uns als begeisterte Trailrunner entlang der Kantonsgrenzen von Zug stellen wollen. Die Route wird uns auf insgesamt 109 km durch zahlreiche verschiedene Landschaften führen. Von der intakten Moorlandschaft bis zum alpinen Grat ist auf der Strecke alles dabei – inklusive ständig wechselnden Panoramablicks in die umliegende Bergwelt. Der Weg verläuft auf ausgeschilderten Wander- und Spazierwegen und verbindet damit die Vielseitigkeit des Kantons.

Erfahrene Runner schaffen die Tour an einem Tag. Wir lassen uns Zeit, um die Etappen zu geniessen und an den Aussichtspunkten immer wieder Pausen einzulegen. So wird daraus ein perfektes verlängertes Running-Wochenende, randvoll mit der Inspiration des warmen Herbstes, mit fantastischen Eindrücken von der Umgebung und mit diesem unbeschreiblichen Hochgefühl, das beim Trailrunning immer auch ein wenig die Seele mit berührt.

1. ETAPPE: DER WILDE WESTEN

Sihlbrugg – Reussspitz – Rotkreuz
40 km, 483 Hm bergauf, 590 Hm bergab

Auf gut befestigten Feldwegen starten wir, den Kanton Zürich immer in Griffweite, in Richtung Norden an kleinen Wäldern vorbei. Wir laufen durch Kappel am Albis und planen am Kloster Kappel eine erste Verschnaufpause ein. Danach lassen wir Uerzlikon rechts liegen und queren den Steinhauser Wald. Von hier geht es weiter bis zur Reussspitz: ein idyllisches Plätzchen direkt an der Reuss, das auf 388 m ü. M. den tiefsten Punkt der Gesamtstrecke markiert. Im Schatten der Laubbäume geniessen wir für eine Weile den Blick hinüber ins Aargau.

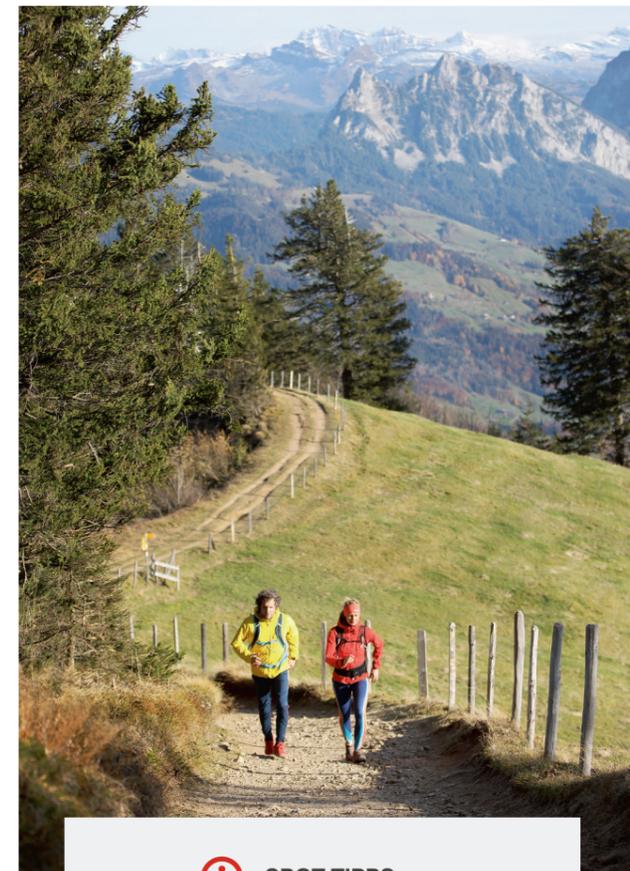
Auch den «Milchsuppenstein», einen historischen Grenzstein oberhalb des Weilers Rüteli, nehmen wir noch mit und erfreuen uns an der Weitsicht. Ein Blick ins Jahr 1592 erklärt den lustigen Namen: Bei einer Milchsuppe feierten Katholiken und Reformierte der Region, nachdem sie sich zuvor feindselig gegenüberstanden, hier ihre Verbrüderung. Vom Rauschen der Reuss lassen wir uns nun bis zu unserem Tagesziel nach Risch-Rotkreuz begleiten. Der Ort am Ufer des Zugersees ist ideal, um am Abend erfüllt und erschöpft mit dem ÖV wieder nach Baar zurückzukommen.

2. ETAPPE: DAS HIGHLIGHT

Walchwil – Wildspitz – Morgarten
20 km, 1'336 Hm bergauf, 1'060 Hm bergab

Am nächsten Tag nehmen wir an der gegenüberliegenden Uferseite in Walchwil unsere Fährte wieder auf und orientieren uns ostwärts, nun entlang der Kantonsgrenze zu Schwyz. Im Visier: der Aussichtspunkt Wildspitz. Er ist mit 1'579 m ü. M. der Höhepunkt der Route und zugleich der «Top of Zug». Endlich geht es richtig bergauf: In zackigen Serpentin, auf schmalen Wegen und über einen flachen Grat nähern wir uns über den Rossberg dem beliebten Aussichtspfel.

Immer wieder halte ich Martin an, das Tempo zu drosseln, um den Ausblick auf den Zugersee, den Lauerzersee und Ägerisee, die benachbarte Mythenregion und die harmonisch fliessende Alpenlandschaft um uns herum voll und ganz aufnehmen zu können. Am Gipfelkreuz angekommen reissen wir die Arme vor Freude in die Höhe und gönnen uns ein langes Durchschnaufen. 360 Grad Schweiz pur liegen uns zu Füssen: Der Blick von den flachen Ausläufern ins Unterland über die städtische Dichte von Zürich bis hin zu den Zacken und Zähnen der Zentralalpen ist an Vielfalt kaum zu überbieten. Aufgetankt mit Energie und guter Laune läuft der Abstieg nach Morgarten fast wie von selbst. Eine letzte Extraschleife nehmen wir kurzerhand noch zum Morgartendenkmal am Ägerisee: ein auffällig gemauertes Denkmal, das an die «Helden des Morgartens» bei der historischen Freiheitschlacht der Eidgenossen gegen die Habsburger von 1315 erinnert und heute den Aktivitäten des Informationszentrums Morgarten angegliedert ist.



SPOT TIPPS

Alles am Stück

Wer geübt ist und die Strecke am Stück laufen möchte, steigt in Risch aufs Boot und lässt sich bis Walchwil chauffieren: An den Sonn- und Feiertagen der Hauptsaison (Mitte Mai bis Mitte September) verkehrt jeweils eine Nachmittagsverbindung mit Umstieg in Immensee. zugersee-schiffahrt.ch

Luft holen im Kloster Kappel

Eine Verschnaufpause in der Klosteranlage schenkt wahrlich Zeit zum Durchatmen: Sie ist ein Ort, der zur Ruhe kommen lässt. Bis in den Herbst finden öffentliche Führungen durch die Klostersgärten statt: 21. September, 5./19. Oktober 2021, dienstags um 13:30 Uhr, ohne Anmeldung und kostenlos. klosterkappel.ch

Zug Card

Ab zwei Übernachtungen profitieren Gäste von freier Fahrt mit dem ÖV und vielen attraktiven Reduktionen auf Freizeitangebote. zug-tourismus.ch



3. ETAPPE: DER ENDSPURT

Morgarten – Sihlbrugg
42 km, 1'425 Hm bergauf, 1'613 Hm bergab

Dann heisst es Endspurt. Und zwar knackig. Der dritte und letzte Etappentag führt uns zunächst durch flaches Gelände, über breite Feldwege und durch weitläufige Wiesen. Kurzen Schrittes und mit hohem Puls arbeiten wir uns auf das Gipfelplateau des Morgartenbergs (1'243 m ü. M.) hinauf – und werden erneut mit einer wundervollen Panoramasicht über den Ägerisee belohnt. Wieder im Tal angelangt, fliesst die Tour durch eine Auenlandschaft dahin, durch Hochmoor rund um Rothenthurm, dem grössten zusammenhängenden Hochmoor der Schweiz.

Die Weite der Landschaft tut gut. Sie verschafft nicht nur dem Auge eine Pause, sondern lässt auch meinen Puls wieder zur Ruhe kommen. Die letzte grosse Steigung ist der Höhrnon (1'229 m ü. M.) am östlichen Kantonsrand zu Zürich. Beeindruckt vom Sihlsprung, einem über 1 km langen Abschnitt des Sihltobels, geniessen wir die Kühle der hohen Steilwände der Schlucht, den schattigen Naturweg und einen kurzen, in den Felsen gehauenen Tunnel entlang des Wasserlaufes. Die letzten Kilometer bis Sihlbrugg führen uns durch eine bizarre Felslandschaft, die uns wieder daran erinnert, dass Zug seinen ganz eigenen, alpinen Charakter hat.



i Trailrunning rund um Zug

Zugerberg Finanz Trophy

Die Zugerberg Finanz Trophy ist ein kostenloses, für alle zugängliches Sporterlebnis in der Natur. Sportler und Sportlerinnen begeben sich zum jeweiligen Etappenort und folgen von dort den Wegweisern und Bodenmarkierungen. Die ausgeschilderten Strecken führen über erstklassige Wege durch malerische Gegenden. Entweder man geniesst das pure Erlebnis in der Natur oder man verausgabt sich für eine neue Bestzeit. Die gestoppten Zeiten erscheinen auf der virtuellen Rangliste. Die Teilnahme ist rund um die Uhr möglich und starten kann man, so oft man will. zugerbergfinanz-trophy.ch

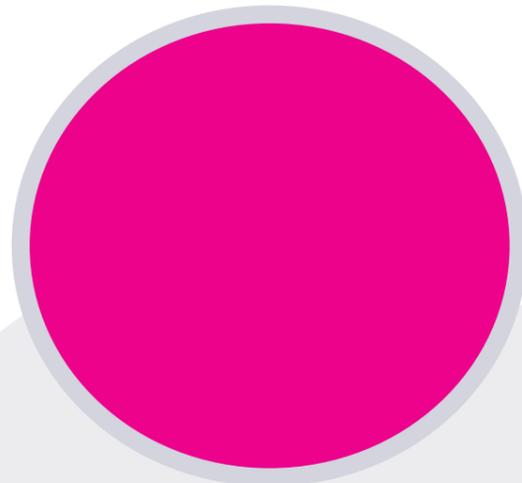
Zug.Run

Das Ziel von Zug.Run ist es, allen Menschen den Zugang zu unbekanntem Wegen zu erleichtern und sie zu inspirieren, die Natur im Kanton Zug auf aktive Art und Weise zu entdecken. Denn: Laufen ermöglicht uns, aus unserem städtischen Leben auszubrechen und unsere geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern. Laufen vermittelt und das Gefühl der absoluten Freiheit. zug.run

i
Zug Tourismus
Bahnhofplatz
6300 Zug
+41 (0)41 723 68 00
zug-tourismus.ch

Tour entlang der Kantonsgrenze
Gesamtlänge: 109 km
Höchster Punkt: 1'568 m ü. M.
Anstieg (insgesamt): 2'819 Hm
Gefälle (insgesamt): 2'771 Hm
Weitere Infos und Übernachtungsmöglichkeiten auf der Webseite

Einkehrmöglichkeiten (Auswahl):
Sihlmatt, Gottschalkenberg,
Zollhaus Sins, Gasthaus Engel
Walchwil, Wildspitz, Klosterrestaurant
Kappel am Albis



BLEIBEN LOHNT SICH!

Zug | Natürlich könnte man auch nur für einen Tag nach Zug reisen. Doch es wäre schade, denn Hotels wie das «Zugertor» und Erlebnisorte wie «Freiruum» zelebrieren eine Gastlichkeit, für die es sich zu verweilen lohnt.

Einen kurzen Spaziergang vom Bahnhof, dem See und der malerischen Altstadt entfernt, ist das familiengeführte Hotel «Zugertor» ein herzlicher Ort der Begegnung: Kurzurlauber, Geschäftsreisende und Familien finden in den historischen Gemäuern aus dem Jahr 1897 alle modernen Annehmlichkeiten, Komfort, gute Küche und gelebte Gastfreundschaft.

Um seinen Gästen den möglichst perfekten Rahmen für einen unvergesslichen Aufenthalt zu bieten, hat das «Zugertor» zusammen mit lokalen Anbietern Pauschalen geschnürt. Ein Geheimtipp für Familien ist vor allem das Angebot «Hüpfspass». Im Preis ab CHF 449 (2 Erwachsene und 1 Kind) inbegriffen sind zwei Übernachtungen mit Frühstück im Familienzimmer, die Benutzung der hoteleigenen Kegelbahn für 30 Minuten, ein Sirup-Pass für die Kinder sowie der Eintritt in den «Freiruum» Trampolinpark oder «Spilrium».

Die Kombination aus «Zugertor» und «Freiruum» ist perfekt. Letzterer bietet auf 8'500 m² verschiedenste Aktivitäten für Gross und Klein. Herzstück der riesigen Sporthalle ist ein Trampolinpark sowie der sogenannte «Spilrium» mit Unterhaltungsangeboten für Kinder jeden Alters. Dazu gibt es eine Boulderhalle (gegen Aufpreis nutzbar) sowie dreizehn Food Stände – das grösste Street Food-Angebot in Zug und Region. Wer nach so viel Action am nächsten Morgen nur schwer aus den Federn mag, kann im «Zugertor» nach Verfügbarkeit die Möglichkeit einer kostenlosen Spätabreise nutzen.

Zugertor, Baarerstrasse 97, 6300 Zug, +41 (0)41 729 38 38, zugertor.ch
Freiruum, Zählerweg 5, 6300 Zug, +41 (0)41 510 86 06, freiruum.ch



Carina Scheuringer zVg



Grosser Herbstverkauf

VELO FANS AUFGEPASST!

FLYER, STEVENS oder TOUR DE SUISSE RAD – Wer mit einem Fahrzeug der Willisauer Firma «Rent a Bike» unterwegs ist, setzt auf ein Qualitätsprodukt von einem führenden Hersteller. Die Flotte ist stets topaktuell; die gebrauchten Fahrzeuge werden alljährlich als Occasionen zu attraktiven Preisen verkauft.

200 Vermietstationen, 4'500 Velos diverser Typen – Die Firma «Rent a Bike» ist schweizweit führend in der Vermietung von Velos, E-Bikes und Mountainbikes. Nach ein bis drei Jahren werden die Fahrzeuge, die während des Mieteinsatzes regelmässig gewartet und am Ende fachmännisch revidiert werden, zu attraktiven Preisen verkauft. Vom 18.-30. Oktober 2021 ist es wieder soweit. Neben hochwertigen Occasionen stehen auch Vorjahresmodelle oder Einzelstücke der Rent a Bike-Lieferanten im Angebot.

So funktioniert der grosse Herbstverkauf: Wählen und reservieren Sie das gewünschte E-Bike auf der Webseite occasionsvelo.ch und buchen Sie einen Termin am Verkaufsstandort Ihrer Wahl (Willisau, Murten, Romanshorn oder Bellinzona). Kommen Sie vorbei, machen Sie eine Probefahrt und entscheiden Sie sich für oder gegen denn Kauf. Die Reservation ist unverbindlich.

Geheimtipp: Vorverkauf
Die E-Bikes (FLYER Gotour 5 7.06) waren zwei Jahre auf der Herzroute quer durch die Schweiz unterwegs. Nun wird ein Teil der Flotte bereits an zwei Vorverkaufswochenenden vom 08.-09. und 15.-16.10.2021 an den Rent a Bike Standorten Willisau, Murten und Romanshorn verkauft. Der Ablauf ist identisch zum Herbstverkauf.

Rent a Bike AG
Steinmatt 1, 6130 Willisau
+41 (0)41 925 11 70, rentabike.ch, occasionsvelo.ch