



Morgenstund hat Gold im Mund: Am Sonntag früh, wenn andere noch schlafen, joggen die «City-Runners» durch die Stadt. (Björn Allemann)

# Gemeinsam läuft es sich leichter

«City-Running» ist ein loser Zusammenschluss passionierter Läufer und die beste Motivation

Mit den ersten Vorböten des Frühlings kehrt auch die in den Wintermonaten eingeschlafene Lust nach Bewegung in der freien Natur zurück. Der Plan ist ja längst gefasst: Dieses Jahr soll der Körper wieder in Schuss gehalten und vielleicht sogar die Halbmarathon-Distanz ins Auge gefasst werden. Doch: Da ist auch dieser Terminkalender, der mehr als gut gefüllt ist und es auch passionierten Joggern kaum erlaubt, wochentags einen längeren Lauf von über einer Stunde Dauer zu machen. Also muss der Sonntag dran glauben. Besser gesagt, der Sonntagmorgen, wenn andere noch den am Samstag eingehandelten Kater «ausdösen». Und am besten geht man in Gesellschaft anderer Jogger auf die Runde. Zusammen rennt es sich leichter: zu zweit gut, zu vielen noch besser.

Das City-Running versteht sich als sympathische und erfrischende Alternative zum Solo-Training und erfreut sich immer grosserer Beliebtheit: Das urbane Laufen im offenen Kollektiv entspricht dem Zeitgeist maximaler Individualität bei gleichzeitigem moderatem «socializing». Auf die Idee kam Robert Peterhans, Pionier des City-Running, vor fünf Jahren, um dem klassischen Lauftreff neues Leben einzuhauchen. Das City-Running bietet statt traditioneller Klub- oder Vereinsstruktur eine offene Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die zusammen loslaufen, um ihre Stadt zu entdecken und Gutes für ihre Fitness zu tun. In der Non-Profit-

Organisation bleibt der Einzelne ohne Verpflichtung: Weder ist regelmässiges Erscheinen noch die Zahlung eines fixen Mitgliederbeitrags notwendig. Wer also zwischendurch einmal ausschlafen statt rennen will, muss sich nicht fürchten, vom Vereinsvorstand am nächsten Sonntag darauf angesprochen zu werden.

Los geht es jeweils um halb zehn Uhr vormittags am Zürcher Bürkliplatz. Dabei finden sich je nach Wetter zwischen dreissig und siebzig Personen ein, die von ortskundigen Guides in Gruppen auf die Strecke geführt werden. Die angepeilte Laufzeit beträgt rund 90 Minuten. Nach einer kurzen Instruktion und einer Vorschau auf die geplante Route bewegt sich die Gruppe, begleitet von je zwei Guides, auf die Strecke, kreuz und quer durch die Stadt. Das Tempo beträgt etwa 10 km/h, das entspricht rund 1 Kilometer in 6 Minuten. Dabei entdeckt man urbane Facetten, neue Quartiere oder auch scheinbar unberührte Natur in unmittelbarer Umgebung der Stadt Zürich. Manch einer entdeckt Schleichwege, die ihm im Alltag nützlich sein können. Die eigene, scheinbar bestens bekannte Stadt wird zum Abenteuerspielplatz. Zu manchen Läufen werden ausserdem externe Experten eingeladen, die vor oder auch während des Trainings auf lockere Art Fragen zu Lauftechnik und Material beantworten.

Ob es nun um Specials wie Trainings zum Züri-Marathon und den Üetliberglauf oder um ganz normale, wöchentliche City-Running geht, eines gehört immer dazu: ein kurzer Halt für die Gruppenfoto, welche noch am selben Tag auf der Homepage der Organisation erscheint. Dies fördert das zwar unverbindliche, aber doch herzliche Zusammengehörigkeitsgefühl – so wie die Gespräche mit bisher unbekannt Menschen, die sich beim gemeinsamen Laufen durch neue Stadtteile ergeben. *Jeannette Zingg*



Bei schönem Wetter umfasst das Laufkollektiv bis zu siebzig Personen.

## Das urbane Laufen

Das «City-Running» startet jeden Sonntagmorgen um 9 Uhr 30 direkt am See am Zürcher Bürkliplatz (Schiffsteg) zu wöchentlich neuen Touren. Der Nachfrage wegen bietet City-Running inzwischen unter der Woche noch zwei weitere Lauftreffs an; einen «Start» für Anfänger (30 Minuten), die noch weniger Kondition haben, sowie ein «Work-out» für

passionierte Läufer, ein einstündiges Training unter der Woche. Neu ist auch «My City-Running», ein individuelles Sightseeing in Joggingsschuhen für Einzelpersonen oder Gruppen. Damit wirklich die ganze Stadt erkundet werden kann, ist für Juli 2008 ein Lauftreff mit Start in Zürich Nord geplant. (z.zs.) [www.cityrunning.ch](http://www.cityrunning.ch)

PALACE LUZERN CONCIERGE-TIPP N° 017

## OSTERN AUF GREEN.

Feiern Sie Ostern auf dem Green. Golfweekend mit Auffrischen der Etikette und Einführung in die neuen Golfregeln des Royal & Ancient Golf Club of St Andrews in Schottland. Schulung mit dem Pro und eine 18-Loch Partie auf dem Leading Course in Küssnacht – und das alles ganz ohne Clubmitgliedschaft.

1 Nacht ab CHF 605.- / € 387.- pro Person im Deluxe Doppelzimmer inklusive Frühstücksbuffet, Dine-In, freier Eintritt in den PALACE SPA.

**PALACE**  
Luzern

Haldenstrasse 10, 6002 Luzern  
Telefon 041 416 16 16  
[info@palace-luzern.ch](mailto:info@palace-luzern.ch)  
[www.palace-luzern.ch](http://www.palace-luzern.ch)

Swire Deluxe Hotels

VICTORIA-JUNGFRAU COLLECTION

The Leading Hotels of the World