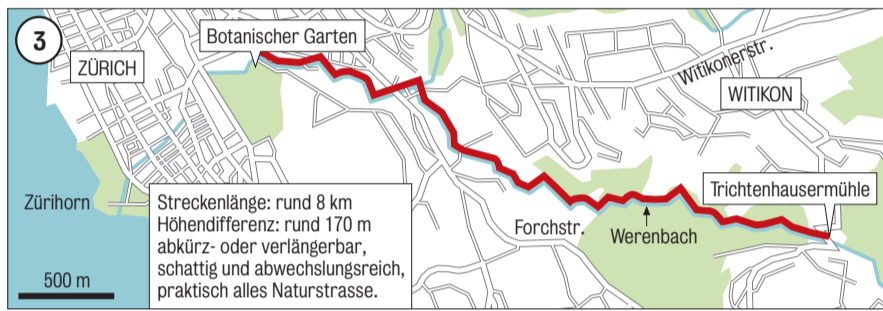
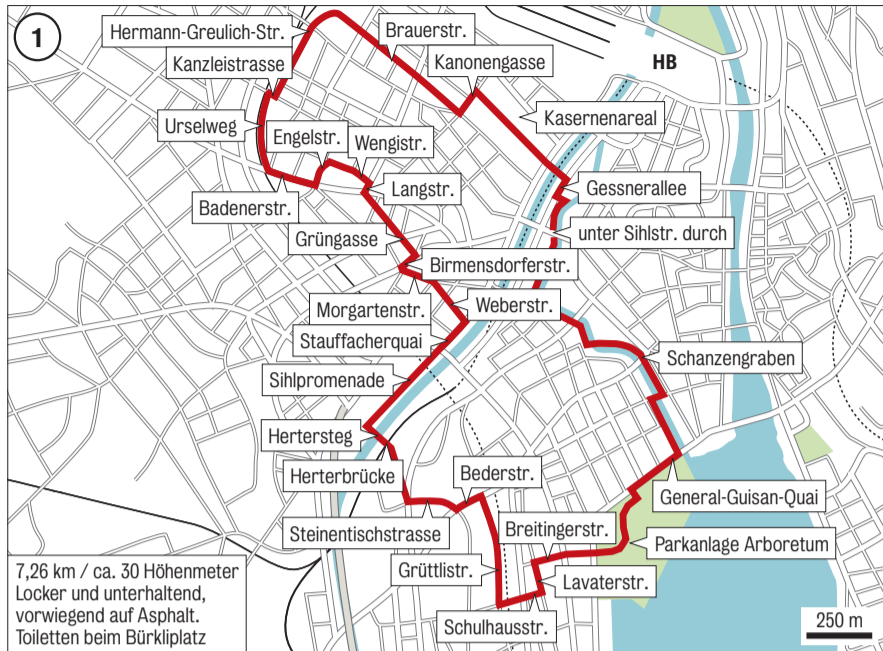
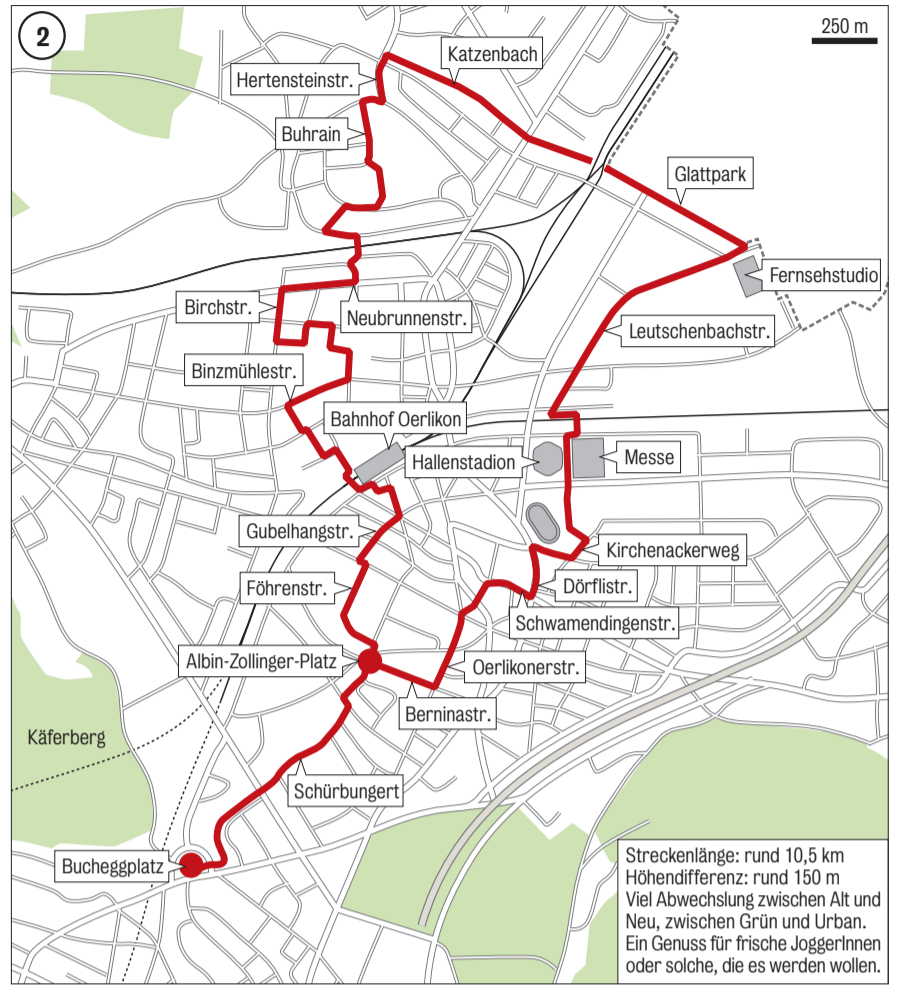


Drei Vorschläge für urbanes Joggen in Zürich



Cityrunning an der Bahnhofstrasse.



TA-Grafik kmh, mru/Quelle: Cityrunning, Bild: Sabina Bobst

Jogger entdecken die Stadt

Der Uetliberg, die Allmend und das Limmatufer sind von Joggern bereits bevölkert. Doch wie der Stadtfuchs entdecken sie neue, urbane Reviere. Wir stellen zwei urbane Neuentdeckungen und einen grünen Klassiker vor.

1: Joggend Polizei und Enten beobachten

Keiner schaut, obwohl ich doch einen lächerlichen Anblick abgebe: Joggend mitten durch den «Chreis Cheib». Doch sind sich die Leute hier allerlei gewohnt. Und sie selbst geben eine derart unterhaltsame Kulisse fürs dumpfe Dahinraben ab, dass ich die Ohrenstöpsel abmontiere, weil rundum genug los ist: Polizisten verteilen an der Langstrasse Bussen, ein Piercing-Laden mit interessanter Auslage, später dann Enten und Touristen am See. Joggen durch Aussersihl, Wiedikon und Enge ist bestimmt weniger Labsal für Lunge und Ohren als ein Waldlauf, doch mindestens so unterhaltsam wie TeleZüri schauen.

Gestartet bin ich bei der Gessnerallee. Durch das Kasernenareal, zwei-, dreimal im Labyrinth gedreht, geht es mitten in den «Kuchen». Brauerstrasse, Langstrasse, Hermann-Greulich-Strasse. Vom hier ansässigen Hotel Greulich habe ich die Route übrigens abgekupfert. Das Hotel teilt seinen Gästen Routenbeschreibungen verschiedener Jogging-Touren durch Zürich mit. Verblüffend ist es, die Wohnblöcke am Lochergut einmal von hinten zu sehen. Vorbei an der Heilsarmee geht es zur Sihl, was einen Eintritt in eine andere Welt bedeutet.

Eine Baumallee führt dem Fluss entlang; nach dem Sportplatz überquere ich die Sihl und gelange ins Hürlimannareal mit dem bestimmt bequemsten Trinkbrunnen der Stadt – erst noch mit Mineralwasserqualität. Ein bisschen Zickzack, und ich bin am See, der zwar erst die Enten zum Bade ladet, aber für die vielen Touristen und mich blau lächelt. Kurz vor dem Bürkliplatz biegt der Schanzengraben ab. Diesem entlangtrabend gehts durch den alten Botanischen Garten und mit Blick hinab auf die Männerbadi zurück zur Gessnerallee.

Helene Arnet

2: Lauf zu versteckten Bijoux in Zürich-Nord

Zürich. – Einsame Pfade unter Blätterdächern, Schafe und Pferde auf Blumenwiesen: Was sich wie Eindrücke aus einem Naturparadies liest, liegt im dicht besiedelten Zürich-Nord, zwischen dem Bucheggplatz, der 14er-Endstation Seebach und

dem Fernsehzentrum Leutschenbach. Wo der Ortsunkundige Strassenschluchten und Häuserberge vermutet, lässt es sich vortrefflich joggen – vorausgesetzt, man kennt die Route. Ausgetüfelt hat sie Robert Peterhans vom Lauf-Netzwerk Cityrunning (siehe Interview).

Es ist acht Uhr morgens, die Sonne hat sich noch nicht durch die Wolken gebrannt; frisch ist es. Los geht es in lockerem Tempo über die Passerellen beim Bucheggplatz, bald schon auf Naturpfaden und an alten, idyllischen Sportanlagen vorbei zum Marktplatz in Oerlikon, wo das urbane Herz kräftig schlägt. Wegen eines Trams müssen wir einige Augenblicke anhalten – zwei Rotlichter zwingen später ebenfalls zu kurzen Stopps. Ansonsten lässt sich die ganze Route ohne Unterbruch joggen. Der Rhythmus ist längst gefunden, das Laufen geht wie von selbst.

Geschickt schlängelt sich die Strecke an viel befahrenen Strassen vorbei, führt durch Oerlikons Parks, die mit Blickfängen locken: Türme, die sich kühn in die Höhe schrauben, Gittergerüste, um die sich Grün rankt, Sonnendächer, die an das Raumschiff Enterprise erinnern. Wir tau-

chen in Wälder ein, stehen plötzlich vor dem Leutschenbach-Klotz, gleiten an Bächen vorbei und landen schliesslich bei der Rennbahn. Es sind die Kontraste, welche die Route reizvoll machen. Nicht nur des Joggens wegen. Sie lässt auch genügend Zeit für eine Korrektur vom Bild, das man von Oerlikon hat.

Stefan Häne

3: Der Laufklassiker für Seefeld-Bürolisten

Das Werenbachtobel schlängelt sich als grüne, schmale Zunge von Witikon mitten ins Seefeld. Urbanes Joggen hin oder her: Wer im Seefeld arbeitet, braucht sich nicht lange zu überlegen, welches die beste Strecke ist, um über Mittag laufend den Kopf auszulüften. Nur die Unterführung an der Forchstrasse erinnert an die Stadt. Darum ist am Werenbach an schönen Tagen mit dichtem Laufverkehr zu rechnen – in den Wochen vor dem Zürich Marathon noch mehr, wenn ambitionierte Werber, Anwälte und Journalisten ihre Trainingskilo-

meter abtragen. Allerdings ist der Waldweg zur Trichtenhauser Mühle keine Anfänger-Laufstrecke. Entweder man hat schon ein paar Kilometer in den Beinen (auch bergauf!), oder man hat motivierende Begleiter bei sich. Sonst raubt die meist nur sanfte, aber stetige Steigung einem zuerst den Atem und dann die Lust am Lauf. Dafür ist die Strecke flexibel, jeder Punkt auf dem Weg ist auch ein Wendepunkt; wer keine Luft mehr hat, kehrt irgendwo um. Und wer bei der lauschigen Mühle noch nicht genug hat, rennt einfach weiter. Die Strecke hinauf auf die Forch behält ihren Charakter, es bleibt schattig und gänzlich un-urban. Diese Verlängerung ist dann allerdings eher für abgehärtete Marathon-Freunde, die ihre Zweistönder ablaufen müssen.

Ein Tipp noch für Jogger, die es lieber etwas weniger bevölkert haben: Bei der Burgwies statt nach rechts geradeaus laufen und dann nach links abzweigen. Es wird dann zwar kurz steil und geht über Treppen, aber der Elefantentbach belohnt die Anstrengung mit verträumten Brücklein, einem weit wilderen Wald und viel weniger Fussvolk aller Art.

Edgar Schuler

«Zürich ist die ideale Stadt zum Joggen»

Der Lauftreff CityRunning bietet pro Jahr 200 Trainings in Zürich an. Mitinitiator Robert Peterhans über einen flüssigen Rennrhythmus trotz Asphalt und Ampeln.

Mit Robert Peterhans* sprach Helene Arnet



Herr Peterhans, joggen Sie tatsächlich durch die Stadt Zürich?

Ja, fast täglich, und mit grossem Spass. Zürich ist eine ideale Stadt zum Joggen.

Jetzt übertreiben Sie aber. Gesund ist das Asphaltstampfen bestimmt nicht.

Wir joggen ja nicht auf der Strasse und auch nicht entlang von Hauptverkehrsachsen. Die Asphaltabschnitte lassen sich bestens mit den vielen Naturwegen kombinieren, die zur Stadt Zürich gehören.

Mit ständigem Stop and Go vor Ampeln und Fussgängerstreifen...

Jogger, die vor einem Rotlicht herumzappeln, outen sich als übermotivierte Einsteiger. Mit etwas Erfahrung findet man Routen, auf denen man eine Stunde joggen kann, ohne einmal anzuhalten. Die Kombination aus einem flüssigen Rhythmus und einer abwechslungsreichen Strecke verbindet das Joggingglück mit einem wohlthuenden Stadterlebnis.

Aber es braucht schon eine Portion Exhibitionismus, in kurzen Hosen durch die Stadt zu hetzen.

Wer in der Stadt joggt, will auf unkomplizierte Weise zu einem frischen Kopf und zu einem guten Körpergefühl kommen. Allzu athletische Bekleidung

ist da eher das falsche Signal. Wir joggen auch mal im Schlabberlook. Und das Hetzen überlassen wir den Bahnläufern.

Ist Joggen in der City nicht trotzdem eine Randsportart?

CityRunning ist kein Sportverein, sondern ein mitgliedschaftsfreier Lauftreff. Seit der Lancierung im Jahr 2003 haben wir das Angebot kontinuierlich ausgebaut – aus Lust und weil diese natürliche Art der Bewegung und Begegnung einem grossen Bedürfnis entspricht. Sportskanonen sind zusätzlich Mitglied in einem klassischen Sportverein, wo der Trainingsgedanke und Bestleistungen im Vordergrund stehen.

*Robert Peterhans ist CityRunning-Koordinator. CityRunning bietet wöchentlich drei kostenlose Lauftreffs an. In der Regel: Di, 19 Uhr, Zürich-Nord, ab Marktplatz Oerlikon; Mi, 19 Uhr, Hafen Enge; So, 9,30 Uhr, Bürkliplatz. Infos: www.cityrunning.ch

«Ihre Mitarbeitenden verdienen nur das Beste: berufliche Vorsorge von Swiss Life.»

www.swisslife.ch/vollversicherung oder 0848 841 000



SwissLife
Bereit für die Zukunft.