HÖLLGROTTEN BAAR

Restaurant Höllgrotten
Caroline Greipl
6340 Baar | +41 (0)41 761 66 05

Jetzt Neu auch im Winter geöffnet!

Unsere Sommersaison endet am 28.10.2018

Ab dem 1. November bis zum 20. Dezember gelten folgende Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag	**geschlossen**
Freitag	**17.00 – 24.00 Uhr**
Samstag	**10.00 – 24.00 Uhr**
Sonntag	**09.00 – 20.00 Uhr**

Geniessen Sie Fondue, Fisch und weiter Köstlichkeiten in winterlichem Ambiente.

Weihnachtsessen und Geburtstagsfeiern ab 10 Personen auch ausserhalb der Öffnungszeiten möglich.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Caroline Greipl mit Team

HYUNDAI

Abb.: Vertex® 1.0 T-GDi 120 ab CHF 27600.–, unverbindliche Nettopreisempfehlung (inkl. 7.7% MwSt.): Normverbrauch gesamt 5.2 l/100 km, CO_2-Ausstoss 119 g/km (27 g/km aus Treibstoffbereitstellung), Energieeffizienz-Kat. E. Ø CH CO_2 133 g/km.

Besuchen Sie unsere grosse

Herbstausstellung

am **Samstag und Sonntag, 22. und 23. September**

wir freuen uns auf Sie!

Garage Andermatt AG Baar

Garage Andermatt AG Baar
Ruessenstrasse 22, 6340 Baar
T: 041 760 46 46, garage-andermatt.ch

Laufschule und Etappenwechsel

Seit Montag ist die Raiffeisen Zuger-Trophy im Ägerital stationiert. Mit der Runde um den Ägerisee und den sechs Kilometern auf den Raten geht die Trophy in den Endspurt 2018. Kurz vor dem Wechsel hat der Etappen-Sponsor Intersport Meli zu einem Laufschuhtest inklusive Laufschulung eingeladen.

Raiffeisen Zuger Trophy zu Gast im Ägerital wo Urs Sidler, vom Intersport Meli einen kostenloses Lauftraining durchführte. z.V.g.

Ägerital Den kostenlosen Laufworkshop initiiert hat Urs Sidler, Geschäftsführer von Intersport Meli. Er freut sich, dass er neben dem Schuhtest auch eine Laufschulung anbieten kann. Angi und Fabienne vom TSV 2001 Rotkreuz zeigen, mit welchen Übungen man sich einen Laufstil aneignet, der kraftsparender und somit ökonomischer ist. Die fünf bis sechs Standardübungen finden sich in jedem Trainingsbuch. Dennoch vernachlässigt so mancher Läufer den so wichtigen Teil des Trainings. Angi, die Sprintspezialistin, erklärt: «Bei diesen Übungen lernt der Körper, wie er mit weniger Kraft schneller vorwärts kommt.» Fabienne, die vor allem Mittelstrecken läuft, fügt hinzu: «Aber denkt daran, das braucht Zeit. Es ist darum wichtig, mindestens einmal pro Woche Laufschulung ins Training einzubauen. Und das über Jahre.»

1000 Zeiten?
Auf der Running-Trophy in Ägeri wurden letztes Jahr rund 950 Zeiten registriert. Wie bei allen Etappen ist auch im Ägerital die mittlere Strecke über 3,9 Kilometer die beliebteste, wenn sie auch mit ihren 110 Höhenmetern nicht ganz ohne ist. Die kurze Runde misst 2,4 Kilometer und die lange um den See 17,2 Kilometer. Das Wetter in der Startwoche passt. Wird es dieses Jahr zu 1000 Zeiten reichen? Am Freitag, 5. Oktober um 16 Uhr werden wir es wissen. Dann ist die Raiffeisen Zuger-Trophy 2018 Geschichte.

Längste Bergetappe
Die Strecke von Oberägeri auf den Raten ist mit ihren sechs Kilometer die mit Abstand längste Bergstrecke. Wird es dennoch wieder neue Streckenrekorde geben? Auch das wird sich am Etappenende, 5. Oktober zeigen.

Raiffeisen Zuger-Trophy
Alle weiteren Informationen, aktuelle Etappen, Ranglisten etc. finden Sie im Internet unter: ***www.zuger-trophy.ch***

RAIFFEISEN ZUGER TROPHY