Fortsetzung von Seite 1 | Auf dem Drahtesel durch Zug

Zugerberg Rundtour
Diese Tour geht aufgrund der vielen Höhenmeter in die Beine. Von Zug führt die Route über das Ägerital auf den Zugerberg und dann von dort zurück nach Zug. Die grosse Anstrengung dieser Fahrt wird durch das atemberaubende Panorama auf dem Zuger Hausberg belohnt. Der 35 km lange Veloweg gilt als schwierig und zeitaufwendig. Man sollte etwa mit fünf Stunden und 30 Minuten rechnen.

Höllgrotten in Menzingen
Start- und Schlussort dieses Velorundweges ist Baar. Die Route führt durch das schöne Lorzentobel, vorbei am Gubel bis nach Finstersee und Menzingen. Das Highlight ist die einzigartige Hügel- und Moränenlandschaft rund um Menzingen. Auf diesem Weg legt man 31 km zurück, für die man etwa drei Stunden und 45 Minuten braucht. Der Weg ist vom Schwierigkeitsgrad her mittelmässig.

Die Zugersee Rundfahrt – eine Perle für jeden Radfreund. z.V.g.

Die Zugerberg Rundtour: Anstrengend, aber es lohnt sich. z.V.g.

Am Ägerisee führen gleich mehrere Velorouten vorbei. z.V.g.

Die einzigartige Moränenlandschaft rund um Menzingen. z.V.g.

Morgarten - Raten
Diese herrliche Panoramatour führt von Unterägeri durch das bezaubernde Ägerital nach Morgarten und von dort aus über den Raten zurück an den Ausgangspunkt. Ein Halt auf dem Raten lohnt sich aufgrund des Ausblicks immer. In etwa drei Stunden und 30 Minuten legt man auf dieser Route 27 km zurück. Auch wenn die Fahrt auf den Raten herausfordernd ist, gilt der Schwierigkeitsgrad als mittelmässig.

Am Kloster Frauenthal vorbei
Für eine weitere Fahrradtour mit einfachem Schwierigkeitsgrad bietet sich folgende Strecke an: Vom Bahnhof Cham führt die Velostrecke über das Kloster Frauenthal sowie die beschaulichen Ortschaften Meierskappel und Risch zurück zum Ausgangspunkt. Mit einem Rast im schönen Meierskappel kann die Aussicht auf den Zugersee genossen werden. Die Velostrecke beträgt 31 km und man benötigt hierfür rund drei Stunden.

Radtour auf den Berg
In den Gemeinden Unter- und Oberägeri befindet sich eine schwierig zu meisternde Fahrradstrecke, die vom Morgarten-Denkmal bis zum Wildspitz führt. Der steile Auf- und Abstieg wird auf der Bergspitze mit einem atemberaubenden Panorama belohnt. Die Strecke beträgt 23 km und dauert etwa vier Stunden.

Über Stock und Stein
Eine Radtour der besonderen Art bietet der Zugerberg Mountainbike Trail. Der Start befindet sich bei der Bergstation und das Ziel bei der Talstation der Zugerbergbahn. Mit einem Gefälle von 16 Prozent ist die Strecke, die 2.1 km lang ist, schwierig zu meistern. Für die Abfahrt benötigt man rund 20 Minuten.

Es wird spirituell
Ab Oberägeri, Station, führt auch eine Fahrradstrecke hinauf zum Gottschalkenberg. Anschliessend radelt man gemütlich durch idyllische Wälder und über saftgrüne Wiesen zum spirituellen Ort Gubel. Die Radstrecke gilt als mittelschwer und beträgt 25 km, für die man rund dreieinhalb Stunden benötigt.

Hoch hinauf und steil hinab
Vom Bahnhof Rotkreuz führt eine weitere mittelschwere Fahrradstrecke steil hinauf zum Michaelskreuz und dann hinab zur Hohlen Gasse (Küssnacht/SZ), von wo man gemütlich zurück nach Rotkreuz fahren kann. Der Veloweg beträgt 27 km und man benötigt hierfür ungefähr drei Stunden und 15 Minuten. Ein Tipp: Die Halbinsel Chiemen, idyllisch gelegen am Zugersee, lädt zum Baden und Verweilen ein.

Kostenloser Veloverleih
Lust zum Velofahren im Kanton Zug, aber keinen eigenen Drahtesel? Keine Sorge, die Gemeinnützige Gesellschaft Zug (GGZ) bietet in Baar an der Altgasse 46b einen kostenlosen Veloverleih (inklusive Helme) an. Zögern Sie nicht und steigen Sie auf ein Velo. Es lohnt sich!

■ *redaktion@zugerwoche.ch*

Der Schnellste auf dem Rennvelo

Normalerweise gewinnt der Chamer Philipp Arnold alles, was es auf der Raiffeisen Zuger-Trophy zu gewinnen gibt. Nicht so in der Kategorie Rennvelo. Da ist der Luzerner Jens Groos der Schnellste.

Kanton Die heissen Temperaturen der letzten Tage waren nicht unbedingt Trophy-freundlich. Ausser man stempelt seine Zeit mit dem Sonnenaufgang. Oder man sitzt auf dem Rennvelo und geniesst den Fahrtwind bergab. Aber vorher gilt es, die Mountain-Trophy-Etappe zu bezwingen. Die ersten drei Rennvelo-Etappen hat Jens Groos für sich entschieden. «Schnell den Berg hochzufahren, macht einfach riesig Spass. Und ich habe mir vorgenommen, dieses Saison bei der Trophy vorne mitzufahren», erzählt der Luzerner. Bei zwei der bisher abgeschlossenen Etappen hat Groos auch gleich neue Streckenrekorde gesetzt. Mit der Fahrt auf den Horben unterbietet er die Bestmarke um 22 Sekunden. Um die genau gleiche Zeit verbessert er seinen eigenen Streckenrekord hoch aufs Michaelskreuz.

Die ersten drei Rennvelo-Etappen hat Jens Groos für sich entschieden. z.V.g.

Pendeln mit Intervall
Jens Groos trainiert mit Pedros Bikeshop Team, einer kleinen Gruppe von Rennvelofahrern. «Aber das beste Training ist die Pendelstrecke von Luzern nach Zug. Wenn immer möglich fahre ich mit dem Rennvelo zur Arbeit. Ab und zu baue ich dann noch ein Intervall-Training am Zugerberg ein.» Zwei-, dreimal pro Jahr nimmt Groos an Velorennen wie dem Engadin Radmarathon oder der Alpen Challenge auf der Lenzerheide teil. Und Laufen? «Die Laufschuhe schnüre ich nur im Winter, wenn Glatteis das Velofahren mühsam macht.»

Ägeriseelauf – Schon angemeldet?
Der Countdown für den 21. Ägeriseelauf vom Freitagabend, 19. Juli um 19 Uhr läuft. Der Anlass, der zu den Zuger Top-Sportevents zählt, erfreut sich jedes Jahr grosser Beliebtheit. Wer sich die 14,1 Kilometer nicht zutraut, meldet sich für den Paarlauf an. Und da die Zuger-Trophy am Sonntag, 14. Juli in die Sommerpause geht, passt der schöne Lauf ideal in die Laufagenda. Anmelden kann man sich bis eine halbe Stunde, bevor der Startschuss fällt.

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

Fortsetzung von Seite 1 | First Friday: Alternativen für Pestizide?

derzeit intensiven Pestizideinsatz in der Schweiz auf. Die Referentin ist aber auch selber Landwirtin und kann somit auch einen Einblick geben in die Praxis und aufzeigen, wie nachhaltige Landwirtschaft ohne den Einsatz von Pestiziden betrieben werden kann.

Spannendes Referat
Es erwartet Sie ein spannendes Referat. Gewinnen Sie neue Einblicke, stellen Sie Fragen und diskutieren Sie mit der versierten Zürcher Landwirtin Hanna Rikenmann von Vision Landwirtschaft, aus dem Kanton Zürich.

Was, wie wo?
Der Event findet am 5. Juli, um 18 Uhr mit einem Apéro interculturel, in der Bibliothek Zug, an der St. Oswaldsgasse 21, Zug, statt. Weitere Auskünfte und Anmeldungen (erwünscht) erhalten Sie bei Rupan Sivaganesan, 079 911 22 22.

First Friday
First-Friday ist eine Denkplattform für Gesellschaftsfragen. Jeweils am ersten Freitag des Monats laden die Organisatoren zu Veranstaltungen über spannende, brennende oder auch tabuisierte Themen ein. siehe auch: ***www.first-friday.ch*** *PD/DK*

ZEITGEIST

Ich bin müde

Von Dany Kammüller

Liegt es an meinem Alter oder an der heutigen, schnelllebigen Zeit, dass ich das Gefühl habe, die Menschen haben ganz allgemein immer weniger Zeit? Weniger Zeit zum Rasten und Durchatmen? Weniger Zeit für die Pflege von wahren, tiefen Freundschaften? Nein? Sie denken nicht? Ich schon, denn egal wo ich auch hinsehe, ist alles im Fluss. Die Arbeitswelt, die Freizeit alles ist am Fliessen. Grundsätzlich ja, OK, möchte man meinen, aber es gibt keinen Stillstand mehr. Es gibt fast keine Menschen mehr, die nur schon mal gegen den Strom schwimmen, geschweige denn solche, die es wagen ans Ufer zu fliehen, um so dem unendlichen Stress des gestressten Alltages zu entfliehen.

Heute finden die Menschen Slogans toll wie «Stillstand gleich Rückschritt». Für mich bedeutet Stillstand, in mich zu gehen, in mich hinein zu hören. Mich selbst zu erkennen, mich, mein Leben und auch meine Arbeit zu hinterfragen, um so zu meinem wahren Ich zurückzufinden. Klar, wenn man sich allein da draussen am Ufer aufhält, besteht die Gefahr, dass man zum Aussenseiter wird, (zum Aussi) und damit kommt nicht jeder klar.

Es ist für viele sicher einfacher mit dem grossen Strom des Lebens mitzuschwimmen, denn dort hat man seine Kollegen und Gleichgesinnte, die, wie du, nach den gleichen Zielen und Idealen streben; nach Luxus, Macht und Wohlgefallen. Man versteht sich, weiss, wovon der andere spricht und vor allem ist man nie allein.

Doch sind das da draussen wirklich deine wahren Freunde? Ist das dort draussen tatsächlich das wahre, reale Leben? Oder befindet sich die Wirklichkeit, das wahre Sein doch nicht eher im Stillstand? Philosophische Frage ja, aber ist es nicht so, dass man die wahren Freunde, das wahre Leben eben erst dann erkennt, wenn man aus unterschiedlichen Gründen mal nicht mehr mit dem grossen Strom mitschwimmen kann, oder will, oder weil man ganz einfach nur müde ist? Auch ich bin müde! Aber nach all dem Sein und Nichtsein in meinem Leben denke und glaube ich, dass man erst als «Aussi» seine wahren Freunde, das wahre Leben und seine wahre Bestimmung erkennt ...

■ *redaktion@zugerwoche.ch*