Die Kirschen sind da!

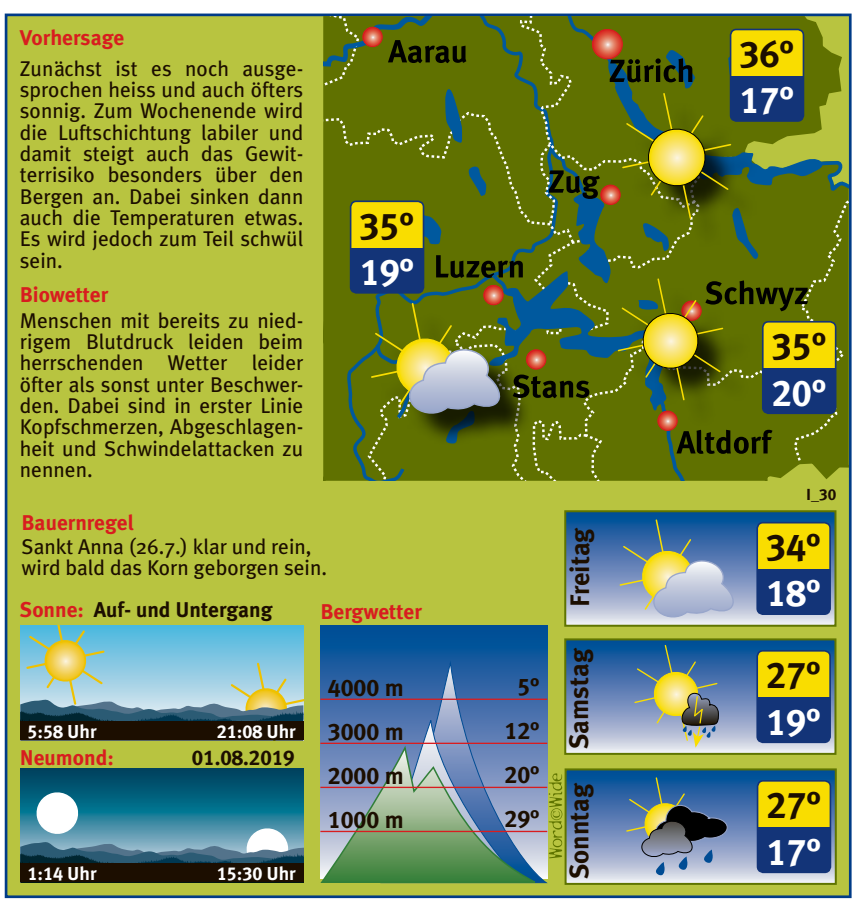
Im Vergleich zum Vorjahr hat sich die Kirschenernte um rund 10 Tage verzögert. Jetzt können die prallen, sonnengereiften Früchte genossen werden.

Schweiz/Zug Wir befinden uns momentan mitten in der Haupternte der Schweizer Kirschen. Bislang wurden 1500 Tonnen gepflückt. Aktuell werden die Lieblingssorten Kordia und Regina von den Obstbauern geerntet und können für die nächsten drei Wochen genossen werden. Die Kirschen sind dank der vielen Sonnentagen und kühlen Nächte von sehr guter Qualität. Sie sind wunderbar knackig und ausgezeichnet im Geschmack. Die süssen, dunkelroten Schweizer Kirschen sind aufgrund der kurzen Verfügbarkeitsdauer exklusiv und sehr gesund. Der perfekte Start in den Tag dank der kleinen Vitaminbombe. Frisch sind die Kirschen am besten, greifen Sie zu! *PD/DK*

Mmmhhh! Die Schweizer Kirschen sind reif. ZW-Archiv

Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

ZUGER WOCHE



«Bewegung bedeutet mir sehr viel und ist wichtig»

Von Nicola Schuler

Name: Philipp Arnold
Beruf: Umweltingenieur
Wohnort: Zürich

Philipp Arnold: «Der Mensch braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Wir sind nicht für das Autofahren und einen Büroarbeitsplatz gemacht.» z.V.g.

Interview Er ist der Dominator der Zuger Trophy und pulverisiert Rekorde am Laufmeter. Die Rede ist von Philipp Arnold aus Zürich. Ob zu Fuss oder mit dem Velo, an ihm gibt es auch in der diesjährigen Ausgabe fast kein Vorbeikommen. Wir haben mit Philipp Arnold unter anderem über den Reiz der Zuger Trophy gesprochen.

Phillip Arnold, man hat das Gefühl, Sie gehören zum Inventar der Zuger Trophy. Seit wie vielen Jahren nehmen Sie eigentlich schon teil?
Ich zähle die Jahre nicht. Es sind jedoch schon einige. Nachdem ich es nachgesehen habe, hat es mich selbst erstaunt. 2010 war ich das erste Mal auf einzelnen Strecken unterwegs.

Was macht für Sie den Reiz der Zuger Trophy aus?
Das erste Mal will man die Strecke absolvieren, das nächste Mal will man schneller sein und das übernächste Mal möchte man sich weiter verbessern. Ich liebe diese Herausforderung. Mittlerweile weiss ich, dass ich auf gewissen Etappen nur noch in Topverfassung eine Bestzeit laufen kann. Wenn ich genügend Zeit habe, laufe ich einzelne Etappen auch mehrmals, zum Teil nur als Training oder gezielt auf Zeit, um zu sehen, ob vielleicht doch noch etwas möglich ist.

Wie viel Training steckt hinter Ihren Erfolgen?
Laufsport mache ich seit ich 19 Jahre alt bin. Zwischenzeitlich bin ich wöchentlich über 100 Kilometer und fast täglich gerannt. Heute wechsle ich mehr ab, setze mehr auf Alternativsport und renne wöchentlich «nur noch» circa 35 bis 70 km. Wichtig ist mir nun mehr die Qualität und nicht nur die Quantität. Zwei Mal pro Woche absolviere ich das Lauftraining mit meinem Verein. Da ich mittlerweile in Zürich wohne, trainiere ich beim Leichtathletikclub Zürich.

Was ist Ihr nächstes sportliches Ziel?
Für mich ist der Marathon die Königsdisziplin im Laufsport. Deshalb ist der nächste Marathon grundsätzlich immer mein nächstes Ziel, aktuell wird mein Nächster Lauf Ende Oktober in Luzern sein. Bis dahin werde ich wohl noch zwei Halbmarathons laufen (Greifenseelauf und beim Sarnersee) und sonstige (Berg-)Läufe in mein Training einbauen.

Welche Sportart liegt Ihnen mehr? Laufen oder Velofahren?
Der Laufsport liegt mir sicher besser, da trainiere ich auch schon länger und nehme regelmässig an Laufwettkämpfen teil. Auf dem Velo bin ich vor allem stark, wenn es steil den Berg hoch geht. Der Vorteil des Velofahrens sehe ich in der Bewegung. Sie ist runder und es resultieren keine Schläge, wie bei den Schritten. Dadurch kann man das Velofahren auch gut als Ausdauertraining nutzen und die Beine fühlen sich am nächsten Tag doch relativ frisch an.

Üben Sie noch andere Sportarten aus? Falls ja, welche?
Ich bin pro Woche drei bis vier Mal in Laufschuhen unterwegs. Auf dem Velo, meist Rennvelo, bin ich ein bis zwei Mal die Woche. Weiter versuche ich mindestens eine Einheit Kräftigung, mit Eigengewicht oder eine Stunde Body Pump pro Woche einzubauen. Wenn ich sonst noch Zeit habe, schwimme ich auch gerne; vor allem im Zugersee.

Was gefällt Ihnen am Kanton Zug?
Ich bin im Kanton Zug aufgewachsen, daher kenne ich mich hier sehr gut aus und liebe insbesondere die Landschaft. Mittlerweile wohne ich in Zürich, bin aber jeweils einmal pro Woche im Kanton Zug – und dies nicht nur für die Zuger Trophy.

Und zum Schluss, sagen Sie, was Sie wollen:
Die Zuger Trophy möchte primär die Bevölkerung bewegen. Bewegung bedeutet mir sehr viel und ist auch wichtig, da der Mensch Bewegung braucht, um gesund zu bleiben. Wir sind nicht für das Autofahren und einen Büroarbeitsplatz gemacht.

Kurz und Bündig
Lieblingstier: Gepard
Essen: Lasagne
Getränk: Wasser oder alkoholfreies Weizenbier
Buch: Mir fehlt die Zeit für Bücher, ich lese mehr Fachliteratur.
Musik: Der Musik-Mix des Waldstock-Festivals in Steinhausen
Internet: Strava (Vergleich mit anderen Sportlern und als Inspiration für neue Strecken)