Fortsetzung von Seite 1 | Badespass in Unterägeri

auf den Sprungturm und den Bereich für Schwimmer. Doch auch in den anderen Zonen des Strandbads sieht er gelegentlich nach dem Rechten.

**Spass für die Kleinen**
Die Badi in Unterägeri bietet eine schöne Voralpenkulisse in lauschiger Lage mit viel Schattenplätzen unter Laubbäumen. Das ans Ufer grenzende Schilf rundet das idyllische Bild ab. Die zwei Stege sind für Schwimmer, Stand Up Paddler (SUP) und «Böötler» vorgesehen. Zudem laden der Spielplatz und ein Planschbecken die Kleinen zu Spiel und Spass ein.

**Genügend Platz für die Gäste?**
Das Strandbad bietet eine grosse Liegewiese und im Aussenbereich einen sehr grossen Parkplatz. Das wird sehr geschätzt, da man bequem mit dem Auto ganz nah ans Strandbad fahren kann.

**Wenige Sportangebote**
Für die sportliche Ertüchtigung gibt es im Strandbad ein Beachvolleyballfeld, das kostenlos genutzt werden kann. Die offizielle Belegung kann online unter der Seite ***www.badi-aegeri.ch*** nachgesehen werden. Ein Tischtennistisch steht im Eingangsbereich zur Nutzung bereit. Des weiteren werden Lagerplätze für SUP's angeboten.

**Restaurant und Kundenservice**
Für das leibliche Wohl werden dem Besucher im Badirestaurant Glacés, Getränke und kleinere Snacks wie Pommes Frites, Salatteller sowie diverse Erfrischungsgetränke, alkoholisch und nicht alkoholisch, angeboten. Lokale Produkte, wie das Ägeritaler Hofglacé, runden das kulinarische Angebot ab. Wenn man das Personal für anderweitige Anliegen benötigt, kann man sich stets im Badirestaurant melden. Dort hat man stets ein offenes Ohr für allfällige Vorschläge.

*Das Strandbad in Unterägeri bietet auch ein Becken für Nichtschwimmer mit einem sanft abfallenden Einstieg.* Christian Iten

*Viele schattige Plätze unter Linden und anderen Laubbäumen laden zur Entspannung ein.* Christian Iten

**Verzicht auf Plastik**
Die Nachhaltigkeit wird im Strandbad Lido in Unterägeri gross geschrieben. Das Besteck und die Teller bestehen nicht aus Plastik, sondern aus Metall, beziehungsweise Keramik. Das Strandbad verwendet auch keine Plastikröhrchen mehr; diese bestehen nun aus Zuckermasse. Der Verzicht auf Plastik wird so gut wie möglich umgesetzt.

**Sporadische Events**
Veranstaltungen im Strandbad Lido werden sporadisch und witterungsabhängig durchgeführt. Wer eine Veranstaltung oder einen Anlass organisieren möchte, darf sich gerne beim Team des Strandbads Lido Unterägeri melden.

**Ordentlich und sauber**
Die Sanitäranlagen – je zwei Toiletten und Duschen für Frauen und Männer – sind sehr sauber und werden relegmässig gereinigt. Auf der gepflegten Liegewiese befinden sich zahlreiche Abfalleimer zur ordnungsgerechten Entsorgung jeglichen Mülls.

**Geöffnet bis Mitte September**
Die Badesaison im Strandbad Lido dauert in der Regel von Mitte Mai bis Mitte September. Von 9 Uhr morgens bis 20 Uhr abends ist der beaufsichtigte Badebetrieb im Gange, wobei die Zeiten je nach Witterung abweichen können. Ausserhalb der offiziellen Öffnungszeiten ist das Strandbad frei zugänglich, jedoch ohne Badeaufsicht. Die Haftung unterliegt den Badegästen.

**Bus, Auto und Velo**
Das Strandbad Lido ist sowohl mit dem öffentlichen Verkehr (Bus), als auch mit dem Auto erreichbar. Ab der Bushaltestelle Unterägeri, Seefeld, erreicht man das Strandbad zu Fuss über die Lidostrasse in circa zehn Minuten. Beim Strandbad stehen auf einer grossen Wiese eine Vielzahl Parkplätze bereit. Auch für Zweirädern steht ein ausreichender Platz zur Verfügung.

**Eintrittspreise**
Ein Tageseintritt kostet für Erwachsene fünf Franken, Kinder von 6 bis 16 Jahren bezahlen 2.50 Franken und Studenten 3.50 Franken. Es gibt keine Gruppenpreise, dafür erhält der Gruppenleiter freien Eintritt.

**Fazit**
Das Strandbad Lido bietet für alle seine Besucher etwas und achtet dabei vor allem auf die Ordnung und auf die Nachhaltigkeit. Die schöne, gut erreichbare Lage mit lauschigen Schattenplätzen und die Sauberkeit sind überzeugende Argumente für einen Badibesuch in Unterägeri. Zudem bietet die Badi mit ihrer tollen Lage ein wunderschönes Panorama. In Sachen Sportangebot und Events hätte das Lido jedoch noch Luft nach oben.

■ *redaktion@zugerwoche.ch*

# Zuger Trophy - neue Impulse für schnellere Zeiten

**Joanna «Jo» Murphy aus Cham platziert sich in der Raiffeisen Running-Trophy meist auf dem Podest. Neue Trainingsimpulse zeigen Wirkung.**

**Kanton** Joanna Murphy ist momentan auf der Suche nach einer neuen Stelle als Unternehmensjuristin. Deshalb habe sie viel Zeit zum Laufen. «Ein konkretes Ziel verfolge ich gerade nicht. Es gefällt mir sehr, ohne Druck und ohne Trainingsplan zu laufen», erzählt die in Cham wohnhafte Engländerin. Pro Woche schnürt sie vier- bis fünfmal die Laufschuhe, oft auch zusammen mit ihrer Tochter.

**Yoga und Rad**
Auch wenn Joanna Murphy keine Wettkämpfe im Visier hat, auf der Zuger Trophy will sie ihre Zeiten aus dem letzten Jahr verbessern. Und das gelingt ihr regelmässig. Seit knapp zwei Jahren trainiert Murphy mit der Laufgruppe Cham, in der sie sich sehr wohl fühle. «Alle sind freundlich und haben Geduld mit meinem schlechten Schweizerdeutsch», schmunzelt Murphy. Aufgrund des Intervall-Trainings sei sie vor allem auf den kurzen Distanzen schneller unterwegs. In diesem Jahr hat Murphy Yoga für sich entdeckt. «Ich finde es toll und es tut mir unglaublich gut.» Ab und zu fahre sie jetzt auch Rad. «Ich habe das Gefühl, dass ich neue Dinge in mein Training einbauen muss, um schneller zu werden», stellt die Sportlerin fest. Dazu gehören nun auch Stabilisations- und Konditionstraining.

*Joanna «Jo» Murphy jagt ihre eigenen Bestzeiten.* z.V.g.

**Vielleicht Luzern**
Ganz ziellos ist Jo Murphy dann doch nicht unterwegs. «Vielleicht nehme ich nochmal am Swiss City Marathon in Luzern teil. Dort bin ich letztes Jahr eine neue persönliche Halbmarathon-Bestzeit gelaufen.» Murphy nahm am Projekt einer jungen Vereinskollegin teil. Diese behandelte das Thema Trainingsplanung im Rahmen ihrer Maturaarbeit. Joanna Murphy hat in der Folge mehr lange, langsame Läufe gemacht. «Ich war es nicht gewohnt, langsam laufen zu gehen. Trainingsläufe im niedrigen Pulsbereich waren komplett neu für mich.» Die neue Methode hat sich entsprechend positiv auf ihre Leistung ausgewirkt. Am 10. August geht es mit der Trophy weiter - auch für Joanna Murphy.

*PD*

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

RAIFFEISEN ZUGER TROPHY

## ZEITGEIST

### Dekadenz hoch zwei

*Von Dany Kammüller*

Eines gleich vorweg, ich weiss zwar, dass es TV-Sendungen über Fressorgien im Fernsehen gibt, aber ich habe noch nie eine von A bis Z gesehen, sondern kam nur rein zufällig beim TV-Zappen auf diese Formate. Ob Sie mir das glauben oder nicht, ist Ihre Sache.

Was Sie mir aber mit Bestimmtheit glauben dürfen, ist die Tatsache, dass es auf der ganzen Welt rund 821 Millionen Menschen gibt, die an Hunger leiden. Gemäss Definition der Vereinten Nationen ist chronischer Hunger der Zustand einer Person, der sich einstellt, sobald ihre Energiezufuhr dauerhaft niedriger als 8.800 kJ (= 2.100 kcal) pro Tag ist.

Bei diesen Fresssendungen, die vorwiegend in den Vereinigten Staaten gedreht werden (wo denn sonst?), verspeisen die Wettfresser stellenweise Gerichte, die weit über 10'000 Kalorien aufweisen. Danach verschlingen sie noch ein Dessert mit weiteren 6000 Kalorien. Das ist einfach nur noch dekadent. Im US-Fernsehen rasten die Menschen aus, wenn man mal zufällig irgendwo eine nackte Frauenbrust sieht. Aber sie ziehen sich solche unnötigen, bescheuerten Sendungen rein, in denen sich etwelche Fettsäcke so lange Nahrung zuführen, bis sie kotzen.

Oder dann gibt es auch noch jene Wettfresser, die in zehn Minuten 80 Hotdogs oder 21 Burger verdrücken oder in acht Minuten 4.5 Kilo Krabben. Absoluter Wohlstandsmüll! Warum machen die Menschen solchen Schwachsinn?! Weil es lustig ist? Nein, ist es nicht. Weil man damit die TV-Quoten steigern kann? Genau, das ist der springende Punkt. Und die Macher wissen, dass sich die Leute solch ekelhafte Sachen ansehen, weil sie es geil finden. Je abstossender und tiefer das Niveau, umso mehr Zuschauer schalten die Kiste ein, um sich derartigen Schund anzusehen.

«Verdammt lecker! Nachschlag für Adam Richman», «Man vs. Food mit Casey Webb» und wie all diese Formate heissen. Solche Wettfresser, sowie die Produzenten derartiger TV-Formate, würde ich gern mal, nur für einen Monat, in die afrikanische Sahelzone schicken. Ich bin sicher, danach nimmt keiner mehr an einem Wettfressen teil ...

■ *redaktion@zugerwoche.ch*