

Ein Marathon für alle Fälle



In Zürich wird im Mai der Green Marathon eröffnet. Die Laufstrecke durch die grünen Stadtoasen kann in Etappen und zu jeder Zeit unter die Füsse genommen werden.

Du kannst in diesen Marathon einsteigen, wo und wann es dir beliebt. Zum Beispiel bei der Quaibrücke. Grüne Tafeln weisen dir den Weg. Eine erste Stadtoase erwartet die Läuferinnen und Läufer bereits am Bürkliplatz. Dann geht es in einer grosszügigen Schleife durch das mondäne Zürich an die Sihl und flussaufwärts zur Saalsporthalle. Und weiter immer leicht aufwärts zum ehrwürdigen 1839 erbauten Schützenhaus Albisgüetli, dessen Märchenturm von weither sichtbar ist. Dort, am Fuss des Üetlibergs schwenken wir scharf rechts in den Panoramaweg ein. Der von Spaziergängern, Joggern und Hündelern viel begangene Weg trägt seinen Namen nicht zu unrecht. Rechter Hand weitet sich nun ein atemberaubender Blick hinunter auf die Stadt und den See, vor dessen gleissendem Silber sich imposant das Sacre Coeur erhebt, wie die

«Chile Ängi» von den Zürchern auch genannt wird. Weiter der Albiskette entlang, durch die Schrebergärten des Friesenbergs über Albisrieden bis nach Altstetten.

Die grüne Ader

Und ratsch, ändert sich die Szenerie. Urbanität prägt jetzt das Bild. Geschäftshäuser, Gewerbebetriebe und Wohnsiedlungen, durchzogen von grünen Adern, denen wir nun bis zum Werdhölzli folgen, der Perle am Stadtrand mit den prachtvollen Limmatauen. Hier überqueren wir den Fluss und steigen auf zum Rütihof und immer höher bis auf die Schulter des Hönggerbergs. Wiederum öffnet sich ein grossartiger Tiefblick auf die Stadt hinunter und das Limmattal. Über Höngg, Wipkingen und den Bucheggplatz erreicht man beim Milchbuck den Irchelpark. Studenten, die hier ihre Runden drehen, begleiten uns nun ein paar Schritte, bis wir die

Naturoase Richtung Zürichberg verlassen und den nächsten die Stadt flankierenden Höhenzug erreichen. Hier über dem Villenviertel, auf der Promenade der Zürcher Hundeschickeria öffnet sich an schönen Tagen ein unvergleichlicher Fernblick auf den See und die Glarneralpen mit dem Vrenelisgärtli, das am Horizont einen blauweissen Farbtupfer setzt. Auf der Fluntern passieren wir die Hochschulsportanlage und den Hauptsitz der Fifa, ehe wir in den Laubwald des Adlisbergs eindringen. Auf gemütlichen Wanderwegen geht es nun via Degenried und Lorenkopf nach Witikon, Trichtenhausen und entlang dem noch weitgehend naturbelassenen Wehrenbach über Balgrist, Botanischer Garten bergab, bis man beim Zürichhorn das Ufer des Zürichsees erreicht. Zwischen Kinderwagen, fahrenden Glaceständen, Rollbrettfahrern und Spaziergängern schlängelt man sich

nun auf dem Utoquai wieder Richtung Bellevue, wo die 42,195 Kilometer lange Runde abgeschlossen ist.

Man kann den Green Marathon auch häppchenweise angehen. Die landesweit einzigartige fix ausgeschilderte Trainingsstrecke spricht eine breite Zielgruppe an. Sie ist ideal für die individuelle Vorbereitung auf einen Langstreckenlauf. Die Strecke steht aber auch Familien-, Sportlergruppen, Geschäftsleuten, Touristen und Einzelpersonen an 365 Tagen im Jahr zur Verfügung. Ein einzigartiges Naturerlebnis ist dabei allen Läufern garantiert. Der Green Marathon führt auch dem Einheimischen auf überraschende Weise die hohe Lebensqualität der Limmatstadt vor Augen und lässt Zürich für manchen aus einem ganz neuen Blickwinkel erleben.

Text/Fotos: Hansjörg Egger



Auf dem bestehenden Wander- und Stadtnetz sind Routentafeln angebracht.

Ideal auch für Läufergruppen

Der Green Marathon wird am Sonntag, 21. Mai 2017 offiziell eröffnet. Hinter dem Projekt steckt Bruno Lafranchis Sport & Events Agentur, Zürich Tourismus und die Agentur Gutundgut.

Wer den Green Marathon mit Gleichgesinnten entdecken will, findet hier Anschluss:

tvunterstrass.ch Laufgruppe LAC TVU mit wöchentlichem Training jeweils donnerstags, 18.30 Uhr in der Sportanlage Sihlhölzli. Start nächster Einsteigerkurs ab 24.8.17

cityrunning.ch Lauftreffs in der Stadt Zürich

zurichmarathon.ch Marathon-Vorbereitungstraining Oktober bis April

[strava.com/routes/7489923](https://www.strava.com/routes/7489923) Auf dem App sind Strecke und Profil des Green Marathons sowie eine Bestenliste dabei.