



Wer an einem Marathon mitlaufen will, sollte sich darauf vorbereiten. Über Ostern herrschen in Zürich ideale Trainingsbedingungen. Foto: iStockphotos

# Wir laufen Zürich

**Laufsport** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Der Läufer ebenfalls: Darum läuft er meist dort, wo er immer läuft. Dabei gibt es in der Stadt so viele Routen zu entdecken. Dies sind unsere Top 10 für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Emil Bischofberger

## 1. Schön braucht kreativ nicht

Das Seeufer ist zu schön, um hier ignoriert zu werden. Wir laufen erst zum Zürichhorn, den Blick immer mal wieder aufs Wasser richtend, zugleich den Spaziergängern ausweichend. Am Wendepunkt drehen wir eine Runde um die Skulptur von Tinguely, das wäre auch der Ort für ein Selfie. Zurück zum Bürkliplatz und Richtung Landiwiese. Auch dort wenden wir spielerisch: Mit einer Runde auf der Saffa-Insel. Wer noch Energie für zwei zusätzliche Kilometer hat, kann auch weiterlaufen. Denn der Seeuferweg bleibt abwechslungsreich, bis bei der Roten Fabrik und dem Cassiopeisteg definitiv umgekehrt werden muss.

## 2. Mitten im Verkehrsknoten

Mehr Verkehr als rund um den Irchelpark geht nicht. Und trotzdem ist der Strassenlärm nach einer halben Laufrunde ausgeblendet, kehrt Ruhe ein in diesem Grün inmitten des Verkehrsdickichts – der perfekte Ort für eine aktive Mittagspause. Die Finnenbahn ist der logische Startpunkt der Laufrunde. Diese kann von Runde zu Runde variiert werden. Mal nur um den kleinen Teich, dann wieder hoch bis zur Überdachung der rauschenden Strassenschnelse. Wer hier weiterläuft, durchquert den Irchel-Campus und wird Minuten später definitiv vom Grün verschluckt, jenem des Zürichberg-Waldes.

## 3. Zürich kann grossstädtisch

Das Limmatufer ist eine logische Läufer-Destination. Hier ist es aber nur der Weg zum Filetstück des Laufs, dem Gleisbogen Zürich-West. Beim Ampèresteg wird der Fluss überquert, die rote Farbe der Brücke weist den Weg: zum roten Fuss- und Veloweg, der über die Gleisbogen-Passerelle führt, in einer lang gezogenen Linkskurve entlang den Gleisen bis zum Prime Tower. Nirgendwo fühlt sich Laufen in Zürich grossstädtischer an, durchs in die Höhe wachsende Gebäude Zürichs führt die Route weiter Richtung Viadukt. Auf dem Gehweg über den Viaduktbögen geht es zurück Richtung Limmat und Platzspitz zum Start.

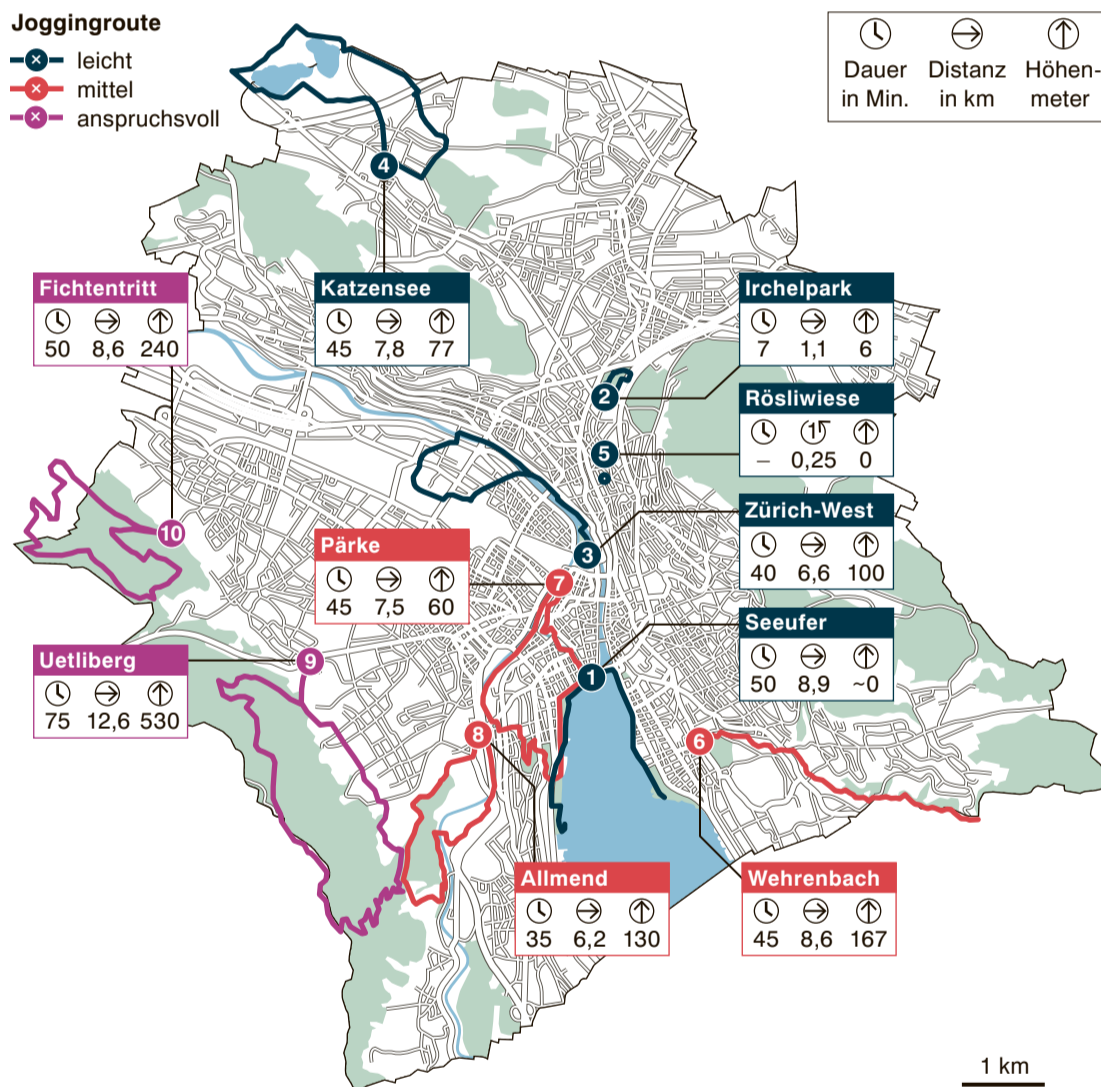
## 4. Kein Katzenjammer

Das Wasser zieht den Läufer auch im Norden der Stadt an. Hier ist der Läufer-Dichtestress noch nicht ganz so akut – und die Stadt

## Die schönsten Laufwegen in der Stadt Zürich

### Joggingroute

- leicht
- mittel
- anspruchsvoll



Grafik: mt

zugleich schon sehr weit weg. Gefühlt wie landschaftlich. Kein Wunder, bewegt man sich doch hier im Naturschutzgebiet. Zurück zum Startpunkt, dem Bahnhof Zürich-Affoltern, geht es via Büsisee, dem kleinen Verwandten des Katzensees. Dieser entstand während des Baus der Autobahn – womit uns auch die Zivilisation wieder hat.

## 5. Meditatives Kreisen

Während die meisten Läufer Rundbahnen wegen ihrer Monotonie meiden, ist genau dies für andere der Grund zu kreisen – die Beine bewegen sich wie von alleine, der Kopf kann abschweifen, weil keine Gefahr durch Wurzeln oder Verkehrsteilnehmer droht. Sechs offizielle Leichtathletik-Anlagen gibt es in Zürich. Die beliebteste ist das Sihlhölzli, wo zu jeder Tageszeit jemand seine 400-Meter-Runden abspult. Richtig meditativ wird das Laufen aber auf der siebten, inoffiziellen Anlage auf der Rösliwiese: Weil auf

den Platz im Quartier Unterstrass keine zwei Geraden passen, ist die Laufbahn praktisch kreisrund und misst nur 250 Meter. Nirgendwo drehen Beine und Gedanken synchroner.

## 6. Mit natürlicher Klimaanlage

Eigentlich sind uns Laufrunden am liebsten, bei denen wir nicht zweimal dieselbe Strecke zurücklegen. Bei Bächen und Flüssen machen wir eine Ausnahme, beim Weg entlang des Horn- und Wehrenbachs sowieso: Die Strecke nehmen wir bergauf und bergab komplett anders wahr. Bergauf bleibt genug Zeit, Wald und Bach zu betrachten. Nach der Wende beim grossen Mühlrad geht es bergab deutlich schneller voran, entsprechend müssen wir mehr auf die nächsten Schritte als auf die Umgebung schauen – wengleich da nur wenige Wurzeln sind, die uns ins Stolpern bringen könnten.

Seinen grössten Trumpf spielt der Weg in den kommenden Mo-

naten aus: Wald und Bach wirken dann wie eine Klimaanlage. Hier ist im Hochsommer selbst ein Mittagslauf erträglich.

## 7. Durch die Lünglein der Stadt

In Metropolen laufen die Einwohner in den «Lungen der Stadt» – den Parks. Zürich kann keinen Hyde oder Central Park bieten. Hier sind die Ruheinseln deutlich kleiner – ein Versuch, einige laufend zu verbinden: Bei der Gessnerbrücke steigen wir hinter der Rio-Bar die Treppe hinab zum Schanzengraben – und laufen am Wasser der Stadtheik davon. Der Kanal würde direkt zum Seeufer führen, doch wir nehmen den Umweg via Alten Botanischen Garten. Hier tief einatmen. Dann zum See, dort rechts. Beim Strandbad Mythenquai führt uns die Unterführung in den Belvoirpark. Der Weg steigt nun, bis wir im Rieterpark den höchsten Punkt erreichen, inklusive Panoramablick auf See und Berge. Auf dem Rückweg

queren wir die Klopstockwiese, die ebenfalls als Pärchen durchgeht. Von da geht es hinunter zur Sihl, zurück zum Start.

## 8. Mehrere seltene Tiere

Die Sihl lockt Hündeler und Läufer in gleichen Massen an. Den Hundemeuten weichen wir auf dieser Route aus. Eingangs Allmend laden die Hundebesitzer ihre Vierbeiner aus den Autos – wir öffnen das Tor zum Eisvogelweg. Auf der offenen Grünfläche zwischen A3 und Sihl sind nur Zweibeiner gestattet: Vögel und wir. Einen Eisvogel treffen wir auf der Runde nicht an, dafür eine Reihe kreativer Wegnamen: Nachdem wir die Sihl überquert haben, folgen Blindschleichen- und Feuersalamanderweg, bergauf geht es auf dem Höcklerweg, wo wir auf den Gänzilooweg zum Wald unterhalb des Albigüetli gelangen – und zurück zum Sihlcity rollen.

## 9. Ganz rauf und wieder runter

Beim Laufen ist der Weg das Ziel. Doch es gibt Ausnahmen: Wer die Aussicht vom Uetliberg will, muss sich diese verdienen. Das geht nicht ohne Schweißperlen. Zum höchsten Punkt der Stadt führen viele Wege. Wir nehmen den Höckler, weil der Weg etwas weniger steil hochführt als etwa beim direkteren Laternenweg. Mit etwas Training in den Beinen ist hier auch bergauf der Laufschrift ein Versuch wert. Oben ist ja Zeit zum Durchschnaufen. Auch vom Berg runter führen viele Wege. Wir suchen erneut einen, der nicht ganz so steil abfällt, und rollen locker zurück zum Triemli.

## 10. Klassiker – ohne Baumwolle

Beim Stichwort «Waldlaufstrecke» startet sofort das Kopfkino: Da sind Baumwoll-Trainerhosen, ein Frotteestirnband und Laufschuhe, die heute als retro durchgehen. Kein Wunder: Die meisten dieser Strecken wurden in den 1970er- und 80er-Jahren eingerichtet. Auch der Fichtentritt, ein Klassiker auf dem Stadtgebiet. Die Laufrunde bringt eine Erkenntnis: Die coupierte Waldrunde ist eine echte Herausforderung für Läufer, der sonst höhenmeterfrei den Flüssen und Gewässern entlanglaufen. Aber die Anstrengung lohnt sich: Was gibt es Besseres, als die Lungen mit frischer Waldluft zu fluten?

Die interaktive Version des Artikels: <http://jogging-zh.tagesanzeiger.ch>

## Kinderspital: Den Lohnstreit beigelegt

**Honorare** Die Privathonore werden im Kisp neu verteilt. Weniger verdienen soll darum aber niemand.

Im Kinderspital sorgte Ende 2018 ein neues Lohnsystem für die Kinderärzte, das die Spitalleitung ohne deren Einbezug erlassen hatte, für Aufregung. Es sieht nur noch Fixlöhne vor; Zusatzhonorare aus der Behandlung von privatversicherten Kindern müssen abgegeben werden. Zwei Drittel der Ärzte weigerten sich, die Verträge zu unterschreiben. Inzwischen gab es Gespräche, und der Streit konnte weitgehend beigelegt werden. Drei Arbeitsgruppen mit Vertretern der Ärzte werden das bestehende Reglement überarbeiten.

Laut Oliver Sack, Geschäftsführer der Eleonorenstiftung, haben jetzt 95 Prozent der Betroffenen unterschrieben. Niemand verdiene weniger als vorher: «Die Privathonorare wurden in die Fixlöhne integriert.» Künftig hat es keinen Einfluss mehr auf den Lohn, ob ein Arzt mehr oder weniger zusatzversicherte Kinder behandelt. Ein Anreiz zu Überbehandlungen fällt so weg. Zur Besserstellung jener Ärzte, die keine Möglichkeit haben, Honorare zu generieren, erhöht das Kisp die Lohnsumme um eine Million Franken. (an)

## Nachrichten

### Schlägerei im Hauptbahnhof

**Zürich** Am Mittwoch um 20.15 Uhr ist es in der Haupthalle des Hauptbahnhofs zu einer Schlägerei zwischen zwei 38- beziehungsweise 52-jährigen Schweizern gekommen. Dabei stürzte der Jüngere und wurde vom Älteren gegen den Kopf getreten und verletzt. Das Eingreifen von Passanten verhinderte Schlimmeres. Die Polizei verhaftete den Älteren tags darauf. Sie sucht Zeugen (044 247 22 11). (sch)

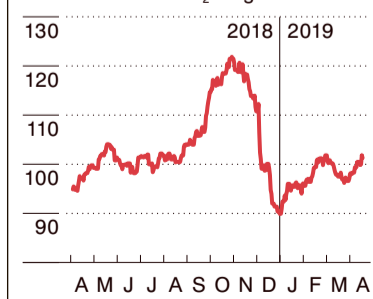
### Vollsperrung am Limmattaler Kreuz

**Weiningen** Wegen Reparaturarbeiten muss am Limmattaler Kreuz die Rampe von St. Gallen Richtung Zürich in den Nächten vom 23. bis 26. April total gesperrt werden. (sch)

## Heizölpreise

Liter	aktuell	Vorwoche	Vorjahr
1501-2200	107.80	106.90	104.40
2201-3000	105.60	104.70	102.20
3001-6000	101.30	100.40	97.90

Heizöl schwefelfarm, in Fr./100 Liter, inkl. MwSt. und CO<sub>2</sub>-Abgabe



Quelle: Swissoil Zürich und Umgebung

## Weiter steigend

Seit Anfang April steigen die Heizölpreise an. 100 Liter kosten aktuell 101.30 Franken bei Bestellmengen über 3000 Liter. (red)