

Medium	Datum	Titel
Fit for Life	Juli 2014	Agenda - Ägeriseelauf

76 | agenda



FOTO: KLAUS BIJANG/TEN

Freitag, 18. Juli

## ÄGERISEELAUF

Er ist einer der Lieblingsläufe von Viktor Röthlin. Und offenbar finden auch die 1499 anderen Teilnehmer, dass der Wettkampf rund um den Ägerisee etwas ganz Besonderes sei. «Familiär», wird er gerne genannt, und auch «landschaftlich reizvoll». Aber auch das begeisterte Publikum und das Kuchenbuffet auf dem Festplatz tragen dem 14,2 km langen Laufanlass mit See- und Bergblick Bestnoten ein.

Sportlichen Paaren bietet sich dieses Jahr wiederum die Möglichkeit, das Gewässer am Fusse des Sattelpasses im Zweierteam zu umrunden. Die Anreise in die Wechselzone erfolgt nach Wunsch kostenlos auf dem Schiff MS Ägerisee. Nachmeldungen können gegen einen Aufpreis von fünf Franken bis eine halbe Stunde vor Start getätigt werden. [www.aegeriseelauf.ch](http://www.aegeriseelauf.ch)

### Samstag/Sonntag, 18./19. Juli TRIATHLON DE GENÈVE

Wer das Setting der Triathlon-EM 2015 schon mal in Augenschein nehmen will, tut gut daran, diesen Sommer in die französischsprachige «Hauptstadt» der Schweiz zu reisen. Beim Triathlon International de Genève stehen nicht nur Rennen über die olympische Distanz für Profis und Lizenzierte auf dem Programm, sondern auch Kurzstrecken für Einzelstarter und Staffeln. Weil der Wettkampf eine Station innerhalb des Europacups darstellt, dürfte sich eine breite Anzahl internationaler Elite-Athleten in die Fluten des Genfersees stürzen. Start und Ziel befinden sich am malerischen Strand der Bains de Pâquis, mitten in der Genfer Innenstadt. [www.tig.ch](http://www.tig.ch)



FOTO: ZVG



FOTO: ADELBODEN-LENK

Sonntag, 20. Juli

## Vogellisi Berglauf

824 Höhenmeter überwinden die Läufer und (Nordic-)Walker am Vogellisi Berglauf. Auf aussichtsreichen Wegen führt die 13,4 km lange Strecke von der Mineralquelle Adelboden hinauf auf Sillerenbühl, wo bei schönem Wetter prächtige Ausblicke auf das Albristhorn, den Wildstrubel und das Wildhorn warten. Wer auf den ersten vier Kilometern einen Sprint hinlegt und als erster bzw. erste auf Berggläger eintrifft, sichert sich einen attraktiven «Spurtpreis». Doch auch langsamere Läufer gehen beim Vogellisi Berglauf nicht leer aus. Jedem Teilnehmer wird ein Teller Pasta im Bergrestaurant Sillerenbühl, ein funktionelles Langarm-Shirt und eine Rückfahrt mit der Sillerenbahn offeriert. Und für die Jüngsten findet oben am Berg ein Kinderlauf statt. Anmeldungen sind auch kurzfristig vor dem Start noch möglich. [www.vogellisi-berglauf.ch](http://www.vogellisi-berglauf.ch)



## EVENTS IM JULI/AUGUST

**SAMSTAG/SONNTAG, 26./27. JULI**

### SANBIKE

Wer sich für die Sanbike Multivan Merida Trophy in den Sattel schwingt, erlebt nicht nur ein technisch anspruchsvolles XCO-Rennen hoch oben in San Bernardino auf 1608 m ü. M., sondern unterstützt mit seiner Teilnahme auch den Kampf gegen den Krebs. Kinder und Familien nehmen am Sanbike Family Day teil, fahren auf Teststrecken oder lernen im Technik-Kurs dazu. [www.sanbike.ch](http://www.sanbike.ch)

**SAMSTAG/SONNTAG, 2./3. AUGUST**

### 24-STUNDEN-RENNEN SCHÖTZ

Einmal ein traditionelles Ultra-Rennen für Gümmeler ist das 24-Stunden-Rennen von Schötz heute eine Ausdauerprüfung für Mountainbiker. Der Rundkurs von 5 km mit 70 Hm tönt per se harmlos. Bedenkt man, dass die Besten diese Runde knapp hundert Mal zurücklegen, erkennt man erst das Ausmass dieses aussergewöhnlichen Bike-Events im Luzerner Hinterland. [www.24stundenrennen.ch](http://www.24stundenrennen.ch)

**MONTAG-FREITAG, 4.–8. AUGUST**  
**BÄRNER BÄRGLOUFCUP**

Zum ersten Mal in der Geschichte bilden fünf Hügel rund um die Bundeshauptstadt einen eigenständigen Berglauf-Cup. Gurten, Bütschegg, Belpberg, Bantiger und Ulmizberg wollen an fünf aufeinanderfolgenden Abenden in Laufschuhen bezwungen werden. Wer es mindestens vier Mal ins Ziel schafft, wird in der Wertung für den Cup berücksichtigt. [www.baergloutcup.ch](http://www.baergloutcup.ch)

**FREITAG-SONNTAG, 8.–10. AUGUST**  
**TRAIL TICINO**

Die Eckdaten zum jungen Ultralauf im Kanton Tessin zeigen, dass hier nur erfahrene Berg- und Trailläufer am Start in Airolo erwartet werden: 130 km und 9600 Höhenmeter legen die Läufer zurück und passieren dabei die SAC-Hütte Capanna Cadlino auf 2567 m ü. M. als den höchsten Punkt des Trails. Wer es unter 39 Stunden ins Ziel schafft, verdient sich vier Qualifikationspunkte für den Ultra-Trail du Mont-Blanc. «Kurzdistanzen» mit 80 km/5300 Hm bzw. 50 km/4250 Hm fungieren ebenfalls im Angebot. [www.trail-ticino.ch](http://www.trail-ticino.ch)

**SONNTAG, 10. AUGUST**  
**FLUMSEREI DUATHLON**

Vor der spektakulären Kulisse zwischen Churfürsten, Wallensee und den Flumserbergen geht am 10. August 2014 die Premiere des Flumserer Duathlons über die Bühne. Um den Produathlon erfolgreich zu finishen, sind 10 km in Laufschuhen, 40 km auf dem Rad und erneut 5 km im Laufschrift erforderlich. Der Volksduathlon wird über die Distanzen 5 km Laufen, 20 km Rad, 5 km Laufen ausgetragen. [www.flumserer-duathlon.ch](http://www.flumserer-duathlon.ch)

**SAMSTAG, 16. AUGUST**

### EMMENTALER HALBMARATHON

Ländliche Beschaulichkeit und bernische Gemütlichkeit, untermalt von Kuhglocken-Gebimmel und dem frischen Duft von Gras und Landwirtschaft: Der Emmentaler Halbmarathon präsentiert sich als natürliche Alternative zu vielen Halbmarathon-Strecken auf Asphaltstrassen. Zum grössten Teil führt die Strecke über Kies-, Feld- und Wanderwege. Die total 680 Hm rauf und wieder runter dürfen sicherlich nicht unterschätzt werden. [www.emmentaler-halbmarathon.ch](http://www.emmentaler-halbmarathon.ch)

FITforLIFE 7/8-14