

# Spektakuläres unspektakuläres «ZÄMEGOLAUFE»



1680 Kilogramm zeigt die Lastwagenwaage im Engelhölzli für ZÄMEGOLAUFE.

**Beim Verein ZÄMEGOLAUFE ist genau das drin, was draufsteht. Männer und Frauen ab 60 Jahren gehen zusammen durch Wald und Flur. In Rüti gibt es das Angebot seit Juli letzten Jahres, es wird fleissig genutzt. Ein Kernteam von vier Frauen aus Rüti bietet Spaziergänge von einer Stunde bis zu Spazierwanderungen von 2,5 Stunden in der Umgebung an.**

Am 22.02.2022, kurz vor zwei Uhr nachmittags, treffen nacheinander 22 Leiterinnen und Teilnehmerinnen sowie zwei Coaches des Vereins ZÄMEGOLAUFE beim Fussballplatz Rüti ein. Der Treffpunkt wurde so gewählt, dass man auch per Bus anreisen kann. Die Frauen sind in der Mehrzahl,

aber auch einige Männer sind dabei. Das Ziel heisst Egelsee, die Gruppe von ZÄMEGOLAUFE für Menschen ab 60 Jahren will ihn zu Fuss erreichen.

Schon bald zieht die bunte Schar los. Erster Zwischenhalt ist bei einer Weggabelung am Waldrand. Ein Teilnehmer aus Fi-

schenthal, der wegen einer Bekannten mitwandert, packt spontan die Mundharmonika aus und spielt ein Lied, rundum ertönt Applaus. Im Engelholz begibt sich die ganze Gruppe auf die Lastwagenwaage. Die 24 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wiegen zusammen 1680 Kilogramm, das ergibt ganz genau 70 Kilogramm pro Person und wäre etwa so schwer wie ein grösserer Personenwagen.

## Schöne Aussicht

Weiter geht es der Autobahn A15

entlang nach Norden, bis man abzweigen kann in Richtung Schränen. Auf dieser Anhöhe steht ein Bauernhof mit einer Besenbeiz, die nicht geöffnet ist. Der Blick über den Zürichsee zu den Inseln Ufenau und Lützelau sowie dem Etzel und der Stadt Rapperswil sowie Freienbach und Richterswil ruft bei einer Teilnehmerin Heimatgefühle wach. Sie sei am Zürichsee aufgewachsen. Nun versperrt ein riesiger Traktor mit Güllewagen den Weg. Gewandt wie Schulkinder schlängeln sich die älteren Personen an ihm vorbei. Vorbei am Rüssel gewinnt die Gruppe eine Anhöhe mit einem Bänklein, aber niemand will sitzen. Auf dem folgenden Bauernhof tummeln sich Schafe und Lämmer auf der Weide. Ein Hahn macht sich über eine Henne her und auf dem Gartenzaun stecken gehäkelte Einhörner. Der Egelsee ist nun bald erreicht. Er hat einen hohen Wasserstand.

Zurück geht's selbstverständlich einen anderen Weg. Zur Autobahn und darüber hinweg in den Rütiwald. Dort narrt ein Schild «Holzschlag» die Gruppe, man muss zweimal ausweichen. Der Pflanzgarten ist ein weiterer Fixpunkt. Hier könnte man durch die Talgartenstrasse nach Rüti gelangen, aber die Leiterinnen wählen den Weg durch den Wald zur alten Rapperswilerstrasse und zum Fussballplatz.

## Spektakuläres in der Tiefe

Der Parcours mit relativ zügi-



Von der Schränen schaut man zum Zürichsee.



Zurück nach Rüti: mit Blick zum Bachtel und zur Joweid.

## Verein «ZÄMEGOLAUFE»

ZÄMEGOLAUFE ist ein Projekt der Universität Zürich, das von 2015 bis 2018 in der Pilotstadt Wetzikon entwickelt wurde. Danach wurde das Projekt im Kanton Zürich erfolgreich multipliziert: ZÄMEGOLAUFE wird insgesamt in 14 Zürcher Gemeinden angeboten und drei Zürcher Gemeinden sind im Aufbau. ZÄMEGOLAUFE soll in den kommenden Jahren in der ganzen Schweiz nachhaltig etabliert werden. Im letzten Herbst ist die Beisheim-Stiftung in das Projekt eingestiegen und der Verein «ZÄMEGOLAUFE» wurde gegründet. Er finanziert sich insbesondere durch Beiträge der Gemeinden, des Kantons Zürich und der Beisheim-Stiftung.

### ZÄMEGOLAUFE Rüti

Die vier ehrenamtlichen Leiterinnen, die für die Durchführung der wöchentlichen Parcours zuständig sind, heissen Mägi Klantschnik, Karin von Arx, Myrtha Broger und Monika Bürki (alle vier waren anwesend).

Als Coach, unter anderem für Rüti, wurde neu Nadine Sutter (die anwesend war in Rüti) verpflichtet, welche das Team unterstützt und begleitet.

### Mitmachen

Bei ZÄMEGOLAUFE können alle Personen ab 60 Jahren mitmachen, die trittsicher zu Fuss unterwegs sind. Die Parcours sind in gemächlich / gemütlich / zügig unterteilt und umfassen zwei bis zehn Kilometer. Dafür müssen die Teilnehmer eine bis 2,5 Stunden einplanen. Die Teilnahme ist kostenlos und man muss sich nicht anmelden. Informieren über die jeweils anstehenden Parcours kann man sich bei den Schaukästen der Gemeinde, im Internet auf [www.zaemegolaufe.ch/Gemeinden](http://www.zaemegolaufe.ch/Gemeinden) oder wenn man einmal dabei war via Whatsapp-Chat. «Das Geheimnis ist anzufangen», eine Weisheit von der Website, die für vieles gilt, aber auch für die Bewegung und den Gemeinsinn.

gem Laufen hat knapp zwei Stunden gedauert an diesem 22.02.2022. Niemand hat jedoch eine Anspielung auf das besondere Datum gemacht. Es gab Wichtigeres zu bereden. Das ZÄMEGOLAUFE endet so unspektakulär wie es angefangen hat.

Man ist zusammengekommen und man geht wieder auseinander. Das Spektakuläre liegt nicht an der Oberfläche, es ist in der Art und Weise zu suchen, wie diese Menschen im Alter von 60 bis 90 Jahren miteinander umgehen. Das Team ist gut ge-

launt, die Teilnehmer sind willig und alle geben aufeinander Acht. Man spricht miteinander, hat Spass und knüpft Freundschaften. Das geht so weit, dass Leute aus der Gruppe einander im Alltag begegnen, miteinander sprechen und helfen, wenn

Not ist. Manchmal gehe die Gruppe nach dem Laufen noch in ein Café oder ein Restaurant und einmal im Monat gebe es einen Stammtisch, erzählen die Leiterinnen.

*Urs Attinger*

# Rütner/Dürntner

## Freie Redaktionsmitarbeiter/-innen auf Honorarbasis gesucht

Wir suchen motivierte freie Mitarbeitende die regelmässig über Themen aus unseren beiden Gemeinden, seien es Neuheiten aus dem Gemeindehaus und der Politik oder über Veranstaltungen und Sport, das Gewerbe, verdienstvolle Mitbürger oder andere interessante Geschichten aus Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft berichten.

- Es interessiert dich, Dingen auf den Grund zu gehen und diese in Text und Bild festzuhalten?
- Du verfügst über sehr gute Deutschkenntnisse und journalistisches Flair?
- Du möchtest gerne auch deine eigenen Ideen für interessante und spannende Beiträge und Geschichten einbringen?

**Dann freue ich mich dich kennenzulernen:**

Kurt Landolt, Talacherstrasse 19, 8630 Rüti, 055 240 76 03, [kurt.landolt@bluewin.ch](mailto:kurt.landolt@bluewin.ch)