

Für alle Bewegungsfreudigen

Die Sonderzeitung in dieser Ausgabe der Zuger Woche zeigt: Die Zugerberg Finanz Trophy ist breit abgestützt. Sponsoren, Vereine und Freiwillige tragen dazu bei, dass die Trophy bald wieder zahlreiche Menschen dazu motiviert, sich zu bewegen.

Wer sich regelmässig bewegt, tut sich Gutes. Pro Woche zweieinhalb Stunden Sport in mittlerer Intensität oder 75 Minuten in hoher Intensität, so die Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit. Darum unterstützt auch der Kanton Zug die Trophy. Regierungsrat Martin Pfister fasst zusammen: «Die Idee ist bestechend einfach, die Resonanz entsprechend gross. Es ist ein seit Jahren erfolgreiches Angebot für alle Zugerinnen und Zuger und ein grosser Beitrag für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kanton. Die Bereitschaft der ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer ist unglaublich wertvoll und ein wichtiger Pfeiler für den Erfolg des Angebotes.»

Ideales Training

Am nächsten Samstag, 26. Februar, startet die Trophy mit der Pre-Start-Etappe im Herti. Doris Nagel-Wallimann, die schnellste Läuferin der letzten Jahre, hat die erste lange

Etappe, welche am 26. März in Steinhausen startet, als Vorbereitung für den Zürich Marathon auf ihrem Trainingsplan.

Der Chamer Trophy-Dominator Philipp Arnold tut es ihr gleich, denn auch er startet am 10. April in Zürich. «Die hügelige Strecke ist zwar nicht ideal, reizt mich aber dennoch für ein Training», so Arnold, dessen Ziel für Zürich fünf Prioritätsstufen kennt: «1. ins Ziel kommen. 2. Gesund ins Ziel kommen, dass ich mich schnell erhole. 3. Eine Zeit zwischen 2.32 h und 2.35 h. 4. Eine persönliche Bestzeit. Und 5.

eine Zeit unter 2.30 h, das wäre die Krönung.»

Alle willkommen

An der Zugerberg Finanz Trophy starten aber keinesfalls nur Überflieger wie Nagel-Wallimann oder Arnold. Und das macht sie aus. Egal wie alt, egal wie schnell, egal wie oft – die Trophy heisst alle willkommen und macht alle zu Gewinnern bzw. Gewinnerinnen. Sie tun etwas für ihre Gesundheit und sie nehmen an der Verlosung von attraktiven Preisen teil. Alle Details unter www.zugerbergfinanz-trophy.ch. PD



Am Samstag geht es mit der Pre-Start-Runde los.