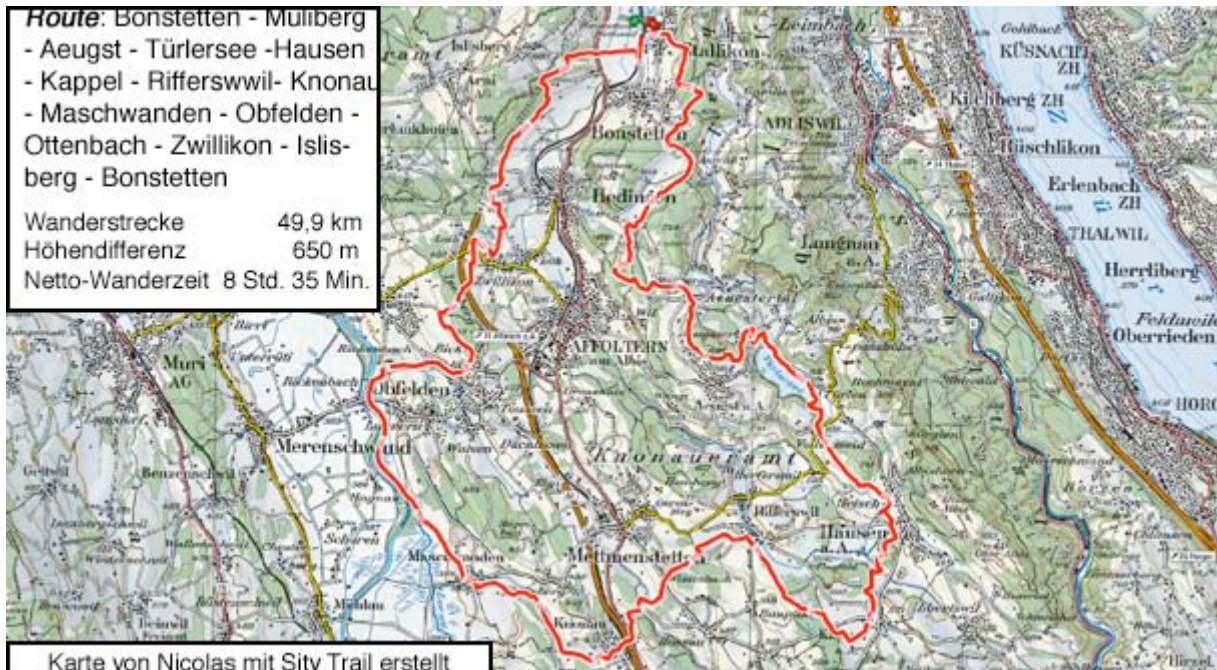


9. April 2016

Umrundung Ämtlerweg (= Training Rigimarsch) im Uhrzeigersinn



Heute waren Andy, Anita I & II, Bea, Nicolas, Ruth, Theresia & Thomas gemeinsam unterwegs



Der Ämtlerweg ist eine markierte Route, welche rund um das Knonaueramt (offiziell Bezirk Affoltern am Albis, im Volksmund Säuliamt genannt) führt. Vom Geheimtipp hat er sich zu einem Klassiker entwickelt, welcher in der Regel in drei Tagesetappen begangen wird. Als Training für den Rigimarsch (Nacht vom 4. - 5. Mai) haben wir ihn in einem Tag begangen.

NOTE: Diese Tour wurde für die Facebook-Gruppe IG Rigimarsch organisiert, durchgeführt und nachstehend dokumentiert. Die IG Rigimarsch ist eine „Hardcore-Wanderguppe“, deren Zweck eine gemeinsame Vorbereitung des Rigimarschs ist, sie ist Teil der [«Wanderfreaks Schweiz Organisation»](#)

Es ist noch recht kühl, als wir uns um 08:05 Uhr in Bonstetten treffen; das geplante...



...Ziel-Selfie für eine „Vorher-Nachher-Studie“ haben wir dann am frühen Abend vor lauter Müdigkeit schlicht vergessen ;-)

Kurz nach dem Start geht es gleich mal happig steil hoch zum Bergkamm, welcher...



...das Reppischtal von den Dörfer entlang der S5-Bahnlinie trennt

Auf welliger Topografie geht es via die Lichtung Feldenmas...



...zum Bisliker Weiher: Einem pittoresken stehenden Gewässer, in welchem in den...



...kommenden Wochen Hunderte von Fröschen unüberhörbar ihre Brunstzeit feiern werden ;-)

Via Müliberg und den Aeugsterberg erreichen wir den Türlensee, welcher durch einen...



...Bergsturz entstanden und heute ein beliebtes Naherholungsgebiet ist

Beim Nordufer legen wir eine erste Verpflegungsrast ein:



Ein Sprungbrett nach Säuliämtler Art ;-)

Via Vollenweid, Heisch und Hausen erreichen wir das Geschichts-trächtige Kloster...



...Kappel, dessen Kirche auch für ihre exzellente Akustik bekannt ist

Wir haben Glück: Bei einem Augenschein im Innern probt ein Chor gerade:



Kulturgenuss während einem harten Konditions-Test

Von Kappel führt uns die Route verwinkelt nach Rifferswil:



Wäre an sich schon einen Besuch wert wegen der vielen schönen Fachwerk-Häuser

Via den Sternen geht's nun hinunter in Richtung Reusstal:



Die Besenbeiz lassen wir rechts liegen: Der Magen knurrt und Knonau ist noch weit

Linkes Bild: Knonau kommt in Sichtweite; noch ein kleiner Spurt bis zur zweiten Rast



Via Maschwanden erreichen wir den Reussdamm: In 25 Tagen gehen wir Reuss-aufwärts

Unterhalb von Obfelden erreichen wir den tiefsten Punkt der Route; wir drehen rechts ab...



...und verlassen das Reussufer, von nun an geht's wieder bergauf

Sanft ansteigend und doch gefühlt endlos geht es hoch in Richtung Isenberg, wo...



...unsere letzte (kurze) Rast ansteht, im Hintergrund Islisberg

Via Zwillikon erreichen wir den Hedinger Ismatt, welcher aus Bohlenständer-Häuser...



...besteht, welche vor ca. 170 Jahr den Holzbau revolutionierten

Zum Dessert ein wenig „Rigimarsch-Feeling“: Die extrem steile Rampe hoch in Richtung...



...Islisberg; rechts die erlösende Kurve, ab welcher der Weg bis zum Ziel human wird.

Fazit dieser (Eil-)Wanderung: Zum dritten Mal war der Ämtlerweg der letzte (und härteste) der 6 Vorbereitungsmärsche, die wir im Rahmen der Vorbereitung des Rigimarschs 2016 begangen haben. Angefangen hat es im November 2015 mit vergleichsweise „lockeren 33 km“ von Pfäffikon ZH nach Pfäffikon SZ. Ich bin überzeugt, dass alle, welche den heutigen Test einigermaßen unbeschadet absolviert haben, sich der Herausforderung in der Auffahrtsnacht zuversichtlich stellen können, auch wenn es dann im finalen Aufstieg auf die Rigi Kulm noch ein wenig mehr „zu beissen“ gibt. In diesem Sinn danke ich Andy, Anita I & II, Bea, Nicolas, Ruth und Theresia für die klaglose und aufgestellte Begleitung bei diesem Ausdauer-Test. Ein besonderer Dank geht an Nicolas für die Foto-Beiträge (siehe Link unten) und den Log.

Herzliche Grüsse

Thomas

[LINK zur Dropbox von Nicolas](#)

NOTE: Diese Tour wurde für die Facebook-Gruppe IG Rigimarsch organisiert, durchgeführt und nachstehend dokumentiert. Die IG Rigimarsch ist eine „Hardcore-Wandergruppe“, deren Zweck eine gemeinsame Vorbereitung des Rigimarschs ist, sie ist Teil der [«Wanderfreaks Schweiz Organisation»](#)