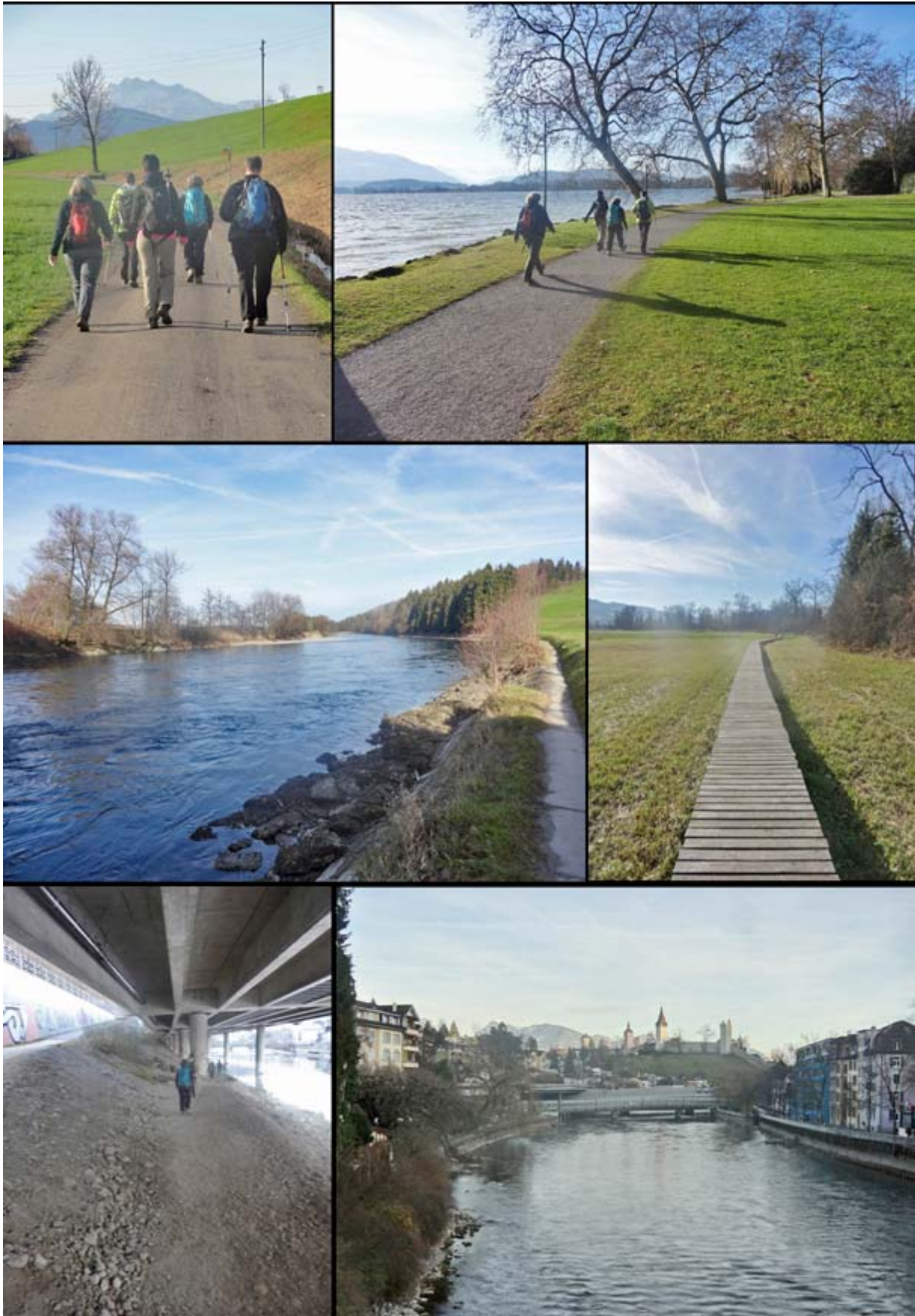


12. Dezember 2015

37 km Tempo-Wanderung zur Vorbereitung des Rigimarschs 2016
Kloster Kappel — Cham — Gisikon — Emmen — Kapellbrücke Luzern



Heute waren Cornelia, Nicolas, Ruth, Sylvia, Theresia, Thesi und Thomas gemeinsam unterwegs

Diese Wanderung wurde für die [Facebook-Gruppe «IG Rigimarsch 2016»](#) organisiert



Von Kappel auf die Kapellbrücke

Route: Kappel – Lorzemündung
Zugersee – Cham – Meisterswil
– Reussufer – Emmenbrücke –
Luzern

Wanderstrecke: 36,8 km

Höhendifferenz: 250 m auf 350 m ab

Wanderzeit: 6 Stunden netto

Heute war bereits die zweite von insgesamt 6 Trainingseinheiten für den Rigimarsch 2016 angesagt, welcher in der Auffahrts-Nacht vom 4. auf 5. Mai stattfinden wird. Auf der topografisch leichten Strecke wollten wir unsere Tempofestigkeit über grosse Distanzen testen.



Kurz vor 09:00 Uhr treffen wir uns vor dem geschichtsträchtigen Kloster Kappel und starten sofort in Richtung Zugersee, den wir um 10:20 Uhr bei der Chollermüli erreichen. Wir folgen dem Uferweg bis Chämleten, von wo wir via den Weilern Talacker und Meisterswil an das Reussufer gelangen, dem wir inkl. zwei Uferwechsel bis nach Emmenbrücke folgen. Dort wechseln wir noch einmal die Uferseite und begehen den Schleichweg unter dem Autobahn-Trasse bis zur Bahnbrücke, von welcher auf dem Stadt-Wanderweg unser Ziel Kapellbrücke um 16:10 Uhr erreichen.

Trotz der Morgensonne ist es um 08:55 Uhr noch kühl, als wir...



...vor einer schönen Kulisse zu unserer Wanderung starten

Die ersten zwei km werden uns als abenteuerlich in Erinnerung bleiben: Die Tobelbrücke...



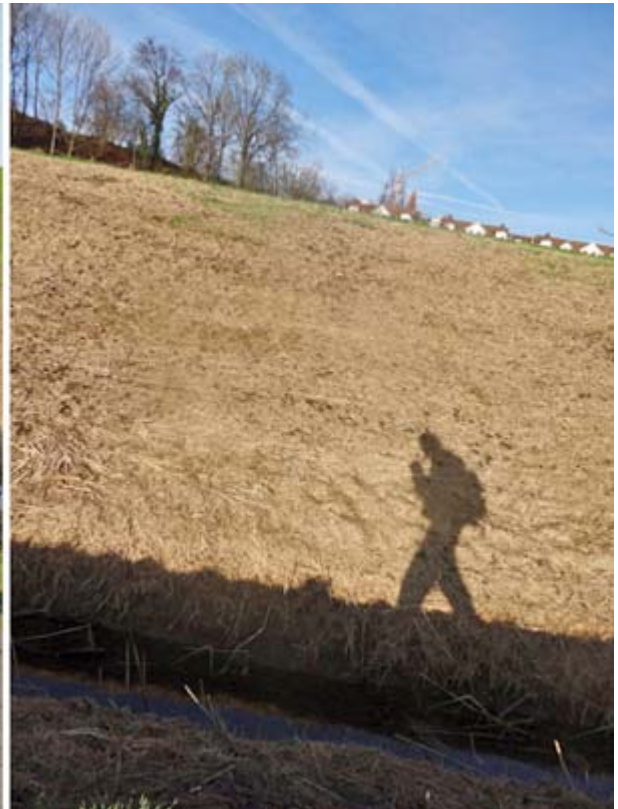
...hinüber zur Leematt finden erst auf den zweiten Versuch, danach sind die Wege markiert

Vom Deibüel ein schöner Ausblick auf den Zugersee, den Pilatus und auf...



...die Innerschweizer Alpen

Wir umgehen Baar in einer grosszügigen Schlaufe, stets in Richtung Pilatus und...



...immer von der Sonne „messerscharf bestrahlt“ ;-)

Ab der Chollermüli folgen wir dem schön angelegten...



...Uferweg nach und durch Cham:



Frühlings-Wandern am 12. Dezember!

Wir erreichen den Weiler Talacker, in welchem die Zeit stehen geblieben scheint und...



...via Meisterswil steigen wir ans Reussufer ab, an welchem wir bei der Bahnbrücke...



...der Linie Lenzburg — Rotkreuz (Bildmitte) in Uferweg einbiegen

Auch bei extrem niedrigem Wasserstand wie heute ist die Reuss...



...eine Uferwanderung wert:



Kommentar überflüssig!

Vielen Rigimarsch-Erfahrenen wird dieser „Catwalk“ bekannt vorkommen:



Kur nach dessen Ende zweigt die Rigimarsch-Route links ab in Richtung Rotkreuz
Eingangs Gisikon nutzen wir diesen schönen Grillplatz mit toller Infrastruktur für...



...eine weitere Verpflegungsrast

Auf der Höhe von Buchrain wechseln wir auf die linke Uferseite; was nun folgt, ist ein...



...weiteres Highlight dieser Route: Herrliche Wegstücke durch Licht-durchflutete Mischwälder

Auf der gegenüberliegenden Seite sehen wir das ehemalige Kloster Rathausen:



Ab hier beginnt der Skulpturenweg, das kulturelle Highlight des heutigen Tags

Der Skulpturenweg zwischen Emmen und Emmenbrücke

Entlang dem linken Reussufer erfreuen über 40 Holz-Skulpturen von ansprechend hoher künstlicher Qualität die Wandernden. Nachstehend eine Auswahl nach der Präferenz des Schreibenden.



Der Baumfäller



Das Waldmannli



Der Wilderer



Mutter mit Kind



Die Eulen



Der Hund



Die Munggs



Der Kormoran



Der Jäger



Die Bäuerin



Die Joggerin



Die Liebenden



Die Luchse



Das Wildschwein



Der Auerhahn



Die Bären

Da wir heute auf einem Tempomarsch unterwegs sind, bleibt zu wenig Zeit für zeitraubende Foto-Stopps. Deshalb sind die obigen Fotos vom Blog unserer Genusswanderung von Gisikon nach Luzern am 15.01.2015 entlehnt.

In Emmenbrücke wechseln wir erneut auf die rechte Uferseite



Ein besonderes Erlebnis ist das Wegstück unter der hochgezogenen Autobahn:



Da, wo in nassen Zeiten vermutlich das Hochwasser fließt, spazieren wir im Schatten ;-)

Wieder an der Sonne, nähern wir uns an...



...die Festung Musegg mit deren imposanten Türmen, die durch eine Mauer verbunden sind...



...erreichen um 16:10 Uhr unser Ziel, die Kapellbrücke Luzern

Kaum zu glauben, wie „frisch“ wir jetzt noch aussehen: Dies hier ist nicht ein obligates Start-Gruppenbild, sondern ein Zielfoto nach über 36 harten km, die wir* in einem veritablen Marschtempo absolvierten: Nur einer ist schon so erschöpft, dass er sich aufstützen muss ;-)



* Auf dem Foto fehlen Nicolas und Sylvia, die sich bei der Ankunft in Luzern sputen mussten, um ihre ÖV-Verbindungen noch rechtzeitig zu erreichen.

Fazit dieser Tempo-Wanderung. Um es vorweg zu nehmen: Vor einem Jahr hatten wir zu diesem Zeitpunkt auch schon die zweite Rigimarsch-Vorbereitungswanderung hinter uns. Damals zweifelten einige, ob sie bis in knapp 5 Monaten so weit sein werden, dass sie die grosse Herausforderung (50 km / 1500 hm) annehmen können. Nach der heutigen Tour, bei welcher wir das ambitionöse Ziel (6 km/h Durchschnittstempo) souverän erfüllten, bin ich überzeugt, dass alle Beteiligten auf gutem Weg sind, am 4. Mai 2016 gut vorbereitet sein werden, um mit Zuversicht an den Start in Bremgarten zu reisen. Mein Dank geht an Cornelia, Nicolas, Ruth, Sylvia, Theresia und Thesi für die angenehme Gesellschaft während dieser Standort-Bestimmung, die alle glänzend bestanden haben.

Herzliche Grüsse

Diese Tempowanderung wurde für die [Facebook-Gruppe «IG Rigimarsch 2016»](#) organisiert, durchgeführt und dokumentiert. Diese Gruppe hat den Zweck, Rigimarsch-AspirantInnen zusammen zu bringen, damit das notwendige Vorbereitungsprogramm nicht alleine absolviert werden muss. Bis im Mai 2016 sind noch vier Ausdauerprüfungen vorgesehen.