

14. Januar 2017

Rigimarsch-Training Nr. 3: Rheinfall – Rheinau – Eglisau – Kaiserstuhl



Heute waren Andy, Bettina, Nicolas, Thesi, Theresia und Thomas gemeinsam unterwegs

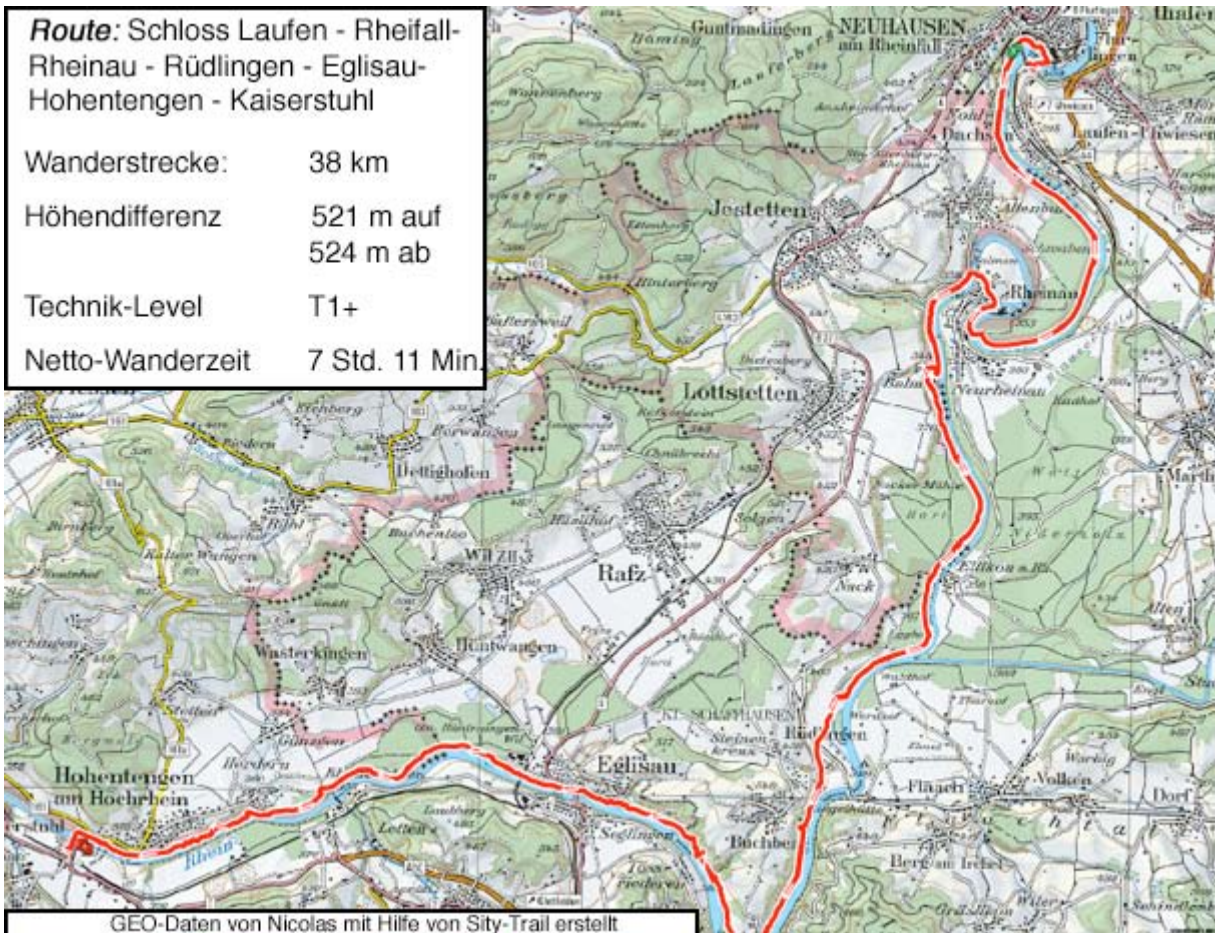
Route: Schloss Laufen - Rheinfall-
Rheinau - Rüdlingen - Eglisau-
Hohentengen - Kaiserstuhl

Wanderstrecke: 38 km

Höhendifferenz 521 m auf
524 m ab

Technik-Level T1+

Netto-Wanderzeit 7 Std. 11 Min.



GEO-Daten von Nicolas mit Hilfe von Sity-Trail erstellt

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

5 Minuten nach dem Start haben wir bereits das grösste Hindernis am heutigen Tag zu...



...überwinden: Wir sind „Winter-kompatibel“ für die Rheinbrücke ;-) (Foto von Theresia)

Ungewohnte Perspektive auf den Rheinfluss vom Fussgänger-Steg der Bahnbrücke und...



...ungewöhnlich wenig Wasser (Foto von Nicolas)

Wir wählen bis Rheinau das rechte Rheinufer auf deutschem Staatsgebiet:



Schön angelegte Uferwege in unmittelbarer Wassernähe

Infolge des tiefen Wasserstands präsentiert sich der Rhein...



...heute oft als vermeintlich stilles, stehendes Gewässer

Kurz vor Rheinau wechseln wir wieder die Uferseite und nähern uns auf Schweizer...



...Boden der Halbinsel Rheinau, wo wir nach zwei Stunden Wanderzeit nahe der imposanten...



...Klosterkirche eine erste Rast einlegen (Foto von Theresia)

Wir durchqueren Rheinau und begeben uns über die historische Holzbrücke wieder..



...ans rechte Rheinufer und somit deutsches Staatsgebiet

Auf dem Wegstück nach Rüdlingen beginnt das „Biberland“ unserer heutigen Tour:



„Art by Biber“: Gut möglich, dass diese Skulptur die nächste Nacht nicht mehr überlebt

Wieder auf Schweizer Boden, geniessen wir das schönste Wegstück der heutigen Tour:



Das re-naturalisierte Gebiet oberhalb von Rüdliingen bietet attraktive Passagen auf...



...Damm-Wegen und Ausblicke auf herrliche Ufer-Landschaften

Wir erreichen Rüdlingen mit seinen schönen Fachwerk-Häusern und...



...90 Minuten später Eglisau mit dem imposanten Bahn-Viadukt:

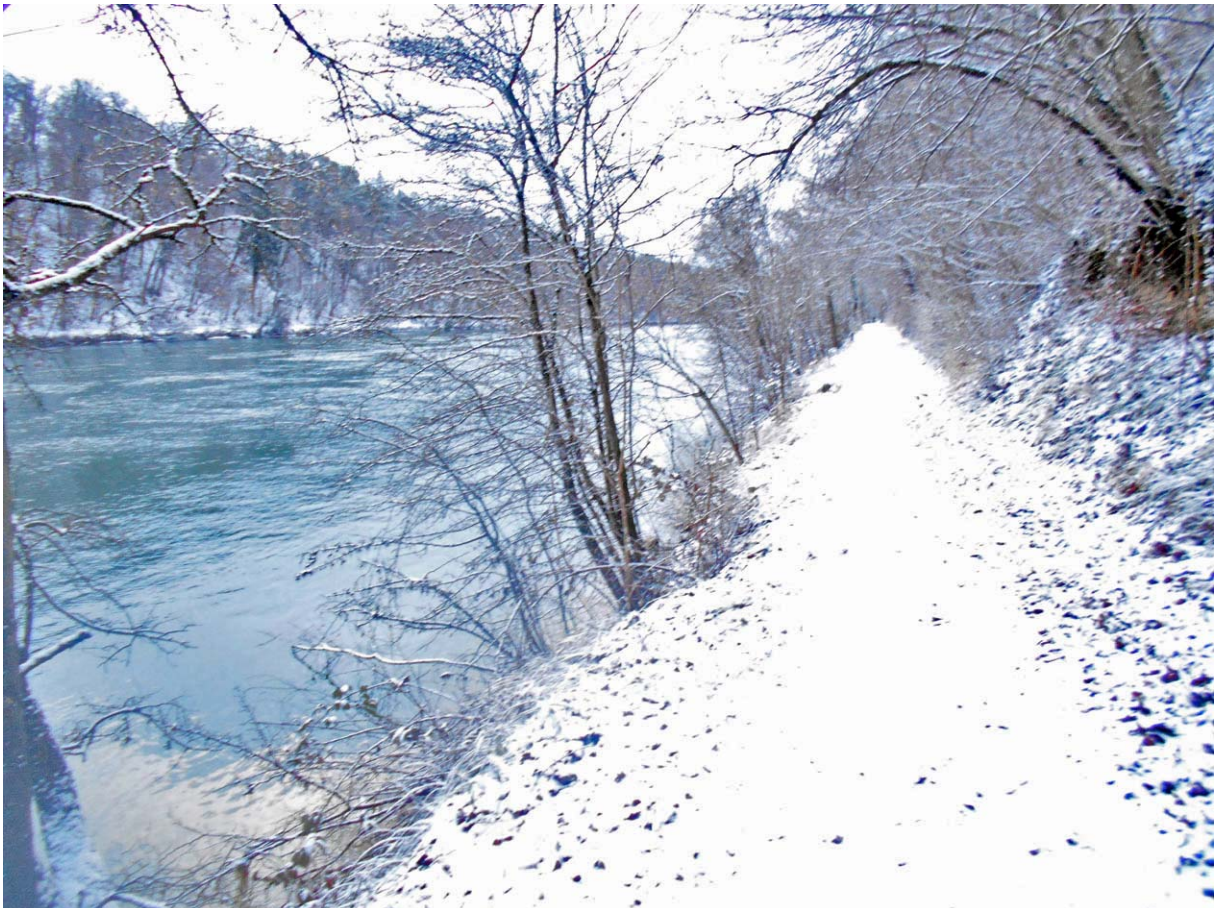


Auf halber Strecke zwischen Eglisau und Kaiserstuhl ein weiteres imposantes Bauwerk:



Das EW Eglisau, über das der Bahnhof Zweidlen verlockend nahe wäre *(Foto von Nicolas)*

Wir ziehen trotz beginnender Nachtdämmerung jedoch weiter:



Auf diesem Wegstück wäre der Uferweg sogar Schneeschuh-tauglich

Von Hohentengen schauen wir hinüber zu unserem Ziel Kaiserstuhl:



Passend zu diesem Wandertag: Der letzte km wird mit etwas Abendrot garniert ;-)

(Foto von Theresia)

Fazit dieser (Trainings-)Tour: 38 km mit 500 Höhenmeter liest sich wie eine ausgedehnte Tages-Wanderung in warmen Jahreszeiten. Wird diese jedoch im Winter auf zum Teil glitschiger Unterlage durchgeführt und dabei die angestrebte Pace von 5,5 km/h erreicht, mutieren diese Kennzahlen zu einem recht anspruchsvollen Ausdauer-Test. Wer einen solchen knapp 5 Monate vor dem grossen Event besteht, ist auf einem guten Weg die Herausforderung Rigimarsch 2017 am 24. Mai zuversichtlich annehmen zu können.

Mein Dank geht an Andy, Bettina, Nicolas, Thesi und Theresia für die angenehme Begleitung bei diesem dritten Trainings-Event für den Rigimarsch 2017. Ein besonderer Dank geht an Nicolas und Theresia für die tollen Foto-Beiträge; siehe auch die Links unten.

Herzliche Grösse

[LINK: Weitere Bilder zu dieser Tour aus dem Album von Nicolas](#)

[LINK: Weitere Bilder zu dieser Tour aus dem Album von Theresia](#)

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