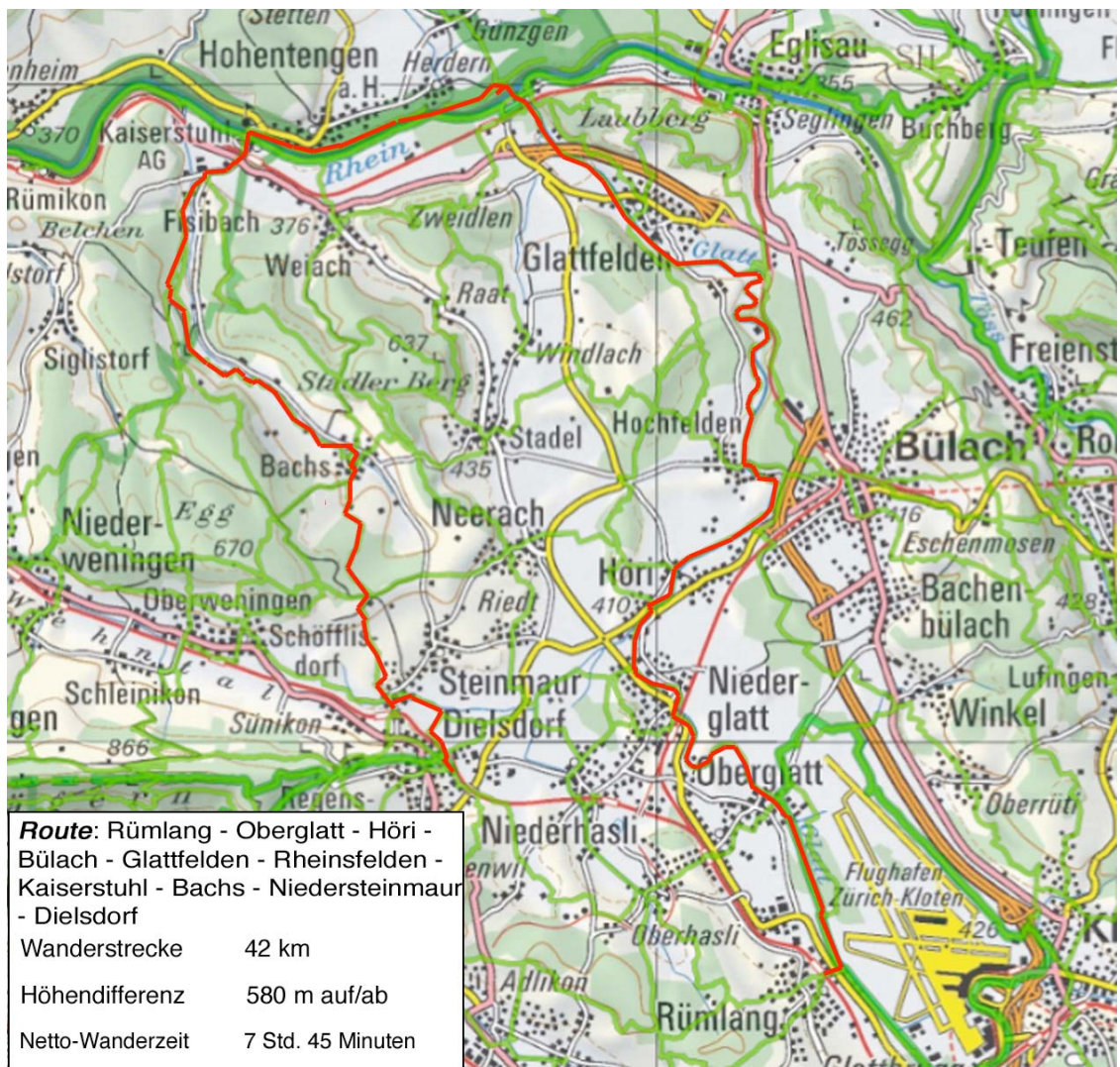


04.02.2017 Rümlang – Kaiserstuhl – Dielsdorf: Rigimarsch-Training Nr. 4



Heute waren Sebastian, Stephan, Theresia und Thomas gemeinsam unterwegs



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

IG Rigimarsch ist eine Tochtergruppe der [«Wanderfreaks Schweiz»](#)

Um 08:45 Uhr starten wir beim Bahnhof Rümlang und erreichen nach wenigen...



...Minuten das Glatt-Ufer, dem wir während 4 Stunden folgen werden

Besonders attraktiv sind die Natur-belassenen Teile der Glatt:



Der Fluss schlängelt sich in unzähligen Kurven durch das Zürcher Unterland

Entlang der Glatt gibt es auch „Schönheiten am Wegrand“:



Zum Beispiel wunderschöne Biotope



Die Glatt führt heute recht viel Wasser:



Entsprechend attraktiv präsentieren sich die vielen Strom-Schwellen

Auf der Höhe von Glattfelden eine historische Holzbrücke: Ein Zeuge aus der Zeit, als...



...die Fluss-Überquerungen nicht nur funktional, sondern auch schön gebaut wurden

Nahe dem Rhein wird das Brücken-Design neuzeitlicher:



Das Viadukt der Schnellstrasse entlang dem Rhein und...



...das Viadukt der Bahnlinie Eglisau – Zurzach

Beim Kraftwerk Eglisau überqueren die grüne Grenze auf das deutsche Staatsgebiet



Blick Rheinabwärts: Der blaue Himmel ist kein Photoshop-Trick!

Gleich unterhalb des Kraftwerks genießen wir einzige ausgedehnte...



...Verpflegungs-Rast vor einer „prächtigem Kulisse“ ;-)

Für die Etappe Rheinsfeldeen – Kaiserstuhl lohnt sich der Wechsel auf das deutsche...



...Rhein-Ufer deshalb, weil diese Wegstück Facetten-reicher ist und...



...weil es zu jeder Jahreszeit auf der Sonnenseite liegt

Wir erreichen Hohentengen und schauen erst einmal hinüber auf Kaiserstuhl:



Herrliche Spiegelbilder links und rechts der Rheinbrücke



Von Kaiserstuhl geht es wieder südwärts durch das lauschige Bachsertal:



Lamas geniessen die Winter-Weide und die Wandernden...



...die schönen Wegstücke entlang vom Wasserläufen und über sanfte Hügel

Über das Grossholz erreichen wir das Wehntal und erkennen in der Ferne...



...unser Ziel Diesdorf (Bildmitte links), das wir um 17:45 Uhr erreichen.

Fazit dieser Wanderung: Aufgrund meiner Erfahrungen auf der REKO-Tour 48 Stunden zuvor haben wir uns entschieden, die 2Warmlauf-Schleife von Zürich-Seebach weg zu lassen und sind auch so noch auf eine volle Marathon-Distanz gekommen: Der angestrebte Trainings-Effekt für den Rigimarsch 2017 wurde auch mit der verkürzten Strecke zweifellos erfüllt. Wer es etwas humaner mag, kann diese Route in zwei Tages-Etappen (Rümlang – Zweidlen, 22 km und Zweidlen – Dielsdorf, 20 km) begehen. Dabei kann auf der zweiten Etappe vom Frühling bis Frühherbst ein Besuch der Storchensiedlung Steinmaur eingebaut werden; siehe auch den [Blog vom Mai 2015](#).

Mein Dank geht an Sebastian, Stephan und Theresia für die angenehme und aufgestellte Begleitung auf dieser Tour, welche uns mehr forderte, als es die technischen Daten vermuten lassen.

Herzliche Grüsse

Diese Wanderung wurde für die [Facebook-Gruppe «IG Rigimarsch 2017»](#)* organisiert

*IG Rigimarsch ist ein Sub-Gruppe der [«Wanderfreaks Schweiz»](#)