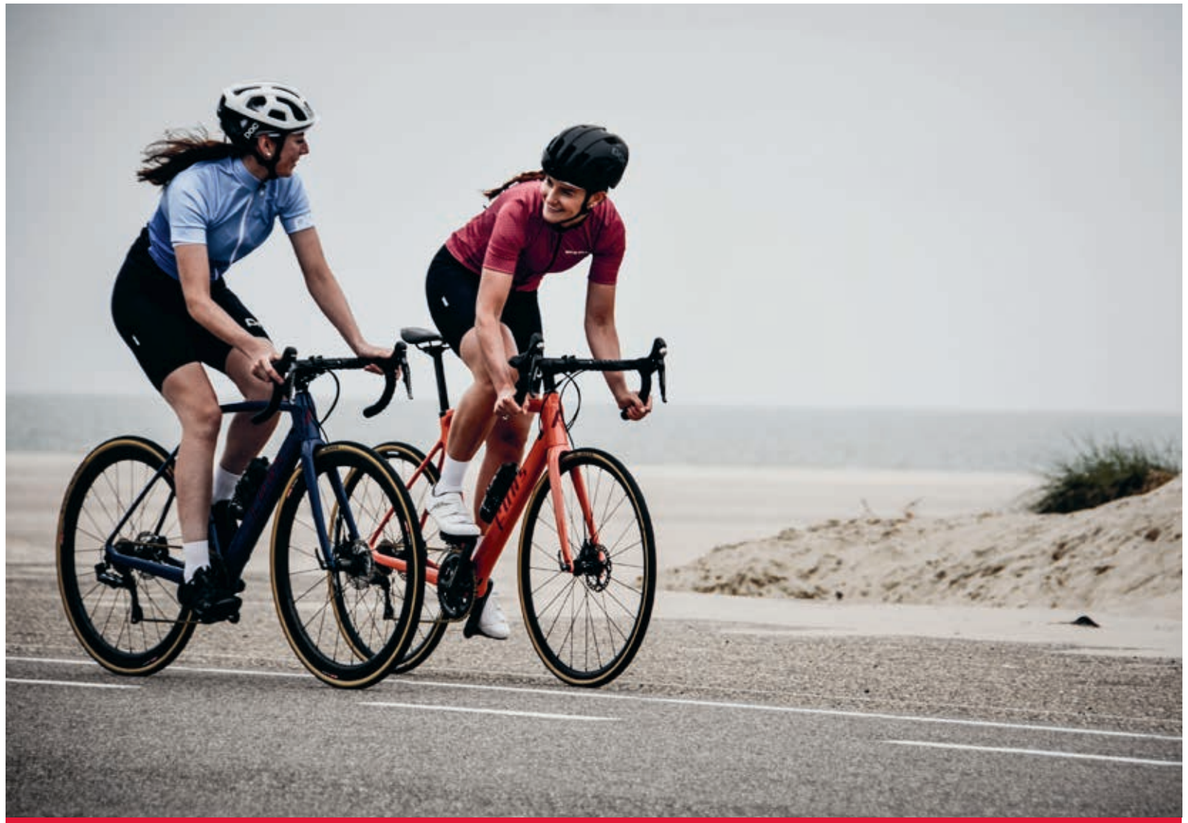
EDITION
1

OFFICIAL MAG OF ZUG SPORTS

THE FIVE



GEMEINSAM
EBNEN WIR
DEN WEG FÜR
EINE GESÜNDERE
ZUKUNFT

Together for a healthy Switzerland.
Providing greater quality of life.

Johnson&Johnson FAMILY OF COMPANIES IN SWITZERLAND

Das Motto dieses Magazins heisst: Inspiration statt Theorie. Bewegung ist in dieser Zeit wichtiger denn je. Auf den folgenden Seiten zeigen wir konkret auf, wo man sich bewegen kann. Begleitet von Topfotograf Martin Bissig haben wir uns auf die Suche nach den Abenteuern gemacht, die vor unserer Nase, vor unserer Haustüre stattfinden. Mit den fünf Themen Velo, Wasser, Run, Play und Festival geht es uns nur ums Eine: eure Lust zu wecken, rauszugehen und euch selber zu bewegen. In diesem Sinne: First get inspired, then

GO OUT.

EUER DANIEL «DÄNU» SCHÄRER
Präsident Verein ZugSPORTS, Verein zur Förderung von Bewegung, Lebensfreude und Gesundheit

VELO

GO OUT AND RIDE. ENTDECKE DIE EINZIGARTIGE REGION IM ZUGERLAND.

Location: Oberägeri

ZUGERBERG FINANZ HÖHENMETER- CHALLENGE
Der neue Presenting Sponsor der Zuger Trophy und der Zugerberg Classic, die Zugerberg Finanz AG, lanciert die «HM Challenge». Dabei geht es nicht darum, schneller zu sein, sondern nur darum, ein Ziel zu erreichen, ohne Zeit und Leistungsdruck. Und dafür gibt es eine Belohnung. Für mehr Infos scanne den QR-Code im Inserat unten.

85 TSD
Velos gibt es in Zug.

#LOVETRAILSRESPECTNATURE
Für ein stressfreies Miteinander. Hier die wichtigsten Regeln. Schön, wenn auch du dich daran hältst:

Fahre nur auf bestehenden Wegen.
Sei rücksichtsvoll und gewähre Vortritt.
Nimm besonders Rücksicht auf Tiere.
Hinterlasse keine Spuren und Abfall.
Fahr auf «Nummer sicher».

VELO

Rennvelo, Bike, E-Bike, Gravel Bike, City Bike… Inzwischen gibt es eine unglaubliche Menge an verschiedenen Disziplinen, bei denen man nur schwer die Übersicht behalten kann. Was sie dennoch alle gemeinsam haben: frische Luft, Bewegung und Lebensfreude.

19%
ist die steilste Steigung im Kanton Zug.

Zugerberg Trail

DID YOU KNOW
Der Zugerberg Trail funktioniert nach einem Ampelsystem:

- Trail offen
- Kein Bike-Transport mit der Bahn
- Trail geschlossen

GRINDURO

Grosses Kino: Die weltweite Gravel-Bike-Serie «Grinduro» kommt nach Zug, genauer gesagt nach Unterägeri. ZugSPORTS hilft mit, dieses frische Format zu lancieren.

Informationen und Anmeldung:

GRINDURO! SWITZERLAND

600 KCAL
werden bei einer Velo-Tour einmal rund um den Zugersee verbrannt.

WASSER

DER ZUGERSEE IST MAGIE. PROBIER ES EINFACH SELBER AUS.

Location: Seeliken, Zugersee

WASSER

Kitesurfen, SUP, Rudern, Wakeboarden, Windsurfen, Segeln, Schwimmen. Die Möglichkeiten auf und im Zugersee sind umfangreich. Gut für dich.

DID YOU KNOW?
Die neue App «Zuger Seen» stellt Seekarten und weitere Informationen zur Verfügung mit dem Ziel, das Miteinander auf dem See sicherer zu machen. Scanne den QR-Code und lade die App herunter.

iOS

Android

UNSERE LIEBLINGSBADIS
Ägeribad: Viel schöner geht es nicht – Wellness, Rutschbahn, Aussenanlage und eigener Wasser-Hindernisparcours.

Badi Trubikon: klein, fein und persönlich.

Strandbad Zug: Die Aussicht war schon immer einzigartig, unter der neuen Führung dürft ihr auch sonst einiges erwarten.

Seeliken: Im Herzen von Zug mit dem schönsten Sonnenuntergang.

Brüggli: Hier kriegst du SUPs, hier starten die Kiter, hier trifft man sich.

Badi-Info

70%
deines Körpers und 85% deines Gehirns bestehen aus Wasser.

198 M
ist die tiefste Stelle im Zugersee.

14
Strandbäder gibt es im Kanton Zug.

TIPPS FÜR SEENUTZER

Umwelt und Fischerei sind wichtiger als du.
Uferzonen sind einzuhalten, auch mit dem SUP
Fahr nicht durch das Schilf.
Halte Abstände und Geschwindigkeiten ein.
Sturmwarnung beachten, auf dem Zugersee kann es schnell gehen.
Promillegrenzen gelten auch auf dem Wasser. ☺

HELLER DRUCK
SINCE 1897

RUN

RUNNING MACHT DEN KOPF FREI. SPÄTESTENS MIT DIESER AUSSICHT VERGISST DU DEN ALLTAG. WORAUF WARTEST DU NOCH?

Location: Wildspitz

RUN

Erlebe die Natur ganz bewusst. Sei ein wertschätzender Gast und trage Sorge. Du wirst dafür belohnt. Ob du dabei rennst, wanderst oder spazierst, ist egal.

Zug.RUN

ZUG.RUN KOMMT
Es gibt viele kleine Abenteuer zu entdecken. Zwanzig davon hat das Team rund um Marton Gyarmati für dich aufbereitet. Für Läufer sowie auch für Nichtläufer. Es geht darum, die Natur zu erleben. Und darum, dass du diese Trails findest.

«Ich kann keine Routen planen wie die Pfadfinder, aber die schönsten Laufstrecken supporten.»

Dein Zug.RUN. Sponsoring

wwz.ch

Da für dich. WWZ

1 TRAIL
von Zug.RUN startet direkt im Metalli.

556 KM
misst die Länge aller Wanderwege im Kanton Zug.

TIPPS FÜR WANDERER / TRAILRUNNER

Respektiere Tiere, nimm Rücksicht.
Nimm deinen Hund falls nötig an die Leine.
Bleib auf den Wegen und beachte Schutzzonen.
Schliesse die Türen bei Zäunen wieder.
Die Natur ist kein Selbstbedienungsladen und kein Abfalleimer.

JOHNSON&JOHNSON STAY HEALTHY TIPS
Hier haben wir einige Tipps für dich zusammengestellt, wie du dich und deine Haut optimal vor der Sonne schützen kannst:

Verwende eine Breitband-Sonnencreme mit LSF 30 oder höher.
Trage die Sonnencreme mindestens 20 Minuten vor dem Verlassen des Hauses auf.
Vergiss nicht, deine Ohren, Hände, Füsse und deinen Hals einzucremen.
Und vergiss niemals deine Lippen: Die Haut an den Lippen ist viel empfindlicher.
Trage Sonnenschutzkleidung wie beispielsweise einen Hut oder eine Sonnenbrille.
Bleibe wenn möglich im Schatten, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr.
Erneuere deinen Sonnenschutz mindestens alle zwei Stunden, vor allem immer direkt nach dem Schwimmen, Schwitzen oder wenn du dich mit dem Handtuch abtrocknest.

DID YOU KNOW?
Der Waldparcours in Oberwil wurde 2020 als nachhaltigstes Sportprojekt der Schweiz ausgezeichnet.

Waldparcours

PLAY

WAS HAST DU GEDACHT? DAS IST NICHT IRGENDEIN GOLFPLATZ IN NEUSEELAND, DAS IST HIER BEI UNS, GLEICH UM DIE ECKE.

Location: Golfpark Ennetsee

Play bedeutet spielen. Ob das 9 oder 18 Löcher Golf sind, Minigolf oder mit den Kindern im «Freiruum» oder auf einem Spielplatz, ist egal. Hauptsache draussen, Hauptsache in Bewegung.

1,2 MIA
Golfbälle werden pro Jahr hergestellt.

JOHNSON & JOHNSON STAY HEALTHY TIP
Für diejenigen, die sich auspowern wollen, ist die Johnson & Johnson 7 Minute Workout App zu empfehlen. Dabei wird das Training individuell angepasst und die Übungen können überall und jederzeit durchgeführt werden – das Einzige, was man braucht, ist eine Wand oder eine Bank und 7 Minuten.

App-Download

TIPPS FÜR GOLFER

Wenn du den Schlag verhaust, dann rufe «Fooore!», um die anderen zu warnen.
Sei freundlich und grüsse andere Spieler.
Such nicht ewig rum und mach vorwärts.
Spiele fair und hinterlasse den Platz, wie du ihn antriffst.
Sei ein Gentleman/eine Gentlewoman.

DID YOU KNOW?
Vom 9. bis 11. September findet im Golfpark Holzhäusern das grösste Damen-Golfturnier der Schweiz statt: das VP Bank Swiss Ladies Open. Die European Tour ist endlich wieder zurück in der Schweiz und das in Zug.

Swiss Ladies Open

124

von 130 Muskeln werden beim Golfen genutzt.

Golfparks

BEWEGE DICH JETZT
Die schönsten Minigolf-Anlagen: Schanz Zug oberhalb Postplatz, Villette Cham und Birkenwäldli Unterägeri.

Spielplätze für Kinder: Abenteuerspielplatz Fröschenmatt, Spielplatz Sunnegrund, Spielplatz Gottschalkenberg, Spielplatz Chrüzegg – es gibt so viele tolle Spielplätze. Zu finden sind diese auf der Webseite von Zug Tourismus: www.zug-tourismus.ch

Die coolste Location ist natürlich der Freiruum: Trampolin, Bouldern, Indoorspielplatz, Parcours und dazu die Markthalle. Kann man übrigens auch mieten. Und nicht vergessen, im Office von ZugSPORTS kurz «Hallo» zu sagen.

Freiruum

FESTIVAL

**20 JAHRE – 20 TAGE: ZUM JUBILÄUM
BEKOMMT DAS ZUGSPORTS FESTIVAL EIN NEUES FORMAT.**

Location: Metalli Zug

Das ZugSPORTS Festival bewegt Zug seit 20 Jahren. Dieses Jahr betreten wir Neuland. Wettergeschützt und mit optimalen Rahmenbedingungen testen wir das Konzept der Zukunft im Metalli.

ZUG SPORTS FESTIVAL

2. bis 22.8.2021

WARUM ZSF?
Das ZugSPORTS Festival ist weder Schulsport noch Spitzensport. Ziel des Festivals ist es, den Zuger Sportvereinen, die sich das ganze Jahr engagieren, eine Bühne zu geben, um ihre Sportart einer breiten Zielgruppe zu zeigen. Diese schweizweit einmalige Vielfalt inspiriert und animiert gleichermassen. Das ZugSPORTS Festival will Impulse setzen, Brücken bauen und Sport, Bewegung und Lebensfreude fördern.

DID YOU KNOW?
An den SIKA Tischtennis-Rundlauf-turnieren gewinnt der/die Sieger/-in den Tisch, an dem gespielt wird und kann diesen gleich mit nach Hause nehmen.

71
Sportarten gab es beim letzten Festival.

SPORTARTEN 2021

Tischtennis, Riglet Snowboarding, Klettern, Skimboarding, Armbrustschiessen, Fussball, Eishockey, Inline Skating, Skateboarding, Balance Boarding, Crossfit (Switzerlands Fittest), Laufrad, Tennis, Golf, Handball, Schach, Slackline, Tai Chi, Capoeira, Tanzen, Akrobatik, Kunstrad, Turnen, Rope Skipping, Salsa, Pole Dance, BMX Flatland, Velocity u.v.m.

93 %
aller Aufträge, die ZugSPORTS vergibt, bleiben in Zug.

250 TSD
Besucher/-innen hatte das Festival seit der Gründung im Jahr 2002.

MITMACHEN UND EIN «MOVE YOUR *»-SHIRT GEWINNEN**

Gewinne eines der limitierten «MOVE YOUR***»-Shirts des Festivals. Wir werden es speziell für dich produzieren. Beantworte die Frage auf unserer Webseite und folge uns auf Facebook oder Instagram und schon bald bekommst du das ZSF-Package.

@zugsports

Impressum
Herausgeber: **ZUGSPORTS** Redaktion: **DANIEL SCHÄRER / SIMONE GLARNER** www.dreidinge.ch Fotos: **MARTIN BISSIG** www.bissig.ch
Gestaltung: **SILENT STUDIO** www.silentstudio.ch Druck: **HELLER DRUCK** www.hellerdruck.ch Auflage: **60 000 EX.** Vorstand Verein ZugSPORTS: **DANIEL SCHÄRER** (Präsident), **PATRICK GÖCKING** (Vizepräsident), **GERDA SCHWINDT, LAURA SCHWERZMANN, DANIEL SCHÜRMANN**
Wir danken unseren Hauptpartnern für die Unterstützung: **GLENCORE, JOHNSON & JOHNSON, ZUGERBERG FINANZ** Mehr Informationen: **WWW.ZUG.SPORT** Dieses Magazin wurde **CO_2-NEUTRAL** produziert.

LEBENSRAUM METALLI

www.lebensraum-metalli.ch

GLENCORE

Von der Kreislauf-wirtschaft

zur Erdumlauf-bahn.

Es findet sich in Getränkedosen, in Raumschiffen und ist zu 100 Prozent recycelbar: Aluminium ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und hat auch für unsere Zukunft einen hohen Stellenwert. Doch wie können wir dieses vielseitige Metall auf eine Weise bereitstellen, die die Umwelt schützt?

Glencore.ch/erstaunliche-rohstoffe