

# Es «läuft» was in Stäfa

**Vor knapp einem Jahr haben wir in diesem Magazin erstmals über ZÄMEGOLAUFE berichtet, Anfang April geht's nun in Stäfa endlich los. Wer es lieber etwas zügiger mag, der hat zudem die Möglichkeit, Ende März am ersten Stäfner Dorf-OL teilzunehmen. Es läuft also einiges in Stäfa.**

## ZÄMEGOLAUFE

Gemütlich zusammen mit anderen rund um Mutzmalen oder zum Seeweidsee spazieren. Auf einer zügigen Spazierwanderung das Ützikerried erkunden oder zum Chatzentobel Weiher laufen. Oder eine gemächliche Runde durch die Rebberge drehen. Gemeinsam mit anderen, am eigenen Wohnort. Unkompliziert, unverbindlich, kostenlos. Das ist ZÄMEGOLAUFE Stäfa.

Jeweils am Montagnachmittag und am Freitagmorgen kann man in Stäfa «zäme go laufe» – erstmals am Montag, 3. April 2023.

Das Angebot ist kostenlos, eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich. Geeignet ist ZÄMEGOLAUFE für alle ab 60, die selbständig ausserhalb des Hauses unterwegs sind. Wer Zeit und Lust hat, geht zum Treffpunkt und läuft mit. Gelaufen wird



Das Team von «ZÄMEGOLAUFE»

Vor sieben Jahren wurde ZÄMEGOLAUFE von einem Forschungsteam der Universität Zürich zusammen mit der Bevölkerung von Wetzikon entwickelt und hat sich an bislang 20 Standorten etabliert. Ab April gehört auch Stäfa dazu. ZÄMEGOLAUFE ermöglicht Menschen ab 60 Jahren neue Kontakte und Naturerlebnisse, motiviert zur regelmäßigen Bewegung und wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Sogar das Gedächtnis verbessert sich durch regelmässiges «zäme go laufe».

Das Freiwilligenteam hat mehr als ein Dutzend Parcours in drei Schwierigkeitsstufen zusammengestellt – von gemächlichen, kurzen Spaziergängen bis zu anspruchsvolleren, zügigen Spazierwanderun-

gen. bei jedem Wetter, zwölf Monate im Jahr. Wer möchte, geht nach dem Laufen noch «zäme eis go zieh». Für Letzteres gibt es zudem auch den ZÄMEGOLAUFE-Stammtisch – immer am letzten Mittwoch im Monat um 15 Uhr in der Rössli-Beiz.

Neugierig geworden? Am Montag, 27. März 2023 um 14 Uhr wird ZÄMEGOLAUFE im Forum der reformierten Kirche auf Kirchbühl allen Interessierten vorgestellt. Beim anschliessenden Apéro kann der persönliche Austausch mit dem Freiwilligenteam und der Projektleitung gesucht werden und es können bereits erste Kontakte mit anderen Interessierten geknüpft werden. Eine Anmeldung ist auch hierfür nicht erforderlich, die Veranstaltung ist kostenlos und der Apéro offeriert.

## Stäfner Dorf-OL

Vielleicht haben Sie früher an der Schule oder im Militär schon einmal einen OL bestritten und möchten dies gerne wiederholen? Oder Sie haben OL-Wettkämpfe im Fernsehen gesehen und sind neugierig darauf geworden, diese Sportart selbst auszuprobieren? Oder Sie möchten einfach Stäfa etwas besser kennen lernen? Dann bietet sich jetzt die Gelegenheit dazu.

Der OL als Breitensport hat in Stäfa vor allem an den Schulen eine lange Tradition. 1972 – ein Jahr nach der Gründung der Orientierungslaufgruppe Stäfa – fand in Zusammenarbeit mit der Schule erstmals ein schöner Posten-Parcours von etwa zwei bis drei Kilometern im Waldgebiet Risi-Redlikon statt. 800 Schüler der Mittel- und Oberstufe beteiligten sich am «grössten Schüler-OL aller Zeiten», wie die Zeitung damals schrieb.

Dieses Jahr wird die Orientierungslaufgruppe Stäfa nun zum ersten Mal einen Dorf-OL für die breite Öffentlichkeit anbieten und lädt jeden Interessierten dazu ein, möglicherweise auch unbekannte Ecken in Stäfa mittels Karte und Kompass zu entdecken. Der Anlass wird am 25. März 2023 zwischen 10.30 und 15 Uhr vom Nord-Süd-Platz Kirchbühl aus stattfinden, wo auch der traditionelle Wochenmarkt «Smärt» seine Stände aufgestellt

hat. Nach einer kurzen Einführung zum Ablauf des Events können die Teilnehmenden zwischen drei verschiedenen Angeboten auswählen. Es werden eine längere und eine kürzere Wettkampfbahn mit elektronischer Zeitmessung, als auch eine «Sightseeing-Tour» durch Stäfa angeboten. Bei letzterer wird man von Posten zu Posten joggend oder spazierend schöne Orte anlaufen und erkunden, die man im Alltag vielleicht noch gar nie gesehen hat. Ein OL kann auf diese Weise plötzlich neue Perspektiven auf das eigene Dorf und die Umgebung ermöglichen. Die kürzere Wettkampfroute ist vor allem für Kinder und neugierige Leute mit wenig freier Zeit geeignet, welche die Posten auf Kirchbühl und dem nahen Quartier anlaufen möchten, ohne dabei gefährliche Strassen überqueren zu müssen.

Am Ende des Laufs kann man bei einem kleinen Apéro mit den Veranstalter noch die Routenwahl besprechen, Fragen stellen oder einfach das Angebot der OLG Stäfa kennen lernen. Wer Interesse hat, noch etwas tiefer in die OL-Welt einzutauchen, hat die Möglichkeit, an den anschliessenden drei Dienstagabenden am Schnupperkurs der OLG Stäfa teilzunehmen. Dabei lernt und erlebt man auch das Orientieren im Wald. (Inserat Seite xy)

●zVg

