



HEY ZUG - BEWEGUNG IM ALLTAG



DIE LIEBLINGSROUTEN DER ZUGER/-INNEN

Die Route *Tierisch gute Schweiz* wurde zur Lieblingsroute der Zugerinnen und Zuger gewählt.



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion
Amt für Sport und Gesundheitsförderung

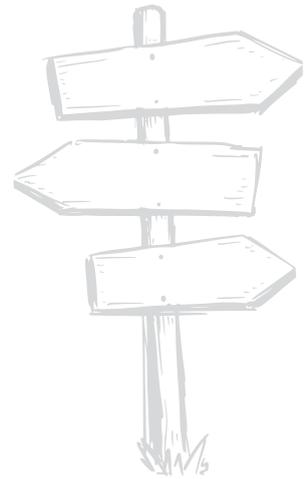


Liebe Zugerinnen, liebe Zuger,

Unser schöner Kanton Zug hat eine Vielzahl an atemberaubenden Routen zu bieten, die darauf warten, entdeckt zu werden. Ein aktiver Lebensstil trägt massgeblich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei. In diesem Sinne freuen wir uns, Ihnen die schönsten Routen vorzustellen, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der "Schritt & Tritt"-Challenge eingereicht wurden.

Ob zu Fuss oder mit dem Fahrrad, diese Routen führen durch die wunderschönen Landschaften unseres Kantons und bieten eine Vielzahl von Erlebnissen in der Natur. Wir haben die Routen nach Beliebtheit geordnet, sodass alle die Möglichkeit haben, die meistgeschätzten Strecken selbst zu erkunden.

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung wünscht viel Spass und wunderbare Entdeckungen beim Nachlaufen oder Nachfahren der "Schritt & Tritt"-Routen.

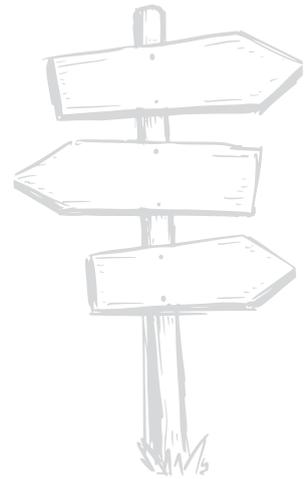


INHALT

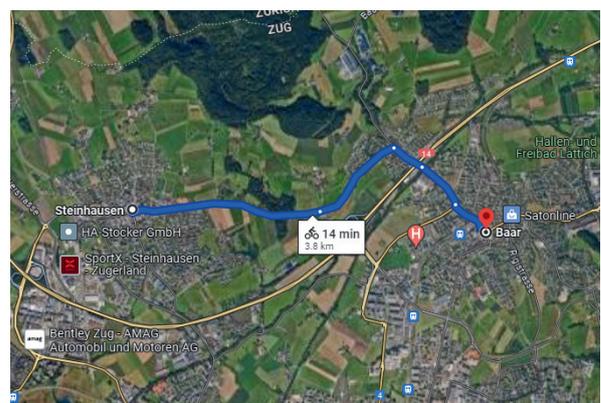
Tierisch gute Schweiz	Seite 01
Bachgenuss auf schnellem Fuss	Seite 02
Vitaparcours Baar	Seite 03
Bergwald-Strecke	Seite 04
Rundherum um den Ägerisee	Seite 05
Rund um den Huob	Seite 06
Spielplatz-Wanderung durch Cham	Seite 07
Kinderwagenfreundliche Zuger Tierwanderung	Seite 08
Die volle Zuger Pracht	Seite 09
Weg durch Felder	Seite 10
Velostrecke mit Verpflegungsmöglichkeit	Seite 11
Die Alleskönnerin	Seite 12
Unterägeri nach Zug	Seite 13

TIERISCH GUTE SCHWEIZ

LIEBLINGSROUTE VON JENNI



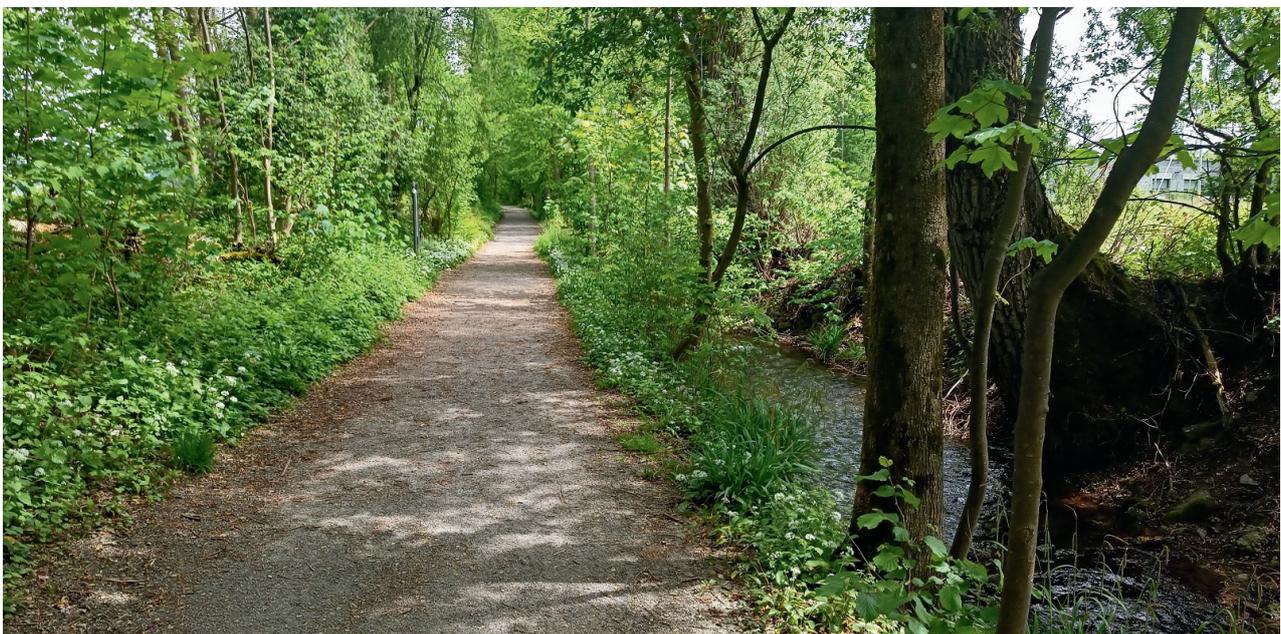
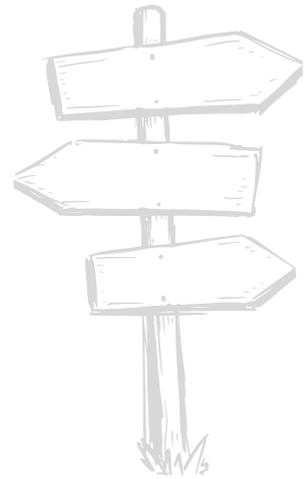
Von meinem Zuhause in Steinhausen führt ein idyllischer Radweg Richtung Baar – man folge den Bauernhof-Naturgerüchen – natürlich nicht ganz Kuh-frei. Wenn die Kühe mal wieder den Weg blockieren, kann man einen kleinen Stopp bei einem Hofladen machen, um sich ein köstliches Glacé oder ein paar regionale Leckereien zu gönnen – na, schon Lust bekommen?



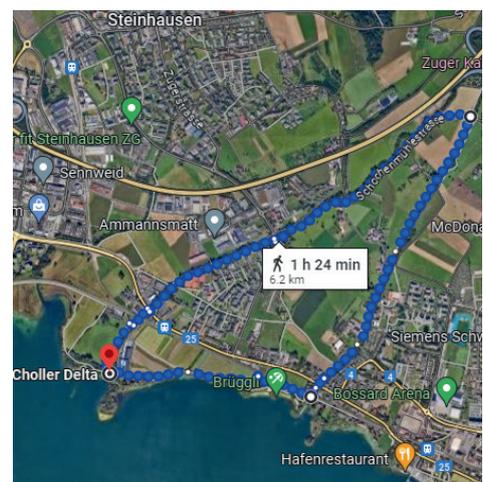
Tierisch gute Schweiz : [zur Route](#)

BACHGENUSS AUF SCHNELLEM FUSS

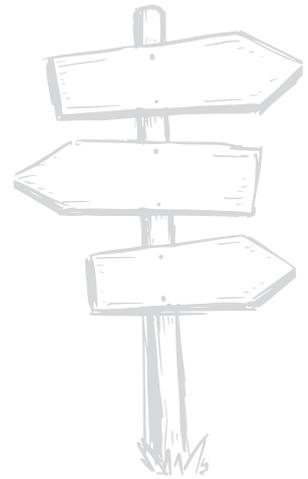
LIEBLINGSROUTE VON **JAN PETER**



Wir empfehlen euch ganz herzlich unsere liebste Joggingstrecke – den grünen Helsana Trail mit alternativem Startpunkt im Brüggli. Beim Brüggli hat es genügend Platz, um das Velo abzustellen oder das Auto zu parkieren. Die Strecke führt zuerst am See entlang und danach ca. 3.5km auf einem sehr soliden und gut unterhaltenen Waldweg dem Bach entlang, bis ihr einen Weiher erreicht, wo ihr euch auf den Rückweg macht. Die letzten 2 km sind Asphalt in schönster Umgebung zwischen Kuhweiden und der Lorze, inklusive Trinkbrunnen kurz vor Schluss. Die Strecke ist mehrheitlich im Schatten und daher auch für den Sommer geeignet. Auf dieser Strecke heisst es nicht "Grind abe und seckle", sondern die Natur geniessen!



Bachgenuss auf schnellem Fuss: [zur Route](#)



VITAPARCOURS BAAR

LIEBLINGSROUTE VON **NINEN**



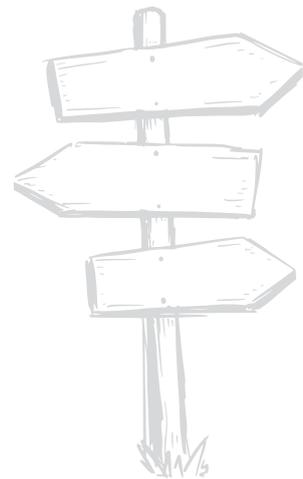
Der Vitaparcours in Baar ist meine liebste Strecke für eine aktive Mittagspause. Er führt mit leichten Steigungen durch den Wald, bietet ein paar Plätze für eine Pause und das ganze Jahr über immer etwas anderes zu sehen. Die Strecke ist gut erreichbar und wird sehr gut gepflegt. Einstieg ist beim Spinni-Areal, es gibt auch Bushaltestellen in der Nähe.



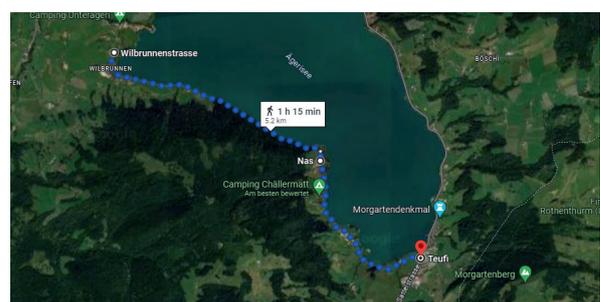
Vitaparcours Baar : [zur Route](#)

BERGWALD STRECKE

LIEBLINGSROUTE VON **REBECCA**



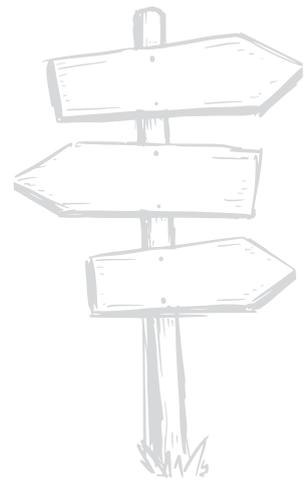
Der Weg geht von Unterägeri nach Morgarten via Naas. Die Strecke führt ab Willbrunn auf dem Kiesweg bis zu Naas. Diese Strecke ist autofrei. Es ist ein herrlicher Weg direkt am See durch den Wald. Der Weg ist eben und so für alle begeh- oder befahrbar. Ab Naas kann man auf Wunsch aufs Schiff oder weiterlaufen bzw. -fahren bis Morgarten oder Sattel.



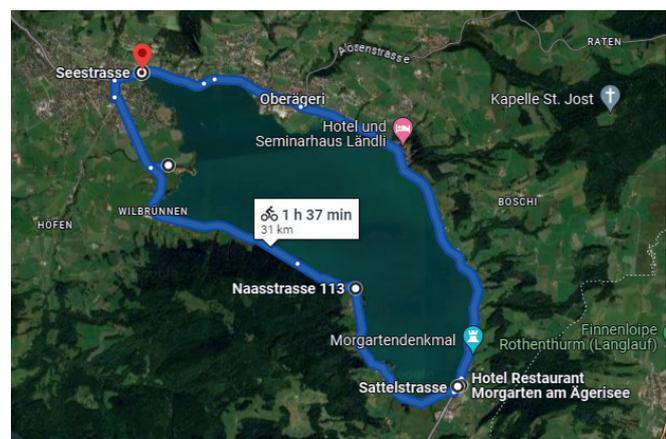
Bergwald Strecke: [zur Route](#)

RUNDHERUM UM DEN ÄGERISEE

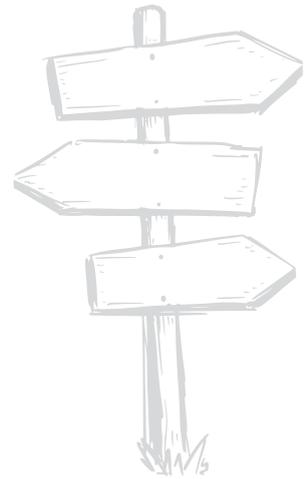
LIEBLINGSROUTE VON **LEONIE**



Eine Rundfahrt mit dem Veloum den Ägerisee, ob nach der Arbeit oder einfach an einem freien Tag, ist das Beste für mich. Es gibt viele Feuerstellen zum Brätlen, zudem kann man sich im See abkühlen. Der Weg ist sehr vielseitig, mal im Wald oder auf einem Feldweg.

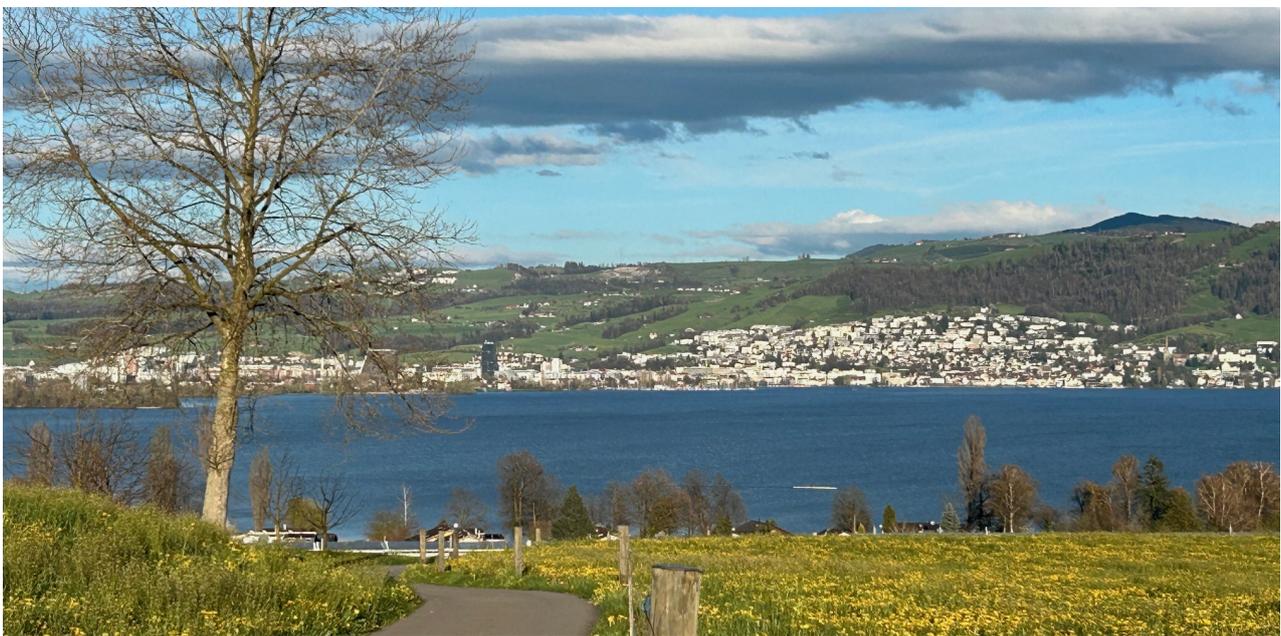


Rundherum um den Ägerisee: [zur Route](#)



RUND UM DEN HUOB

LIEBLINGSROUTE VON **FAMILIE RINDERLI**



Start: Schulhaus Eichmatt Hünenberg, Eichmattstrasse hoch, links in die Hünenbergstrasse / Chamerstrasse, beim Getränkemarkt links, Schürmattstrasse, Moosmattstrasse, Zentrumsstrasse, Werkhof Hünenberg, Sportanlage Ehret, Fussballplatz, Rigistrasse, links in Obere Ehretstrasse, über die Autobahn, Kreuzung gerade aus zum Wald, über Kuppe und hinunter, links in Langholzstrasse, Huobstrasse, beim Kemmattenschulhaus rechts, Spielplatz Eichmatt, Fussballplatz Eichmatt, zurück zum Start.

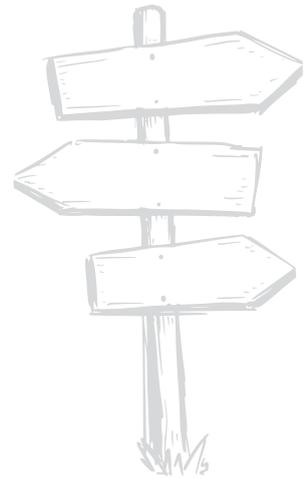


Rund um den Huob: [zur Route](#)

HEY ZUG - BEWEGUNG IM ALLTAG

SPIELPLATZ- WANDERUNG DURCH CHAM

LIEBLINGSROUTE VON **MATTHIAS**



Unsere „Wanderung“ mit der grössten Dichte an Spielplätzen führt rund um das Röhrlberg Quartier in Cham. Sie ist geeignet für Kids jeden Alters und von schönen Holzspielplätzen bis zu den etwas schwierigeren Spinnennetz-Kletteranlagen ist alles dabei, was Kinderaugen zum Funkeln bringt. Mit zwei Kleinkindern schafft man es sicher, auf dieser ca. 1 km langen Wanderung 4 h zu verbringen. Gerade erst wurde ein neuer Quartiersspielplatz zwischen der Sinslerstrasse und dem Weg zur Turnhalle gebaut – probiert es mal aus! Wenn der Spielplatz zu langweilig wird oder das Alter es nicht mehr hergibt, ist in Laufnähe auch der wunderschöne Vilette Park, an dem man direkt am Zugersee entlangschlendern kann – auch dieser natürlich nicht ganz spielplatzfrei.

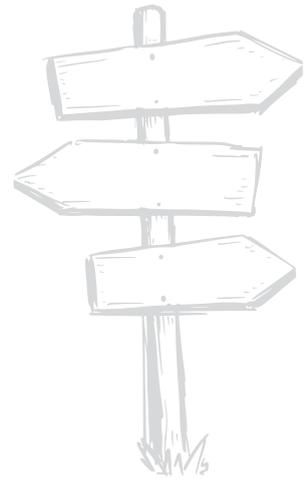


Spielplatz-Wanderung durch Cham: [zur Route](#)

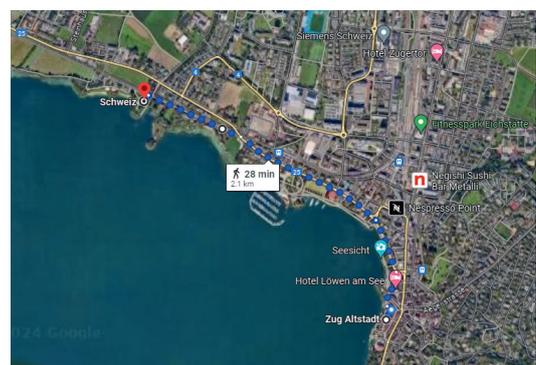
HEY ZUG - BEWEGUNG IM ALLTAG

KINDERWAGEN- FREUNDLICHE ZUGER TIERWANDERUNG

LIEBLINGSROUTE VON **JENNIFER**



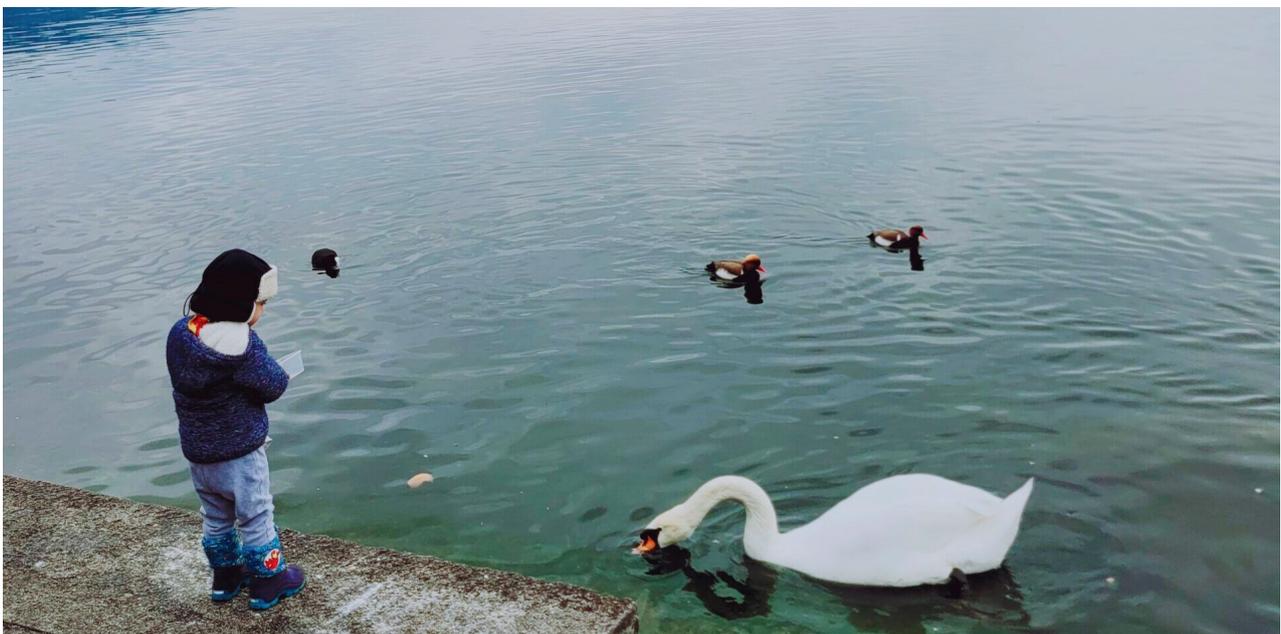
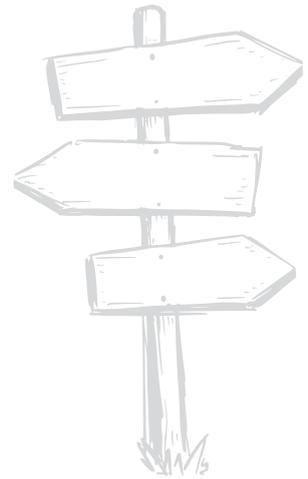
Des Öfteren schnappen wir unsere Kids und beginnen die tierische Zugwanderung in der Zuger Altstadt – dort schauen wir uns die farbenfrohen Vögel in den Käfigen an – weiter geht es dann immer am Wasser lang (Richtung Cham) – bei einer Unterführung kommt man extra nah ans Wasser und kann Enten, Möwen und mit etwas Glück Schwäne beobachten. Läuft man noch etwas weiter kommen auch noch Rehe – für einen Kleinen Betrag kann man direkt vor Ort Futter kaufen und die Kids eine Weile lang beschäftigen. Die Tour wird nie langweilig!



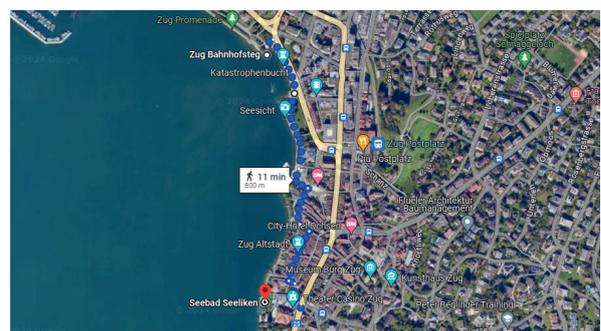
Kinderwagenfreundliche Zuger
Tierwanderung: [zur Route](#)

DIE VOLLE ZUGER PRACHT

LIEBLINGSROUTE VON **KERST**



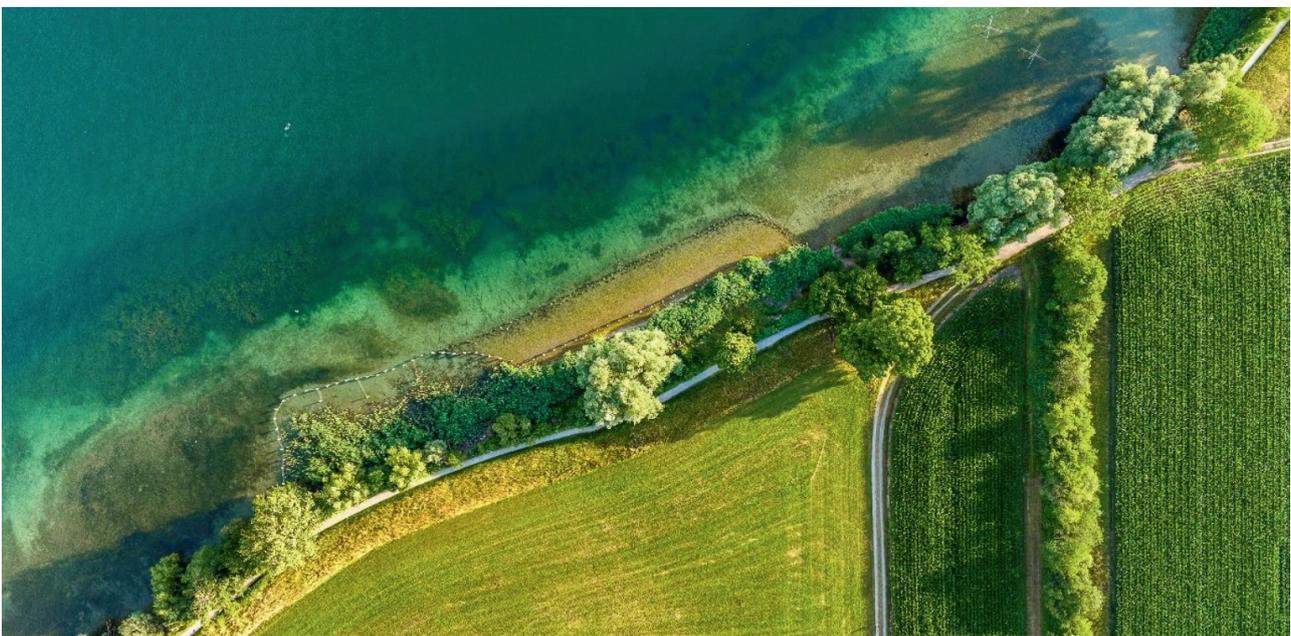
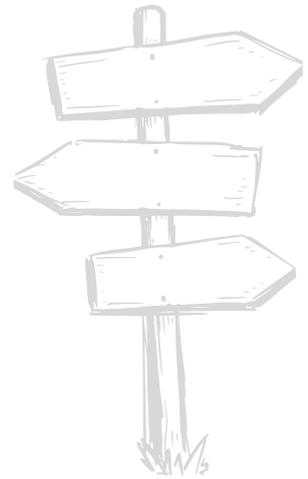
Die Route geht direkt am Zugersee entlang. Der Start ist die Anlegestelle der Fähre. Wir schauen zunächst bei den Enten vorbei und laufen in Richtung Marktplatz weiter. Ein Besuch bei den Fischen (unter Wasser) und den Vögeln darf nicht fehlen, weiter durch die Altstadt bis zur Badi beim Casino. Klassisch, aber wunderschön und immer ein Highlight für die Kids



Die volle Zuger Pracht: [zur Route](#)

WEG DURCH DIE FELDER

LIEBLINGSROUTE VON LADA



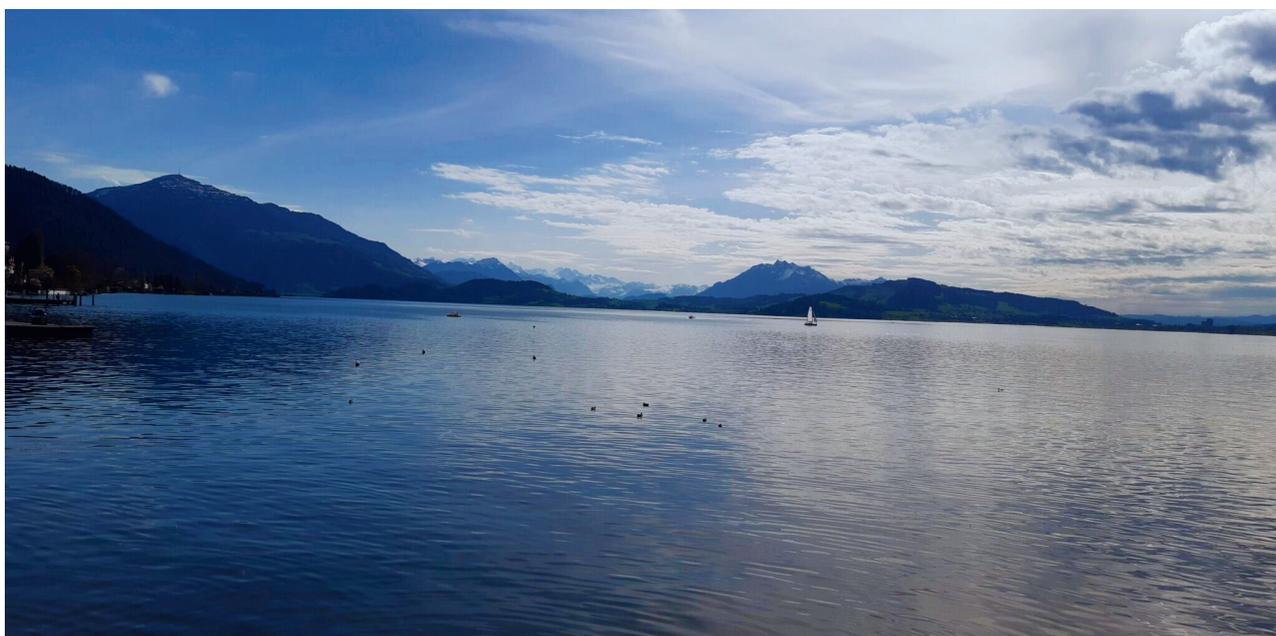
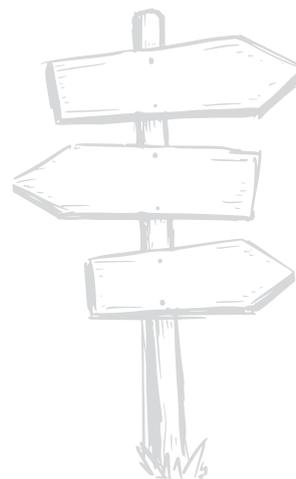
Sie müssen in Zug in der General-Guisan-Strasse starten und gehen weiter in Richtung Hofladen Iten Letzi. Sie biegen links ab Richtung Zugersee in den Brügglweg. Dann biegen Sie rechts in den Steinhauser Fussweg ein, dann in den Chamer Veloweg und gehen ca. 25 Minuten geradeaus bis zur Kreuzung. Anschliessend gehen Sie die Duggelistrasse entlang und gelangen via Schluecht geradeaus in den Wald hinein. Dort können Sie für ein Picknick anhalten.



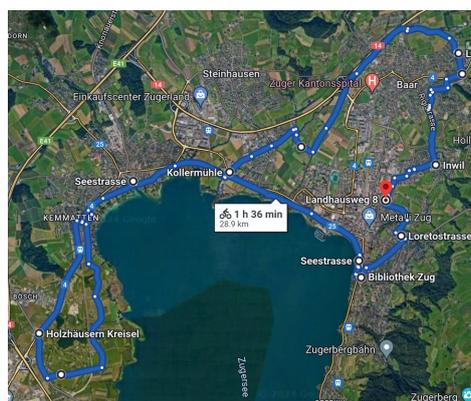
Weg durch die Felder: [zur Route](#)

VELOSTRECKE MIT VERPFLEGUNGSMÖGLICHKEIT

LIEBLINGSROUTE VON **JENNY**



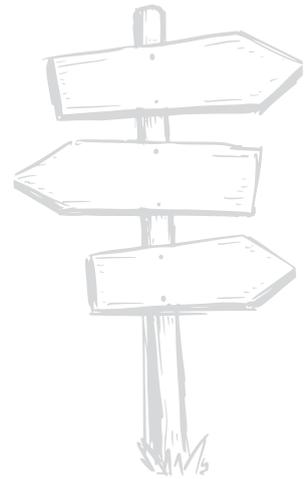
Start: Landhausweg, Zug. Weiter über Inwil nach Baar. Vor dem Kreisel Lättich links abbiegen und der Lorze entlang bis zum Restaurant Freimann, Zug. Da biegen wir rechts ab Richtung Alte Lorze. Überqueren der Strasse gegen Ammansmatt. Links fahren nach Kollermühle, auf dem Veloweg via Alpenblick, Cham, Holzhäusern. Im Kreisel links Richtung Golfplatz und hier links abbiegen. Dann auf der Seestrasse via Cham - Kollermühle - Brüggli nach Zug. Wir fahren dann weiter in die Altstadt zum Casino, biegen links ab und bei der Stadtbibliothek rechts ab bis zur Ägeristrasse. Dann rechts Richtung Ägeri (ca. 500m), dann links abbiegen in Richtung Loreto, Inwil und dann zurück zum Landhausweg.



Velostrecke mit Verpflegungsmöglichkeit:
[zur Route](#)

DIE ALLESKÖNNERIN

LIEBLINGSROUTE VON **LUZIA**



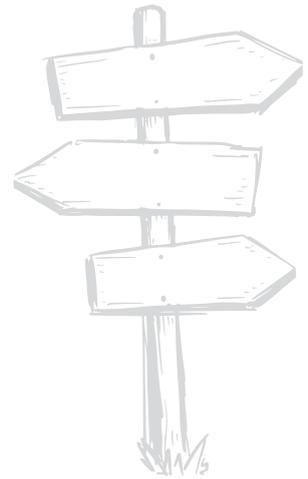
Start ist die Hirslanden Andreas Klinik in Cham. Von dort geht es über die Villette am See entlang bis nach Cham, Alpenblick. Von dort geht es über das Zugerland nach Steinhausen. Von Steinhausen aus geht es in die Natur. Über den Steinhauserwald hinunter nach Blickensdorf, mein Zuhause. Die Route bietet mir alles, Einkaufsmöglichkeiten, Natur, Busverbindungen (bei plötzlichem Schlechtwetter), Aussicht, Auszeit und Schritte. Ein perfekter Abschluss nach einem anstrengenden Tag.



Die Alleskönnerin: [zur Route](#)

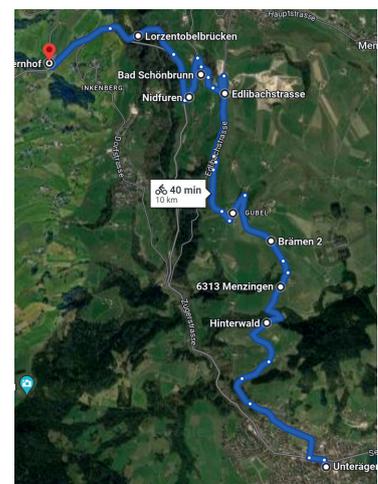
UNTERÄGERI NACH ZUG

LIEBLINGSROUTE VON **KARL BÄR**



(Fast) verkehrsfrei von Unterägeri nach Zug.

1. Zuerst dem ausgeschilderten Veloweg von Unterägeri nach Menzingen folgen
2. Beim Christbaum-Bauernhof nach links abbiegen
3. Der Strasse folgen bis zur Edlibachstrasse
4. Der Edlibachstrasse Richtung Edlibach bis nach dem Steinschlag folgen
5. Links abbiegen und durch Bad Schönbrunn fahren
6. Herunter bis zum Kreisel Nidfuren fahren
7. Über die Lorzentobelbrücke (idealerweise die Alte, aber jetzt die Neue, weil die Alte z.Zt. gesperrt ist)
8. Auf der Südseite der Lorzentobelbrücke entweder auf dem Velostreifen bis Talacher fahren oder den Wanderweg rechts nach Baar nehmen



Unterägeri nach Zug: [zur Route](#)

Amt für Sport
und Gesundheits-
förderung

WIR BRINGEN BEWEGUNG IN DEINEN ALLTAG



SPORT
BEWEGUNG



LIFE-BALANCE



SOZIALE
UNTERSTÜTZUNG



KOMMUNIKATION



PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



SPIEL



MENTALE STÄRKE



ERNÄHRUNG



ERHOLUNG
ENTSPANNUNG



ACHTSAMKEIT



KREATIVITÄT
NEUES LERNEN

Impressum

Herausgeber:
Gesundheitsdirektion Kanton Zug
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
zg.ch/asg

Inhalt:
Teilnehmende der Schritt & Tritt-Challenge,
Hey Zug Kampagne 2024

Design:
GLA United

Juni 2024
© Kanton Zug