

## **Vorwort**

#### Liebe Trail-Freunde

Trail Running erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Immer mehr Läufer wechseln vom Asphalt auf steinige, wurzlige oder matschige Pfade. Die Anziehungskraft des naturnahen Abenteuers scheint vermehrt Anklang zu finden.

Zum Thema Trail Running findet man im Internet neben den Wettkämpfen vereinzelte Touren, doch gut ausgearbeitete Touren sind spärlich. Im Rahmen meiner Maturarbeit habe ich es deshalb gewagt einen Trailguide für den Kanton Zürich zu erstellen.

Neben der City und zubetonierten Agglomeration hat der Kanton einiges für Trailrunner zu bieten. Vom Rhein an der Nordgrenze über Zürichs Hausberg, den Uetliberg bis hin zum hügligen Oberland im Südosten findet man gute Bedingungen für einen unbeschwerten Lauf durch die Natur. Der Guide enthält fünf Touren, welche für jeden Läufer etwas zu bieten hat. Bei der Ausarbeitung der Touren habe ich besonders darauf geachtet, dass der Anteil an Trails möglichst hoch ist. Meine Devise für die Trails ist: "Je schmaler desto interessanter".

Wenn in den Beschreibungen und Texten in diesem Guide von Läufern oder Trailrunnern gesprochen wird, sind damit natürlich Frauen wie auch Männer gemeint. Im Sinne der besseren Lesbarkeit habe ich darauf verzichtet jeweils die männliche und weibliche Form zu verwenden.

Die Touren sollen Anfänger eine Idee geben, wie eine Traillauf aussehen kann. Die erfahrenen Läufer finden sicherlich einige Trails, welche sie noch erkunden können. Dann los in die Laufschuhe und ab auf die Trails!

**Tobias Zolliker** 

# Was ist Trail Running?

Trail Running ist ein eher neuer Trend in der Laufszene. Es ist inzwischen so populär, dass man in den meisten Outdoor- und Laufshops spezielle Schuh- und Kleiderkollektionen fürs Trail Running findet. Dieser Boom ist einfach zu erklären.

Anstelle von monotonen Asphaltstrecken, werden beim Trail Running schmale Pfade über Stock und Stein bevorzugt. Beim Laufen über wurzlige Gratwege, durchs Gebüsch oder auf matschigen Pfaden vergehen die Kilometer wie im Flug. Höhenmeter, Zeit und Distanz werden zur Nebensache und das Erlebnis in der Natur steht im Zentrum. Man könnte Trail Running also auch als Wandern mit erhöhtem Tempo umschreiben.

Trail Running bietet gegenüber dem Laufen auf Asphalt einige Vorteile. Die Trails sind viel abwechslungsreicher und Lärm, Abgase und Verkehr bleiben einem erspart. Ein rassiger Downhill macht nicht nur Spass, sondern die Koordination und Konzentration wird zusätzlich gefördert. Die Belastung der Gelenke ist beim Laufen auf Trails reduziert, da der Untergrund meist abfedernd wirkt. Beim Überwinden von natürlichen Hindernissen wie umgefallene Bäume, Wurzeln oder Steine werden zusätzliche Muskelgruppen beansprucht.

# Hinweise zur Benützung des Guides

#### Kurzinfo

Im Kästchen der Kurzinfo findet man die harten Fakten der Tour, wie Distanz, der Höhenunterschiede und der Trailanteil. Ich versuchte jeweils den Trailanteil so hoch wie möglich zu halten, was jedoch nicht immer ganz einfach war. Als Trail habe ich alle Wege gezählt, welche schmaler sind als eine Schotterstrasse. Der fehlende Anteil zu den 100% setzt sich also aus Schotter- oder Asphaltstrasse zusammen, wobei der Asphalt sehr selten ist.

#### **Diverses**

Unter dieser Rubrik sind Informationen zur Region oder der Tour selbst zusammengestellt. Die Touren führen teils durch Schutzgebiete oder vorbei an historischen Stätten. Wenn man vom Hunger oder Durst gequält wird, kann man hier Informationen zu Einkehrmöglichkeiten finden.

## Ausgangspunkt

Die Anfahrten mit dem öffentlichen Verkehr zu den Ausgangspunkten sind jeweils vom Zürcher Hauptbahnhof aus beschrieben. Bei Rundtouren habe ich jeweils die Anfahrt für Privatwagen und für den öffentlichen Verkehr angegeben, sofern man nicht in Zürich selbst startet. Bei Touren mit verschiedenen Start- und Endpunkt habe ich auf Angaben zur Anfahrt mit dem Privatauto verzichtet.

#### Karten

Die kleinen Karten bei jeder Tour sollen als Übersichtskarten dienen. Darauf sind die Streckenpunkte und die Strecke selbst eingezeichnet. Für jede Tour sind auch die genauen Kartenblätter mit markierter Route Massstab 1:20'000 oder 1:25'000 angefügt. Die Karten sind von der Swisstopo Internetseite map.geo.admin.ch generiert.

#### Streckenpunkte

Bei den Streckenpunkten habe ich mich auf die wichtigsten Punkte beschränkt. Vor allem unklare Abzweigungen, wichtige oder gefährliche Stellen werden beschrieben. Die Streckenpunkte entsprechen nicht immer den Punkten auf dem Streckenprofil.

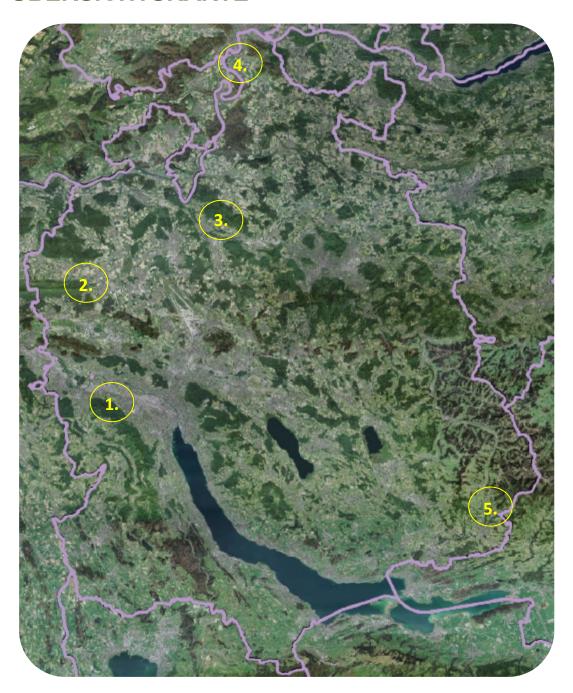
## Streckenprofil

Das Streckenprofil vermittelt einen Eindruck der Abfolge von Auf- und Abstieg. Da die Höhenunterschiede der Touren stark variieren, sind auch die Massstäbe unterschiedlich. Die Daten für die Profile wurden mit einem GPS-Gerät ermittelt, wo nötig editiert und das Diagramm mittels Excel erstellt. Auf dem Streckenprofil sind die wichtigsten Punkte eingezeichnet. Diese Punkte sind im Beschrieb der Streckenpunkte jeweils fett hervorgehoben.

#### **GPS-Tracks**

Auf die Veröffentlichung der GPS-Tracks habe ich verzichtet, da die Originaldaten teils Abweichungen von der Tour haben. Da das Interesse an GPS-Tracks bei meiner Umfrage gering war, habe ich aus Zeitgründen auf eine ausführliche Bearbeitung der Tracks verzichtet.

# ÜBERSICHTSKARTE



- 1. Uetliberg
- 2. Lägern
- 3. Irchel
- 4. Rheinufer
- 5. Oberland

# **Uetliberg**

Bei dickem Nebel ist die letzte Hoffnung auf Sonnenschein für die Stadtzürcher oft der Uetliberg. Die grandiose Aussicht über die Stadt, den Zürichsee und der Fernblick in die Alpen ziehen viele Leute auf den Zürcher Hausberg. Es ist unglaublich, wie man innerhalb von wenigen Minuten von der City in die wilde Natur wechseln kann.

Die Tour am Uetliberg ist eine Rundtour vom Triemli aus. Nach einem steilen Anstieg wechselt man auf die Westseite des Bergs und folgt schmalen Trails bis zur Falletschen. Auf eine Streckenführung über den oft überbevölkerten Uto Kulm wurde verzichtet.

Nach einem kurzen Downhill hinunter über steile Trails, geht es auf halber Höhe über ruppige Pfade mit oft matschigen Passagen, kleinen Brücken und steilen Abhängen zurück zum Triemli.

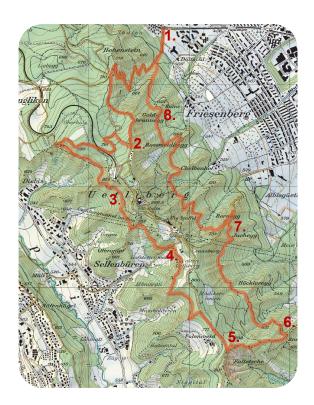


Brücklein auf der Uetliberg-Ostseite

Kurzinfo	
Strecke	13.5 km
Aufstieg	760 m
Abstieg	760 m
Trailanteil	83 %

#### **Diverses**

Die Falletsche ist ein markanter Steilhang aus Mergel und Sandstein. Es ist ein Erosionstrichter, in welchem es immer wieder zu Erd- und Felsrutschungen kommt. Nahe am Abgrund steht auch die Teehütte Fallätsche, in welcher man sich jeweils an Sonn- und Feiertagen stärken kann. Fast am Ende der Tour kommt man an der Ruine der Burg Friesenberg vorbei. Die Ruine wurde teilweise wieder aufgebaut. Es wird jedoch kritisiert, dass der Grundriss abgeändert wurde und ein Torbogen sowie ein Fenster fälschlicherweise eingefügt wurde.



Triemli SZU, Haltestelle Mit ÖV: S10 bis Triemli SZU oder Tramlinien 9 und 14 bis Triemli

Mit PW: Bei der SZU-Station Schweighof gibt es gebührenpflichtige Parkplätze.

### Streckenpunkte

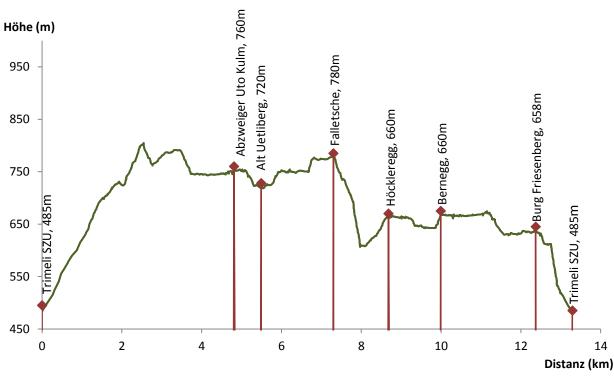
- 1. Von der Haltestelle Triemli geht es auf dem Wanderweg mit einigen Serpentinen steil nach oben. Eine Alternative bietet eine Wegspur nördlich des Wanderweges über Punkt 616 und 718. Dieser Weg setzt aber Trittsicherheit, gute Konditionen und trockenen Untergrund voraus.
- 2. Nach dem steilen Anstieg geht es dem Gratweg nach bis man kurz nach der **800er Höhenlinie**, rechts abbiegt. Man folgt dem Wanderweg in Richtung Ringlikon. Danach folgen wunderbare Trails auf der Westseite.
- 3. Beim Abzweiger Uto

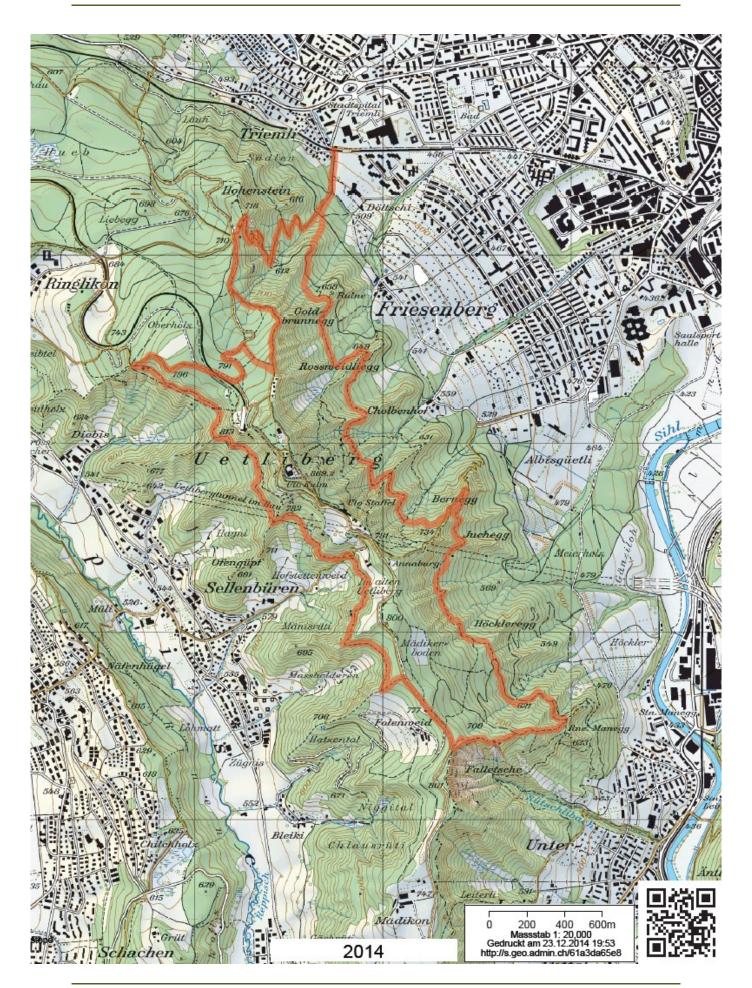
- **Kulm** nimmt man den unteren Trail. Hier könnte ein Abstecher zum höchsten Punkt gemacht werden.
- 4. Vor der Lichtung des **Alt Uetlibergs** überquert man
  den Wanderweg unterhalb
  des Beginns eines
  Holzgeländers. Später bei
  der Folenweid geht der Trail
  links zur Schotterstrasse
  hoch.
- 5. Bei der **Falletsche** führt ein Weg abwärts an der Teehütte vorbei. Beim ersten Abzweiger nach rechts, dem steilen Trail folgen und gerade aus bis zum Punkt 6.
- 7. Bei der **Bernegg** dem Wanderweg bergauf folgen bis ein Trail rechts weg geht. Ab jetzt bleibt man etwa auf der gleichen Höhe.



Trail am Rande der Falletsche

8. Hier befindet sich die Ruine der Burg Friesenberg. Von hier hinunter auf die Schotterstrasse. In der scharfen Kurve kann man dank einem steilen Trail abkürzen. Zurück zum Triemli.





# Lägern

Die Lägern ist der östlichste Ausläufer des Faltenjuras. Sie ist vor allem bekannt für den Gratweg von Regensberg nach Baden. Dies ist eine sehr lohnenswerte Strecke des Jurahöhenwegs und ist im Internet bereits oft beschrieben. Am Wochenende tummeln sich viele Leute auf den Hauptwegen. Deshalb möchte ich einige verstecktere Trails meines Hausberges aufzeigen, dabei aber sicherlich nicht auf Abschnitte des schönen und teils technisch sehr anspruchsvollen Grats verzichten. Die Tour startet und endet im mittelalterlichen Städtchen Regensberg. Es lohnt sich vor oder nach dem Trailrun das Städtchen mit Turm und Sodbrunnen zu besichtigen. Von dort geht es zum Südhang der Lägern. Hier gibt es immer wieder Trails, welche zum Grat hoch führen. Mein Vorschlag führt den zerfallenden lislochweg hoch zum Grat und von dort mit einem Abstecher zum Burghorn zurück nach Regensberg.

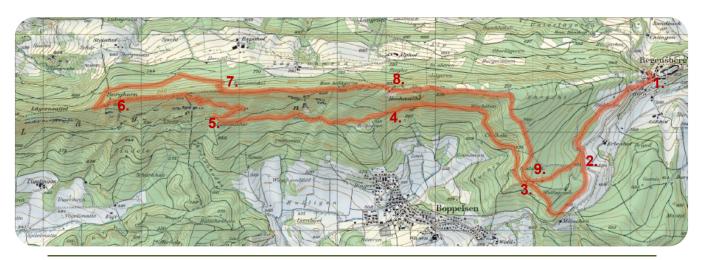
Kurzinfo	
Strecke	16.2 km
Aufstieg	430 m
Abstieg	430 m
Trailanteil	
ÖV	62 %
PW	67 %



Aussicht über das Nebelmeer von der Hochwacht

#### **Diverses**

Im Spätherbst und Winter, wenn die Bäume keine Blätter tragen, hat man vom gesamten Grat aus eine gute Fernsicht in die Berge, Am höchsten Punkt der Lägern findet man die Mauer einer Burgruine, welche mit der Gründung von Regensberg in Verbindung stand. Der überdimensionale, graue Fussball, welcher neben der Hochwacht thront ist eine Radarkuppel der Schweizer Flugsicherung Skyguide. Einkehrmöglichkeiten gibt es in Regensberg sowie auf der Hochwacht.



Regensberg, Dorf (Haltest.) Mit ÖV: S5 bis Dielsdorf dann Bus bis Regensberg

Mit PW: In Dielsdorf bei der Kreuzung im Dorfzentrum Richtung Regensberg, In Regensberg links Richtung Boppelsen bis zum Parkplatz Linden auf der rechten Seite

#### Strecke

- 1. Start und Endpunkt der Tour ist **Regensberg**. Von hier bis zum Punkt zwei muss zuerst wenig Asphalt und dann einiges an Schotterwegen in Kauf genommen werden.
- 2. Der nächste Streckenpunkt ist der **Parkplatz Linden**, welcher für die Autofahrer der beste Ausgangspunkt ist. Die Route geht am Waldrand nach Richtung Osten.
- 3. Hier befindet sich ein Picknick Platz, welcher überquert wird. Auf dem Trail links halten, bis man an eine Schotterstrasse trifft.

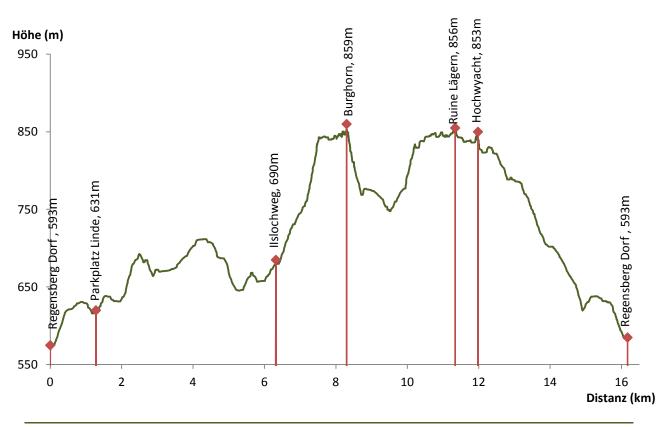
- 4. Hier muss der zweite Trail rechts in den Wald gewählt werden.
- 5. Die Route führt über den **lislochweg**, welcher gut angeschrieben ist. Der Weg ist zurzeit ein wenig ruppig und es sind natürliche Hindernisse wie Baumstämme zu überwinden.
- 6. Vom **Burghorn** gibt es mehrere Wege hinunter. Am besten folgt man dem Wanderweg bis zum nächsten Wegweiser, wo der Trail auf der Nordseite nach unten führt. Wichtig ist, dass man sich auf dem Trail rechts hält, damit man auf die richtige Schotterstrasse kommt.
- 7. Hier nimmt man einen Trail der wieder zum Grat führt. Dieser Weg ist nicht angeschrieben und man muss darauf achten, dass man ihn nicht verpasst.
- 8. Bei der **Hochwacht** gibt es eine Aussichtsplattform und ein

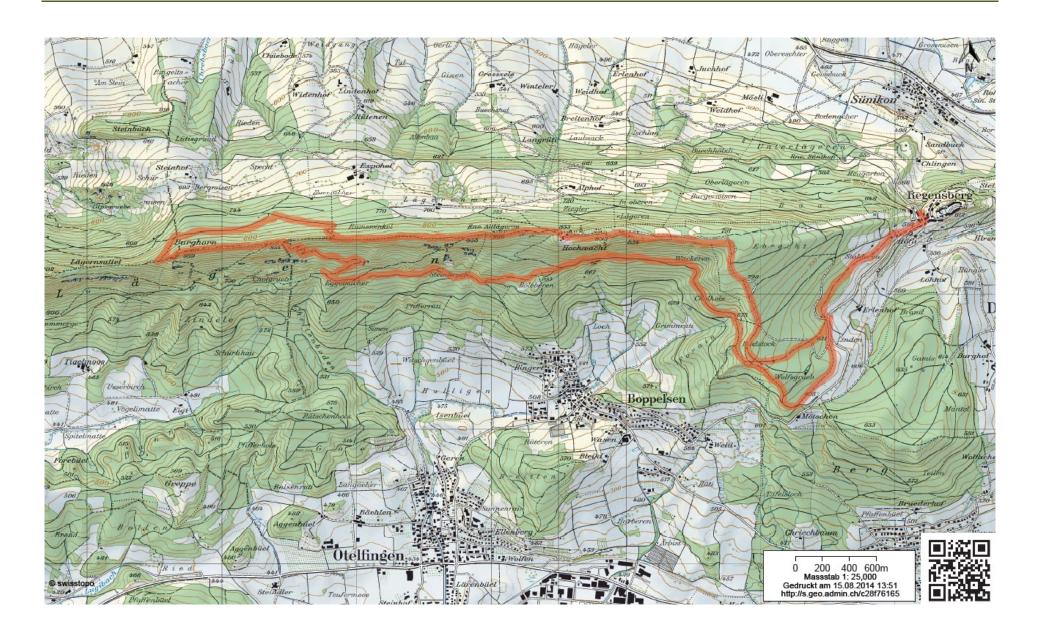


**Trail bei Sonnenuntergang** 

Restaurant. Ab hier kann man den Trail rechts, links und dann wieder rechts der Zufahrtstrasse nehmen. Er beginnt gleich nach dem Restaurant rechts auf der Wiese.

9. Die Route führt an einem kleinen Forsthaus vorbei, nach welchem man sich links halten muss.





## Irchel

Der Irchel ist ein Höhenzug zwischen Töss, Thur und dem Rhein. Der Plateauberg bietet gute Aussichtspunkte jeweils in verschiedene Himmelsrichtungen, wobei man bei der Tour an Dreien davon vorbeikommt. Der Irchelturm zum Beispiel bietet eine schöne Aussicht über das ganze Weinland bis zum Säntis. Die Tour ist trotz des niedrigen Trailanteils lohnenswert, da die Aussicht und die Umgebung diesen wettmachen. Immer wieder ragen Nagelfluhwände neben den Trails empor oder man hat bei schönem Wetter eine gute Fernsicht.

#### **Diverses**

Die Hochwacht des Irchels gehörte zu einem Alarmsystem das bis ins 19. Jahrhundert genutzt wurde. Mittels Alarmfeuer konnte in kurzer Zeit Signale weitergegeben werden. Auch der Üetliberg und die Lägern waren in dieses System integriert.

Die schmale Fussgänger-Brücke über die Töss vor Dättlikon hat eine traurige Geschichte. Hans Rebmann wurde im in der Zeit der Reformation bei einem

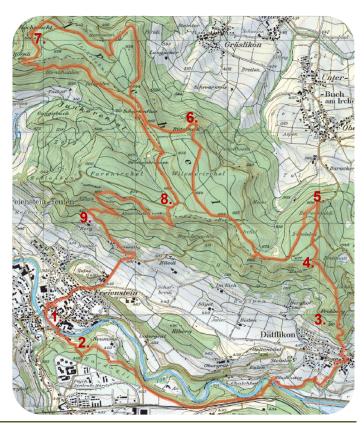
Baueraufstand gefangen genommen und geblendet. Er hatte später als reformierter Theologe eine Pfarrstelle bei Lufingen. Da er immer wieder über die Thur nach Dättlikon musste, hat er einen Steg errichten lassen, welcher bis heute als Blindensteg bezeichnet wird.

Einkehrmöglichkeiten nur in Dättlikon und Freienstein.

Kurzinfo	
Strecke	20.6 km
Aufstieg	580 m
Abstieg	580 m
Trailanteil	50 %



Trail hinunter zum Blindensteg



Freienstein Post (Haltest.) Mit ÖV: S-Bahn bis Embrach-Rorbas oder Flughafen dann Bus bis Freienstein Post,

Mit PW: Autobahn A1L bis Verzweigung Zürich Nord, A51 bis Ausfahrt Kloten Nord, Hauptstrasse Richtung Embrach, weiter bis Abzweigung nach Freienstein, Parkplätze bei erster Abzweigung im Dorf rechts

#### Strecke

- 1. Startpunkt ist die **Haltestelle Post** in Freienstein. Von dort aus geht es der Töss nach bis zur ersten Brücke.
- 2. Bei Punkt 418 Trail links nehmen und dann dem Wanderweg via **Blindensteg** bis Dättlikon folgen.
- 3. In Dättlikon rechts Treppe hoch und nach 50 Meter rechts nochmals Treppe hoch. Weg queren und Trail folgen.
- 4. Dem Wanderweg bis zum **Irchelturm** folgen. Beim Turm



Unter der Schartenflue

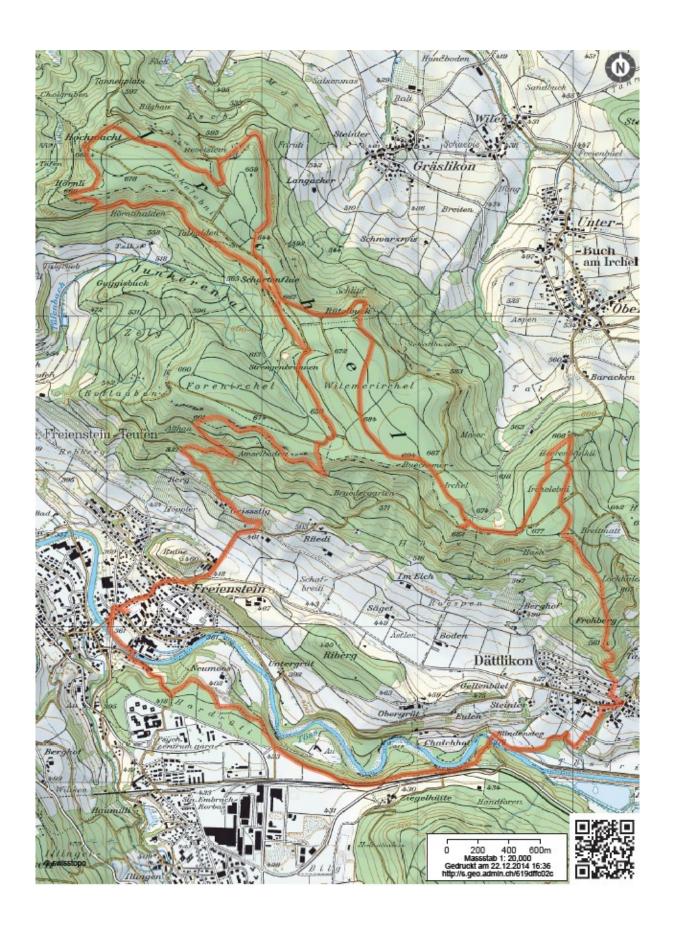
kann man 28 zusätzliche Höhenmeter machen.

- 5. Trail rechts vom Turm weg bis zur Schotterstrasse. Dort Trail nach links bis zum Wanderweg. Dem Wanderweg folgen bis zum **Rütlibuck**.
- 6. Wanderweg Richtung Hochwacht, bis Kreuzung mit Abzweiger zum Punkt 644. Waldstrasse hinunter bis ein Trail links weggeht. Nach Trail dem Wanderweg bis zur

### Hochwacht folgen.

- 7. Wanderweg via Hörnli zurück zur **Schartenflue**. Beim "Achtung Steinschlag"-Schild unten bleiben, da ist das Ambiente um einiges schöner.
- 8. Wegweiser **Flueweg** folgen und nach steilem Stück rechts. Dann Waldweg hinunter und zweite Abzweigung rechts.
- 9. Wanderweg zurück bis Freienstein.





## Rheinufer

Der Rheinfall ist neben dem Dettifoss in Island der grösste Wasserfall Europas und ist der Ausgangspunkt dieses Runs. Auf der Schweizer Uferseite geht es mit leichtem auf und ab über schmale Trails dem Fluss entlang bis nach Teufen ZH. Die Tour hat abgesehen von wunderbaren Trails einiges zu bieten: Die grösste Auenlandschaft des Schweizer Mittellandes, historische Wehranlagen und der WWF-Biberpfad.



Kurzinfo	
Strecke	22.6 km
Aufstieg	240 m
Abstieg	215 m
Trailanteil	71 %

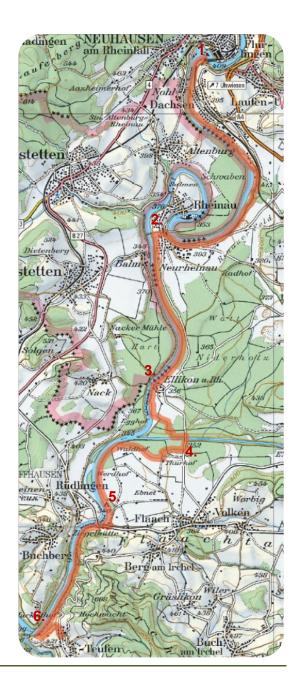
#### **Diverses**

Kurz nach Ellikon am Rhein ist man im Auengebiet Eggrank-Thurspitz. Dank Projekten zur Revitalisierung der Thurauen bildet die Thur hier wieder Mäander und bietet seltenen Pflanzen- und Tierarten einen Lebensraum.

Immer wieder wird die schöne Uferlandschaft von eckigen Betonwürfeln verunstaltet. Diese militärischen Bunker stammen noch aus den Zeiten des 2. Weltkriegs und gehörten zur Grenzbefestigung. In Rüdlingen hat die Militärhistorische Stiftung des Kantons Zürich den Festungsweg Ebersberg angelegt. Auch die Ruinen von römischen Wachtürmen nördlich Ellikon und bei der Tössegg zeugen von der strategischen Bedeutung des Rheins.

Zwischen Rüdlingen und der Tössegg befindet man sich auf dem WWF-Biberpfad. An zehn Stationen kann man einiges über die Nagetiere erfahren. Wenn man Glück hat, bekommt man sogar einen der Nager zu Gesicht und sieht nicht nur seine Spuren.

Einkehrmöglichkeiten in Rheinau, Ellikon und der Tössegg.



Schloss Laufen am Rheinfall (Bhf.)

Mit ÖV: S-Bahn oder IR nach Winterthur, S33 bis Schloss Laufen

#### **Strecke**

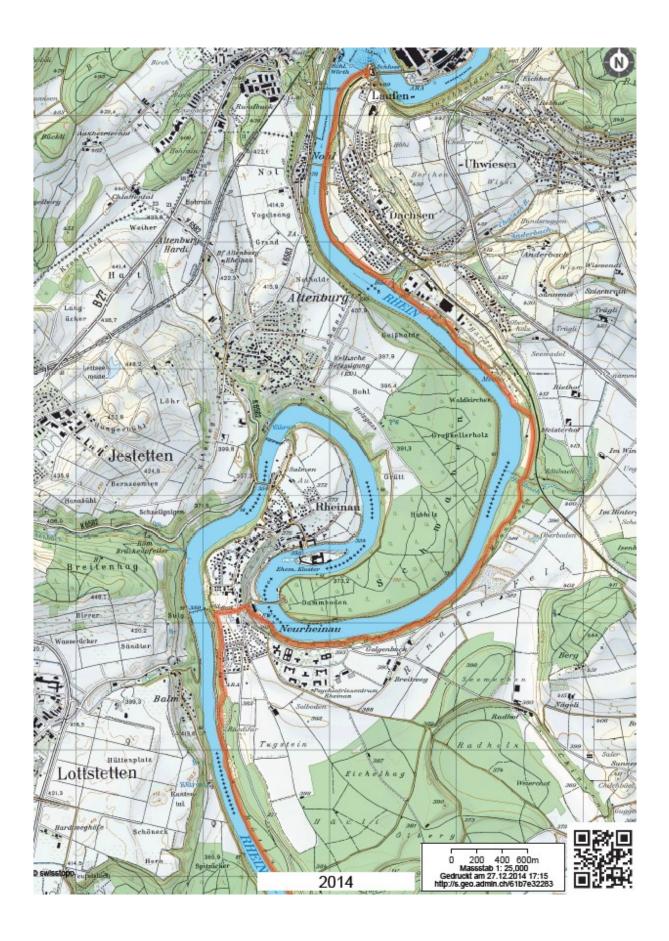
- 1. Vom **Schloss Laufen (Bhf.)** folgt man der Treppe hinunter zum Fluss und läuft auf den Trails flussabwärts.
- 2. Durch **Rheinau** dem Wanderweg folgen. Bevor es steil hinunter zum Fluss gehen würde, den Trail links nehmen. Nach der Ara folgt man dem Pfad nach unten.
- 3. In Ellikon am Rhein folgt man dem Wanderweg durch das Dörfchen. Danach geht es über Feldwege ins Auengebiet. Auf dem Damm folgt man dem Weg, bis er rechts in den Wald geht. Der darauf folgenden Schotterstrasse kurz folgen, bis rechts ein Trail weggeht.
- 4. Nach der Brücke über die Thur der Strasse folgen, bis

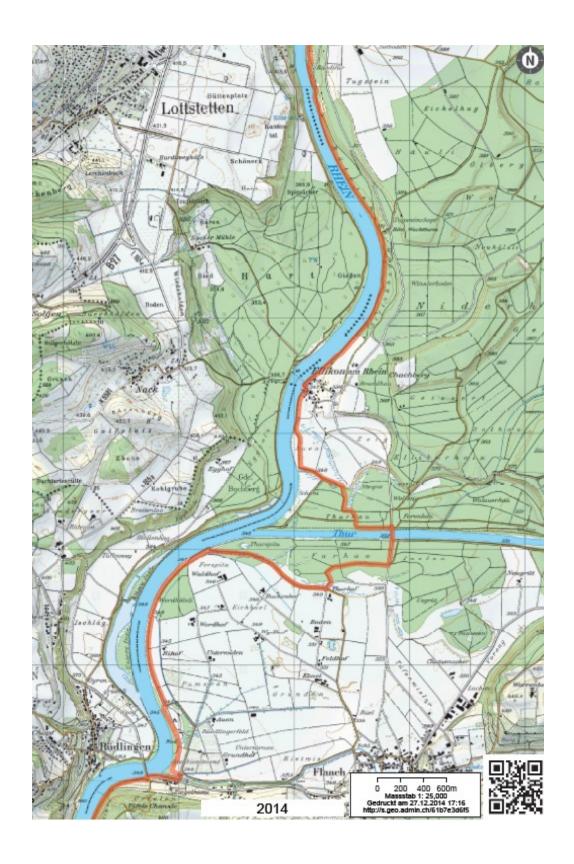
- rechts der Wanderweg weggeht. Dem Wanderweg folgen bis zum Thurhof. Von dort geht es über den Damm bis zum Rheinufer. Diesem folgt man bis zum Campingplatz (immer wieder Trails nahe beim Ufer).
- 5. Dem Wanderweg um den Campingplatz folgen bis zur Brücke Rüdlingen. Man kann auch über die Wiese des Platzes laufen, wodurch man sich Schotterstrasse sparen kann. Bei der Rheinbrücke Wanderweg Richtung Tössegg nehmen.
- 6. Von der Tössegg dem Wanderweg zur Postautohaltestelle **Teufen** folgen. Nächster ÖV-Anschluss ist Unterteufen. Es gibt auch die Möglichkeit dem Rhein bis nach Eglisau zu folgen um dort eine bessere Verbindung zurück nach Zürich zu haben. Der Laufuntergrund dieser Verlängerung ist jedoch mehrheitlich Schotter oder Asphalt.

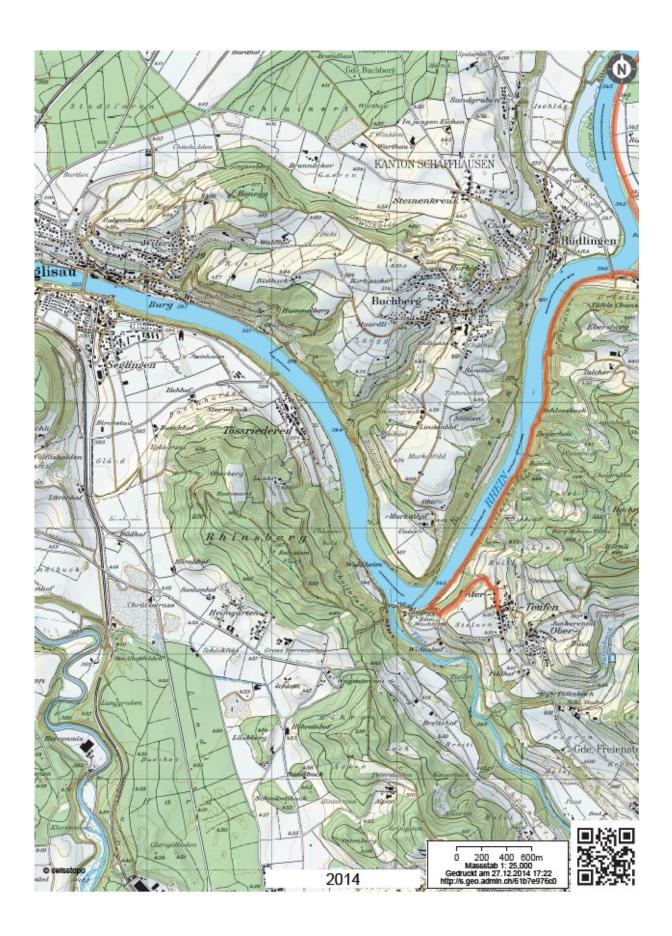


Die Biber hinterlassen ihre Spuren









## **Oberland**

Das Zürcher Oberland ist ein perfektes Gebiet für Trail Running. Die Hügel des Tösstals sind steil und man findet unzähligeTrails. Die Landschaft ist wild und es kann gut sein, dass man einer Gämse über den Weg läuft. In dieser wilden Gegend findet man flowige Trails, welche einen durch die ganze Hügelkette des Tösstals führt. Die Oberland Tour startet bei der Höhenklinik in Wald, führt über mehrere Berge im Grenzgebiet von Zürich und St. Gallen und endet nach fast 30 Kilometer und 1400 Höhenmetern in Bauma.



Auf und ab im Oberland

Kurzinfo	
Strecke	28.3 km
Aufstieg	1400 m
Abstieg	1600 m
Trailanteil	69 %

#### **Diverses**

Das Schnebelhorn, welches auf der Tour überschritten wird, ist mit 1292 m.ü.M. der höchste Gipfel im des Kanton Zürichs.

Die Route führt an mehreren Restaurants vorbei. Mit dem Bergrestaurant Farneralp, dem Restaurant Hulftegg und dem Berggasthaus Hörnli hat man immer wieder die Möglichkeit, sich zu stärken.



Höhenklinik, Wald (Haltest.) Mit ÖV: S-Bahn bis Wald, dann Bus Zürcher Höhenklinik

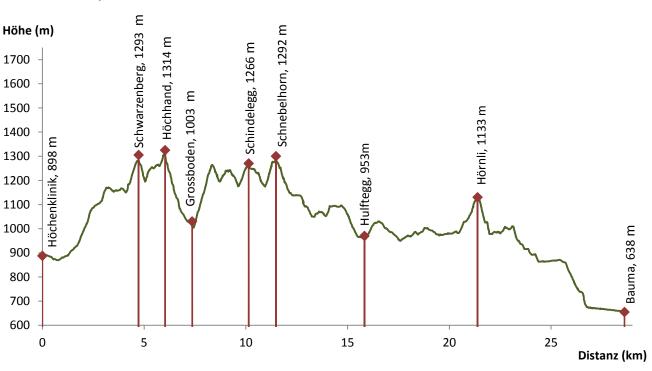
#### **Strecke**

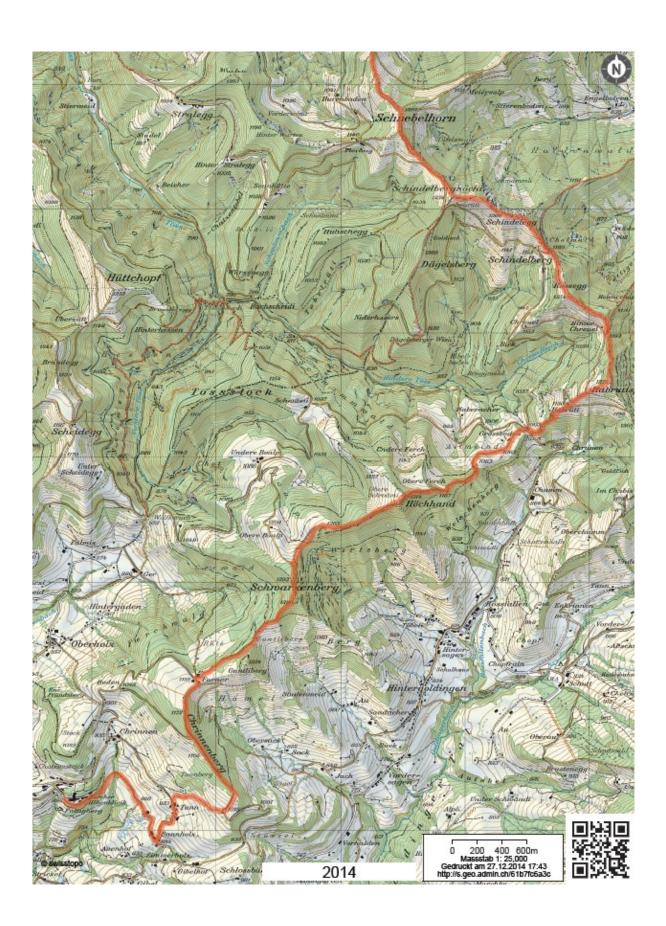
- 1. Startpunkt ist die Höhenklinik Wald. Von dort aus geht es via Farneralp über den Schwarzenberg zur Hochhand.
- 2. Bei der **Höchhand** gibt es einen direkten Abstieg, welcher nicht mehr unterhalten ist und deshalb sehr gute Trittsicherheit verlangt. Bei Unsicherheit oder nasser Witterung unbedingt den Weg südlich unterhalb des Gipfels benützen.
- 3. Vor der **Habrütispitz** dem Grat über die Wiese folgen bis zum Gipfel. Von dort gibt es wieder einen schönen Trail abwärts. Über die Schindelegg und das **Schnebelhorn** Richtung **Hulftegg**.
- 4. Vor dem Älpli kann man einen Pfad rechts die Wiese hoch nehmen, um

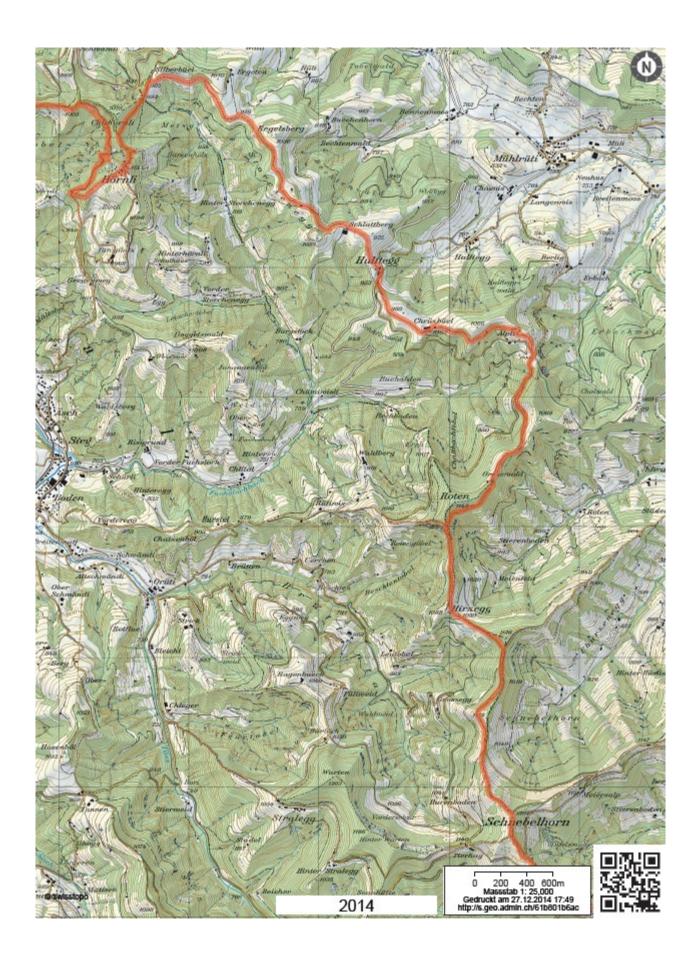
- Schotterwege zu meiden. Ab dem Chrüzbüel bis nach der Hulftegg muss man trotzdem wenig Asphalt in Kauf nehmen.
- 5. Hinter dem Berggasthaus **Hörnli** gibt es einen steilen Trail hinunter. Dieser ist auch weniger frequentiert und durchaus lohnenswert.
- 6. Nach der Heiletsegg ist der Trailspass grösstenteils vorbei, da der Weg nach **Bauma** meist über Schotter oder Asphalt führt. Alternativ kann ab dem Hörnli oder der Heiletsegg auch nach Sternenberg, Gfell (Postauto) abgekürzt werden.

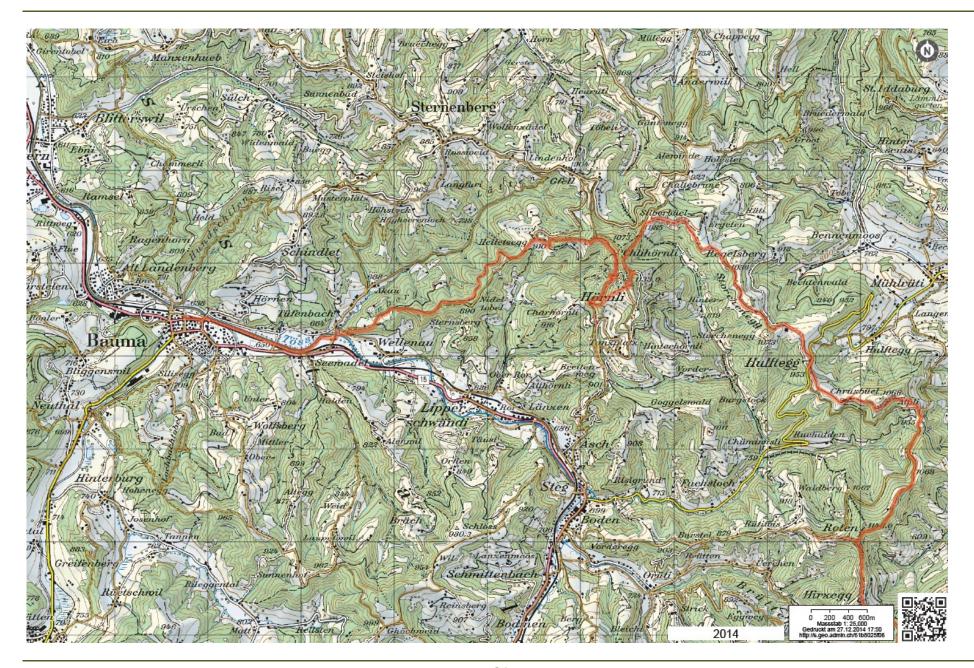


Typischer Trail im Oberland









## **Schlusswort**

Dieser Führer ist im Rahmen meiner Maturarbeit im Jahr 2014 entstanden. Aus Zeitgründen konnte ich leider nur fünf Trailtouren dokumentieren. Ich hoffe, dass diese den Ansprüchen der Läufer entsprechen, und dieser Führer rege benutzt wird. Im Kanton Zürich gibt es noch einige Trails, welche noch auf eine Dokumentation warten. Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung. (tobias.zolliker(at)sunrise.ch)

# Danksagungen

Dieser Guide hätte ohne Hilfe von anderen Läufern nicht entstehen können. Deshalb möchte ich allen Probanden meiner Umfrage danken. Ganz speziell gilt mein Dank an Urs Brotzer für das detaillierte Kartenmaterial vom Uetliberg. Desweiteren möchte ich der trail-maniacs Community danken für ihre Hilfe. Hier muss insbesondere Patricia Schanne erwähnt werden, welche mir immer mit Rat und Tat zur Seite stand. Zum Schluss möchte ich meinem Vater danken für die Begleitung auf einigen Touren und bei der Hilfe für die Verarbeitung der GPS-Daten.

## **Quellenverzeichnis und Links**

#### **Uetliberg:**

http://www.teehuette-fallaetsche.ch/ http://www.dickemauern.de/friesenberg/geke.htm

### Lägern:

Hinweistafel bei der Ruine Lägern

#### Irchel:

http://www.tagesanzeiger.ch/zuerich/gemeinde/Fussgaengerbruecke-Blindensteg-bei-Embrachwird-ersetzt/story/12788173

http://www.wanderwaeg.com/wanderregionen/ostschweiz/irchel/

### Rheinufer:

Hinweistafel Festung Ebersberg bei Rüdlingen

http://www.aln.zh.ch/internet/baudirektion/aln/de/naturschutz/naturschutzgebiete/thurauen.html http://www.wwf-zh.ch/wwf-zuerich/unsere-themen/biber/biberpfad/

#### Oberlandtour:

http://de.wikipedia.org/wiki/Schnebelhorn

#### Abbildungen:

Sämtliche Fotos sind eigene Aufnahmen.

Sämtliche Diagramme sind mit eigenen Daten erstellt worden.

Die Kartenausschnitte stammen von der Swisstopo-Internetseite map.geo.admin.ch.