



Stäfa. Ein Dorf bewegt!

fit, gesund, entspannt



Fit, gesund, entspannt

Bewegung

30 Minuten körperliche Aktivitäten (mittlere Intensität) pro Tag tragen wesentlich bei zu Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie tanzen, schwimmen, Rad fahren oder einfach gehen.

- **Gehen Sie los!** 3000 Schritte zusätzlich am Tag.
- **Steigen Sie auf!** Auf der Treppe statt mit dem Lift.
- **Gehen Sie!** Alle kurzen Strecken zu Fuss.
- **Stehen Sie!** Beim telefonieren; vielleicht sogar auf einem Bein.

Ernährung

Eine optimale Auswahl aus dem Nahrungsmittelangebot ist ausschlaggebend, dass Sie fit und gesund bleiben. Daher gilt:

- **Viel** Flüssigkeit, vor allem Wasser, alkoholfreie und ungezuckerte Getränke, Früchte, Gemüse und Salat.
- **Ausreichend** Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren und weitere Getreidearten.
- **Moderat** Milchprodukte, Fleisch und Fisch.
- **Nur mit Mass** Süssigkeiten, Butter, Fette und Öle

Wer genügend trinkt, bleibt leistungsfähiger.

- **1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag** – am besten Wasser – sollten es schon sein. Bei körperlicher Aktivität mindestens 0,5 Liter pro Stunde zusätzlich. So bleiben Kopf und Körper länger fit.

Abwechslung macht das Leben süss.

- **Nutzen Sie die Vielfalt** im Angebot von Früchten, Gemüse und Getreideprodukten. Das bringt Genuss und Vitamine.

Wer gründlich kaut, verdaut.

- **Jeden Bissen gründlich kauen**, das entlastet den Magen und verbessert die Verdauung.
- **Langsam-Esser spüren besser**, wann sie satt sind und essen seltener über den Hunger.

Entspannung

Eine Entspannungspause von nur 20 Minuten täglich bringt nachweisbaren Nutzen für Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich die Zeit und entspannen Sie sich auf einer der vielen Sitzbänke in der Gemeinde oder an einem anderen schönen Ort.

- **Siesta** Gönnen Sie sich ein Nickerchen: am besten nach dem Mittagessen.
- **Gedankenreise** Schliessen Sie die Augen und erinnern Sie sich an eine wunderschöne Situation, z.B. an einen zärtlichen Kuss.
- **Zufriedenheit** Schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich jenen Ort oder jene Situation vor, wo Sie das letzte Mal zufrieden und ruhig waren. Freude kann entspannend wirken. Denken Sie an eine komische Situation und lachen Sie!
- **Lachen**

Zeit- und Energieverbrauch (Durchschnittswerte)

Wandern (ca. 4,8 km/h)

Route	Distanz	Zeit	Energieverbrauch (kJ/kcal)		
			50-60 kg	60-70 kg	70-80 kg
1	4,2 km	50 min.	810 / 190	950 / 230	1080 / 260
2	5,1 km	65 min.	980 / 230	1150 / 270	1310 / 310
3	8,1 km	100 min.	1550 / 370	1820 / 440	2080 / 500
4	6,2 km	75 min.	1190 / 280	1400 / 330	1590 / 380
5	3,6 km	45 min.	690 / 170	810 / 190	920 / 220
6	5,6 km	70 min.	1070 / 260	1260 / 300	1440 / 340
7	4,3 km	50 min.	820 / 200	970 / 230	1100 / 260
8	0,5 km	6 min.	100 / 20	110 / 30	130 / 30
9	3,4 km	45 min.	650 / 160	770 / 180	870 / 210
10	4,8 km	60 min.	950 / 220	1080 / 260	1230 / 290
11	4,4 km	55 min.	840 / 200	990 / 240	1130 / 270

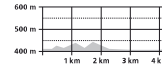
Walking (ca. 6,4 km/h)

1	4,2 km	40 min.	860 / 210	1010 / 240	1150 / 280
2	5,1 km	50 min.	1050 / 250	1230 / 290	1400 / 330
3	8,1 km	75 min.	1660 / 400	1950 / 470	2220 / 530
4	6,2 km	60 min.	1270 / 300	1490 / 360	1700 / 410
5	3,6 km	35 min.	740 / 180	870 / 210	990 / 240
6	5,6 km	55 min.	1150 / 270	1350 / 320	1540 / 370
7	4,3 km	40 min.	880 / 210	1030 / 250	1180 / 280
8	0,5 km	5 min.	100 / 20	120 / 30	140 / 30
9	3,4 km	30 min.	700 / 170	820 / 200	930 / 220
10	4,8 km	45 min.	990 / 240	1160 / 280	1320 / 320
11	4,4 km	40 min.	900 / 220	1060 / 250	1210 / 290

Wegbeschriebe

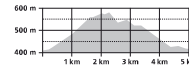
1 Mutzmalen-Lattenberg 4,2 km 5100 Schritte

Entlang der alten Hauptverbindungsstrasse Richtung Zürich gelangt man zum Häkentanzt, danach durch die weiten Rebberge bis zum Grenzbach und anschliessend zurück durch den malerischen Weiler Mutzmalen hinunter zum See. Durch die Seesgärten und entlang der Seestrasse führt der Weg via Hafen zum Ortskern Stäfa zurück.



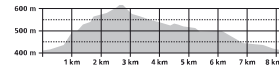
2 Risitobel-Püntacher 5,1 km 6300 Schritte

Senkrecht hinauf durch Stäfa und durch das wunderschöne Risitobel führt der Weg auf die Risi. Der Blick über Stäfa und den See ist der Lohn für den Aufstieg über 145 Meter Höhendifferenz. Sitzbänke und Feuerstellen laden zum Verweilen ein. Weiter geht's entlang dem Panoramaweg zum Vorderen Püntacher mit den schönen Weinbauernhäusern. Nach dem Abstieg über den Lattenberg mit Blick über die Rebberge der Mutzmalen geht es gemütlich zurück ins Zentrum.



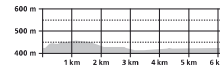
3 Top of Stäfa 8,1 km 10000 Schritte

Ein steiler Aufstieg durch Stäfa führt hinauf zur Aberen und weiter auf dem Fischbaumgartenweg zur Risi, wo jeweils das 1. August-Feuer brennt. Der Weg führt hinauf zum höchsten Punkt von Stäfa und weiter via Buchstutz entlang der Gemeindegrenze zum Hinteren Ghei (Hombrechtikon) und via Stigelenweiher über die Ebene Torlen. Der Abstieg führt ein Stück entlang dem Schwylerbach und über Kirchbühl mit Blick über den See zurück zum Zentrum von Stäfa.



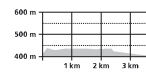
4 Bahnhof zu Bahnhof 6,2 km 7500 Schritte

Kurzer Aufstieg vom Bahnhof Urikon über Treppen zu einem schönen Aussichtspunkt im Uriker Dorfteil Moritzberg mit Kinderspielplatz und dem einzigen Edelkastanienbaum in der Gemeinde. Einige Schritte weiter bieten Reb- und Goetheweg eine fantastische Sicht auf See und Berge. Auf flacher Strecke erreicht man so den alten Ortteil Dorf mit seinen historischen Gebäuden. Über Friedhof und Kirchbühl gelangt man zum Bahnhof Stäfa. Der Rückweg führt auf flacher Strecke seeseits der Bahnhalle durch ruhige Quartiere zurück zum Bahnhof Urikon. Auf der Route informieren diverse Tafeln über Rebbau, historische Plätze und Gebäude.



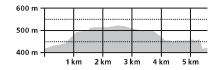
5 Urikon-Chatzentobelweiher 3,6 km 4400 Schritte

Kurzer Aufstieg über Treppen zum Schulhaus Moritzberg (Kinderspielplatz). Via Tobéli und Panoramaweg führt die Route durch das Schwarzbachquartier zum idyllischen Chatzentobelweiher, wo noch ein Eisenbahnwagen der einstigen Urikon-Bauma-Bahn steht. Der Gemeindegrenze folgend erreicht der Weg nach kurzem Abstieg über Treppen die Alte Landstrasse. Auf flacher Strecke mit herrlicher Seesicht geht es durch den alten Ortsteil zurück zum Bahnhof Urikon.



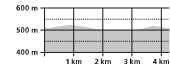
6 Torlentobel-Stigelenweiher 5,6 km 6900 Schritte

Sanft ansteigend führt der Weg vom Bahnhof Urikon via Stations- und Ritterhausstrasse zum Tobéli. Dem Torlentobel folgend erreicht man nach kurzem steilem Aufstieg die weiten Felder der Torlen mit herrlicher Sicht auf Bachtel, Sänis und Glärner Alpen. Auf sanft abfallenden Wegen führt die Route über Hüttenacher zurück auf die Torlen und weiter hinunter in den alten Dorfteil Mies mit den historischen Häusergruppen. Entlang des Goethe- und Rebweges, über den Reben der Sternenhalle, bietet sich ein fantastischer Blick auf den oberen Zürichsee mit Ufernau, Lützelau und Rapperswil. Über eine Rebtreppe gelangt man zurück zum Bahnhof Urikon.



7 Frohberg-Torlen 4,3 km 5200 Schritte

Start und Ziel liegen beim Parkplatz Tennisplätze Frohberg. Die Strecke ist leicht coupiert und verläuft fast ausschliesslich auf Naturwegen. Zwischen Wiesen und Feldern führt der Weg zum Stigelenweiher (kleines Naturschutzgebiet mit reicher Vogelwelt) und weiter zum Weiler Widmen. Über Torlen und den Hof Hüttenacher gelangt man zurück zum Ausgangspunkt. Die Route bietet eine herrliche Sicht in die Berge.



8 Finnenbahn 0,5 km 600 Schritte

500-Meter-Rundbahn auf Holzschnitzeuntergrund. Durch den weichen Belag werden die Auftritte beim Laufen abgefedert und die Gelenke geschont. Von finnischen Läufern wurde die Bahn zum Ausdauertraining erfunden, um eine gelenkschonende Alternative zum Laufen auf der Tartanbahn zu haben. Dank dem weichen Untergrund eignet sich die Finnenbahn ideal für Crosstraining. Eröffnung Spätherbst 2008.

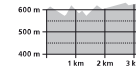


9-11 Laufräff Mülhölzli

Markierte Routen durch Wald und Wiesen oberhalb Stäfa mit Start und Ziel beim Parkplatz Mülhölzli. Sehr gut erreichbar mit dem VZO-Bus 950 nach Otterwil am See (Halbstundentakt an Werktagen xx.24/xx.54; Studententakt samstags und sonntags xx.54 ab Bahnhof Stäfa).

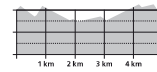
Route blau

3,4 km 4200 Schritte



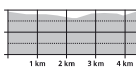
Route rot

4,8 km 5800 Schritte



Route weiss

4,4 km 5400 Schritte



12 Panoramaweg

Der Panoramaweg mit seiner Gesamtlänge von 27,6 km führt von Rehalp Zürich nach Feldbach und lädt zum Spazieren und Wandern in schönster Aussichts- und Hangkante. Für die Rückkehr zum Ausgangspunkt stehen Busse, die S-Bahn und die Zürichseeschiffe zur Verfügung.

Entlang des Panoramaweges bestehen zahlreiche Aussichtspunkte, welche einen wunderschönen Ausblick auf den Zürichsee und die Alpen bieten. Aber auch die zu querenden Tobel mit ihrer Pflanz- und Tiervielfalt haben einen speziellen Reiz. Die am Weg liegenden kulturellen und geologischen Schutzobjekte ermöglichen einen Blick zurück ins Mittelalter oder zur letzten Eiszeit, und zahlreiche Aussichtsplattformen entlang des Weges laden zum Verweilen ein. Weitere Informationen und eine Broschüre der Route finden Sie unter www.zpp.ch oder im Gemeindehaus.

