

TZ Magazin



Die Kunst ist die Waffe der ArtLords

• Seite 18



Hotel lädt zum Garten Eden Flower Festival

• Seite 25



Regisseurin dokumentiert das grosse Tanzfest

• Seite 30



Ob Couch-Potato oder Leistungssportler: Beim Walking Lugano sind für fast alle passende Strecken geboten

GESELLIGKEIT UND SPORT VEREINT

Der Sommer naht! Die Badesaison. Das ist aber nicht der einzige Grund, seinen Körper in Bewegung und in Form zu bringen und die über Winter mit Hingabe angefütterten Speckrollen zum Schmelzen zu bringen. Wer fit ist, tut etwas für seinen Körper und seinen Geist. Wie heisst es doch so klangvoll: *Mens sana in corpore sano*. Oder war es doch "ein gesunder Körper in einem gesunden Geist"? Egal. Jedenfalls gibt es kleine Helferlein beim Durchhalten, um nicht nach ein, zwei Läufen schon wieder schlapp zu machen – Events, die den Sport mit Geselligkeit verbinden. Wie Walking Lugano am nächsten Sonntag. Klar, bis übermorgen ist beileibe nicht mehr viel Zeit. Und wer bisher nur auf der Couch gesessen hat, wird bis dahin nicht zum Marathonläufer mutieren. Aber da es ganz unterschiedliche Strecken gibt, ist auch etwas für weniger Geübte dabei. Die Strecke *Relax* ist 6.8 Kilometer kurz, eben und auch für Familien geeignet. Weiter zur Auswahl stehen: *Melide* (7.2 km), *Panorama* (10.7 km), *Agno* (13.4 km) und *Challenge* (18.7 km). Diese "Her-

ausforderung" geht dann wirklich in die Beine. Ziel ist nämlich der Monte Brè. Diese per Walking oder Nordic Walking zurückzulegende Strecke hat sogar noch eine toughe Zwillingschwester: Beim *Brè City Trail* darf auch gerannt werden, und die Schnellsten bekommen eine Prämie. Die grosse Neuheit in diesem Jahr ist das barrierefreie *Special Olympics Walking*. 3.1 Kilometer misst es und sei, schreiben die Veranstalter, "der Beitrag von Walking Lugano zur Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigungen". Ein Rahmenprogramm gibt es übrigens auch – mit Warm Up, Musik der Riva de Janeiro Band, Ausstellungsständen und Restaurationsbetrieb. Das Village öffnet am Sonntag um 9.00 Uhr; dann kann man sich vor Ort auch noch kurzfristig einschreiben. Um 9.50 Uhr fällt der erste Startschuss, und zwar für *Lake and Walking* (7.2 km). Und schon am Tag vor dem Lauf, am Samstag, ist zwischen 15.00 und 17.00 Uhr das Einschreiben möglich und können Startnummern und T-Shirts abgeholt werden. **Raiffeisen Walking Lugano, Sonntag, 28. April, Piazza Riforma / Piazza Manzoni, Lugano.** Weitere Infos: www.walkinglugano.ch. uj