

## Buochserhorn, Turnschuhe und Alpkäse

Trailrunning, heute aus Spass!

Der «Traillauf» (von englisch trail = Pfad, Weg; im Deutschen auch als Waldlauf oder Landschaftslauf bezeichnet) ist eine Form des Langstreckenlaufs, die abseits asphaltierter Strassen stattfindet.

Diese «neuere» Trendsportart (auch Speedhiking genannt: Speedhiking ist das schnelle Gehen mit Stöcken und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände – abwechslungsreiche körperliche Herausforderung kombiniert mit intensivem Natur-Erleben.) ist eigentlich nicht neu.

Schon früher mussten z.B. Alphernter noch vor Dunkelheit ihr Alpen erreichen und ganz schön zügig unterwegs sein.

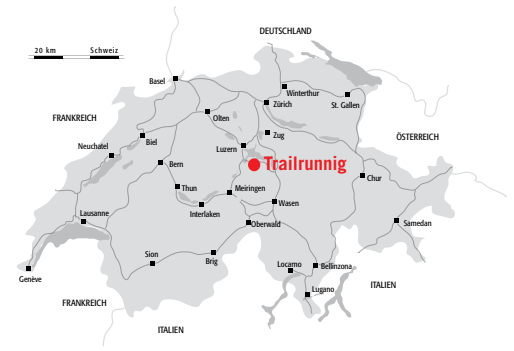
Da der «moderne» Mensch jedoch heute mehr sitzt als geht, musste er ein «neues» Wort fin-

den um einen Trend schmackhaft zu machen.

Schlecht ist das nicht, denn Bewegung tut jedem gut! Das «Speed», also die Geschwindigkeit, darf man und auch Frau nach seinem persönlichen Gusto anpassen. «Läuft» man nicht am Limit, bleibt Zeit sich in der Natur umzusehen und auch wahrzunehmen. Ab und zu mal auf «Speed» zu machen, tut auch gut.

Das Buochserhorn, oberhalb dem Dorf Niederrickenbach im Engelbergertal bietet sich z.B. dafür an. Am Schluss kann dann auch noch, ganz nach alter Tradition, Alpkäse nach Hause genommen werden. So bleibt für alle etwas.

Viel Spass im Lauf der Zeit  
*Daniel Silbermagel, bergpunkt*



**Ganz nach der Beschreibung von «Speedhiking»: das schnelle Gehen ... in anspruchsvollem Gelände ...**



**Die Schweiz ist ein Paradies für «Trailrunning». Möglichkeiten dazu gibt es mehr als Tage in einem Leben.**

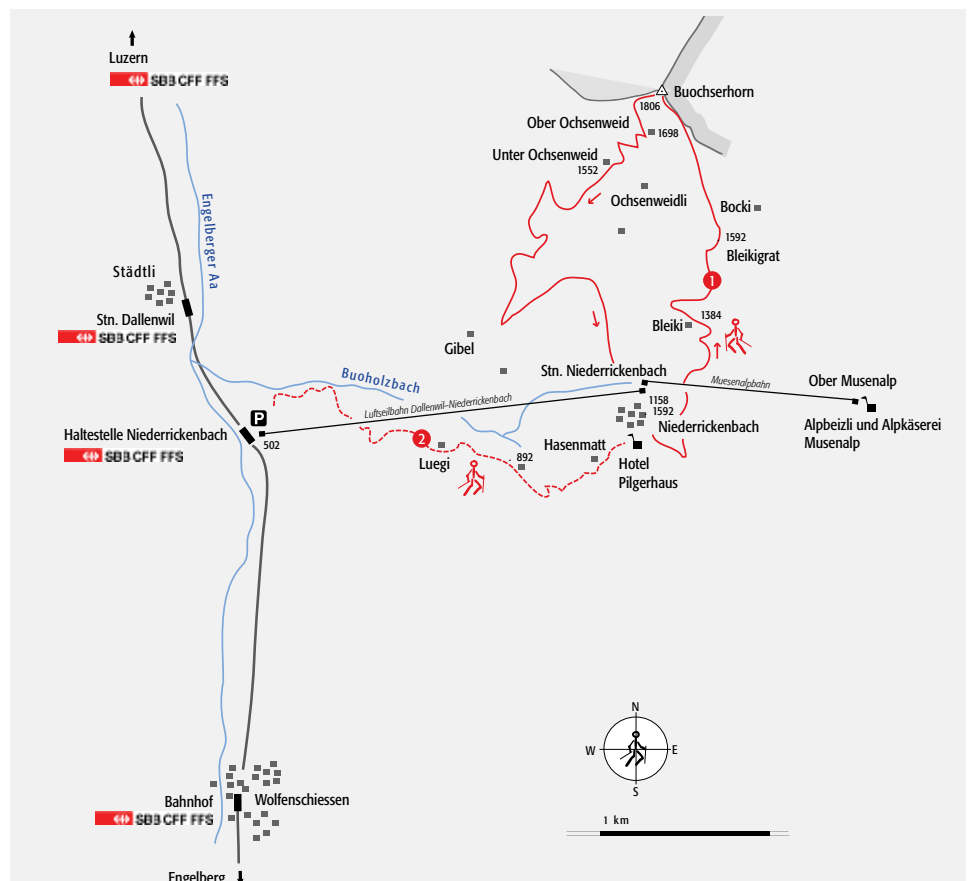
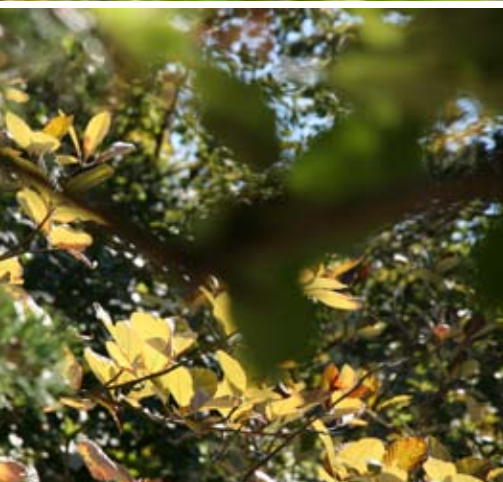
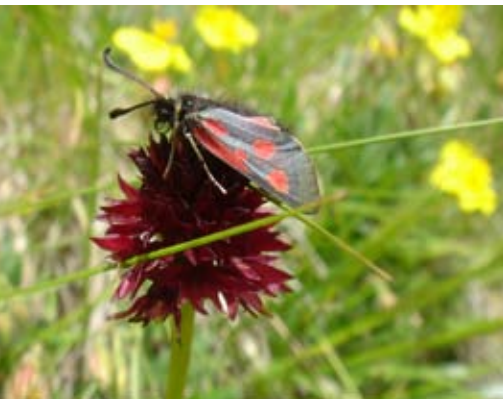
*bergpunkt*



## KURZINFO

# Das Buochserhorn 1806 m mal schnell, dafür mit Alpkäse

<b>Ausgangs- und Endpunkt</b>	Station Niederrickenbach Dorf 1158 müM. oder für sportliche Haltestelle Niederrickenbach 502 müM.
<b>Anreise</b>	Schnellzug nach Luzern. Reginalzug zur Haltestelle Niederrickenbach (oder Stn. Dallenwil, hier hat es mehr ÖV-Verbindungen!), 10 Min. zu Fuss zur Haltestelle Niederrickenbach. [ Fahrplan/Preise: <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a> ]
<b>Speeddaten</b>	<u>Moderat:</u> Stn. Niederrickenbach (Dorf) - Bleikigrat - Buochserhorn - Stn. Niederrickenbach (Dorf): Aufstieg: 750 Hm, ganze Runde 2-3h. <u>Anstrengend:</u> Zusätzlich der Abschnitt Haltestelle Niederrickenbach - Stn. Niederrickenbach (Dorf): Zusätzlicher Aufstieg: 650 Hm, 1-1h30´ dazu.
<b>Beschreibung</b>	Buochserhorn: Über den Bleikigrat zum Bouchserhorn und über Ochsenweid zurück. Markierte Wege, T2. Details gemäss Karte.
<b>Anforderungen / Verhältnisse</b>	Wege sollten trocken sein. Weitere Informationen auf z.B.: <a href="http://www.speedhiking.at">www.speedhiking.at</a>
<b>Material / Landeskarten</b>	Bequeme und stabile Turnschuhe, kleiner Rucksack, Stöcke, Getränk (oder auch nicht). Evtl. Landeskarte
<b>Besonderes / Tipp</b>	Hotel Pilgerhaus in Niederrickenbach Dorf kann der «Speed» gebremst werden. Der «Umweg über die Ober Musenalp lohnt sich, dann gibt es feinen Alpkäse und ein Alpbeizli hat es auch noch.



**Bilder oben: Wer nicht am Limit ist, ist wirklich in der Natur und hat Zeit sich umzuschauen und zu staunen.  
Rechts: Um so wegloser der Weg, um so spannender der «Speed».**

