

# Plogging macht den Körper fit und die Seele rein

**Tagi schwitzt** Einmal im Monat sammeln Freizeitsportler in der Stadt Zürich den Abfall anderer Menschen auf. Warum machen sie das? Eine spezielle Joggingrunde.



«Alle sind für eine saubere Welt verantwortlich»: Selami Haziri (l.) am Ploggen in Hottingen. Foto: Fabienne Andreoli

## Tobias Müller

Der Schwede Erik Ahlström ist auf die höchsten Berge geklettert und hat die verrücktesten Strecken mit dem Mountainbike zurückgelegt. In den letzten drei Jahrzehnten war Ahlström ständig in Bewegung, auf seinen Reisen hat er die Schönheit der Welt gesehen.

Doch vor seiner Haustür stapelte sich der Müll immer höher. Irgendwann hielt es der Sportfanatiker nicht mehr aus und erfand 2016 das Ploggen. Das Wort stammt aus dem Schwedischen und setzt sich aus den Wörtern «plocka» (etwas aufheben) und joggen zusammen. Also sammelte Erik Ahlström auf seinen Joggingrunden nebenbei noch Müll auf und setzte so eine Bewegung in Gang, die bis heute wächst. Mittlerweile wird in Stockholm, in München und in Rio de Janeiro geploggt, ebenso in Indien, Chile und den USA. Und seit 2018 auch in Zürich.

Jeweils jeden ersten Samstag im Monat versammeln sich Läufer in der Stadt, immer in einem anderen Stadtkreis, und sammeln den Abfall anderer Menschen auf. Robert Peterhans, ein drahtiger 61-Jähriger aus Höngg, ist Initiator von «Züri rännt» und Leiter der allmonatlichen Plogginggruppe. Er sagt: «Wir sind zu alt, um Gretas zu sein. Aber

das ist unser Beitrag, den wir als Hobbysportler leisten können.»

Wir schliessen uns der Plogginggruppe am ersten Samstag im Dezember an, dieses Mal ist der Kreis 7 an der Reihe. Rund 15 Freiwillige haben sich eingefunden, mit Zürisäcken in den Händen und Laufschuhen an den Füßen. Um 8.30 Uhr gehts beim Hottingerplatz im gemächlichen Tempo los, und die Abfallsäcke sind schon bald nicht mehr leicht und leer, im Gegenteil: Hier eine leere Wodkaflasche, dort ein zerknülltes Zigarettenpackchen, und hinter einem Strauch schimmert ein altes Handy hervor. Die Überbleibsel der Partynacht zuvor.

## Der Kreis 7 als Musterknabe

Mona Schatzmann ist beim Ploggen regelmässig dabei. Fünfmal läuft sie in der Woche, meistens im Wald oder den See entlang. Irgendwann fragte sie sich, warum sie die vielen Trainingsstunden nicht auch für etwas Sinnvolles nutzen sollte. Sie sagt: «Es gefällt mir, dass wir

**Die Schweizer sind Abfallweltmeister. Jeder von uns hinterlässt 700 Kilo Müll im Jahr.**

mit dieser Aktion ein Zeichen setzen können.»

Die Schweizer gelten als Abfallweltmeister. Laut einer Studie des europäischen Statistikamts hinterlässt jeder von uns durchschnittlich 700 Kilogramm Müll pro Jahr und somit mehr als die Deutschen, die Franzosen und die Italiener. Besonders viel Littering gebe es in Zürich im Kreis 5, erzählt Robert Peterhans. Vor allem vor den Eingängen der Clubs sei es «krass» gewesen. Dagegen ist der Kreis 7 «der Musterknabe der Stadt». Hier sehe man auf den ersten Blick fast nichts.

Doch dieser täuscht. Vor allem auf öffentlichen Plätzen liegen versteckt die täglichen Abfallsünden. Zigarettenstummel, Kaugummi, Papierschnipsel. Doch mit jedem aufgehobenen Gegenstand und mit jedem gejoggt Kilometer steigt die Stimmung. Plogging, so die Erkenntnis dieses Morgens, macht nicht nur den Körper fit, sondern auch die Seele rein. Ein bisschen, immerhin.

Selami Haziri ist gerade aus den USA zurückgekommen. Er ist den prestigeträchtigen New York Marathon in unter dreieinhalb Stunden gerannt. Für ihn gehört das Laufen zum Leben, er schnürt sich viermal in der Woche die Joggingschuhe und rennt los. Selami Haziri engagiert sich seit über einem Jahr bei den Zürcher Ploggern. Für ihn ist es eine Art

## Die einzige Plogging-Gruppe in der Stadt Zürich

### — Für wen ist Plogging geeignet?

Um bei der monatlichen Plogging-Runde mithalten zu können, muss man kein Fitnessfreak und auch kein Marathonläufer sein. In rund einer Stunde werden etwa fünf Kilometer zurückgelegt. Das Tempo ist gemächlich, inklusive vieler kurzer Pausen.

### — Was braucht es dafür?

Der Witterung entsprechende Kleider, und am besten zieht man aufgrund der vielen Pausen noch eine Jacke mehr an als sonst bei der üblichen Joggingrunde. Wichtig: Jeder Plogger muss seine eigenen Zürisäcke (oder sonstige Abfallbehälter) und Handschuhe mitnehmen.

### — Was kostet es?

Natürlich nichts, im Gegenteil. Jeder Plogger geht nach der Runde mit einem guten Gefühl nach Hause, weil man nicht nur etwas für die eigene Fitness getan hat, sondern auch für die Seele.

### — Wann und wo?

Jeden ersten Samstag im Monat, immer in verschiedenen Stadtkreisen. Die nächsten Termine: 1. Februar: Bahnhof Altstetten, Kreis 9. – 7. März: Wipkingerpark, Kreis 10. – 4. April: Marktplatz Oerlikon, Kreis 11. – 2. Mai: Schwamendingerplatz, Kreis 12. Infos: [www.zueriraennt.ch](http://www.zueriraennt.ch)

## ZÜRITIPP



Foto: PD

## Autarkic

**Electronica** Er verstehe zwar, dass die Leute Musik gern einordnen. Doch Autarkic aus Israel will sich nicht auf einen Stil festlegen. Dank den eigenwilligen, aber eingängigen Melodien wird er seit seinen ersten Releases auf der ganzen Welt gebucht.

Zukunft, Diererstr. 33, 24 Uhr

[WWW.ZUERITIPP.CH](http://WWW.ZUERITIPP.CH)

## Comic



Tradition geworden, Freundschaften mit den anderen Teilnehmern sind entstanden. Er sagt: «Ich möchte den Leuten zeigen, dass wir alle für eine saubere Welt verantwortlich sind.»

## Volle Säcke, müde Beine

Nach einer Stunde ist die Plogging-Tour durch den Kreis 7 beendet. Die Läufer sind zufrieden, und auch wir haben müde Beine und einen 35-Liter-Zürisack voll mit Abfall in der Hand. Fünf Kilometer lang war die Runde, im lockeren Tempo. «Beim Ploggen kann jeder mitmachen, man muss kein ultrafitter Marathonläufer sein», sagt Robert Peterhans.

Am Schluss wird der Abfall getrennt und untereinander aufgeteilt. Jemand ist für die Entsorgung der PET-Flaschen verantwortlich, ein anderer für die Dosen und ein Dritter fürs Glas. Nach getaner Arbeit versammeln sich alle in einem Café beim Hottingerplatz, bei heisser Schokolade und Kuchen wird über das Geleistete gesprochen, Pläne für die Zukunft geschmiedet. In allen zwölf Stadtkreisen wollten die Organisatoren von «Züri rännt» ploggen, es bleiben noch vier übrig. Robert Peterhans: «Wir werden danach nicht einfach aufhören, natürlich machen wir weiter.

Unter «Tagi schwitzt» testen wir für Sie Zürichs breites Sportangebot.