



WANDERMAGAZIN **SCHWEIZ**

DAS ORIGINAL SEIT 1927



SCHÖNER BERG FRÜHLING

LANGSCHLÄFER MIT PFIFF
Putzige Murmeltiere

WENN OBEN DER SCHNEE SCHMILZT
Blumenpracht, Steinbock & Co

AM RANDE DES GLETSCHERS
Faszinierende Eishöhlen

00003 AUSGABE 3/2023
MAI/JUNI
PREIS: CHF 14.-80
9 771662 970000

Entdecke faszinierende Orte mit Wanderkarten von swisstopo

- Wasser- und reissfestes Papier
- Einfach und verständlich
- Handliches Format



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Landestopografie swisstopo
www.swisstopo.ch

ANZEIGE



Foto: Christof Sonderegger

Die schönste Jahreszeit



Man sagt, der Bergfrühling sei die schönste aller Jahreszeiten. Auf den Berggipfeln liegt noch Schnee, je nach Höhe mehr oder weniger, doch von unten nach oben breitet sich unaufhaltsam der Frühling aus. Auf den tiefer gelegenen Alpweiden blühen zwischen letzten Schneeflecken Krokusse und Soldanellen, Gräser und Blätter sind von feinen Tautropfen gekrönt, Schmelzwasser rauschen zu Tal, in aufgetauten Bergseen laichen Grasfrösche und an sonnigen Plätzchen wärmen sich die Vipern an der Frühlingssonne.

Auch für uns Wanderer ist der Bergfrühling so eine Art Zeit des Erwachens. Man wagt sich an die erste Bergwanderung im Jahr, geht mit vorsichtigen Schritten vorbei an zarten Pflänzchen, die an die Oberfläche drängen und ihre Blüten öffnen, hört die Vögel zwitschern und die Rufe der Murmeltiere von den Felsen widerhallen. «Wenn der Bergfrühling so richtig begonnen hat, möchte ich am liebsten jeden Tag draussen sein, damit ich alles mitbekomme, was in der Natur gerade passiert», schwärmt denn auch unsere Autorin Sabine Joss.

Herzlichst, Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Jochen Ihle".

JOCHEM IHLE, REDAKTIONSLEITUNG
REDAKTION@WANDERMAGAZIN-SCHWEIZ.CH



24+



28

SCHÖNER
BERG
FRÜHLING



4+6



12

12 FRÜHLING IN DEN BERGEN

Kaum ist in den Bergen der Schnee geschmolzen, blühen die ersten Blumen.
Und auch bei den Murmeltieren ist einiges los.

24 INS EIS

Edelbert Kummer führt in den Sommermonaten interessierte Gäste zu den faszinierenden Eishöhlen am Rande des Aletschgletschers.

28 GEHEIMNISVOLLER WALENSEE

Das Spielerlebnis Walensee ist eine Schnitzeljagd für die ganze Familie. Beim Rätselplausch rund um den See kommt keine Langeweile auf.

36 EINSAM, WILD, BLUMENREICH

Eine mehrtägige Wanderung führt vom Simplonpass hinüber ins italienische Piemont. Es locken Wege durch einsame und blumenreiche Berggegenden.

40 ERLEBNIS ALPSTEIN

Claudia Strässle ist bekannt als Alpsteinmeitli. Im Portfolio zeigt sie ihre schönsten Bilder aus dem Appenzellerland und dem Alpstein.

46 STÜRMISCHE KIRSCHENJAGD

Der traditionelle Zuger Chriesisturm hat eine weit zurückgreifende Geschichte. Heute wird der alte Brauch wieder gepflegt.

56 KLEINE INSELN MIT GROSSEM EGO

Jahrhundertelang haben sich Grossbritannien und Frankreich um die Kanalinseln Jersey, Guernsey und Sark gestritten. Wir entdecken sie als Wanderparadies.

52 WANDERSCHUHE IM FOKUS

62 REZEPTE FÜR UNTERWEGS

66 AUS DER WANDERWELT

69 RÄTSEL

70 VORSCHAU

73 WANDERTIPPS ZUM SAMMELN





Alpen-
rosen bei
Isenfluh
oberhalb
Lauter-
brunnen.





Junge
Stein-
böcke
nahe der
Cadlimo-
hütte.





Natur-
schutz-
gebiet
Gelten-
Iffigen in
der Lenk.





Alpaufzug
auf die
Schwäg-
alp im
Appenzel-
erland.

Bezaubernder Bergfrühling

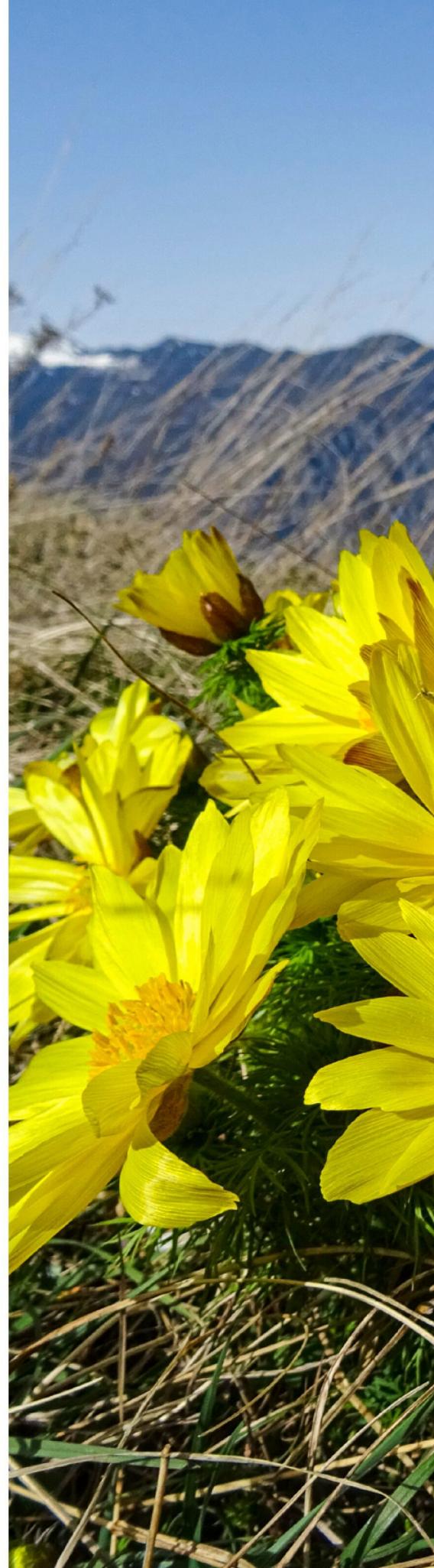
Auf den Gipfeln liegt noch Schnee,
doch in den Bergbächen sprudelt
das Schmelzwasser. Unaufhaltsam
breitet sich der Frühling aus.

Zwischen letzten Schneeflecken blühen
Krokusse, und es riecht nach Erde
und frischem Gras. Weisse Tiere färben
sich wieder braun, damit sie nicht
zu auffällig sind im frischen Grün.



INFO

SABINE JOSS IST SELBSTSTÄNDIGE BIOLOGIN UND JOURNALISTIN.
BEI IHRER ARBEIT IST SIE OFT DRAUSSEN UNTERWEGS. IHRE
SCHWERPUNKTE SIND FLORA UND FAUNA. SIE KARTIERT PFLANZEN
UND VÖGEL FÜR VERSCHIEDENE FORSCHUNGSPROJEKTE UND
SCHREIBT FÜR BUCHVERLAGE, MAGAZINE UND ZEITUNGEN.







Gegenblättriger Steinbrech.

«BERGFRÜHLING IST NOCH
LAUNISCHER UND WECHSELHAFTER
ALS FRÜHLING IM MITTELLAND.
PFLANZEN UND TIERE MÜSSEN
IMMER WIEDER MIT WINTER-
EINBRÜCHEN FERTIGWERDEN,
WEIL DAS WETTER IN HÖHEREN
LAGEN VIEL EXTREMER IST.»

SABINE JOSS

Wenn Murmeltiere munter über die Weiden rennen, Hermeline wieder ein braunes Fell tragen und Enziane blühen, ist der Bergfrühling mit aller Kraft erwacht! Der Bergfrühling beginnt aber nicht etwa auf den tiefstgelegenen Alpweiden, sondern in steilen Südwäldern, wo die Sonneneinstrahlung im Frühling und im Herbst am stärksten ist. An südseitigen Felsen erhalten die Pflanzen besonders viel Wärme, denn von der Sonne aufgewärmter Fels ist auch in der Nacht noch wärmer als die Luft. Dieses günstige Mikroklima ermöglicht vielen Arten, bereits früh im Jahr zu blühen und ihre Entwicklung vor der Trockenheit und Hitze im Sommer abzuschließen. Die geschützte Aurikel etwa blüht oft schon im April. Ihre duftenden Blüten werden vor allem von Hummeln bestäubt, für Bienen ist es an rauen, kalten Frühlings-tagen oft noch zu kalt zum Ausfliegen.

Die Aurikel wächst auf Kalkfelsen und kalkhaltigen Böden von tiefen Lagen bis auf über 2600 Metern. Sie begnügt sich mit kleinsten Mengen an Feinerde und erträgt Trockenheit und grosse Temperaturschwankungen. Sie kann in ihren fleischigen Blättern Wasser speichern und wochenlang ohne Wassergabe überleben. Weil an steilen Felswänden kaum Schnee haften bleibt, sind ihre immergrünen Blätter auch im Winter ungeschützt Frost und Wind ausgesetzt. Dank ihrer Frosttoleranz, einer Wachsschicht und Mehlstaub auf den Blättern als Schutz vor Verdunstung und Strahlung, kann sie diesen harten Lebensbedingungen trotzen.

Ade Winterschlaf

Je nach Höhenlage im April oder Mai blühen zwischen den Schneefeldern Soldanelle und Kroksus. Jetzt ist es Zeit für die Murmeltiere, ihren Winterschlaf zu beenden. Sie dürfen nicht zu früh erwachen, sondern erst dann, wenn schon erste Kräuter und Gräser spriessen, sodass sie nach ihrer langen Fastenzeit gleich Nahrung finden und wieder zu Kräften kommen. Eine kurze und intensive Saison liegt vor ihnen. Sie müssen zunehmen, für Nachwuchs sorgen und neue Fettreserven anfuttern, bevor sie sich im Oktober wieder für den nächsten Winterschlaf zurückziehen.

Pro Tag sollten Murmeltiere etwa 500 Gramm oder zehn Prozent ihres Körpergewichts fressen. Ausser Alpenpflanzen futtern sie auch Samen und vereinzelte Insekten. Dabei sind sie vom Tagesanbruch bis zum späten Vormittag aktiv. Während der heißen Mittagsstunden ziehen sie sich in ihren schattigen Bau zurück und kommen erst wieder am späteren Nachmittag zum Weiterfressen heraus. Murmeltiere sind gut angepasst an Kälte, doch Hitze ertragen sie nur schlecht. Sie haben keine Schweißdrüsen, können



Alpensalamander.

nicht hecheln und geraten bereits bei Temperaturen von 20°C in Hitzestress. Wegen der Klimaerwärmung und den damit verbundenen heißeren Sommern müssen sie länger im Bau bleiben und haben weniger Zeit zum Fressen. Weil sie tagaktiv sind, können sie die fehlende Zeit zum Fressen nicht einfach in den kühlen Abendstunden oder in der Nacht kompensieren. Wenn sie zu wenig Fettreserven haben, überleben sie unter Umständen den Winterschlaf nicht.

Gut versteckt

Nach der Schneeschmelze ab Ende April kriechen die Alpensalamander aus ihren unterirdischen Verstecken, irgendwo in Höhen zwischen 500 und 2500 Metern, in denen sie in einer Kältestarre überwinterten. Die kleinen, urtümlichen Wesen, die sich von Insekten, Spinnen, Schnecken oder Regenwürmern ernähren, sieht man am ehesten früh am Morgen, wenn die Böden noch nass sind vom Tau. Anders als bei den meisten Alpentieren hängt die Aktivitätszeit des Alpensalamanders nicht von der Temperatur ab, sondern von der relativen Luftfeuchtigkeit. Fällt sie unter 70%, verziehen sie sich wieder in ihre Ver-

WANDERTIPPS FÜR DEN BERGFRÜHLING

Adoniröschen

Bis Mitte Mai: Rundtour Turtmann – Chastlärä – Unterems – Heidnischhubil – Turtmann, 2½ h.

Krokusse

Ab Mitte Mai: Brülisau – Sämtisersee – Alp Sigel – Brülisau, 3¾ h. Mitte Mai bis Anfang Juni: Niederhorn – Oberburgfeld – Oberberg – Waldegg, 2½ h.

Enziane

Juni: Savoleyres – Col de la Marlène – Bisse de Levron – Les Planards – Verbier, 3 h.

Narzissen

Mai: Narzissen-Rundweg bei Les Pléiades und Chemin des Narcisses bei Les Avants, je etwa 2 h.



«BEIM BERGFÜRÜHLING FINDE ICH
DEN GEGENSATZ ZWISCHEN
HARSCHEN BEDINGUNGEN UND
ZARTEN, KÄLTETROTZENDEN
FRÜHLINGSBLUMEN BESONDERS
EINDRÜCKLICH.»

SABINE JOSS

stecke. Die nachtaktiven Amphibien besiedeln die unterschiedlichsten Lebensräume von Bergwäldern, Feucht- und Fettwiesen bis zu Geröllhalden, einfach feucht sollten sie sein und viele Hohlräume als Versteckmöglichkeiten bieten.

Die Vegetation gedeiht immer üppiger, die allerersten Frühlingsblumen sind bereits verblüht und je nach Höhenlage und Untergrund abgelöst worden von rosaroten Mehlprimeln, blauen Enzian- und weissen Hahnenfussarten und gelben Trollblumen. Ab Mitte Juni überziehen Alpenrosen ganze Hänge mit einem rötlichen Blütenkleid. Zwischen Ende Mai und Ende Juni sind die Alpenkräuter besonders eiweißreich. In dieser Zeit gebären die Stein geissen ein bis zwei Kitze. Die jungen Steinböcke folgen ihrer Mutter vom ersten Tag an durch Steilhänge und unwegsames Gelände. Sie werden ein Jahr lang gesäugt und fressen dann wie die ausgewachsenen Steinböcke Gräser, Kräuter und Knospen. Besonders schmecken ihnen die jungen Heidelbeerblätter. Wie die Murmeltiere sind auch Steinböcke tagaktiv und fressen frühmorgens und in den kühleren Abendstunden. Tagsüber ruhen sie an schattigen Stellen und sind am Wiederkäuen.

Wer zwitschert denn da?

Farbige Blütenpolster, blumenübersäte Alpweiden – der Bergfrühling ist nicht nur ein Augenschmaus, er regt auch andere Sinne an. Die Luft ist erfüllt vom Zwitschern, Zirpen und Tirillieren. Nach den stillen Wintermonaten sind die singenden Vögel besonders auffallend. Bis weit über die Waldgrenze hinauf hört man sie singen, sieht sie in günstiger Thermik segeln, kann sie bei spektakulären Balzritualen oder beim Jagen beobachten. Steinschmätzer, Baumpieper und andere Insektenfresser, die in den Bergen im

Winter keine Nahrung gefunden hätten, sind aus ihren Winterquartieren zurückgekehrt. Andere, wie Schneehuhn, Birkhuhn oder Alpendohle, die mit ihren stärkeren Schnäbeln auch Samen und Knospen fressen können, haben hier ausgeharrt. Bald nach der Ankunft der Zugvögel sind Paarung, Nestbau und Brüten an der Reihe. Bergpieper und andere Arten nisten am Boden, versteckt zwischen Steinen und Pflanzen oder wie das Braunkehlchen in blumenreichen Bergwiesen. Belaubte Büsche und Zwergräucher bieten Deckung für Nestbauer wie Meisenarten und Tannenhäher. Schneefinken und Alpendohlen nisten in Felsnischen.

Viele Alpentiere wie Steinbock oder Gämse wechseln im Frühling das dicke, dunkle Winterfell gegen ein leichteres Sommerfell, das weniger warm ist und sich wegen seiner helleren Farbe auch weniger erwärmt. Im Sommer ist Kühlung wichtiger als ein wärmeisolierendes Fell. Bei Alpenschneehuhn, Schneehase oder Hermelin sind die weissen Winterkleider wichtig als Tarnung, um für ihre Feinde weniger auffällig zu sein. Die weisse Fell- oder Gefiederfarbe entsteht durch den Einschluss von Luft. Luft ist ein schlechter Leiter und isoliert deshalb gut. Der Wechsel vom weissen Winterkleid zum braunen Sommerkleid geschieht nicht sofort, sondern wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, unter anderem von der zunehmenden Tageslänge und den steigenden Temperaturen. Je nach Höhenlage und Region entwickelt sich der Bergfrühling also immer wieder ein bisschen anders. Aber überall ermöglichen Bergwanderungen zwischen Mai und Juli besonders schöne Beobachtungen, und Düfte, Farben oder Vogelgesänge regen alle Sinne an.

✍ SABINE JOSS

«Wenn am Abend die Amseln wieder singen, beginnt für mich der Frühling!»



INFO

ADRIAN MÖHL ERLEBT BEI SEINER ARBEIT ALS BOTANIKER UND WISSENSCHAFTLICHER ZEICHNER DEN WECHSEL DER JAHRESZEITEN HAUTNAH MIT. ALS DOZENT UND KURSLEITER VERMITTELT ER SEINE FREUDE AM BEOBACHTEN VON PFLANZEN.

Was bedeutet Frühling für dich?

Frühling ist für mich die schönste Jahreszeit! Allerdings ist er für mich im Gegensatz zu anderen Leuten nicht der Anfang, sondern einfach der Höhepunkt des Jahres. Der Anfang ist für mich im Herbst, wenn die Knospen angelegt werden für die nächste Saison.

Wann empfindest du erste Frühlingsgefühle?

Bei uns in Bern etwa Ende Februar, wenn am Abend die Amseln wieder singen. Für mich ist es ein akustisches Signal, denn als Botaniker habe ich das ganze Jahr hindurch immer Blumen um mich herum, aber nicht immer Vogelgesang.

Was gefällt dir besonders an dieser Jahreszeit?

Im Frühling beginnt das Feuerwerk der Pflanzen, alle sind energiegeladen und voller Kraft, was mir sehr gefällt. Exkursionen im Frühling kommen mir nach der kahlen Winterzeit immer besonders schön vor, wie eine Art Fastenbrechen nach einer entbehrungsreichen Zeit.

Was ist deine Arbeit im Frühling?

In dieser Zeit möchte ich mich vierteilen können, es ist so viel los. Ich leite Exkursionen, beantworte für «InfoFlora» botanische Anfragen, berate Gärtner im Botanischen Garten Bern zur Pflege von seltenen Arten und vieles mehr.

Hast du Frühlingsrituale oder -traditionen?

Ich bin regelmässig draussen, um zu schauen, was gerade blüht. Eine meiner Frühlingstouren führt jedes Jahr ins Wallis, wo es für mich jedes Mal ein besonderer Moment ist, die ersten Gelbsterne blühen zu sehen. Auch wenn ich nicht viele Vogelstimmen kenne, geniesse ich auch bewusst das Vogelkonzert.

Frühling hat viele Gesichter. Wo würdest du Leute hinschicken, die «Frühling» erleben möchten?

Ich würde die Leute zum Adonisröschenhügel von Charrat im Unterwallis schicken, wo es den Frühling sozusagen als Konzentrat gibt. Mich beeindruckt dort der Gegensatz von grosser Trockenheit und zahlreich blühenden Adonisröschen und Aprikosenblüten.

Im Mittelland sind Seeufer immer empfehlenswert, etwa der Quai in Neuenburg, das Thuner- und Bielerseeufer. Auch öffentliche Parkanlagen, Friedhöfe und Botanische Gärten wie etwa in den Städten Bern, Freiburg oder Genf sind gute Orte, um Frühblüher zu erleben. Später setzt sich die Pracht dann im Bergfrühling fort, etwa auf der Schynigen Platte im Berner Oberland, wo der Alpengarten nach der Schneeschmelze einen wahren Blütenreigen bietet. Im Juni ist die Goldprimelblüte am Gornergrat bei Rotenboden ein Fest für alle Sinne.



«WENN ICH BLUMEN KAUFTE, ACHTE
ICH DARAUF, DASS SIE MÖGLICHST
AUS FAIREM HANDEL SIND.»

ADRIAN MÖHL

Was hältst du als Fachmann vom Blumenpflücken?

Ich habe da kein Problem damit. Allerdings ist es wichtig, dass man keine seltenen oder geschützten Arten pflückt und sich auch informiert, welche Arten überhaupt für einen Blumenstrauß geeignet sind. Buschwindröschen ist zum Beispiel nicht geeignet, weil es sofort die Blütenblätter verliert. Ich habe selber immer Blumen zu Hause. Unterwegs pflücke ich gerne Sträuschen mit Buchsblättriger Kreuzblume, die lange halten und deren Blüten einen feinen Pfirsichduft verströmen. Wenn ich Blumen kaufe, achte ich darauf, dass sie möglichst aus fairem Handel sind und nicht gerade um den halben Erdball transportiert werden mussten.

Eine Bemerkung für die Pollenallergiker?

Ich weiss, wie es ist mit einer Pollenallergie. Ich reagiere auch allergisch auf Birkenpollen und versuche in Gedanken so eine Art Freundschaft mit den eigentlich sehr faszinierenden Pollen zu schliessen.

Wenn man sich erst etwas vertiefter mit Pollen befasst, so öffnet sich einem eine neue Welt, in der vieles noch schlecht erforscht ist. Unter dem Binokular kann man ihre vielfältigen Formen bestaunen, die bei jeder Pflanzenart anders sind. Ausserdem sind sie wichtige Nahrung für viele Insekten.

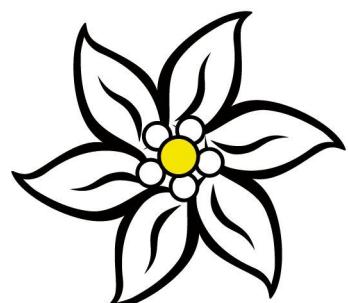
Hast du einen Frühlingstipp?

Am besten geniesst man den Frühling mit allen seinen Sinnen. Etwas, indem man Zeit nimmt für einen Morgenspaziergang, um dabei dem Vogelkonzert zu lauschen, oder seine Nase braucht, um Seidelbast und andere Pflanzen, die gut duften, zu suchen. Wer entsprechende Kenntnisse besitzt, kann Wildkräuter sammeln und zubereiten. Ich mag zum Beispiel den herben Geschmack von Löwenzahnsalat sehr.

Möchtest du noch etwas sagen zum Frühling?

Ich finde es schön, dass wir in unseren Breiten vier Jahreszeiten haben. Ohne Winter wäre der Frühling viel weniger schön und intensiv.

SABINE JOSS



Wenn alle aus den Höhlen kriechen

Freche Stupsnase, neugierige Knopf-Augen: Murmeltiere sehen einfach putzig aus! In der Aletsch Arena lassen sie Beobachter besonders nahe an sich ran. Denn hier werden sie nicht bejagt.

Am Morgen, wenn die ersten Sonnenstrahlen auf die Bergwiesen der Riederalp treffen, kriechen sie aus ihrem Bau: Die Murmeltiere in der Aletsch Arena schütteln sich den Winterschlaf aus dem Fell und sitzen gemütlich in der Sonne, als würden sie die Aussicht geniessen: hinunter ins Tal der jungen Rhone und hinüber zu den Gipfeln von Matterhorn und Weisshorn. Die Murmeltierkinder des letzten Jahres sind zwar schon fast so gross wie ihre Eltern, aber man erkennt sie sofort: Sie stupsen sich mit den Nasen an, richten sich auf, um grösser zu sein als der andere, springen sich an und kugeln als wilde Knäuel über die Wiese – als wollten sie zeigen: «Hallo, da sind wir wieder!»

Die kleinen Erdhörnchen haben sich hier oben wahrlich ein traumhaft schönes Fleckchen Erde ausgesucht: blühende Bergwiesen, grosse Steine zum Sitzen und Klettern, kleine Bergseen, neugierige Schafherden. Kein Wunder, dass die Murmeli nach ihrem Winterschlaf so übermütig herumtollen. Ein Winterschlaf übrigens, der nach einem ausgeklügelten Konzept funktioniert, wie Laudo Albrecht, ehemaliger Leiter des Pro Natura Zentrums Aletsch, erzählt – und eigentlich gar kein Schlaf ist: «Murmeltiere fallen zwischen Ende September und Anfang April in ihrer Höhle immer wieder in eine Kältestarre», erklärt er. Und plötzlich: «Schau, da drüber!». Vier Murmeli hüpfen von einem Krokus zum anderen und verschlingen die Blüten in Windeseile. Hundert Meter weiter hat Laudo eine weitere Gruppe entdeckt. Er reicht uns das Fernglas, und mit Spannung beobachten wir reihum ein einjähriges Tier, das eine Kratzdistel pflückt und den Boden der Blüte genüsslich herausfrisst. Man muss unwillkürlich grinsen bei diesem Anblick, wenn die Murmeltiere sichtlich fröhlingsfroh in die neue Saison starten. Wir sitzen auf einem Felsen, überall rinnen Bächlein vom Schmelz-



KILOGRAMM BRINGT EIN AUSGEWACHSENES MURMELTIER AUF DIE WAAGE.

wasser herab, es wirkt alles so lieblich, dass wir den schrillen Pfiff, der eigentlich ein Schrei ist, wie Laudo erklärt, gar nicht ernst nehmen. Doch die Murmeltiere verstehen die Warnung, sie sind blitzschnell in ihren Löchern verschwunden – und der Steinadler, eben noch im Sturzflug, dreht unvermittelt ab. «Glück gehabt», murmelt Laudo. «Auch die Steinadlerküken in ihrem Horst tief unten in der Massaschlucht haben Hunger», sagt er. «So funktioniert eben die Natur.»



6 – 8

MONATE HALTEN MURMELTIERE IHREN
WINTERSCHLAF.

500

GRAMM KRÄUTER UND GRÄSER
SOLLTEN SIE FÜR GENÜGEND
FETTRESERVEN TÄGLICH ZU SICH
NEHMEN.

70

ZENTIMETER GROSS KANN
EIN MURMELTIER WERDEN.

80

PROZENT IHRES LEBENS VER-
BRINGEN SIE IN IHREN UNTER-
IRDISCHEN VERSTECKEN.

30

TAGE BETRÄGT DIE
TRAGZEIT EINES MURMEL-
TIERS, UND ES BRINGT
2 BIS 8 JUNGE ZUR WELT.

MURMELTIERE GUcken

In der Aletsch Arena kann man im Juli und August im Rahmen des Gästeprogramms an Murmeltier-exkursionen teilnehmen. Und im Pro Natura Zen-trum Aletsch in der Villa Cassel auf der Riederalp ist sogar ein Murmeltier-Wochenende für Familien buchbar. Nicht weit vom Zentrum entfernt kann man nämlich die Murmeltiere vor ihrem Bau beim Fressen, Spielen und Faulenzen beobachten, pronatura-aletsch.ch

INFO

AUF DEM FAMILIENFREUNDLI-
CHEN MURMELTIER-LERNPFAD
AUF DER BETTMERALP ERFÄHRT
MAN AN INFOSTATIONEN
SPANNENDES ÜBER DIE
PUTZIGEN NAGER (WANDERZEIT
ETWA 2 H), ALETSCHARENA.CH



Blick vom Gemmipass nach Leukerbad

Auf den Spuren der Säumer

Das 200 Kilometer lange Wegnetz Leukerbads bietet Wanderungen aller Art. Ein absoluter Klassiker ist aber die historische Gemmipass-Wanderung nach Kandersteg.

Ja, auch die Wege durch die blühenden Matten auf Torrent wären in Leukerbad sicher einen Ausflug wert. Heute jedoch steht eine andere, historische Strecke auf dem Programm. Die Nord-Süd-Verbindung zwischen den Kantonen Bern und Wallis fungierte einst nämlich als wichtiger Alpenübergang für Güter- und Personenverkehr. Als der Kurort Leukerbad im 18. Jahrhundert immer bekannter wurde, lockte der Weg nebst Säumern auch zunehmend Prominenz an:

So waren auf dem Gemmipass etwa Berühmtheiten wie Goethe oder Mark Twain unterwegs. Heute präsentiert sich die Wanderung als abwechslungsreiche Route mit imposantem Panorama.

Aufstieg auf 2340 m ü. M.

Die Tour beginnt unten im Dorf Leukerbad, wohin einen die engen Serpentinen der Kantonsstrasse vom Grund des Rhonetals geführt haben. Als erstes wartet auf Wandernde gleich ein knackiger Aufstieg, führt der ehemalige Säumerpfad aus dem 15. Jahrhundert doch mitten durch die steilen Felswände.

Unterwegs am Daubensee.



INFO

MY LEUKERBAD / TOURIST INFORMATION
RATHAUS, CH-3954 LEUKERBAD
TEL. +41 27 472 71 71, INFO@LEUKERBAD.CH
WWW.LEUKERBAD.CH

Nach zwei Stunden ist die Passhöhe mit ihrer rauen kargen Landschaft erreicht. Mit 2340 m ü. M. ist es der höchste Punkt der Tour. Wer nicht schwindelfrei ist oder seine Kräfte schonen möchte, kann alternativ auch die Gemmibahn für den ersten Abschnitt nehmen – die Kabine bringt einen in sechs Minuten bequem hinauf. So oder so, der Ausblick auf die Walliser Alpen ist oben jedenfalls bereits eindrücklich.

Zwischenstopp in Schwarenbach

Nach dem steilen Aufstieg folgen nun gemütliche und mehrheitlich abfallende Passagen. Erst führt die Strecke am rechten Ufer des Daubensees entlang. Das natürliche Berggewässer ist etwa eineinhalb Kilometer lang, verfügt über einen unterirdischen Abfluss und liegt zu Füßen des Rinderhorns – im Sommer sind darauf manchmal sogar Kite-Surfer unterwegs. Noch immer zeigt sich das Terrain baumlos und gebirgig. Etwas später taucht dann aber das Bergrestaurant Schwarenbach auf, wo bereits kleinere Nadelbäume gedeihen. Das 1742 erbaute Gebäude dient seit jeher als Raststation, und im Laufe der Jahrhunderte haben es Gäste wie Alexandre Dumas oder Jules Verne weltbekannt gemacht. Hier können BesucherInnen auch heute noch bei warmen oder kalten Getränken neue Energie tanken, das Haus ist jedoch auch bekannt für seine selbstgemachten Kuchen.

Versteckte Kleinode im Wald

Als nächste Station wird die weite Hochebene der Spitelmatte durchquert, wobei sich die Natur immer üppiger zeigt. Zum einen schweift das Auge hier über die farbenfrohen Blumenwiesen. Zum anderen gäbe

es hier nochmals eine Möglichkeit für einen Abstecker: Zur Linken des Wanderwegs verstecken sich in einem Wäldchen nämlich die kleinen Arvenseen – im Sommer werden sie für kurze Zeit von Schmelzwasser gefüllt. Genug vom türkis Nass? Ein letzter, sanfter Aufstieg bringt Wandernde nun zur Bergstation der Sunnbüelbahn, wo ein weiteres Restaurant zur Rast lädt. Wer danach noch Kraftreserven hat, lässt die Gondeln aus und folgt stattdessen dem gewundenen Weg hinab zum Kandersteg Ortsdorf Eggenschwand. Am Talboden bringt einen schliesslich der Bus oder ein Spaziergang der Kander entlang ins Dorfzentrum.

Sprudeln nach der Tour

Eine andere, etwas anstrengendere Variante ist die Gemmi-Wanderung in umgekehrter Richtung von Kandersteg nach Leukerbad – ein langer, steter Aufstieg wird dabei vom steilen Abstieg nach Leukerbad abgeschlossen. Einen grossen Vorteil hat diese Streckenwahl dafür: Am Ziel laden die verschiedenen lokalen Thermalbäder mit einem atemberaubenden Panorama zum Entspannen ein. In den Tiefen der Berge erwärmt sich das Wasser der Region auf bis zu 51 Grad, bevor es mit Mineralien angereichert an die Oberfläche sprudelt – ein erholsamer Besuch in einem der drei öffentlichen Thermalbäder bildet also einen idealen Abschluss für einen Wandertag rund um Leukerbad.

MICHAEL LEHNER

**LEUKERBAD SUMMER CARD**

Mit der Summer Card können Gäste die Bergbahnen Gemmi und Torrent unbegrenzt nutzen. Zu den Leistungen der Card gehören zudem pro Tag drei Stunden Eintritt entweder in die Walliser Alpenthalerme & SPA, in die Leukerbad Therme oder die Therme 51°. Das Spezialangebot ist vom 24. Juni bis 29. Oktober 2023 gültig.

www.leukerbad.ch/summercard



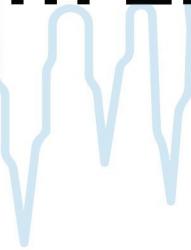


«OBWOHL ICH SEHR OFT DIE
GLEICHEN ROUTEN BEGEHE, IST JEDOCH
WANDERUNG FÜR MICH EIN ERLEBNIS,
DIE NATUR VERÄNDERT SICH IMMER
UND SPEZIELL VON WOCHE ZU
WOCHE DER GLETSCHERRAND UND
DIE EISHÖHLEN.»

ED KUMMER



Mit Ed zum Eis



Edelbert Kummer führte in den Sommermonaten interessierte Gäste von der Riederalp zu den faszinierenden Eishöhlen am Rande des Aletschgletschers. Ein «cooles» Erlebnis, das einer Gletscherbegehung in nichts nachsteht.



«Weisst du», sagt Edelbert, der einfach nur Ed genannt werden möchte, «bei jeder Tour ist auch die Gästeschar ganz spannend. Die Teilnehmer reisen oft von weit her an und bilden einen interessanten Mix. Einige kommen nach Jahren wieder und andere mehrmals im gleichen Sommer.» Bereits zum zweiten Mal bin ich mit Ed Kummer unterwegs und bin doch überrascht. Seine Beliebtheit scheint sich in all den Jahren herumgesprochen zu haben, denn tatsächlich haben sich an diesem Tag recht viele Teilnehmer eingefunden, hier oben auf der Moosalp, hoch über der Riederalp und mit prächtigem Blick über den Grossen Aletschgletscher. Der Gletscher wird auch unser Ziel sein, auf dieser geführten Wanderung. Allerdings werden wir ihn nicht betreten, sondern in sein Inneres hineinschauen. Am Rande des Gletschers bilden sich nämlich ständig neue und sich verändernde Eishöhlen. Für den einheimischen Wanderleiter Ed Kummer sind die faszinierenden Höhlen so etwas wie sein Spezialgebiet. In den

Wanderleiter Ed Kummer (links) hat auch bei Redaktor Jochen Ihle und seiner Wandergruppe die Begeisterung für die Eishöhlen am Aletschgletscher geweckt.

NIE ALLEIN IN DIE GLETSCHERHÖHLEN

Bei dieser geführten Wanderung im Rahmen des Gästeprogramms erkunden Gäste zusammen mit Wanderleiter Ed Kummer den Gletscherrand. Es lässt sich nicht vorhersagen, wie sich das Gletscherufer von Woche zu Woche verändert. Was möglich ist, wird vor Ort abgeschätzt. Bei hohem Risiko werden keine Höhlen betreten, sondern man kann diese von aussen fotografieren. Die Eishöhlen dürfen nie alleine betreten werden.

Die Wanderung findet wöchentlich statt und ist buchbar bei Ed Kummer, 079 488 17 28, wander-sport.ch und der Aletsch Arena, 027 928 58 58, aletscharena.ch



Sommermonaten führt er regelmässig interessierte Gäste zu den blau schimmernden Höhlen. Seine Vorbereitung ist dabei äusserst seriös: Oft streift er auch alleine umher, prüft die aktuellen Bedingungen und schaut, wo sich neue Höhlen aufgetan haben. Ed weiss also genau, zu welchen Eishöhlen man gefahrlos gehen kann, welche sich seit der letzten Wanderung verändert haben und welche man – mit entsprechender Vorsicht – sogar ein Stück weit betreten kann. «Keine meiner Eishöhlen-Wanderungen gleicht genau der anderen», sagt er – und schon geht er los, dem Gletscher entgegen. Wir folgen ihm im Gänsemarsch.

Jahrhundertealte Zeitzeugen

Plötzlich bleibt Ed stehen: «Hier sieht man die Überreste einer alten Wasserfuhre», und deutet auf einige grobe Gesteinsbrocken am Weg. Unter den verständnislosen Blicken seiner Gäste fährt er fort: «Es handelt sich um eine ehemalige Suone, eine künstliche Wasserleitung, vor Jahrhunderten gebaut, um Wasser von den Bergen auf die Wiesen der Dörfer zu leiten.» Hierzu muss man wissen, dass das Rhonetal und seine Seitentäler zu den trockensten Gegenden der Schweiz gehören. Und so haben die Walliser Bauern vor Jahrhunderten ein System erschaffen, um ihre Wiesen und Felder mit Wasser zu versorgen. Dabei wird das Wasser weit oben in einer Fassung, Schöpfe genannt, den Gletscherbächen entnommen und mit teils kühnen, oft kilometerlangen Leitungen hinunter in die Dörfer geleitet. Im flachen Terrain fliesst das Wasser in Gräben, im Steilgelände in herausgemeisselten Rinnen oder durch ausgehöhlte Baumstämme, sogenannte Kännel.

Viele der historischen Wasserkanäle sind noch aktiv oder wurden liebevoll restauriert. Andere zerfießen im Laufe der Zeit und es sind nur noch Spuren

vorhanden, an denen man oftmals achtlos – und unwissend – vorbeiwandert. Ein erfahrener und vor allem ortskundiger Wanderleiter wie Ed Kummer macht auf diese Zeitzeugen aufmerksam. In der Tat existierten hier einst drei Wasserfuhren, die das Gebiet von Ried-Mörel bewässerten: die «Oberriederi», die «Riederfurka» und die «Riederi». Die 1875 in Brig geborene Autorin Catherine Bürcher-Cathrein schrieb darüber einen Roman: «Der letzte Sander von Oberried» führt zurück in jene Zeit, als die Angst vor einer Wassernot ständiger Begleiter war. Es ist aber auch die Liebesgeschichte von Anna und Jenno, dem «letzten Sander». Sein Rivale Josi aus dem Nachbardorf Greich will ihm nicht nur seine Freundin Anna ausspannen, sondern macht sich auch heimlich an «seiner» Wasserfuhre zu schaffen. Denn der Sander trug eine grosse Verantwortung, und es kam ihm eine sehr gefährliche Arbeit zu: Auf schmalen Ganglatten musste er regelmässig die Leitungen abschreiten, Schäden beheben und den Gletschersand, der sich in den Kanälen abgesetzt hatte, entfernen; daher der Name Sander.

Zerbrechliche Wunderwelt

Inzwischen sind wir am Gletscherrand im Bereich der Chatzulecher angekommen. Wir gehen über rund geschliffene Felsen, staunen über karge Pionerpflanzen und kleine Seen. Ed steuert zielsicher auf die eisige Wand zu, wo sich wie ein dunkles Maul eine Höhle öffnet. Vorsichtig blicken wir hinein und staunen. Je nach Lichteinfall schimmern die Wände in blau, grün oder türkis; es glitzert und funkelt wie Kristallglas. Die Mutigen trauen sich einen Schritt hinein, die meisten bleiben ehrfürchtig draussen stehen. Irgendwo in den Tiefen rauscht ein Bach, von der eisigen Decke tropft das Gletscherwasser. In dieser vergänglichen Märchenwelt fühle ich mich wie Anna und ihre Freundin Lena, die im Roman eben gerade hier unterwegs sind: «Sie sahen in Höhlen und Grotten mit blauschimmerndem Eis und verborgenen Wegen, wo die sagenhaften Gletscherjungfrauen hausen; sahen herunterhängendes Eis, wie zu Silber erstarrte Wasserfälle...»

Ed schmunzelt ob der Begeisterung seiner Gäste. «Weisst du», sagt er, bevor wir uns auf den Rückweg durch den Aletschwald machen, «das Schönste für mich ist, wenn es mir gelingt, die Gäste für die Wunder der Natur zu begeistern, wenn sie am Abend glücklich sind, sich das Erlebnis tief in ihre Erinnerungen einprägt und sie lange davon zehren können.»

JOCHEN IHLE



Das Geheimnis vom Walensee



Das Spielerlebnis Walensee verbindet
fünf Themenspielplätze und
einen Themenweg rund um den Walensee
miteinander. Mit dem Schiff fahren
Familien bequem zu den einzelnen
Schauplätzen, an denen die
Kinder geheime Botschaften entschlüsseln.



Schwere Wolken ziehen über den See, der Regen trommelt auf das Dach unseres Ausflugsschiffs, das gerade den Hafen von Unterterzen verlässt. Nur wenige Touristen haben sich aufgemacht, um auch bei diesem Wetter den Walensee zu erkunden. Sie sitzen im Trockenen und in der Wärme des überdachten Decks und wundern sich, warum unsere Kinder so aufgereggt auf dem Schiff herumlaufen und anscheinend nach etwas suchen. Wenn die Kinder dann endlich etwas gefunden haben, sitzen sie über eine Papierkarte gebeugt am Tisch und falten Papierboote.

Mit einer einstündigen Schifffahrt von Unterterzen nach Weesen beginnt an diesem Samstagmorgen unser Spieleantereuer am Walensee. Der fjordartige See bildet die Grenze zwischen den Kantonen St. Gallen und Glarus, wobei etwa zwei Drittel seiner Fläche im Kanton St. Gallen und ein Drittel im Kanton Glarus liegen. Er ist von Bergen umgeben, die sich bis zu 1000 Meter über dem Seespiegel erheben, und seine Wassertemperatur überschreitet auch im Sommer nicht 20°C.

Das versunkene Geisterschiff

Der Schiffsverkehr auf dem See wird von den Kurschiffen des Schiffsbetriebs Walensee betrieben. Sie verbinden die Orte rund um den See und ermöglichen damit auch viele Aktivitäten für Familien. Dazu gehört auch das Spielerlebnis Walensee. Das Themenspiel verbindet fünf Themenspielplätze und einen Themenweg rund um den See mit einer Geschichte, deren Geheimnisse man gemeinsam mit den Hauptfiguren lösen muss. Hauptdarstellerin der Geschichte ist das Mädchen Mara, das mit ihrer Mutter Hanna und seiner jüngeren Schwester Mia die Ferien am Walensee verbringt. Mara trifft hier Jonas und seinen Vater Stefano, die in einem Holzhäuschen in Quinten wohnen. Nach einem Sommersturm über dem See ziehen Mara und Jonas eine Flasche aus dem Wasser, die eine Karte und eine Nachricht aus der Vergangenheit enthält. Von da an beginnt ihre Suche nach dem versunkenen Geisterschiff.

Auch wir sind Feuer und Flamme und mittendrin in der Geschichte. In Weesen angekommen, erwartet uns ein Themenspielplatz zum Thema Fisch. Hier müssen wir ein Papierboot herausnehmen, es in die gewünschte Form falten, es auf ein Brett unter eine Metallflasche legen und den Pfeil auf das gewünschte Piktogramm setzen. Als die Kinder dann in den Flaschenhals schauen, sehen sie die Stelle, an der sie die Botschaft suchen müssen.

Anschliessend fahren wir weiter mit dem Schiff nach Quinten. Trotz des Wetters ist der Seespiegel ruhig

INFO

DIE SECHS SPIELPLÄTZE BEFINDEN SICH IN MURG, QUINTEN, WALENSTADT, MOLS, UNTERTERZEN UND WEESEN. MAN KANN AN JEDEM VON IHNEN BEGINNEN UND IN BELIEBIGER REIHENFOLGE SPIELEN. WER DAS RÄTSEL GELOST HAT, KANN MIT ETWAS GLÜCK SCHÖNE PREISE GEWINNEN, SPIELERLEBNIS-WALENSEE.CH



Weesen



Walenstadt

und still, das Wasser kristallklar. Der Walensee ist einer der saubersten Seen der Schweiz, und mit einer maximalen Tiefe von 145 Metern auch einer der tiefsten. Wolken verdecken allerdings noch den ansonsten dramatischen Blick auf die Churfürstenkette, die vom Seespiegel auf 419 m ü. M. bis auf 2306 m ü. M. fast senkrecht aus dem Wasser ragt. Doch wenigstens haben wir einen Blick auf die Weinberge am Seeufer. Denn das Dorf Quinten ist für sein mildes Klima bekannt, weshalb hier nicht nur Weintrauben angebaut werden, sondern auch Feigen-, Kiwi- und Bananenbäume. Ausserdem ist Quinten autofrei, so dass alles mit dem Boot hergebracht wird, auch die Kühe, die im Sommer auf den Hügeln grasen.

Jeder ein kleiner Kapitän

Von Quinten machen wir uns dann zu Fuss auf den Weg entlang der «Costa del Sol» zum Weiler Au, wo schon wieder ein Schiff auf uns wartet. Der kinderwagentaugliche Themenwanderweg erzählt überraschende Einzelheiten über das Leben in dieser kleinen Oase. Unterwegs kommen wir wieder an einem Spielplatz – natürlich mit Rätsel – vorbei. In Au eingetroffen, besteigen wir das Schiff und fahren hinüber zum Hafen von Murg. Von hier ist es noch etwa ein halber Kilometer bis zu einem weiteren Spielplatz, der dem Thema der örtlichen, ehemaligen Spinnerei gewidmet ist. Wer findet die Spindel, die Nadel, das Weberschiffchen, die rote Schnur? Danach spazieren wir gemütlich dem See entlang zurück nach Unterterzen, wo der letzte Rätsel-Spielplatz dieses Tages unter dem Motto Fährschiff auf uns wartet. Am Steuerrad des kleinen Holzschatzes mit Balancierseilen, Rutsche und Wackelbrücke wird man selber zum

kleinen Kapitän. Am nächsten Morgen verlassen wir Unterterzen in Richtung Walenstadt. Hier besuchen wir aber nicht nur den Spielplatz, sondern auch das Stadtzentrum, das sich etwa 15 Minuten zu Fuss vom See entfernt befindet. Zum Abschluss unseres Abenteuers gehen wir noch zum Spielplatz in Mols, wo sich am naturbelassenen Seeufer alles um die gefiederten und geschuppten Ufer- und Seebewohner dreht. Auf der Liegewiese am Strand kommt mit Reicher-Rutsche, Möwen-Schaukel, Frösche-Wippe und Seerosen-Balancierpfad keine Langeweile auf.

✉ HANA HURABOVA

GRÖSSTER THEMENSPIELPLATZ DER SCHWEIZ

Das Spielerlebnis Walensee ist eine Schnitzeljagd für die ganze Familie. Unter dem Motto «Wer löst das Geheimnis vom Walensee?» erleben die Kinder Spiel- und Rätselplausch, verbunden mit Schiffsfahrten und Entdeckungen auf Spielplätzen rund um den See. Das Spiel ist so aufgebaut, dass bereits Kinder ab 6 Jahren mit ein wenig Hilfe das Rätsel lösen können. Es empfiehlt sich, für das Spielerlebnis zwei Tage einzuplanen. Jedes Kind benötigt dafür ein kostenpflichtiges «Entdecker-Set» mit Hilfsmitteln wie Schatzkarte, Stift und einem Geschichtenbuch. Grundsätzlich ist das Spielerlebnis ganzjährig machbar. Schöner ist es in den Sommermonaten mit täglichem Schiffsbetrieb, zudem kann man dann auch wunderbar baden.

...weil wir
gemeinsam
neue Wege
gehen!

TATONKA®
EXPEDITION LIFE



Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem GREEN gelabelten **Hike Pack 27** mit komfortablem Netzrücken für deine entspannten Wandertouren.

GREEN



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

ANTEILIG
RECYCLETE
MATERIALIEN

HOCHWERTIGE
QUALITÄT &
VERARBEITUNG

FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

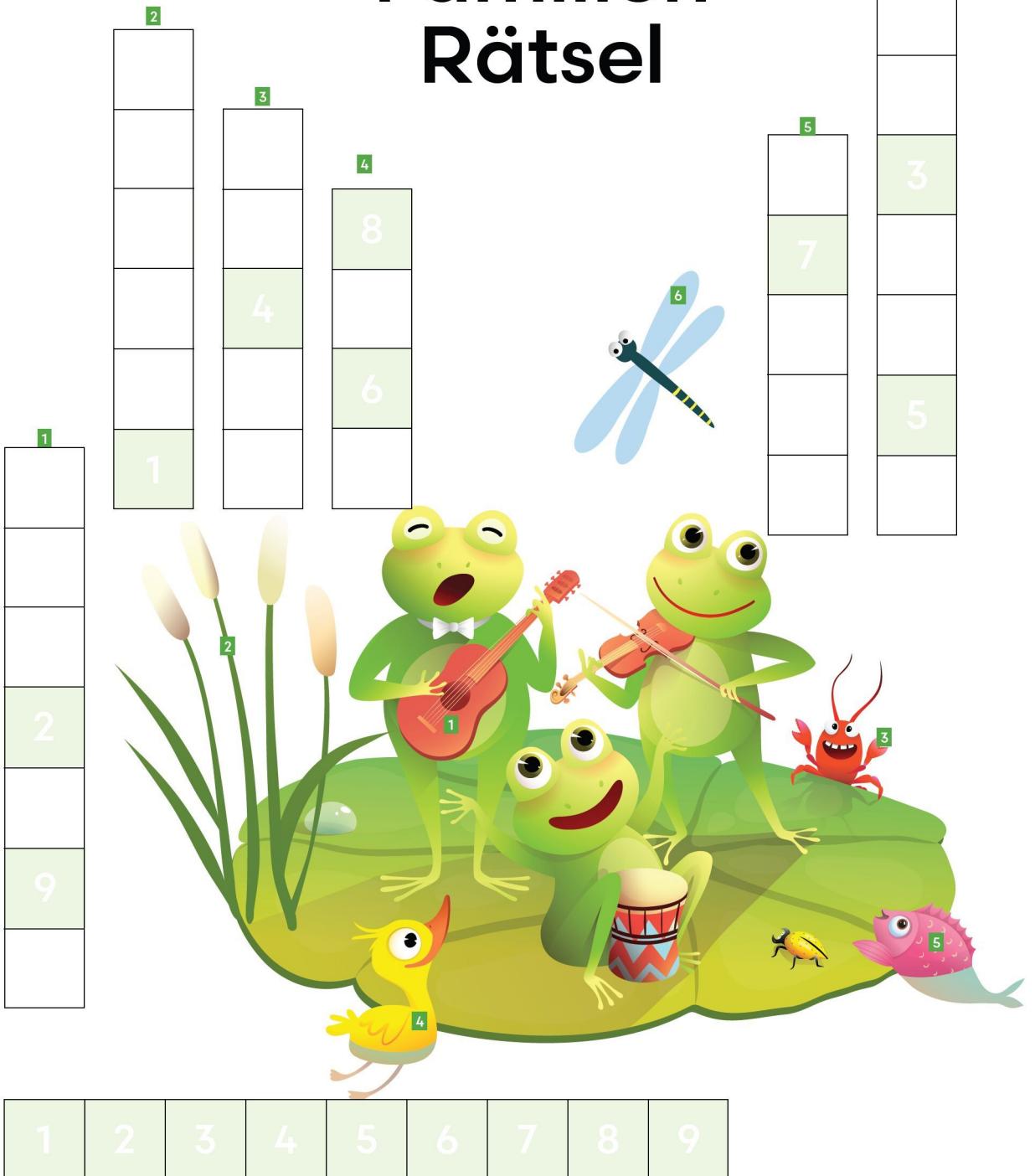


Beim nächsten Mal:

WANDERSHOP
SCHWEIZ

wandershop-schweiz.ch

Familien Rätsel



ZU GEWINNEN

3 ENTDECKER-SETS

FÜR DAS SPIELERLEBNIS WALENSEE,

INKL. 2 TAGESKARTEN PRO SET FÜR ERWACHSENE.

Senden Sie das Lösungswort bis 30. Juni 2023 an:

Wandermagazin SCHWEIZ, Rätsel, Fabrikstrasse 8, 4500 Solothurn

oder per E-Mail an raetsel@wandermagazin-schweiz.ch

Absender inkl. E-Mail-Adresse und Telefonnummer nicht vergessen!

Die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

Teilnahme nur innerhalb der Schweiz möglich.



NEU!

8-tägige
Wanderreise ab nur

Fr. 1469.-

Reisehit 111



Amalfi & Sonneninsel Capri

Auf dem «Pfad der Götter» die schönste Küste der Welt entdecken!

LEISTUNGEN - ALLES SCHON DABEI!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ✓ 2 Nächte im 4-Sterne Hotel in Montecatini Terme
- ✓ 5 Nächte im Grand Hotel Moon Valley ****, Seiano di Vico Equense ✓ 7 x Frühstück im Hotel
- ✓ 7 x Nachtessen im Hotel ✓ Geführte Wanderung «Sonneninsel Capri» inkl. Bootsfahrt Sorrent-Capri-Sorrent & Transfer Hafen-Piazzetta ✓ Geführte Wanderung „Pfad der Götter“ inkl. Picknick Paket ✓ Geführte Wanderung «Faszination Vesuv» inkl. Eintritt Nationalpark Vesuv & Weinprobe mit Imbiss ✓ Geführte Wanderung «Sant'Agata-Sorrento» mit Pizza Essen & Kochkurs ✓ Ein Paar Wanderstöcke pro Teilnehmer ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Ihr tolles Reiseprogramm:

7. Tag – Vorbei an Rom geht es zurück in die Toskana zur Zwischenübernachtung.

8. Tag – Heute treten wir die Heimreise an.

Ihr Reisedatum:

16. - 23. Oktober 2023

Unsere Sonderpreise für Sie

Preis pro Person im Doppelzimmer

im 4-Sterne-Hotel

Normalpreis **Fr. 1619.-**

Aktionspreis **Fr. 1469.- ****

**Aktionspreis gültig solange Vorrat

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 279,-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ,
St. Gallen, Thun, Zürich

5. Tag – Unvergessliche Kraterwanderung auf dem Vesuv, dem einzigen Vulkan auf Europas Festland. Im Anschluss Verkostung des bekannten Weins «Lacryma Christi». Mittelschwere Wanderung – Gehzeit 3 h – Höhenunterschied 250 m

4. Tag – Wanderung entlang des legendären «Pfad der Götter» nach Positano mit Traumausichten auf die Amalfiküsten und den Golf von Salerno. Mittelschwere Wanderung – Gehzeit 4 Stunden – Höhenunterschied ca. 600 m

6. Tag – Schöne Genusswanderung mit Pizzasessen & Kochkurs von Sant' Agata nach Sorrento. Im Anschluss Zeit zum Geniessen in Sorrento. Mittelschwere Wanderung – Gehzeit ca. 3.5 h – Höhenunterschied 380 m



Auf allen unseren Wanderreisen
schenken wir jedem Teilnehmer
ein Paar Wanderstöcke!

Liebe Wanderfreunde,

Laufen Sie los und lassen Sie den Alltagsstress einen Moment hinter sich. Wandern Sie in guter Gesellschaft abseits der grossen Touristenströme und sicher begleitet von unseren erfahrenen Wanderführern entlang der schönsten Küsten- und Gebirgspfade Italiens. Schritt für Schritt erleben wir intensiv Land, Leute, Flora & Fauna und lassen uns die gesunde, frische Luft um die Nase wehen. Wir geniessen atemberaubende Aussichten, lauschige Rastplätze und die kleinen und grossen Wunder der Natur! Nach einem aktiven Tag lassen wir die Seele baumeln und erfreuen uns in geselliger Runde der landestypischen Küche!

Alle unsere Wanderungen werden von erfahrenen, lokalen Wanderreiseleiter begleitet. Die Tourenführer zeichnen sich durch Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein aus. Sie kennen die Tourenregion wie ihre Westentasche und zeigen Ihnen auch verborgene Schätze der Region. Zusätzlich begleiten auch unsere Schweizer Reiseleiter sämtliche Reisen und sorgen für einen reibungslosen Ablauf.

Noch nie hat Wandern so viel Spass gemacht – bei allen unserer Touren steht Gemütlichkeit, Genuss und besondere Erlebnisse in guter Gesellschaft im Vordergrund!

Buchen Sie jetzt Ihre erste Wanderreise mit car-tours.ch und freuen Sie sich auf die schönste Art, aktiv zu entspannen!

Herzlich
Ihr car-tours.ch Team

Weitere tolle Wander-
reisen finden Sie auf
www.car-tours.ch



Auf allen unseren Wanderreisen
schenken wir jedem Teilnehmer
ein Paar Wanderstöcke!

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!





7-tägige
Wanderreise ab nur
Fr. 1099.-
Reisehit 243

4-Sterne-Hotel direkt am Meer!



8-tägige
Wanderreise ab nur
Fr. 1299.-
Reisehit 196

Wandern in Kroatien

Naturwunder Plitvicer Nationalpark & der Schatz am Silbersee

LEISTUNGEN - ALLES SCHON DABEI!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ✓ 1 Übernachtung im guten Mittelklassehotel auf der istrischen Halbinsel ✓ 4 Übernachtungen im guten Mittelklassehotel bei den Plitvice Seen
- ✓ 1 Übernachtung im guten Mittelklassehotel am Gardasee ✓ 6 x Frühstück im Hotel
- ✓ 6 x Nachtessen im Hotel ✓ Geführte Tour Rastoke in Slunj & Eintritt Dorf und Wasserfälle Rastoke ✓ Geführte Wanderung „Der Schatz am Silbersee“ ✓ Geführte Wanderung „Die oberen Seen“ ✓ Geführte Wanderung „Entlang der Plitvica“ ✓ 3x Eintritt Nationalpark Plitvicer Seen ✓ Ein Paar Wanderstöcke pro Teilnehmer ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag – Fahrt mit dem komfortablen Extra-bus auf die istrische Halbinsel. Nachtessen im Hotel.

2. Tag – Weiterfahrt nach Slunj. Führung durch das historische Zentrum mit den kleinen Wasserfällen, die an Plitvice erinnern.

3. Tag – Die heutige Wanderung führt uns entlang der vier unteren Seen und vorbei an den spektakulären Wasserfällen hinauf zur legendären Schatzhöhle. *Leichte Wanderung – Gehzeit 4 Stunden*

4. Tag – Am Vormittag wandern wir zum schönen Kozjak-See, wo wir während einer kurzen Bootsfahrt den Zauber der Natur erleben. Durch ein riesiges Seengebiet spazieren wir dann mit herrlichen Panoramablicken zu den unteren Seen zurück. *Mittel-schwere Wanderung – Gehzeit: 5.5 h*

5. Tag – Die letzte Wanderung im Plitvicer Naturparadies führt uns nochmals durch unberührten Urwald und flussabwärts entlang der Plitvica bis zum Bootshafen am malerischen Kozjak-See. *Mittel-schwere Wanderung – Gehzeit 6 h*

6. Tag – Weiterfahrt zur Zwischenüber-nachtung an den Gardasee.

7. Tag – Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.

Ihr Reisedatum:

7. - 13. Oktober 2023

Unser Aktionspreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer
**im guten
Mittelklassehotel**
Normalpreis Fr. 1249.-
Aktionspreis Fr. 1099.- **

**Aktionspreis gültig solange Vorrat

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 210.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:
Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ,
Sargans, St. Gallen, Thun, Winterthur, Zürich



Wunderbare Wanderungen



Wandern & Erholen auf Ischia

Neu: Erleben Sie das wildromantische Wanderparadies Toskana

LEISTUNGEN - ALLES SCHON DABEI!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ✓ Fährüberfahrt Neapel/Pozzuoli-Ischia und retour
- ✓ 2 Nächte im gehobenen Mittelklassehotel an der Versiliaküste ✓ 5 Übernachtungen im Hotel La Madonnina****, Casamicciola Terme ✓ 7 x Frühstück in den Hotels ✓ 7 x Nachtessen in den Hotels ✓ Freie Benutzung der Schwimmbecken, Saunen und des Fitnessraumes
- ✓ Wunderschöne Inselrundfahrt ✓ Eintritt Botanischer Garten La Mortella ✓ Geführte Wanderung «Junge Krater» ✓ Geführte Wanderung „die Heilkraft des Wassers“ ✓ Ein Paar Wanderstöcke pro Teilnehmer ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag – Fahrt im komfortablen Extrabus an die Versiliaküste. Nachtessen im Hotel.

2. Tag – Vorbei an Rom Weiterfahrt nach Neapel und Fährüberfahrt nach Ischia. Kurzer Transfer zu unserem Bijou-Hotel in Casamicciola Terme.

3. Tag – Heute machen wir eine Inselrundfahrt und erkunden die atemberaubende Landschaft von Ischia mit seinen bizarren Steilküsten, kleinen Sandbuchten, malerischen Dörfern und zum Abschluss den botanischen Garten «la Mortella», der zu den schönsten Gärten Italiens zählt.

4. Tag – Unsere erste Wanderung beginnt im Pinienwald «Bosco della Maddalena» und führt uns rund um den am besten erhaltenen Krater der Insel. Nach der Wanderung können wir uns im Hotel entspannen und dem süßen Nichtstun frönen. *Einfache Wanderung – Gehzeit 3h – Höhenmeter: 200 m*

5. Tag – Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Besuchen Sie den hübschen Wellness Bereich & entspannen Sie am Strand.

6. Tag – Am Vormittag machen wir uns auf die Spur des für die Insel so wichtigen Thermalwassers. Wir wandern von Panza zum Monte di Panza, wo uns ein atemberaubendes Panorama erwartet. Anschließend geht es zur Sorgeto-Bucht hinunter, wo sich das natürliche, heiße Thermalwasser mit dem Meerwasser vermischt. Wir besichtigen das malerische Sant Angelo, bevor uns der Bus zurück ins Hotel bringt.



Ihr zauberhaftes Hotel direkt am Meer

Einfache Wanderung – Gehzeit 3.5 h – Höhenmeter 140 m.

7. Tag – Vorbei an Rom geht es zurück an die Versiliaküste zur Zwischenübernachtung.

8. Tag – Heimreise nach dem Frühstück.

Ihre Reisedaten:

17. - 24. Oktober 2023

Unsere Sonderpreise für Sie

Preis pro Person im Doppelzimmer
im Hotel La Madonnina**,
Casamicciola Terme**

Normalpreis Fr. 1429.-
Aktionspreis Fr. 1299.- **

**Aktionspreis gültig solange Vorrat

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 299.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:
Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ,
Thun, St. Gallen, Zürich



Tel. 0848 00 77 88

www.car-tours.ch

reka *Noch mehr sparen -
bis 100% REKA-Checks!*



Der Aufstieg zur
Furggubäumlicka
führt durch
verschiedene
Vegetationsstufen.

Einsam. Wild. Blumig.

Eine mehrtägige Wanderung führt vom Simplonpass hinüber ins italienische Piemont. Über Passübergänge geht es auf grossartigen Wegen durch einsame und blumenreiche Berggegenden im Parco Naturale Veglia e Devero und schliesslich auf geschichtsträchtigen Walserpfaden hinunter ins Val Formazza und ins Valle Antigorio nördlich von Domodossola.

Etwas ausser Atem stehen wir auf der Furgubäumlicka. Die letzten Höhenmeter unter dem Pass mit dem steilen Firnfeld und dem zum Teil mit Steigleitern und Kabeln gesicherten Weg sind anstrengend gewesen. Zurück geht der Blick über die Berner Alpen mit dem eindrücklichen Finsteraarhorn und hinunter ins Oberwallis, wo wir vor knapp vier Stunden an der Simplonpassstrasse losgewandert sind.

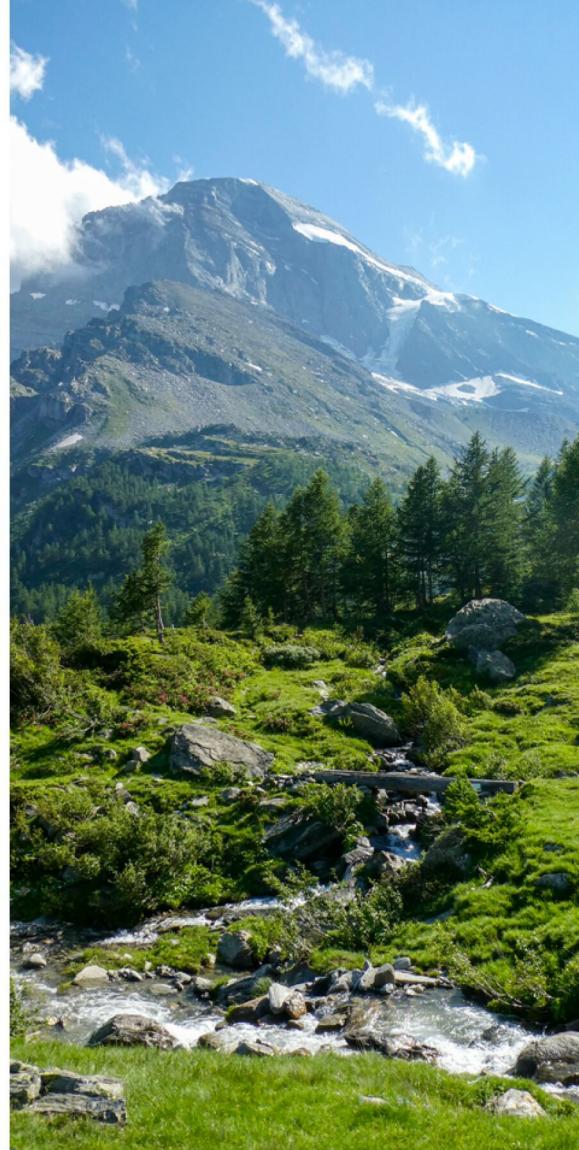
Trotz den anstehenden 950 Höhenmetern und dem anschliessenden gleich langen Abstieg nach Italien brauchten wir uns nicht zu beeilen. Die Wetteraussichten waren gut. In ruhigem Tempo nahmen wir den Aufstieg unter die Füsse. Die Morgenluft war noch frisch, und wir durchquerten zuerst den Lärchenwaldgürtel. Bald zweigte unser Weg gegen den Grenzgrat ab. Am Wegrand zeigte sich eine mannigfaltige Alpenflora, und wir trafen auch auf ein paar Walliser Schwarznasenschafe, die uns verwundert nachblickten. Nach der Mittagsrast wurden wegen der anstehenden Querung des Firnfeldes die Handschuhe hervorgeholt. Mit dem Pickel schlug ich einige Stufen, um den Aufstieg zu erleichtern. Über ein paar Steigritte gelangten wir auf den Felsaufschwung, und entlang der Kabel erreichten wir den Pass.

Nun geht unser Blick nach Süden zum Monte Leone, wo sich der Gletscher immer weiter zurückzieht. Noch vor einigen Jahren konnte ich die Wanderung direkt auf dem Simplonpass beginnen. Doch diese Route ist wegen des durch das Verschwinden des Auronagletschers zunehmend losen Moränengesteins nicht mehr sicher begehbar. Unsere Variante bewährt sich, und wir steigen auf angenehmem Weg hinunter. Plötzlich entdecken wir einige Steinböcke, die ganz in der Nähe weiden und sich von uns nicht stören lassen. Wir folgen nun dem Rio d'Aurona hinunter zur Alpe Veglia, wo wir in der urigen CAI-Hütte mit piemontesischer Gastfreundlichkeit empfangen werden.

Sanfter Tourismus

Frühmorgens geht es weiter. Wir queren eine grosse Alp und steigen, begleitet von Murmeltierpfiffen, hinauf zum Passo di Valtendra. Ein neuer Weg führt gleich unterhalb der Felsen hinüber zur Scatta d'Orogna. Kurz davor liegt in einer Geländevertiefung ein idyllischer kleiner See. Die aufkommenden Nebel machen die Stimmung mystisch.

Um nach Devero zu gelangen, haben wir verschiedene Möglichkeiten. Wir wählen die mittlere Variante, damit wir noch am Lago Nero vorbeikommen, wo ein erfrischendes Bad lockt. Die Ankunft in der Pensione Fattorini, die von Luca und seiner Familie



Im Abstieg zur Alpe Veglia: Blick auf die nahezu eisfreie Nordflanke des Monte Leone

bewirtschaftet wird, ist stets schön. Viele Tage habe ich hier bereits verbracht, zu allen Jahreszeiten. Die Landschaft ist so vielfältig wie kaum anderswo, und die kleinen touristischen Strukturen sind passend. Es wäre schade, wenn diese ruhige und bewusst auf sanften und lokalen Tourismus ausgerichtete Gegend von einem fragwürdigen Grossprojekt zerstört werden würde. Luca und seine Freunde vom «Comitato Tutela Devero» kämpfen dagegen.

Der Wetterbericht hat sich verschlechtert. Für den heutigen Samstag ist am Nachmittag Regen angesagt. Deshalb sind wir wieder früh unterwegs. Schliesslich müssen wir über zwei Pässe wandern, um ins Valle Antigorio zu gelangen. Auf dem ersten Pass entscheiden wir uns, trotz Wolken noch den Pizzo Sangiatto zu besteigen, doch just als wir oben stehen, setzt sich eine davon auf unseren Gipfel, sodass es nichts wird mit der Aussicht auf das Monte-Rosa-Massiv und auf Weissmies, Lagginhorn und



Foto: Ferienregion TirolWest - Roman Huber

Der Tiroler Burgenweg: 5 Burgen auf 5 Etappen

Die Reise auf dem Tiroler Burgenweg durch die Orte Landeck, Fließ, Tobadill, Pians, Grins, Stanz, Zams und Schönwies kann über 5 Tagesetappen auf insgesamt 65 km erwandert werden. Schloss Landeck, Schloss Biedenegg, Schloss Wiesberg, die Burgruine Schrofenstein und die Ruine Kronburg liegen als Highlights direkt am Weg.

Eine Reise in die Vergangenheit

Eintauchen in die Welt der Ritter und Burgfräulein: Mit der „Burgenweg-APP“ wird man bei der Wanderung mit einem Hörspiel begleitet. Ein stolzer Minnesänger und sein aufgewecktes Frettchen erzählen auf dem Weg Interessantes und Wissenswertes zu den einzelnen Burgen. Auch enthält **die APP viele Informationen** über Besonderheiten der Region, welche auf dem Weg von Burg zu Burg liegen.

Etappe mit **Heilwasser und Brennkunst**. Ein Abstecher, bevor die vierte Etappe gestartet wird, in den Zammer Lochputz lohnt sich. Dieser bietet schwindelerregende Einblicke in eines der schönsten wilden Wasser Tirols und begeistert mit der Sage rund um den Zammer Lochputz. Zurück in Landeck, lohnt es sich das Schloss Landeck mit dem Museum zu besuchen und die **Reise in die Vergangenheit** abzuschliessen.

Ein Abenteuer mit vielen Möglichkeiten

Während der Wanderung können neben den Burgen viele weitere Highlights erkundet werden. Die erste Etappe führt auf den **Spuren der Römer** nach Fließ, wo auch im Archelogischen Museum alles über die römische Kaiserstrasse erforscht werden kann. Bei der zweiten Etappe kann vom **Bergdorf Tobadill** die 86 Meter hohe Trisannabrücke bestaunt werden. Die Dörfer Grins und Stanz warten auf der dritten

Tipp: Etappe 1 des Tiroler Burgenwegs verläuft auf der Via Claudia Augusta: Startpunkt ist das Schloss Landeck. www.burgenweg.at/etappe-1/

Kontakt

Ferienregion TirolWest
Malerstrasse 47a
6500 Landeck

www.burgenweg.at
www.tirolwest.at
info@tirolwest.at

Ein grenzüberschreitender Naturpark

Die viertägige Wanderung vom Simplonpass ins Valle Antigorio führt in den westlichsten Teil der «Alpi Lepontine», wie das Grenzgebiet Schweiz/Italien zwischen dem Simplon- und dem Splügenpass bezeichnet wird. Durch die Gründung des Landschaftsparks Binntal entstand hier im Jahr 2008, zusammen mit dem bereits seit 1990 bestehenden «Parco Naturale Veglia e Devero», ein grosser, grenzüberschreitender Naturpark.

Der geprüfte Wanderleiter Stephan Zürcher von «Weitwandern» führt die Tour vom 29.7.–1.8.2023. Infos: 033 654 18 42, weitwandern.ch

Fletschhorn. Auch der Blick talauswärts nach Domodossola bleibt verwehrt. Einzig der direkte Tiefblick zum Staueseefluss Lago di Agaro ist frei. Ohne viel Höhe zu verlieren, wandern wir durch eine herrliche Bergflora. Auch die Beobachtung eines Adlerpaars, das über uns kreist, begeistert uns. Hier konnte ich auch schon den Bartgeier beobachten. Weiter geht es nun zum Passo del Muretto, wo uns ein vorwitziges Murmeltier beim Picknick Gesellschaft leistet.

Der Abstieg gestaltet sich nicht allzu schwierig, der Weg ist gut und führt durch einsame Landschaften

mit zunehmend verwildernden Alpen. Erst weiter unten, als wir schon in Regenkleidung und unter dem Regenschirm wandern, begegnen wir einer Herde mit Schafen, Ziegen, Eseln und Hunden, die in einem grossen, stromgesicherten Wolfschutzgehege weiden. Im dichten Nebel finden wir die Walsersiedlung Salècchio, wo seit einigen Jahren eine gemütliche Unterkunft besteht.

Für den Sonntag sind Niederschläge prognostiziert. Deshalb sind wir erstaunt, als es am Morgen doch trocken ist. Wir entschliessen uns, die Route wie ursprünglich geplant unter die Füsse zu nehmen. Auf zum Teil spektakulär angelegten Pfaden wandern wir entlang von Felswänden weiter. Diese uralten Wege verbinden die verschiedenen «Monti» des Tales, ohne dass man abzusteigen braucht. Einige sind in schlechtem Zustand und werden jetzt vom Verein «Sentieri Ossolani» von Freiwilligen aus der Schweiz und Italien wieder renoviert.

Schon vor dem Mittag kommt uns talaufwärts ein starkes Regenband entgegen. Es donnert. Wir entscheiden, nicht weiter nach Premia und durch die wunderschöne Schlucht Orrido di Uriezzo nach Baceno zu wandern, sondern nehmen den Notausgang, der uns eindrücklich über Treppen und Brücken ins Tal nach Cadarese führt, wo wir bei Cappuccino und Dolci auf den Bus nach Domodossola warten.

STEPHAN ZÜRCHER

Die Pensione Fattorini, eine charaktervolle Unterkunft auf der Alpe Devero.

Letzte Schneereste auf dem Passo di Valtendra.





Wenn das Herz fotografiert

Wenn sich das Herz einmal in die Berge verliebt hat, gibt es kein Zurück mehr. Was anfänglich nur als Ausgleich zum

Alltag gedacht war und als Hobby begann, ist inzwischen zur Leidenschaft und zum Lebensbestandteil geworden.

Die vielseitige Landschaft, Tiere und auch Menschen, die ich auf meinen Wanderungen ablichten darf, machen mich glücklich, und von dem schicke ich täglich etwas in die weite Welt hinaus. Am schönsten sind die Begegnungen mit den Steinböcken, welche mich immer wieder ehrfürchtig werden lassen, und mit fröhlichen Menschen, mit denen ich gerne meine Appenzellerbiberli teile.

@alpsteinmeitli





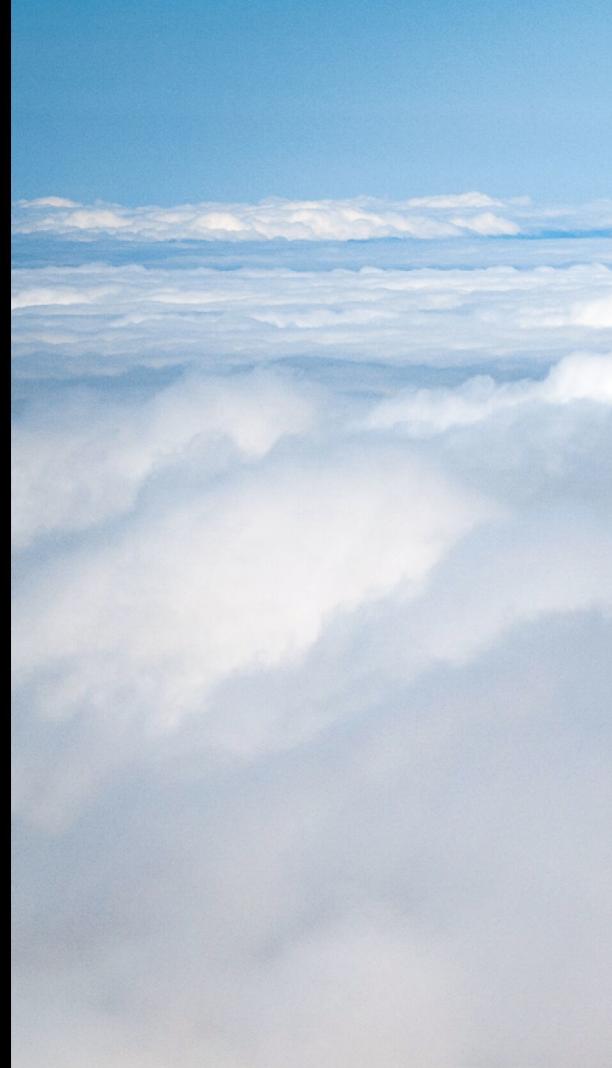
INFO

CLAUDIA STRÄSSLE (42), BEKANNT ALS ALPSTEINMEITLI, LEBT IN WILEN BEI WIL. IHR HERZ SCHLÄGT FÜR DAS APPENZELLERLAND, INSBESENDERE DEN ALPSTEIN. TÄGLICH FREUEN SICH IHRE FOLLOWER ÜBER NEUE BEITRÄGE, UND AUCH AUF ALPSTEINMEITLI.CH ZEIGT SIE DIE VIELSEITIGKEIT DER REGION.





Säntis.



Altenalptürme.





LINKS Meglisalp, OBEN Lisengrat.



Rotsteinpass.







Stürmische Kirschen- jagd

Der traditionelle Zuger Chriesisturm, der jeweils im Juni stattfindet, hat eine weit zurückgreifende Geschichte. Denn zu Gotthelfs Zeiten, als Vitamine für die Bevölkerung ein rares und begehrtes Gut waren, sorgte diese Tradition für eine gerechte Verteilung der stadteigenen Kirschen. Heute wird der Brauch wieder gepflegt.



Es ist jeweils ein «churzer Chut», der alljährliche Zuger Chriesisturm. «Innerhalb von einer halben Stunde ist er vorbei», erzählt der Zuger Gestalter und Ausstellungsmacher Ueli Kleeb, Erfinder des traditionsreichen Spektakels. Nichtsdestotrotz wird das ungewöhnliche Rennen durch die Zuger Altstadt mit Feuereifer betrieben, und das gemütliche Beisammensein danach hält natürlich deutlich länger an. Aber was genau passiert da eigentlich und wozu? Ueli Kleeb berichtet: «Der Chriesisturm läutet den Start der Zuger Chriesiernte ein. Er wird immer um 12 Uhr an einem Montag nach Mitte Juni abgehalten. Das Datum setzen wir jeweils Anfang Jahr fest.» Heuer ist es der 26. Juni.

Mit Leitern in die Kurven

Wenn die «Chriesigloggä» mittags von der Kirche St. Michael in der Zuger Altstadt ertönt, nehmen fünf Männer-Zweierteams mit acht Meter langen Holzleitern, fünf Frauen mit Hutten auf dem Rücken und fünf Kinder-Zweierteams mit verkürzten Holzleitern das Rennen durch die Altstadt auf. Es sind also insgesamt 25 Teilnehmende, die in Gruppen einen Parcours durch die engen Gassen absolvieren. «Das gibt jeweils ein Riesengerangel, die Teilnehmenden kommen mit ihren langen Leitern kaum um die Kurven», stellt Kleeb schmunzelnd fest. Denn auch die zahlreich angereisten Zuschauer stehen an den Strassenrändern und feuern die Rennenden an. Die Strecke führt durch die Ober und Unter Altstadt, über den Gärbi- und den Landgemeindeplatz hinauf zum Kolinplatz und unter dem Zyturm hindurch zurück zum Ausgangspunkt. «Die Kinder rennen eine verkürzte Strecke», so Kleeb.

Der Preis für die Teilnehmenden: je eine Chratte voller erntefrischer Chriesi. «Das letztplatzierte Team scheidet aus. An seiner Stelle tritt ein neues im nächsten Jahr an. Alle übrigen dürfen weiter am Wettkampf teilnehmen.» Mit dabei ist auch immer ein Gastteam, das aus einer Zuger Gemeinde oder einem anderen Schweizer Kanton stammt. «Einmal nahm sogar eines aus Puerto Rico teil», erzählt Kleeb. «Auch der EVZ oder die Zuger Polizei waren schon mit einem Gastteam vertreten.» Damit ist der Anlass aber noch lange nicht vorbei. «Es gibt eine offizielle Preisverleihung auf dem Landsgemeindeplatz sowie das traditionelle Chriesiwurst- und Kirschtortenessen und den anschliessenden Chriesimärt, auf dem alles rund ums Chriesi zu haben ist, darunter der weltbekannte Zuger Kirsch.» Da kämen einige Hundert Leute zusammen, die sich die feinen Produkte schmecken liessen, schwärmt Kleeb. Anschliessend werde der seit 1627 bestehende Kirschenmarkt täglich nachmittags während dreier Stunden abgehalten, solange die Ernte anhalte.

1000 Kirschbäume für Zug

Am Montag, 30. Juni 2008, erklang von der Kirche St. Michael her nach vielen Jahren erstmals wieder die «Zuger Chriesigloggä». Zu verdanken ist dies der IG Zuger Chriesi. «Wirstellten fest, dass die Hochstamm-Kirschbäume nach und nach verschwanden und die Landwirte auf andere Geschäftszweige setzten.» Das habe natürlich auch mit der Einschleppung der Kirschessigfliege zu tun, die innerhalb weniger Stunden die reifen Früchte eines ganzen Baumes zerstören könne. «Das ist eine sehr frustrierende Situation für die Bauern.»

Bild einer Gruppe von «Chriesnern» im Quartier «Gimenen» zwischen Zug und Oberwil von 1925.



BEI DER «CHRIESET», DIE MEHRERE WOCHEN DAUERTE UND BEI DER MAN BIS ZU 20 METER LANGE LEITERN BENUTZTE (REKORD IM KANTON ZUG: 72 SPROSSEN!), HALFEN JEWEILS DIE GANZE FAMILIE SOWIE DIE NACHBARN MIT, UND ES WURDEN AUCH TAGLÖHNER ANGESTELLT, DIE AUFS «CHRIESNEN» SPEZIALISIERT WAREN.

Die beiden Zuger Ueli Kleeb und Heiri Scherrer machten sich Sorgen um die traditionelle Zuger Kirschbaumkultur und gründeten 2008 den Verein IG Zuger Chriesi. Dieser lancierte die Aktion «1000 Kirschbäume für Zug». «Unser Ziel war es, 1000 Chriesibäume in zehn Jahren zu pflanzen und zu unterhalten.» Der Verein gab Patenschaften für Bäume aus und suchte Landwirte, die bereit waren, diese zu bewirtschaften. «Als Pate zahlt man während zehn Jahren jährlich einen Beitrag ein, welcher dem Bauern und dem Verein zugutekommt. Nach dieser Zeit geht der Baum in den Besitz des Landwirtes über.» Das Projekt gelang. «Bis 2018 hatten wir 1000 Patenschaften beisammen. Die Hochstamm-Bäume stehen rund um die Stadt Zug, auf dem Zuger- und dem Walchwilerberg, in der Lorzenebene und in Baar.» Fast alle Baumgötis und -gottis zählen nun auch zu den Mitgliedern des Vereins.

Kulinarisches Erbe

«Der Chriesisturm ist nicht nur ein sehr schöner Brauch, sondern kurbelt auch den Verkauf der Kirschen und der Kirschenprodukte an», betont Kleeb. Stimme die Kasse, so seien auch die Landwirte bereit, der Zuger Traditionstricht die Treue zu halten. Nur so könne die Kirschenkultur auch in Zukunft erhalten werden. «Die Chriesiproduktion muss vom Markt her funktionieren und getragen werden», ist Ueli Kleeb überzeugt.

Weltberühmt geworden ist das Zuger Chriesi vor allem durch den Kirsch und die Kirschtorte, die nationale und internationale Anerkennung ernteten. 2008 wurde die Zuger Kirschtorte offiziell ins Inventar des kulinarischen Erbes der Schweiz aufgenommen. Im

BEIM GLOCKENSCHLAG GEHTS LOS

Im frühen 18. Jahrhundert läutete jeweils im Frühsommer, sobald die Kirschen reif waren, um 12 Uhr die grösste Glocke der Kirche St. Michael während einer Viertelstunde. Alle Zugerinnen und Zuger hatten daraufhin das Recht, mit Leitern, Hütten und Chratten auf die Allmend am westlichen Stadtrand zu eilen, um Kirschen zu pflücken. «Dort stand eine grosse Anzahl von Kirschbäumen, die der Stadt gehörten», erzählt Ueli Kleeb. Da daraufhin alle so schnell wie möglich zur Kirschbaumwiese eilten, um sich den Familienanteil an der vitaminreichen Pracht zu sichern, wurde diese Tradition «Chriesisturm» genannt.

Das Buch «Chriesi» von Ueli Kleeb und Caroline Lötscher beschreibt 600 Jahre Kirschenkultur auf 600 Seiten. Infos unter chriesi.ch, zugerchriesi.ch und zug-tourismus.ch

Rahmen der UNESCO-Konvention zur Bewahrung des immateriellen Kulturerbes wurde der Kirschanbau im Kanton Zug zur lebendigen Tradition der Schweiz erklärt.

Der Chriesisturm und der Chriesimärt sind nun also wieder feste Bestandteile des Zuger Veranstaltungskalenders. An den Mauern der Altstadthalle angebracht, erinnern die Holzeleitern und Hütten das ganze Jahr hindurch an die Zuger Chriesitradition, die mit über 600 Jahren älteste, gelebte Kirschenkultur der Schweiz.

CORNELIA BISCH



signinahotel

Der Weg ist das Ziel

Der Kaffeeduft zieht durch die Gänge, lockt die Gäste in den Frühstückssaal. Hier warten cremigster Cappuccino, knuspriges Granola mit Beeren, regionaler Käse am reich gedeckten Buffet – das signinahotel weiss, wie man sich für einen Tag in den Bündner Bergen stärkt. Rein in die Wanderschuhe und los! Es fehlt nur noch der Proviant? Das Team des gemütlichen Chalet-Hotels packt seinen Gästen auf Wunsch eine Lunchbox «to go» mit in den Rucksack und verrät Ihnen dabei gerne seine Geheimtipps in der Region.

MITTEN IM PARADIES

Im Herzen von Laax, direkt an der Talstation gelegen, hat das signinahotel die schönsten Wanderwege und Velostrecken direkt vor der Haustür – wer Bewegung in traumhafter Kulisse sucht, ist hier genau richtig. Zwischen türkisen Bergseen, der weltberühmten

Rheinschlucht und der atemberaubenden Bergwelt der Alpen schraubt man sich langsam nach oben. Dabei hat man die Qual der Wahl: 250 Kilometer ausgeschilderte Wanderrouten führen vorbei an geologischen Naturwundern wie dem UNESCO Welterbe Tektonikarena Sardona. Von der Sonnenterrasse der Segneshütte aus, eine der ältesten Berghütten der Region auf 2100 m, blickt man auf die imposante und weltweit einzigartige Gesteinsüberschiebung der Tschingelhörner und das Martinsloch. Der Welterbe Sardona Besucherpavillion versorgt zudem neugierige Outdoor-Fans mit allem Wissenswerten zur Entstehung der Alpen und der Region, die nirgendwo sonst so sichtbar ist wie hier. Auf der anderen Talseite bestaunt man den Flimsstein, von dem vor etwa 10 000 Jahren ein grosser Bergsturz erfolgte und die weltberühmte Rheinschlucht formte.

ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Ist der Abstieg geschafft, wollen müde Beine wieder munter gemacht werden: Beanspruchte Muskeln regenerieren im Wellness-Bereich des Hotels bei einer entspannenden Massage. Die Spa-Leiterin Betty stellt eigens aus regionalen Ingredienzen fein duftende Kräuteröle her und wendet diese fachkundig in ihren verschiedenen Behandlungen an. Ergänzend dazu machen Sie erholsame Saunagänge und ein paar Schwimmzüge im Innenpool, mit Blick auf die Bündner Bergwelt, wieder fit für die nächsten Tage.

GENUSS PUR

Ja, dem signina-Team liegt die perfekte Balance zwischen Abenteuer und Achtsamkeit ganz besonders am Herzen. Natürlich darf auch der Genuss nicht zu kurz kommen: Das hauseigene itali-



AUSZEIT IM SIGNINAHOTEL



Für Ihre ganz persönliche Auszeit im signinahotel schenken wir Ihnen exklusiv 10 % auf die Übernachtung inklusive Frühstück.

Kontakt:

Via Murschetg 15
7032 Laax Schweiz
Reservation +41 81 927 99 99
reservation@signinahotel.com
www.signinahotel.com

enische Ristorante Camino verwöhnt anspruchsvolle Gaumen und wer auf der Gourmet-Ebene schlemmen möchte, ist mit dem 16-GaultMillau-Punkte-Restaurant Mulania gleich nebenan bestens bedient. Weitere kulinarische Höhepunkte tummeln sich zudem im rocksresort, nur wenige Fussschritte vom signinahotel entfernt. Danach ein Schlummertrunk gefällig? Mit einem Glas an der Bar im signinahotel lassen sich ereignisreiche Tage sanft ausklingen, bevor man müde und entspannt ins weiche Bett fällt.

Buchen Sie auf
www.signinahotel.com
mit dem
PROMOCODE
«wandermagazin»
(Gültig bis 22. Oktober 2023
Ausgeschlossen 7.-23.Juli
aufgrund der OL-WM)



IM FOKUS

SCHAFT

OB KNAPP ÜBER DEM KNÖCHEL ODER DRÜBER IST GESCHMACKSSACHE. ÜBERLEGEN SIE SICH, IN WELCHEM GELÄNDE SIE DEN SCHUH MEISTENS EINSETZEN WERDEN.

PFLEGE

MIT WASSER UND BÜRSTE, NIE AUF DIE HEIZUNG ZUM TROCKNEN UND REGELMÄSSIG IMPRÄGNIEREN.



GRÖSSE

GEHEN SIE KEINE KOMPROMISSE EIN. EIN WANDERSCHUH MUSS SITZEN. MIT SOCKEN UND GEEIGNETER INNENSOHLE LÄSST SICH DIE PERFEKTE PASSFORM FINDEN.

SOHLE

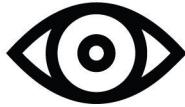
OB VIBRAM ODER EINE ANDERE SOHLE – EINE GUTE SOHLE HÄLT AUF NASSEM UNTERGRUND UND IST ABRIEKFEST.

54 HIKE EVO GTX W, DOLOMITE

DOLOMITE.IT

DIESER SCHUH AUS SUEDELEDER IST AUF KURZEN BIS MITTELLANGEN WANDERUNGEN IN EINFACHEREM GELÄNDE ZUHAUSE. FÜR ZUVERLÄSSIGEN HALT SORGT DIE VIBRAMSOHLE, WÄHREND DIE FÜSSE DANK GORE-TEX-MEMBRAN TROCKEN BLEIBEN.

CHF 199.-



These shoes are made for walking

Wanderschuhe sind der wichtigste Teil der Wanderausrüstung. Passen die Schuhe nicht, kann eine Wandertour schnell zur Tortur werden.

Wer hin und wieder ein paar Stunden im Flachland oder auf Waldwegen unterwegs ist, benötigt nicht unbedingt Wander- oder Trekkingschuhe. Dafür gibt es zahlreiche gute Multifunktions- oder Leichttrekkingschuhe, die eher an Turnschuhe erinnern. Wer Hochtouren macht, im Schnee und mit Steiggeisen unterwegs ist, braucht hingegen Bergschuhe. Und für 90 Prozent der Wanderungen sind Wander- und Trekkingschuhe mit knöchelhohem Schaft die richtige Wahl.

Solche Wanderschuhe bieten Stabilität, Rutschsicherheit und schützen den Fuß vor Nässe oder spitzen Steinen. Ein guter Wanderschuh sitzt zudem optimal am Fuß, fühlt sich leicht an, und die Sohle lässt das Abrollen des Fusses zu. Erst bei steigereisenfesten Bergschuhen braucht es eine steife Sohle.

Damit der Wanderschuh aber auch wirklich passt und den Bedürfnissen entspricht, lohnt sich der Besuch im Fachgeschäft. Bei Bächli Bergsport wird der Fuß analysiert und der geeignete Schuh mit Wan-

dersocken und Innensohle so weit angepasst, bis er perfekt sitzt. Rutscht der Fuß im Schuh, gibt es Druckstellen oder Reibung, so drohen rasch einmal Blasen. Wichtig zu wissen ist auch: Druckstellen, die man bereits beim Anprobieren spürt, werden auch nach dem Einlaufen nicht weggehen.

Neu gekaufte Schuhe mit einer Membrane wie Gore-Tex brauchen übrigens keine Imprägnierung. Diese wird erst nach einiger Zeit nötig. Volllederschuhe sollten hingegen vor der ersten Wanderung gewachst werden. Und übrigens: Wer seine Schuhe über mehrere Monate oder Jahre ungenutzt im Regal lässt, riskiert die sogenannte Hydrolyse: Durch einen chemischen Prozess kann die Sohle ihre Flexibilität verlieren und sich vom Schuh lösen. Das lässt sich teilweise reparieren, viel besser aber ist: Gehen Sie regelmässig wandern. Das macht Freude und hilft den Schuhen.

ALVERSTONE II GTX, HANWAG

HANWAG.COM



EIN HOCH GESCHNITTENER SCHUH WIE DIESER BEWÄHRT SICH IN ANSPRUCHSVOLLEM GELÄNDE ODER AUF LÄNGEREN TREKKINGS MIT SCHWEREM GEPÄCK. DIE SOHLENKONSTRUKTION BIETET EINE OPTIMALE DÄMPFUNG EINES JEDEN SCHRITTES.

CHF 329.-

BADIA GTX W, LOWA

LOWA.CH

MIT DEM WEICHEN VELOURSLEDER, EINER GORE-TEX-MEMBRAN UND EINER VIBRAMSOHLE EIGNET SICH DIESER SCHUH PERFECT FÜR EIN- BIS MEHRTÄGIGE WANDERUNGEN. DER SCHAFTABSCHLUSS ERLAUBT EIN KOMFORTABLES ABROLLEN.

CHF 255.-



INFORMATIONEN ZUR VERFÜGBARKEIT DER PRODUKTE SOWIE WEITERE AUSRÜSTUNG FINDEN SIE AUF BAECHLI-BERGSPOURT.CH

TONALE LADY GTX, MEINDL

MEINDL.CH



EIN LEICHTES SCHUHMODELL ERLAUBT EIN NATÜRLICHES ABROLLEN, WESHALB SICH DIESER SCHUH AUCH AUF HÄRTEREN WANDERWEGEN ODER STRASSEN EIGNET. DIE GORE-TEX-MEMBRAN VERLEIHT IHM SEINE ALLWETTER-TAUGLICHKEIT.

CHF 259.-

MESCALITO TRK PLANET GTX, SCARPA

SCARPA.COM

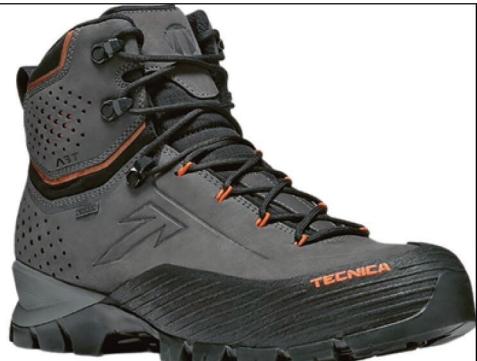
DIESES MODELL ERLAUBT DURCH SEINE LANGE SCHNÜRUNG EINE OPTIMALE ANPASSUNG AN DEN FUSS, DAS SYNTHETI-SCHE GEWEBE MACHT IHN ROBUST. AUF GEMÄSSIGTEN BIS ANSPRUCHSVOLLEN WANDERUNGEN MIT GEPÄCK IST DER SCHUH IDEAL.

CHF 299.-



FORGE 2.0 GTX, TECNICA

TECNICAGROUP.COM



DURCH DIE THERMOFORMBARKEIT KANN DIESER SCHUH INNERHALB VON 15 MINUTEN PERFKT AN DEN FUSS ANGEPASST WERDEN. DAS WEICHE NUBUKLEDER WIRD DURCH EINE GORE-TEX-MEMBRAN UND EINE GRIFFIGE VIBRAMSOHLE ERGÄNZT.

CHF 279.-

«Schuh, Innensohle und Socken sollten aufeinander abgestimmt sein.»



INFO

ALINE VOGT IST BEGEISTERTE WANDERIN, BOULDERIN UND TRAILRUNNERIN. SIE ARBEITET ALS STELLVERTRETENDE FILIALLEITERIN BEI BÄCHLI BERGSPORT IN DER FILIALE AARAU.

Aline Vogt, wie finde ich einen Wanderschuh, der perfekt passt?

Als Erstes analysieren wir die Kundenbedürfnisse, die Wünsche des Kunden und seine Füsse. Schuhe sollte man am besten nachmittags oder abends anprobieren, da die Füße den Tag hindurch etwas grösser werden. Im Zehenbereich braucht es ungefähr 7 bis 10 Millimeter Platz, die Ferse sollte optimal halten und es dürfen sich auf keinen Fall Druckstellen bilden.

Aber ob er wirklich passt, weiss ich erst nach ein paar Stunden.

Das stimmt. Ich empfehle daher, die Schuhe am Abend zu Hause noch einmal zu testen. Wir versuchen auch bei Beschwerden auf der ersten Wanderung, das beste Ergebnis für unsere Kundinnen und Kunden zu erreichen. Falls der Kunde auch nach der zweiten Wanderung Probleme hat, bieten wir die Bächli-Zufriedenheitsgarantie an und nehmen den neuwertigen Schuh aus dem Hauptgeschäft zu 85% des Verkaufspreises zurück und verkaufen diesen im Outlet. Lesen Sie gerne mehr dazu auf unserer Website.

Was macht eine gute Schuhsohle aus?

Sie muss auf nassem Untergrund rutschfest sein und sollte sich auch auf harter Fläche nicht zu stark abreiben. Wichtig zu wissen ist auch, dass Winterwanderschuhe eine andere Gummimischung haben, die auf Matsch und Schnee besser greift. Bei Glatteis werden Fusseisen benötigt.

Auf was muss ich bei der Innensohle achten?

Die meisten Kundinnen und Kunden staunen, wie sehr sich ein Wanderschuh mit einer geeigneten Innensohle anpassen lässt. So kann eine Innensohle etwa Volumen auffüllen und Reibungen vermeiden, Stöße absorbieren oder die Ferse etwas heben.

Braucht es auch Wandersocken?

Damit der Schuh perfekt sitzt, sollten die drei Elemente Schuh, Innensohle und Socken gut aufeinander abgestimmt sein. Deshalb empfehlen wir stets auch passende Funktionssocken, die im Zehen- und Fersenbereich wie auch an der Fusssohle gepolstert sind. Ob ein höherer Merino- oder Synthetikanteil im Socken enthalten sein soll, ist individuell. Beide Materialien haben Vor- und Nachteile.

Zum Schluss: Wie pflege ich den Schuh nach einer Wanderung?

In den meisten Fällen reichen Wasser und eine Bürste. Waschen mit Seife sollte vermieden werden sowie das Trocknen auf der Heizung. Auch Schuhe mit einer Gore-Tex-Membran sollten imprägniert, Volllederschuhe regelmässig gewachst werden. Vorsicht: Gore-Tex-Schuhe niemals fetten oder ölen, das verschliesst die Poren.

ERIC SEND

«EINE (WANDER-)
REISE AUF DIE
KANALINSELN
ERMÖGLICHT
EIN EINTAUCHEN
IN EINE ANDERE
WELT – ALLES IST
IRGENDWIE
GEMÜTLICHER,
FREUNDLICHER,
SCHÖNER UND
AUTHENTISCHER.»

MARTIN FEHRLIN



Kleine Inseln mit grossem Ego



Jahrhundertelang haben sich Grossbritannien und Frankreich um die Kanalinseln Jersey, Guernsey und Sark gestritten, doch bekommen hat sie niemand wirklich. Jede der kleinen Inseln macht heute sein eigenes Ding und ist sehr stolz darauf.

Sie haben ihre eigene Sprache, ihr eigenes Parlament, ihre eigenen Banknoten und Münzen und ihre eigene Polizei. Sie neiden sich den kräftigeren Cidre, die süsseren Kartoffeln und die günstigeren Steuern. Sie agieren wie souveräne Staaten und sind weder Teile Grossbritanniens noch Mitglieder der EU. Doch die Kanalinseln sind britischer Kronbesitz und unterstehen damit direkt dem König. Schriftlich festgehalten sind diese Abmachungen jedoch nirgends. Um trotz ihrer Kleinheit zu überleben – Guernsey ist mit seinen 78 Quadratkilometern zum Beispiel blass halb so gross wie Appenzell Innerrhoden – mussten sich die Insulaner immer wieder Neues einfallen lassen: Von Schiffsbauer und Stoffverarbeitern zu Produzenten von Tomaten und Blumen bis zum lukrativen Finanzwesen, für das sie heute noch berühmt sind und das die Basis ihres wirtschaftlichen Erfolges ist. Inseln sind eben kleine Welten, die sich nur selten einen fremden Lebensrhythmus aufzwingen lassen. Für Guernsey gilt das ganz besonders: Zwar haben sich in den alten Lagerhäusern am Hafen von St. Peter Port internationale Banken und Versicherungen einquartiert, doch immer noch markiert ein Kanonschuss aus dem 800-jährigen trutzigen Castel Cornet die Mittagszeit.

Wandern mit Renoir

Lässt man die politischen Kuriositäten und die wirtschaftliche Wendigkeit beiseite, wirkt Guernsey wie Klein-Britannien mit etwas französischem Flair. In der quirligen Hauptstadt St. Peter Port lässt sich wunderbar flanieren und dinieren und im ländlichen Inselinnern und an der Küste wunderbar wandern. Die Routen geben immer wieder den Blick frei auf eine wild zerklüftete Küste und das anbrandende Meer. Die Sonnenstrahlen, die durch die Wolkendecke blitzen, hüpfen vom glitzernden Wasser auf die nassen Kiesel und die rauen schwarzen Felsen am Strand, täzeln die weichen, grünen Hügelflanken hoch und umspielen die stoischen Silhouetten der riesigen Föhren am Horizont. Das Wetter bleibt wechselhaft. Mal windet es, mal rieselt es kurz, und dann lässt die Sonne wieder alles dampfen.

Kein Wunder, war auch ein Auguste Renoir von diesen eindrücklichen Szenerien berauscht: Während eines einmonatigen Aufenthalts hat er mit seiner Staffelei und seinen Malutensilien auf dem Rücken die Pfade entlang der Küste erkundet und die beeindruckenden Veduten in 15 Bildern festgehalten. Hier erscheinen zum ersten Mal auch Menschengestalten in seinen impressionistischen Lichtspielen. Nackte Badende an gemischten Stränden – im Frankreich des ausgehenden 19. Jahrhunderts unvorstellbar. Mehrere verschönerte Bilderrahmen aus verrostetem Eisen auf Stelzen markieren die Stellen, wo einige seiner berühmten Küstenbilder entstanden. Blickt man durch die Rahmen, sieht man auch heute noch praktisch dasselbe wie der französische Maler vor rund 140 Jahren.

Baden in Meerwasserbecken

Der Weg entlang der Ostküste schlängelt sich durch dichte kalttropische Vegetation auf und ab, und dazwischen bieten sich Ausblicke auf kleine, einsame Buchten, die Küste der Normandie weit im Osten und die Schwesterninseln Sark, Herm und Jersey. An der Süd- und Westseite der Insel flacht das Gelände stark ab, und die sandigen Buchten öffnen sich weit und ausladend den kraftvollen Gezeiten.

Da der Golfstrom hier durch den engen Kanal zwischen England und Frankreich gepresst wird, türmen sich die Wassermassen bei Flut über 10 Meter hoch. Praktisch nirgendwo sonst auf der Erde ist der Tidenhub so gross wie hier. Bei Ebbe sinken die Boote in den Hafenbecken von St. Peter Port so tief, dass nur noch die Mastspitzen über die wuchtigen Quaimauern ragen. Die Strömungen sind entsprechend stark. An der felsigen Ostküste schwimmt man deshalb mit Vorteil in den grossen künstlichen Meerwasserbecken, die sich bei Flut regelmässig füllen, statt im





In der Rocquaine Bay (oben), im Hafen von St. Peter Port (Mitte) und ein leckeres Krabbensandwich in St. Andrew.



Wild zerklüftete Küstenlandschaften sind typisch für die Kanalinseln.

offenen Meer. Die Westküste dagegen lädt zum unbekümmertem Baden ein.

Weltliteratur von Victor Hugo

Die urtümliche Sprache, die Kraft der Natur und der Glaube der Inselbewohner an das Übernatürliche haben auch Victor Hugo fasziniert. Im Roman «Die Arbeiter des Meeres» hat er diesen drei Elementen ein Denkmal gesetzt. Er hatte nicht ganz so freiwillig und unbekümmert wie der Maler Auguste Renoir seinen Weg nach Guernsey gefunden: Wegen seiner progressiven politischen Ansichten und seiner anti-napoleonischen Gesinnung 1855 aus Frankreich verbannt, versuchte er zunächst in Belgien und dann auf Jersey unterzukommen, doch auch dort war er nicht willkommen. Guernsey dagegen nahm ihn auf, und er blieb 15 Jahre.

Seine Zuneigung zu der Insel, die ihm Exil gewährte, könnte auch dadurch verstärkt worden sein, dass er nicht nur seine Frau und seine zwei Kinder dabei hatte, sondern ebenso die Schauspielerin Juliette Drouet – seine Muse, Geliebte und Lektorin. Auf Guernsey wohnte sie nur einen Steinwurf von ihm

entfernt, dennoch schrieb sie ihm jeden Tag einen Brief, wie auch in den Jahren davor und danach. Während ihrer 50 Jahre dauernden Beziehung hat sie ihm 22000 Briefe geschrieben. Hugo seinerseits hat, von ihr inspiriert und unterstützt, Weltliteratur geschaffen: Auf Guernsey entstanden einige seiner bekanntesten Werke, darunter «Les Misérables».

✉ MARTIN FEHRLIN

INSEL-WANDERPARADIES

Imbach Reisen bietet dreimal im Jahr eine Wanderreise auf die Kanalinseln Jersey, Guernsey und Sark an. Nach einem Direktflug mit der Blue Island Airline warten Höhepunkte wie eine Wattwanderung auf Jersey sowie Küstenwanderungen auf Guernsey und ein Tagesausflug auf Sark auf die Teilnehmenden. Die täglichen Wanderzeiten bewegen sich zwischen 2½ und 4 Stunden auf mehrheitlich flachen Wegen, zwischendurch sind auch einige Auf- und Abstiege zu bewältigen, imbach.ch; visitguernsey.com

Wanderferien

Grüne Hügel, schroffe Küsten und malerische Dörfer

Schottland

22. Juni – 02. Juli 2023 • 20.–30. Juli 2023

11 Tage ab CHF 3390

Schottland – geprägt durch schroffe Berglandschaften zwischen denen sich Gletschertäler (Glens) und Seen (Lochs) erstrecken, lädt zu abwechslungsreichen Wanderungen ein. Geschichtsträchtige Burgen und die Highlands sorgen für Begeisterung. Wanderzeit 1½–6 h.

Informationen & Buchen: www.imbach.ch/wascho

Irlands Südwesten

07.–14. Juli 2023* • 18.–25. August 2023

8 Tage ab CHF 2490

Die Halbinsel Dingle vereint Irland auf kleiner Fläche – hügelige grüne Landschaft, Seen, tief eingeschnittene Küsten und herrliche Sandstrände. Das Hafenstädtchen Dingle begeistert mit vielen Pubs und traditioneller Irish Music. Wanderzeit 1½–4 h.

Informationen & Buchen: www.imbach.ch/wairls

*exklusiv für Alleinreisende: www.imbach.ch/wairlsa

Kanalinseln

10.–17. Juni 2023 • 22.–29. Juli 2023 • 05.–12. August 2023

8 Tage ab CHF 2590

Französischer Charme in Grossbritannien: Insel-Wanderparadies mit windumtosten Klippen, Herrenhäusern, idyllischen Stränden und malerischen Dörfern. Mediterrane Natur verbunden mit aussergewöhnlicher und traumhafter Aussicht.

Wanderzeit 2½–4 h.

Informationen & Buchen: www.imbach.ch/wajegu



www.imbach.ch/wanderferien • 041 418 00 00

IMBACH

wandern weltweit

le menu



In Kooperation mit:

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu



Feuerhörnli

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

ZUTATEN für 6 Personen

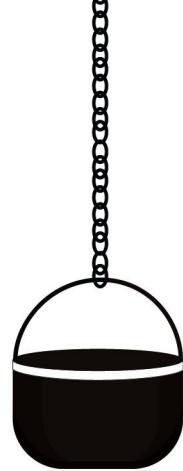
- 1 feuerfeste Pfanne von ca. 15 Litern
2 EL Paprika
1 EL Salz
2 Würfel Fleischbouillon, zerbröckelt
2 EL Mehl
1–2 Zwiebeln, gehackt
100 g Speckwürfeli
800 g gehacktes Rindfleisch
1,5 Liter Wasser
500 g Hörnli
-

ZUBEREITUNG

- 1 Vorbereiten: Paprika und alle Zutaten bis und mit Zwiebeln in einen gut verschliessbaren Behälter geben.
- 2 Feuerfeste Pfanne über dem Feuer erhitzen. Speckwürfeli darin anbraten. Die Hälfte des Fleisches beifügen, mitbraten. Restliches Fleisch unter gelegentlichem Wenden 3–5 Minuten mitbraten. Gewürz-Mehl-Zwiebel-Mischung darüberstreuen, 2 Minuten weiterbraten.
- 3 Wasser dazugießen, Flüssigkeit zum Kochen bringen. Hörnli beigeben, unter gelegentlichem Rühren al dente kochen.

TIPP

- Um das Kochen im Freien zu vereinfachen, können die Gewürze, das Mehl und die Zwiebeln zu Hause vorbereitet und in einem gut verschliessbaren Behälter gemischt und mitgenommen werden.
- Die Feuerhörnli schmecken auch auf dem Herd zubereitet sehr gut.



Rys und Boor vom Feuer

ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

ZUTATEN für 6 Personen

Feuerfeste Pfanne von ca. 7 Liter Inhalt

- | | |
|---------|------------------------------------|
| 1 EL | Bratbutter |
| 500 g | Lauch, in ca. 2 cm breiten Stücken |
| 500 g | Risottoreis |
| 2 Liter | Wasser |
| 4 | Gemüsebouillonwürfel, zerbröckelt |
| 200 g | Alpkäse AOP, gerieben |
| 1,8 dl | saurer Halbrahm |
| | Salz, Pfeffer |
-

ZUBEREITUNG

Bratbutter in der feuerfesten Pfanne über mittelstarker Glut heiß werden lassen. Lauch beigeben, ca. 3 Minuten andämpfen. Reis beifügen, unter Rühren ca. 2 Minuten dünsten. Wasser dazugießen, Bouillonwürfel beifügen. Risotto unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten al dente kochen. Käse und sauren Halbrahm darunterrühren, Käse schmelzen lassen, würzen.

Gersten-suppe

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÖCHELN ca. 1 Stunde

ZUTATEN für 8 Personen

Feuerfeste Pfanne von ca. 7 Liter Inhalt

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 400 g Rüebli, in Würfeli
- 300 g Knollensellerie, in Würfeli
- 1 Lauchstängel, längs halbiert, in feinen Streifen
- 1 EL Butter
- 200 g Rollgerste
- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 2 l Gemüsebouillon
- 1,5 dl Vollrahm
- 200 g Bündnerfleisch IGP, fein geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel, Rüebli, Sellerie und Lauch in der warmen Butter andämpfen. Gerste beifügen und kurz andünsten.
- 2 Zwiebelhälften mit Lorbeer und Nelken bestecken, beifügen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Zugedeckt 55–60 Minuten köcheln.
- 3 Besteckte Zwiebel herausnehmen, Rahm dazugießen, aufkochen. Bündnerfleisch und Petersilie daruntermischen, würzen.

TIPP

- Bündnerfleisch-Abschnitte verwenden.
- Suppe zu Hause fixfertig zubereiten, über dem Feuer heiß werden lassen.





1 Für Sommerabenteuer

Garmont präsentiert mit dem 9.81 PULSE den perfekten Schuh für sommerliche Touren. Der Low-Cut-Schuh überzeugt dank seines flexiblen Vorfusses mit grosser Bewegungsfreiheit und einem bequemen Tragegefühl. Die asymmetrische, thermogeförmte Polsterung umfasst den Knöchel angenehm, während das Verschlussystem den Schuh individuell an jede Fussform anpasst. Eine kleine, innenliegende Gamasche verhindert, dass unterwegs kleine Steine und Geröll in den Schuh gelangen.

CHF 169.-
garmont.com

Neues aus der Wanderwelt



3 Mutig Neues wagen

Zehn Frauen erzählen von ihren Träumen, Ängsten und den Mutausbrüchen, die sie gewagt haben. Ob Velotour, Segeltörn oder Wanderung: Das Buch zeigt, wie das Unterwegssein in der Natur innere Ruhe bringt und auch das Selbstwertgefühl stärkt. Eine der Autorinnen ist unsere freie Mitarbeiterin Melanie Meister. Sie schreibt über ihre Erfahrungen auf dem Fernwanderweg ViaAlpina. Das Buch kann direkt – mit Widmung von Melanie – im Shop auf ihrer Website bestellt werden.

CHF 20.-

melaniemeister.ch



2 Tier des Jahres 2023

Die Blauflügelige Ödlandschrecke wirbt in diesem Jahr für den Schutz vergänglicher Naturparadiese. Die wärme liebende Heuschrecke mag karge Flächen mit wenig Vegetation. Sie beherrscht die Kunst der Tarnung ebenso wie den spektakulären Auftritt. Selbst auf kurze Distanz ist sie kaum zu entdecken. Das ändert sich abrupt, wenn man dem Tier zu nahe tritt. Dann wirft sich das rund 2 cm grosse Insekt in die Luft, entfaltet seine blau-schwarzen Flügel und schwirrt davon.

pronatura.ch



4 Voll bekleidet im Stehen pinkeln

Mit dieser Urinierhilfe müssen sich Frauen beim Pinkeln nicht mehr umständlich einen geschützten Platz suchen und in die Hocke gehen. Und das Reisen ist so viel einfacher, wenn frau sich auf einer schmutzigen öffentlichen Toilette nicht hinsetzen muss. Die Tinkle Belle besteht aus einem Hartschalenteil und einem weichen Schnabel, hergestellt aus biokompatiblen Materialien mit antimikrobiellen Eigenschaften. Nach dem Gebrauch kann sie mit Wasser ausgespült und abgewischt werden.

CHF 49.90
tinklebelle.ch



5 Der Zustand der Erde

Die Sonderausstellung «Erde am Limit» verdeutlicht die Rolle des Menschen in der Natur und fragt: Wie steht es um unseren Planeten? Welche Konsequenzen hat unser Tun langfristig und wie können wir die Zukunft anders gestalten? Die Ausstellung zeigt, wie der Mensch durch Übernutzung von Land, Meeren und Süßwasser sowie durch Erzeugung von Schadstoffen die natürlichen Kreisläufe verändert.

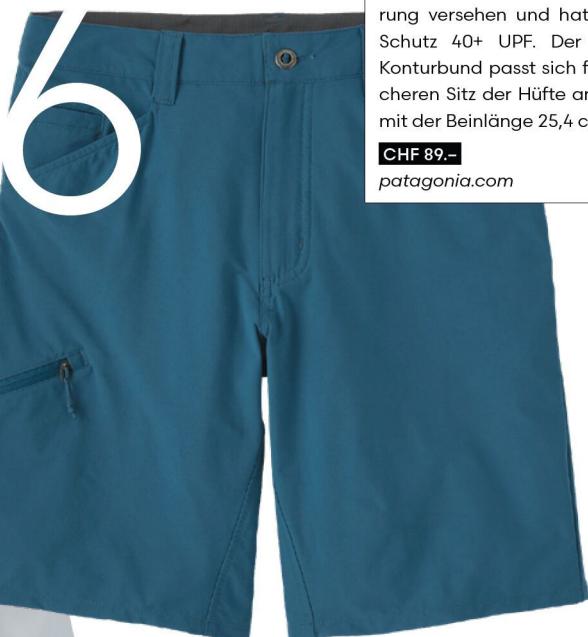
Bis 16. Juli 2023, Kulturama, Museum des Menschen, Zürich, kulturama.ch

6 Reise- und Wandershorts

Eine kurze Wanderhose soll luftig sein, nicht am Bein kleben und am Bund zuverlässig sitzen. Die Men's Quandary Shorts von Patagonia ist eine multifunktionale, bequeme Trekkinghose aus leichtem, schnell trocknendem Stretchmaterial aus 95% Nylon (65% recycelt) und 5% Elastan. Sie ist mit einer dauerhaft wasserabweisenden Imprägnierung versehen und hat einen UV-Schutz 40+ UPF. Der gerundete Konturbund passt sich für einen sicheren Sitz der Hüfte an. Erhältlich mit der Beinlänge 25,4 cm.

CHF 89.-

patagonia.com



7 Innovatives Design

Jack Wolfskin definiert die Zukunft des Jackendesigns mit der Tapeless 2.0 neu. Durch die Zero-Tape-Technologie werden 22 Meter Nahtabdichtungsband pro Jacke eingespart. Diese überzeugt durch Atmungsaktivität, Bewegungsfreiheit und Strapazierfähigkeit; sie verzichtet auf Schulter- und Hüftnähte und verhindert somit potentielle Druckstellen beim Tragen eines Rucksacks. Die Jacke verfügt u.a. über wasserdichte Reissverschlüsse, eine verstellbare Kapuze und anpassbare Bündchen an Saum und Ärmeln.

CHF 569.-

jack-wolfskin.com

8 Neue Wege

Rainer Meichtry von simply.hiking führt seine Gäste durch die Schweiz und über die Grenzen hinaus. Im Frühling ist er mit Wandergruppen in Korsika auf den schönsten Küstewanderungen unterwegs. Im Frühsommer und Herbst gehts für einige Tage ins Tal der Bären im französischen Vallorcine mit viel Kultur und Walsergeschichte. Und wer einmal die ganz hohen Berge sehen möchte: Ab Herbst ist Nepal im Programm. Mit seinem Team macht er sich auf in das Land der Kontraste.

simplyhiking.ch



DIE GLARNER WANDER-CHALLENGE



ADLER BRAU

Glarnerland

Die Glarner Bergwelt lädt zum Geniessen ein und spornt gleichzeitig zu Höchstleistungen an: genau wie die Glarner Wander-Challenge. Zu vier Berghütten wandern, den Sammelpass am Zapfhahn abstemeln und ein offeriertes Adler Bräu oder ELMER Citro geniessen. Sind alle Hütten gemeistert, winkt als Belohnung das exklusive Finisher-Kit mit dem Glarner Wanderpokal. Neugierig geworden? Mehr Infos unter: www.wanderpokal-glarnerland.ch

Rätsel

Region im Berner Oberland	Gefüreide-blüten-stand	verschmutzt	Gelegenheiten	Netzjargon: laut lächen	schwe- res Gepäck	best. Artikel (1. Fall)	erzählende Dichtkunst	ind. Todesgöttin	kanad. Sängerin (Celine)	Fakultätsleiter Mz.
	10						Pass ins Bündnerland			2
besitz-anzeig. Fürwort		histor. Ort am Unersee	Schicksal, Vorsorge		schweiz. Kabarettist und Autor			Veranstaltung (engl.)	Raubtierpfote	schweiz. Schokoladefabrikant †
			Opfer-tisch	11			Gegend i. Berner Oberland	8		
zer-störtes Gebäude								schnell u. teuer fliegen	südam. Kuckuck	
			Angeh. e. Turkvolkes						1	
weibl. Märchengestalten	Gerüst f. Erdöl-gewinnung Mz.	Internet-kürzel USA						Zwist, Konflikt	wirklich, konkret	lat.: innen
kugeliger Hohlraum		3								
			als Beispiel: unter ...		männl. Pferd			Staatsangestellte	Abk.: Elektro-kardio-gramm	Monatsname
jp. Zier-fisch	Sprech-pausen-überbrückung		6							frz.: Osten
klet-ternder Pflan-zentrieb				Spass-macher am Hof (MA)	dt. Schau-spieler	Empfehlung, Hinweis	betrieb-sam, munter	Vorn. v. Kinski †	4	
Signal-gerät	best. Artikel (4. Fall)			histor. Städtchen im Kt. BE					Jetzt-zustand	
			ital. Ort, a. gleichnamigen See		5		Ortungs-verfahren			
in Gefühls-wallung	Vorn. v. Hay-worth †	Erb-faktoren	Luzerner Gewässer für Ruderer					gleich gesinnt		
				in Reich-weite	grösste europ. Eule		räuml. einge-schränkt			
Schau-spieler		9	Pass v. Wallis ins Tessin					Frauen-kose-name		
			Erbauer der Arche			mobiler Routen-planer Kw.	7			
Satz b. Tennis (engl.)	poet.: flaches Wiesen-geände		nicht satt							



ZU GEWINNEN
Drei Outdoor-Urinierhilfen für Frauen von
Tinkle Belle im Wert von je CHF 49.90.
tinyklobelloch

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Senden Sie das Lösungswort bis 30. Juni 2023 an:

Wandermagazin SCHWEIZ, Rätsel, Fabrikstrasse 8, 4500 Solothurn oder per E-Mail an raetsel@wandermagazin-schweiz.ch.

Absender inkl. E-Mail-Adresse und Telefonnummer nicht vergessen! Die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

Teilnahme nur innerhalb der Schweiz möglich.

Vorschau

Schöne Hüttentouren

Wandern zu einer Hütte und dann noch dort oben übernachten – das heisst weg sein vom Alltag, einen Sonnenuntergang in den Bergen erleben, müde in den Schlafsaal kriechen, früh aufstehen und eine magische Morgenstimmung geniessen.



DAS WANDERMAGAZIN SCHWEIZ
4 2023 ERSCHIET AM
1. JULI 2023

Graubündens Höchste

Die Chamanna Georgy ist die höchstgelegene Berg-hütte des Kantons Graubünden. Sie liegt nur wenige Meter unterhalb des Piz Languard. Wer sich an den Aufstieg wagt, wird mit einer wunderbaren Weitsicht belohnt.



Wir wandern mehrere Tage auf der ViaGlaralpina, sind im Wallis bei einem Käser zu Besuch und spazieren unter südlicher Sonne in den Cinque Terre von Dorf zu Dorf.

(Auszug, Änderungen vorbehalten)

IMPRESSUM

Ausgabe 3 | Mai/Juni 2023

96. Jahrgang der Revue SCHWEIZ.

ISSN 1662-9701, ISBN 978-3-03865-089-8

Wandermagazin SCHWEIZ, Fabrikstrasse 8, CH-4500 Solothurn
Tel. +41 (0)32 626 40 26, Fax +41 (0)32 626 40 39

info@wandermagazin-schweiz.ch, wandermagazin-schweiz.ch

Aktuelle Druckauflage: 14 000 Ex.

Herausgeber: Rothus Medien AG, Solothurn

Verlagsleitung: Silvan Pargätschi, Tel. +41 (0)32 626 40 27

Redaktionsleitung: Jochen Ihle

Korrektorat: Fredy Joss

Gestaltung: Rothus Medien AG, Solothurn, Stefanie Pargätschi

Druck: Media Impression, Schönbühl

Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie;

© OpenStreetMap, openstreetmap.org

Mitarbeitende dieser Ausgabe: Cornelia Bisch, Susanne Driessle, Martin Fehrlin, Hanka Hurabova, Fredy Joss, Sabine Joss, Eric Send, Claudia Strässle, Stephan Zürcher

Anzeigenberatung: FACHMEDIEN-Zürichsee Werbe AG,
Daniel Baer, Tel. +41 (0)79 338 89 18, daniel.baer@fachmedien.ch
Josta Heller, Tel. +41 (0)44 928 56 10, josta.heller@fachmedien.ch

Abonnemente in der Schweiz

Ab CHF 59.– in diversen Abo-Varianten erhältlich unter:

wandermagazin-schweiz.ch

Erscheint 8-mal jährlich. Abonnemente im Ausland auf Anfrage.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen wird jegliche Haftung abgelehnt.

UNS GIBT ES AUCH DIGITAL!



PARTNER:

Schweiz.
ganz natürlich.



RECYCLED
Aus
Recyclingmaterial
FSC® C128044



WeitWandern

Geführte Wanderungen und Schneeschuhtouren

Mehrteilige Weitwanderungen: Schweiz, Europa, Marokko

Seit 1994 Anreise mit dem ÖV, Verzicht auf Flugreisen

3700 Spiez

www.weitwandern.ch

033 654 18 42



Wanderungen Sommer 2023

- 08.06.23 - 11.06.23 Fronleichnam: Bergfrühling auf dem Lukmanierpass
- 18.06.23 - 24.06.23 Genuss-Bergwanderwoche in Simplon Dorf
- 24./25.06.2023 Gletscherwanderung Kröntenhütte - Glattfirn - Engelberg
- 01.07.23 - 08.07.23 Wales: spektakuläre Berge im Snowdonia-Nationalpark
- 08./09.07.2023 Gletscherungen am Klausenpass
- 09.07.23 - 15.07.23 Im Banne der Simmentaler Dolomiten
- 14.07.23 - 29.07.23 Lappland 3: Padjelantaleden: Ritsem - Kvikkjokk
- 16.07.23 - 22.07.23 Genuss-Bergwanderwoche Evolène - Val d'Hérens
- 23.07.23 - 30.07.23 Westalpen, zu Fuss ans Mittelmeer 2: PN de la Vanoise
- 29.07.23 - 01.08.23 Simplon - Parco Naturale Veglia e Devero - Val Formazza
- 29.07.23 - 06.08.23 Mystisches Siebenbürgen 1: Fogarasch - Schässburg
- 29.07.23 - 13.08.23 Pyrenäen 6: durch den PNR Catalan ans Mittelmeer
- 04.08.23 - 06.08.23 Albulatal: im Park Ela und zum 3000-er Igl Compass
- 11.08.23 - 13.08.23 Schesaplana, Rätikon: der Abschluss der Ostalpen
- 17.08.23 - 20.08.23 Tour des Combins 1: Val des Bagnes - Val d'Entremont
- 26./27.08.2023 Val de Travers: Gletscherhöhlen und Schluchten im Jura
- 26.08.23 - 09.09.23 Pyrenäen 3: Parque Nacional de Ordesa - Luchonnais

Gletscherwanderungen Sommer 2023

- 14.07.23 - 16.07.23 Gletscherwanderung Saleinaz - Plateau du Trient - Le Tour
- 25.08.23 - 27.08.23 Gletscherwanderung Maderanertal - Clariden - Klausenpass

Marokko Herbst 2023

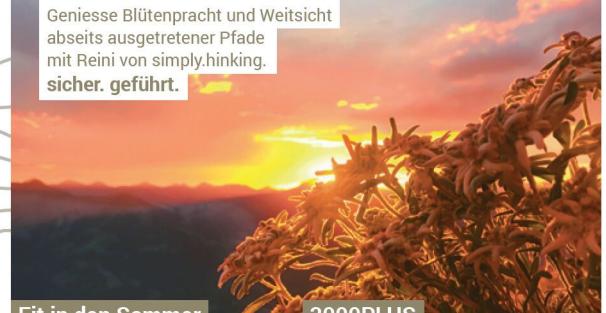
- 29.09.23 - 16.10.23 Herbst im Hohen Atlas: vom Lac Izougar zum M'Goun



simply.hiking

Blühende Aussichten

Geniesse Blütenpracht und Weitsicht
abseits ausgetretener Pfade
mit Reini von simply.hiking.
sicher. geführt.



3000PLUS

Erlebe das Frühlingserwachen
auf aussichtsreichen Wegen
und bring dich genussvoll in
Schwung für den Sommer.

- 27.05. Glarner Blütenpracht
- 28.05. Bergsturz Goldau
- 29.05. Via Glaralpina / 1
- 17.06. Adelboden - Kandersteg
- 18.06. Güggisgrat



Individuelle Touren
für dich oder deine
Gruppe auf Anfrage.
Alle Angebote auf:
simplyhiking.ch

Nepal 2024

Mitten drin in der faszinierenden
Natur und Kultur rund um den
Himalaya.

- 20.04. - 04.05. Pokhara, Chitwan
- 05.05. - 11.05. Chisapani, Helambu
- 26.10. - 17.11. Manaslu Massiv

tourenplaner-schweiz.ch

Beim nächsten Mal:

TOURENPLANER SCHWEIZ

Wandern im Bündnerland

Von Hotel zu Hotel inklusive Gepäcktransport

Vom Dischmatal geht es über den Scalettapass ins Engadin und dann weiter auf der Via Valtellina bis zur Oberengadiner Seenplatte. Dabei übernachten Sie in 3 verschiedenen 4*Superior-Hotels: Grisch - DAS Hotel Davos, Hotel Castell in Zuoz & Cresta Palace in Celerina.



inkl. Gepäcktransport, Halbpension & Picknick

Preis pro Person für 3 Nächte:

Davos - Zuoz - Celerina

CHF 799.- im Doppelzimmer

Preis pro Person für 4 Nächte inkl. Nationalpark:

Davos - Zuoz (2 Nächte) - Celerina

CHF 999.- im Doppelzimmer

PRIVATE SELECTION HOTELS & TOURS
zuberhaft persönlich



Informationen & Buchung unter: www.privateselection.ch/wandern
T 041 368 10 05 (Mo-Sa) | info@privateselection.ch



Augmented Reality

New

INFO

AUGMENTED REALITY (AR), AUF DEUTSCH ERWEITERTE REALITÄT, BEZEICHNET EINE COMPUTER-UNTERSTÜTZTE WAHRNEHMUNG BZW. DARSTELLUNG, WELCHE DIE REALE WELT UM VIRTUELLE ASPEKTE ERWEITERT.

Das Wandermagazin SCHWEIZ erweitert seine Wandertipps mit der Augmented-Reality-Technologie. Diese ergänzt unser Printmagazin mit virtuellen Inhalten und Informationen. So erhalten Sie zu jeder Wanderung zusätzliche Elemente wie 3D-Flüge und GPX-Dateien, dies können aber auch Höhenprofile, Dia-shows und Standortdaten sein. Egal wo Sie sind – unsere Wandertipps sind immer dabei.



1
Scannen Sie mit
Ihrem Smartphone
den QR-Code unten.

2
Scannen Sie das
Einstiegsbild des
jeweiligen Wandertipps.

3
Erleben Sie den 3D-Flug
dieser Wanderung.





WALLIS

AM HÜBSCHEN BETTMERSEE

Riederalp Über die Gopplerlücke zur Bettmeralp



Natur



Kultur



Familie



Kondition

▲ 183 m

▼ 182 m

→ 6.2 km

⌚ 2 h

► T2



WALLIS

LERNPFAD MIT SCHÖNER KULISSE

Bettmeralp Auf dem Heilkräuterpfad

Natur

Kultur

Familie

Kondition

▲ 131 m

▼ 131 m

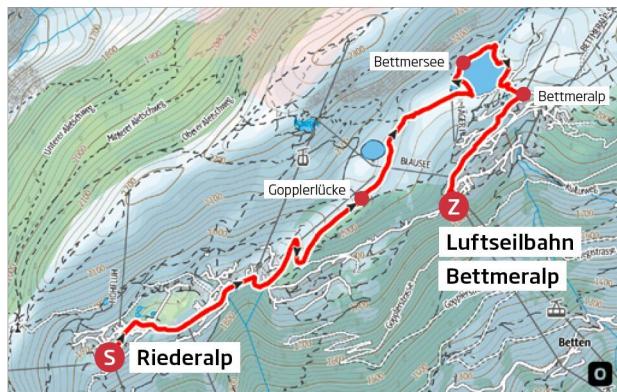
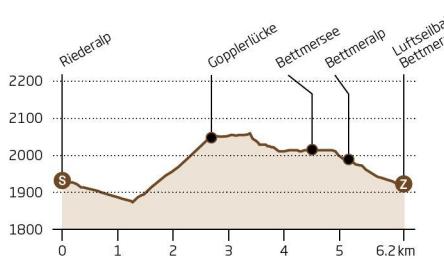
→ 5.6 km

⌚ 1¾ h

► T1

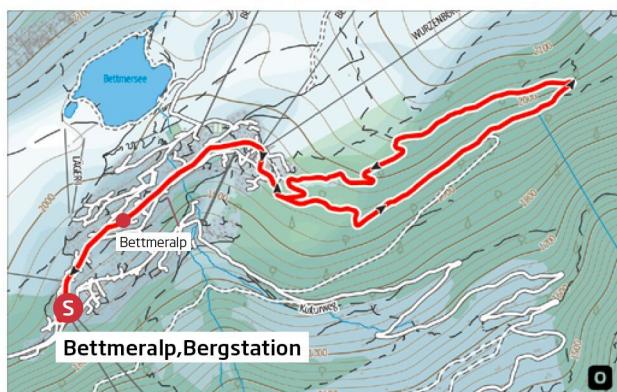
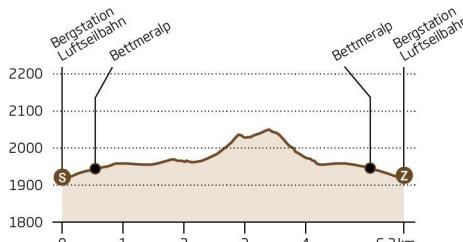
AM HÜBSCHEN BETTMERSEE

Riederupalp Über die Gopplerlücke zur Bettmeralp



LERNPfad MIT SCHÖNER KULISSE

Bettmeralp Auf dem Heilkräuterpfad



Von der Riederupalp zur Bettmeralp – das geht ganz gemütlich auf der geteerten und daher auch barrierefreien Aletschpromenade. Man kann aber auch einige Höhenmeter und den idyllischen Bettmersee in die Strecke integrieren. Dafür biegt man kurz nach der Talstation der Moosfluhbahn links ab und steigt zur Gopplerlücke auf. Dort angekommen, geniesst man beim grossen Kreuz einen wunderbaren Blick auf die Riederupalp und hinüber zur Villa Cassel. Der Bettmersee ist bereits in Sicht. Es lohnt sich, diesen kurz zu umrunden, etliche Aussichtsbänke laden zum Verweilen ein. Vor allem im Sommer ist er ein beliebtes Ziel für Familien, dank Natur-Planschbecken, Spielplatz, Feuerstelle und Ruderboot-Verleih. Vom Bettmersee wandert man dann gemütlich hinunter zur Bettmeralp und bestaunt beim Bummel durchs Dorf hübsche Chalets. Ehe man dann vollends zur Bergstation der Luftseilbahn geht, kann man bei der berühmten Kapelle Maria zum Schnee noch eine geruhige Pause mit wunderbarem Alpenpanorama einlegen.

START Riederupalp.

ZIEL Bettmeralp.

ANREISE Mit Zug nach Brig, weiter mit Matterhorn-Gotthard-Bahn bis Mörel, mit Gondelbahnen bis Riederupalp West oder Riederupalp Mitte.

RÜCKREISE Von der Bettmeralp mit Gondelbahn bis Betten, Talstation, dort Zuganschluss.
ROUTE Riederupalp West (1925 m) – Riederupalp Mitte (1905 m) – Gopplerlücke (2050 m) – Bettmersee (2009 m) – Bettmeralp (1948 m) – Bergstation Luftseilbahn Bettmeralp (1923 m).

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN Restaurants auf der Riederupalp und der Bettmeralp.

WANDERKARTE LK 1:50 000, 264T Jungfrau.

INFOS Aletsch Arena, 027 928 58 58, aletscharena.ch

Tipp | Die Wanderung lässt viele Varianten zu, zum Beispiel weiterwandern zur Fiescheralp (etwa +1 h) und von dort mit Gondelbahn nach Fiesch.

Dem Heilkräuterpfad auf der Bettmeralp liegt die Maturaarbeit im Fachbereich Biologie von Nina Brechbühl zugrunde. Zehn verschiedene Pflanzen hat sie dafür ausgewählt, und zehn Infotafeln sind es denn auch, die über die heimische Kräuterwelt informieren. Kommt man mit der Luftseilbahn bei der Bergstation an, spaziert man zunächst durch das Dorf, vorbei an der Kapelle Maria zum Schnee, und erreicht schon bald den Ausgangspunkt des Themenweges nahe dem Seilpark Baschweri. Auf dem Weg erfährt man zum Beispiel, dass der Meisterwurz, auch Bergwurz genannt, bei Rheuma, Bronchitis, Zahn- und Magenschmerzen hilft. Oder dass die Blätter der Brennessel das Blut reinigen und Johanniskraut-Rötöl bei Wunden und Verbrennungen der Haut angewendet werden kann. Nach etwa der Hälfte der Gehzeit macht der Weg eine 180-Grad-Kehre und steigt etwas an, ehe man dann beim Posten «johanniskraut» auch gleichzeitig einen schönen Aussichtspunkt erreicht. Von diesem geht es dann kurzweilig wieder zur Bettmeralp.

START/ZIEL Bettmeralp.

AN-/RÜCKREISE Mit dem Zug nach Brig, weiter mit Matterhorn-Gotthard-Bahn bis Betten und mit Gondelbahn auf die Bettmeralp.

ROUTE Bergstation Luftseilbahn Bettmeralp (1923 m) – Bettmeralp (1948 m) – Seilpark Baschweri – Martisbergeralp – Bettmeralp – Bergstation Luftseilbahn Bettmeralp. Die reine Gehzeit auf dem Themenrundweg beträgt etwa eine Stunde.

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN Restaurants auf der Bettmeralp.

WANDERKARTE LK 1:50 000, 264T Jungfrau.

INFOS Aletsch Arena, 027 928 58 58, aletscharena.ch

Tipp | Passend zum Thema kann man sich bei «Steffis Chritter» auf der Bettmeralp zu diversen Kräuter-Workshops anmelden, stefabischritter.ch



GRAUBÜNDEN

WO DER FRAUENSCHUH BLÜHT

Arosa Naturkundlicher Wanderweg Isel

Natur

▲ 86 m

Kultur

▼ 96 m

Familie

→ 5.2 km

Kondition

⌚ 1½ h

► T2



GRAUBÜNDEN

ÜBER DIE FUORCLA PISCHA

Pontresina Blütenmeer beim Piz Languard

Natur

▲ 674 m

Kultur

▼ 956 m

Familie

→ 11.7 km

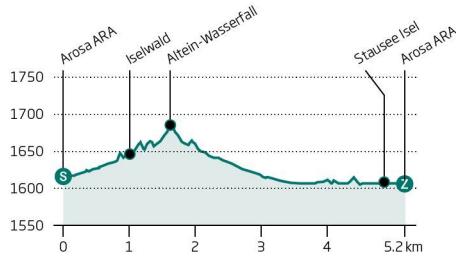
Kondition

⌚ 4½ h

► T2

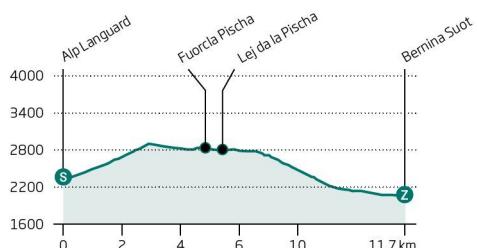
WO DER FRAUENSCHUH BLÜHT

Arosa Naturkundlicher Wanderweg Isel



ÜBER DIE FUORCLA PISCHA

Pontresina Blütenmeer beim Piz Languard



Der Weg durch den Iselwald hat am frühen Morgen schon beinahe etwas Meditatives. Es ist noch kühl, leichter Nebel steigt auf, unzählige Tautropfen glänzen im ersten Licht auf Gräsern und Pflanzen. Im Wald ist es still. Nur der Bach nebenan gluckert leise vor sich hin. Wir spazieren auf dem «Naturkundlichen Wanderweg Isel», einem Themenweg, der über die Wasser- und Stromversorgung und über die botanische und geologische Vielfalt der Region informiert. Da geht es zum Beispiel um den Welschtobelbach, der hier in einem breiten, verzweigten Flusssystem fließt, und man erfährt auch etwas über den Arven-Legföhren-Wald und wann und wo der Frauenschuh blüht. Diese Orchideenart liebt lichte Wälder und kalkreiche Böden und kann daher in der Isel, meist im Juli, von aufmerksamen Spaziergängern entdeckt werden. Der mit Infotafeln versehene naturkundliche Wanderweg beginnt bei der ARA/Kläranlage, verläuft dann durch die Isel bis zum Altein-Wasserfall und weiter zum Stausee Isel.

START/ZIEL Arosa.

AN-/RÜCKREISE Mit dem Zug bis Chur, weiter mit der Rhätischen Bahn nach Arosa.

ROUTE Arosa ARA/Kläranlage (1619 m) – Iselwald (1643 m) – Altein-Wasserfall – Stausee Isel (1606 m). Für die Wegstrecken vom Bahnhof Arosa zum Ausgangspunkt ARA/Kläranlage und vom Ziel beim Stausee Isel zurück zum Bahnhof benötigt man zu Fuß jeweils ca. eine halbe Stunde.

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN Restaurants in Arosa.
WANDERKARTE LK 1:50 000
248T Prättigau.

INFOS Arosa Tourismus,
081 378 70 20,
arosalenzerheide.swiss

Tipp | Von der Staumauer des Stausees Isel kann man einen Abstecher (etwa 15 Minuten) zum charmanten Alpbeizli auf der Furggaalp machen.

Als ob der Piz Languard das Ziel wäre, wählt man bei allen Verzweigungen den Weg, der weiter an Höhe gewinnt. Bei der Verzweigung bei P. 2926 ist der höchste Punkt der Wanderung erreicht. Unter dem Piz Languard und der Crasta Languard führt die Wegspur in Richtung Fuorcla Pischa. Der Blick schweift über die Seen des Val Languard hinweg zu den Eisgipfeln der Berninagruppe. Zwischen Schotter und Felsblöcken blühen Alpenblumen in allen Farben: rosa Alpen-Mannsschild, blauer Himmelsherold, weißer Gletscher-Hahnenfuss und viele mehr. Von der Fuorcla Pischa lohnt es sich, ein paar Minuten in Richtung Lej da la Pischa weiterzugehen. Bald fasziniert der Blick über die Seenlandschaft und ein Blütenmeer von Gletscher-Hahnenfuss. Zurück bei der Fuorcla Pischa setzt sich der Weg ins Val da Fain fort. Mit etwas Glück entdeckt man hier noch den seltenen und geschützten gelb blühenden Rätschen-Alpen-Mohn. Danach führen enge Serpentinen steil hinunter ins Tal und zur Bahnstation Bernina Suot.

START Alp Languard.

ZIEL Bernina Suot.

ANREISE Mit Zug bis Pontresina, 20 Min. zu Fuß zum Sessellift und mit diesem zur Alp Languard.

RÜCKREISE Mit Zug oder Bus ab Bernina Suot.

ROUTE Alp Languard (2327 m) – in Richtung Piz Languard bis Verzweigung P. 2926 – Fuorcla Pischa (2847 m) – Abstecher in Richtung Lej da la Pischa (auch: Lej da Pischa) – Fuorcla Pischa – Val da Fain – Bernina Suot (2045 m).

AUSRÜSTUNG Bergwander-ausrüstung.

EINKEHREN Bergrestaurant Alp Languard, 081 838 94 00, sporthotel.ch/die-kueche/alp-languard/; Gasthaus Berninahaus, Bernina Suot, 081 842 62 00, berninahaus.ch.

WANDERKARTEN LK 1:50 000, 268T Julierpass, 269T Passo del Bernina.

INFOS Pontresina Tourist Information, 081 838 83 00, pontresina.ch

Tipp | Wenn in der Höhe kein Schnee liegt, kann man den Piz Languard besteigen. T3+, zusätzlich 300 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

BERNER OBERLAND

LOGENPLATZ MIT ALPENBLUMEN

Beatenberg Vom Niederhorn nach Vorsass

Natur Kultur Familie Kondition

▲ 371 m ▾ 746 m ➔ 11.5 km ⏳ 4 h ➤ T3

BERNER OBERLAND

MIT GENUSS ÜBER DIE WISPILE

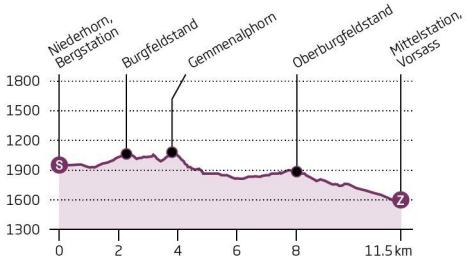
Gstaad Bergabtour von der Höhi Wispile

Natur Kultur Familie Kondition

▲ 18 m ▾ 867 m ➔ 9.8 km ⏳ 3 h ➤ T1

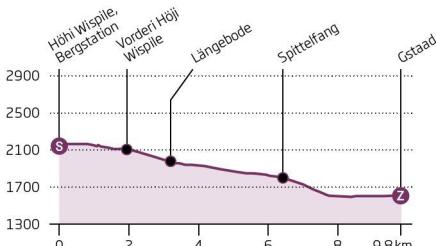
LOGENPLATZ MIT ALPENBLUMEN

Beatenberg Vom Niederhorn nach Vorsass



MIT GENUSS ÜBER DIE WISPILE

Gstaad Bergabtour von der Höhi Wispile



Vom Niederhorn wandern die meisten auf den Burgfeldstand und eventuell noch weiter auf das Gemmenalphorn. Das Alpenpanorama mit Eiger, Mönch und Jungfrau sowie die Tiefblicke ins Justistal, die sich auf diesem Höhenweg erschliessen, sind ja auch zu schön. Für den Rückweg geht es dann meist auf demselben Weg zurück. Diese Variante folgt vom Gemmenalphorn zunächst dem Abstiegsweg Richtung Justistal und Habkern. Beim Wegweiser Kühstand verzweigen sich die Wege, hier könnte man Richtung Justistal und Grünenbergpass oder Richtung Habkern gehen. Wir zweigen jedoch rechts ab und folgen dem weniger begangenen Wanderweg Richtung Gemmenalp/Oberberg. Man geht über grosse Steinplatten, vorbei an Wollgräsern und knorriigen Bäumen. Bei der Alphütte Gemmenalp/Oberberg ist auf dem Wegweiser dann «Vorsass 1h 30 min» angeschrieben. Kurzweilig, mit hübschen Tiefblicken nach Interlaken und vorbei am Naturschutzgebiet Flöscheeli, erreicht man die Mittelstation der Niederhornbahn.

START Niederhorn, Bergstation.

ZIEL Vorsass, Mittelstation.

AN-/RÜCKREISE Mit Postauto ab Interlaken oder mit Standseilbahn ab Beatenbucht nach Beatenberg, weiter mit Gondelbahn auf das Niederhorn.

ROUTE Bergstation Niederhorn (1934 m) - Niederhorn Gipfel (1950 m) - Burgfeldstand (2063 m) - Gemmenalphorn (2061 m) - Kühstand (1860 m) - Gemmenalp/Oberberg (1818 m) - Oberburgfeldstand (1835 m) - Hälloch (1753 m) - Mittelstation Vorsass (1580 m).

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung, stabile Wanderschuhe.

EINKEHREN Berghaus Niederhorn, 033 841 11 10, niederhorn.ch; Bergrestaurant Vorsass bei der Mittelstation, 033 841 00 28, bergrestaurant-vorsass.ch

WANDERKARTE LK 1:50 000, 254T Interlaken.

INFOS Niederhornbahn, 033 841 08 41, niederhorn.ch; Beatenberg Tourismus, 033 841 18 18, beatenberg.ch

Tipp | Vom Burgfeldstand und/oder vom Gemmenalphorn kann man auch auf demselben Weg zurück zur Bergstation der Niederhornbahn gehen.

Diese gemütliche Wanderung oberhalb Gstaad eignet sich auch als Vor- oder Nachmittagstour. Mit der Gondelbahn geht es hinauf zum Berghaus auf der Höhi Wispile. Von hier folgt man dem Weg über den breiten Höhenrücken bis Vorderi Höji Wispile. Dort ist, neben dem schönen Bergpanorama, das überdimensionale Fondue-Caquelon ein Blickfang. Es bietet Platz für 8 Personen, die darin ein feines Outdoor-Fondue geniessen können. Der dazu passende Fonduerucksack muss am Vortag bei den Molkereien bestellt werden. Er enthält alle Zutaten für dieses aussergewöhnliche Outdoor-Erlebnis: Fondue, Brot, Gewürze, ein Caquelon, Rechaud mit Brennpaste, Teller und Gabeln.

Ob mit oder ohne Fondue: Nun geht es etwas kniestrapazierend, aber mit schönen Aussichten auf Gstaad und ins Saanenland, hinunter zur Talstation. Hier nimmt man entweder den Bus oder spaziert noch gemütlich durch Gstaad und erreicht so in einer halben Stunde den Bahnhof.

START Höhi Wispile, Bergstation.

ZIEL Höhi Wispile, Talstation bzw. Gstaad.

ANREISE Mit dem Zug nach Gstaad, weiter mit dem Bus in 5 Minuten zur Talstation Wispile.

RÜCKREISE Mit dem Zug ab Gstaad.

ROUTE Höhi Wispile, Bergstation (1907 m) - Vorderi Höji Wispile (1836 m) - Längebode (1595 m) - Spittelfang (1350 m) - Höji Wispile, Talstation - Gstaad (1050 m).

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN Berghaus Wispile, 033 748 95 49; Restaurants in Gstaad.

WANDERKARTE LK 1:50 000, 263T Wildstrubel.

INFOS Gstaad Saanenland Tourismus, 033 748 81 81, gstaad.ch

Tipp | Mit kleineren Kindern kann man auch beim Berghaus Wispile, dank grossem Spielplatz und Streichelzoo, viel Zeit verbringen.



WESTSCHWEIZ

RUNDTOUR MIT SEESICHT

Col du Pillon *Tour de La Palette*



Natur



Kultur



Familie



Kondition

▲ 491 m

▼ 491 m

→ 8.9 km

⌚ 3¼ h

► T2



WESTSCHWEIZ

GASTFREUNDLICH BEI DEN GASTLOSEN

Jaun *Zum Chalet du Soldat*



Natur



Kultur



Familie



Kondition

▲ 784 m

▼ 784 m

→ 12.4 km

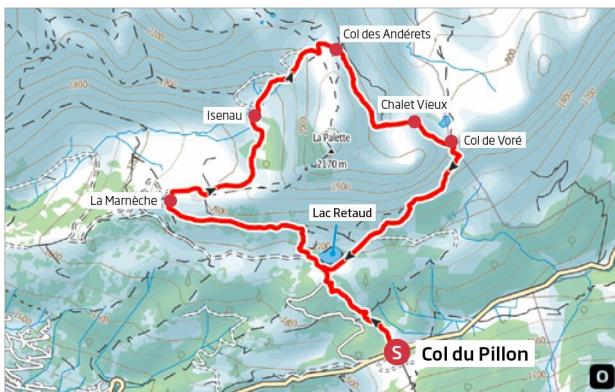
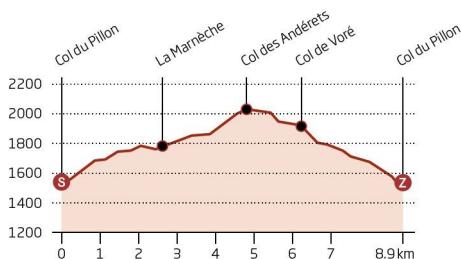
⌚ 4 ¾ h

► T2



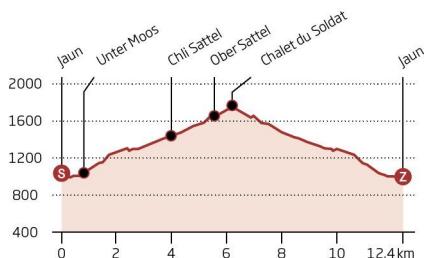
RUNDTOUR MIT SEESICHT

Col du Pillon Tour de La Palette



GASTFREUNDLICH BEI DEN GASTLOSEN

Jaun Zum Chalet du Soldat



Der Col du Pillon verbindet das Berner Oberland mit dem Waadtland, das Saanenland mit Les Diablerets. Ein Postauto fährt das ganze Jahr über die Linie von Gstaad nach Les Diablerets, mit einer Haltestelle auf der Passhöhe.

Von dort folgen wir zunächst dem Wegweiser zum Lac Retaud.

Man könnte dort schon eine Pause am See und beim gleichnamigen Restaurant machen, doch kommen wir ja gegen Ende dieser Rundtour wieder hier vorbei. So wandern wir hinauf nach La Marnèche, blicken weit hinunter nach Les Diablerets und erreichen über Isenau den Col des Andérets. Von hier könnte man unschwierig auf die Palette steigen, ansonsten folgt man dem Weg bergab über das Chalet Vieux und den Col de Voré bis ans Ufer des Lac Retaud. Jetzt ist nun aber wirklich eine ausgiebige Pause angesagt: Im Sommer kann man Baden und Ruderboot fahren, oder man kehrt im Restaurant ein, ehe man die wenigen Schritte hinab zum Parkplatz und zur Bushaltestelle auf dem Col du Pillon macht.

START/ZIEL Col du Pillon.

AN-/RÜCKREISE Mit Postauto von Gstaad oder Les Diablerets auf den Col du Pillon.

ROUTE Col du Pillon (1546 m) - Lac Retaud (1962 m) - La Marnèche (1763 m) - Isenau (1855 m) - Col des Andérets (2030 m) - Chalet Vieux (1950 m) - Col de Voré (1918 m) - Lac Retaud (1962 m) - Col du Pillon.

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

WANDERKARTE LK 1:50 000, 262T Rochers de Naye, 272T St-Maurice.

EINKEHREN Hotel-Restaurant du Lac Retaud, 024 492 13 68, lacretaud.ch; schöne Rast- und Picknickplätze rund um den Lac Retaud.

INFOS Office du Tourisme des Diablerets, 024 492 00 10, villars-diablerets.ch

Tipp | Vom Col des Andérets kann man einen Abstecher auf die La Palette machen, mit toller Sicht auf das Diableretsmassiv bis zu den Berner Alpen.

Jaun ist die einzige deutschsprachige Gemeinde im Gruyererland und hat auch einen französischen Namen: Bellegarde. Offensichtlich ist der Bezug zur nahen, gleichnamigen Burgruine. Sehenswert im Dorf sind die neue und die alte Kirche sowie ein hübscher Wasserfall. Gruyererland, Land des gleichnamigen Käses. Den Gruyère, diesen herhaft-pikanten Hartkäse, geniesst man natürlich auch rund um Jaun, auf einer der Alpen, in einer Wirtschaft oder am Fusse der Gastlosen im Chalet du Soldat. Dort hinauf führt diese Wanderung, mal durch Wald, dann über Alpweiden und auch mal über Schotter- und Hartbelag. Spätestens nach Unter Sattel lichtet sich das Gelände, es bieten sich über bunte Blumenwiesen hinweg Rückblicke zu Chörbli- und Schopfenspitz, zu Chällihorn, Schafberg und Kaiseregg. Wuchtig erhebt sich nun die Gastlosenkette über dem Wanderweg. Doch auch wenn die Berge Gastlosen heißen: Unser Ziel, das Chalet du Soldat, ist ein gastfreundlicher Ort.

START/ZIEL Jaun.

AN-/RÜCKREISE Mit dem Zug nach Freiburg, weiter mit Bus nach Jaun.

ROUTE Jaun (1015 m) - Unter Moos (1137 m) - Chli Sattel (1430 m) - Ober Sattel (1634 m) - Chalet du Soldat (1751 m) - auf demselben Weg zurück.

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN/ÜBERNACHTEN Chalet du Soldat, 026 929 82 35, chaletdusoldat.ch

WANDERKARTEN LK 1:50 000, 252T Bulle, 253T Gantrisch.

INFOS Fribourg Tourisme et Région, 026 350 11 11, fribourgtourisme.ch; Office du Tourisme - Jaun, 026 929 81 81, jaun.ch

Tipp | Eine schöne Zweitagetour ergibt sich, wenn man im Chalet du Soldat übernachtet und anderntags weiterwandert nach Château-d'Oex.



MITTELLAND

WIESEN, RUINEN UND VIEL AUSSICHT

Balsthal Über den Roggen nach Oensingen

Natur

▲ 505 m

Kultur

▼ 531 m

Familie

→ 8.3 km

Kondition

⌚ 3½ h

► T2



OSTSCHWEIZ

LOGENPLATZ IM GLARNERLAND

Filzbach-Habergschwänd Über den Nüenchamm

Natur

▲ 683 m

Kultur

▼ 683 m

Familie

→ 8 km

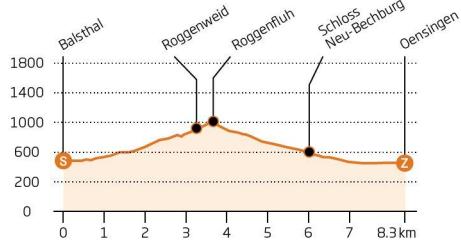
Kondition

⌚ 3½ h

► T2

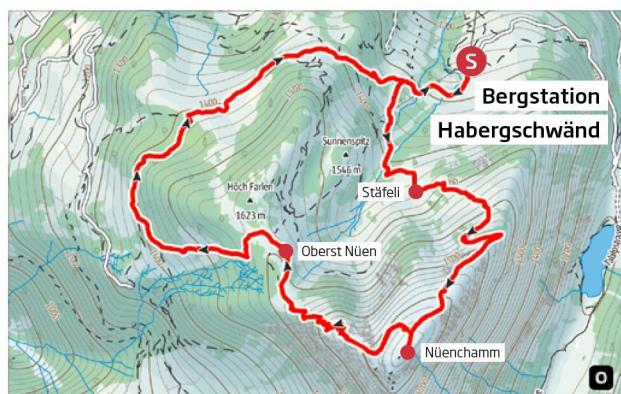
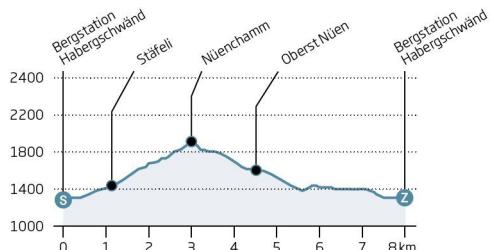
WIESEN, RUINEN UND VIEL AUSSICHT

Balsthal Über den Roggen nach Oensingen



LOGENPLATZ IM GLARNERLAND

Filzbach Über den Nüenchamm



Die Roggenfluh ist der höchste Punkt des Roggenkamms zwischen Oensingen und Balsthal. Sie verspricht eine wunderbare Aussicht über das Mittelland und - bei klarer Sicht - bis zu den Alpen. Diese will aber verdient sein. In Balsthal gehts gemütlich los, dann erreicht man, nach einem ersten Anstieg, das Mattenstöckli. Die kleine Kapelle liegt idyllisch am Waldrand und ermöglicht einen hübschen Ausblick auf Balsthal, die Ruine Neu-Falkenstein und in den Naturpark Thal. Nun wird es steiler: Es geht durch Wald, über Wiesen, man erreicht den Balsthaler Roggen und über einige Treppenstufen die Roggenweid. Der dortige Wegweiser verheisst fünf Minuten zum Bergrestaurant und 20 Minuten auf die Roggenfluh und somit zum eingangs versprochenen Aussichtsgenuss. Danach geht man zurück zur Roggenweid und sitzt nur wenig später auf der Terrasse beim Bergrestaurant. Der Abstieg führt vorbei am Schloss Neu Bechburg, mit Schlosspark, etwas zäh sind dann die letzten Meter auf Asphalt bis zum Bahnhof Oensingen.

START Balsthal.

ZIEL Oensingen.

ANREISE Mit dem Zug nach Balsthal.

RÜCKREISE Mit dem Zug ab Oensingen.

ROUTE Balsthal Bahnhof (489 m) - Erzmattweg (500 m) - Mattenstöckli - Balsthaler Roggen (810 m) - Roggenweid (890 m) - Roggenfluh (995 m) - Roggenweid - Roggen (840 m) - Bergrestaurant zum Roggen - Schloss Neu-Bechburg (584 m) - Oensingen (465 m).

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN Bergrestaurant zum Roggen, 062 396 11 45, zumroggen.ch; Restaurants in Balsthal und Oensingen.

WANDERKARTEN LK 1:50 000, 223T Delémont, 224T Olten.

INFOS Regionaler Naturpark Thal, 062 386 12 30, naturparkthal.ch

Tipp | Wenn auf die Roggenfluh verzichtet wird, verkürzt sich die Wanderzeit um etwa 30 Minuten (bergauf/bergab jeweils 110 Hm).

Von der Bergstation Habergschwänd folgt man dem Wegweiser «Nüen-chamm 1 h 50 min» ein Stück weit Richtung Nüenalp, biegt dann nahe Habergschwänd-Winkel scharf links ab und findet sich sogleich beim eigentlichen Aufstieg. Der weiss-rot-weiss markierte Bergwanderweg zieht denn auch ordentlich in die Höhe, immer wieder lohnt es sich, stehen zu bleiben und die Aussicht hinunter nach Filzbach und auf den Walensee sowie hinüber nach Amden und Weesen zu geniessen. Die Route schlängelt sich durch Blumenwiesen stetig aufwärts, ehe man dann beim Chamm-Hüttli etwas ausruhen kann. Der runde Rücken des Nüen-chamm ist von hier in Sicht und nicht mehr weit. Man geht noch ein Stück bis zum Wegweiser bei Oberchamm und erreicht von hier in wenigen Minuten den höchsten Punkt mit dem Gipfelkreuz. Der Nüen-chamm überrascht mit einem weiten Gipfelplateau, von dem aus man in alle Richtungen blickt: über die Linthebene bis zum Zürichsee, hinüber zum Säntis, in die Glarner Alpen und auf den nahen Mürtschenstock.

START/ZIEL Bergstation Filzbach-Habergschwänd.

AN-/RÜCKREISE Mit dem Zug nach Mühlehorn, weiter mit Postauto nach Filzbach, Sportzentrum und von dort in 7 Min. zu Fuss zur Talstation der Sesselbahn und hinauf nach Habergschwänd.

ROUTE Habergschwänd (1275 m) - Habergschwänd-Winkel (1303 m) - Chalthüttli (1370 m) - Stäfeli (1432 m) - Chamm-Hüttli - Nüen-chamm (1904 m) - Oberst Nün (1588 m) - Mittlere Nüenalp (1398 m) - Habergschwänd.

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung, stabile Wanderschuhe.

EINKEHREN Berggasthaus Habergschwänd, 055 614 12 17, kerenzerbergbahn.com

WANDERKARTE LK 1:50 000, 237T Walenstadt.

INFOS Sportbahnen Kerenzerberg, 055 614 14 16, kerenzerbergbahn.com; Destination Glarnerland, 055 610 21 25, glarnerland.ch

Tipp | Bei Oberst Nün wählt man den Weg via Sattelboden oder den direkten Weg, der mit «Mittlere Nüenalp 30 min.» angeschrieben ist.



ZENTRAL SCHWEIZ

IM REICH DER TROLLBLUMEN

Immensee In zwei Tagen über die Rigi

Natur

▲ 1508 m

Kultur

▼ 1530 m

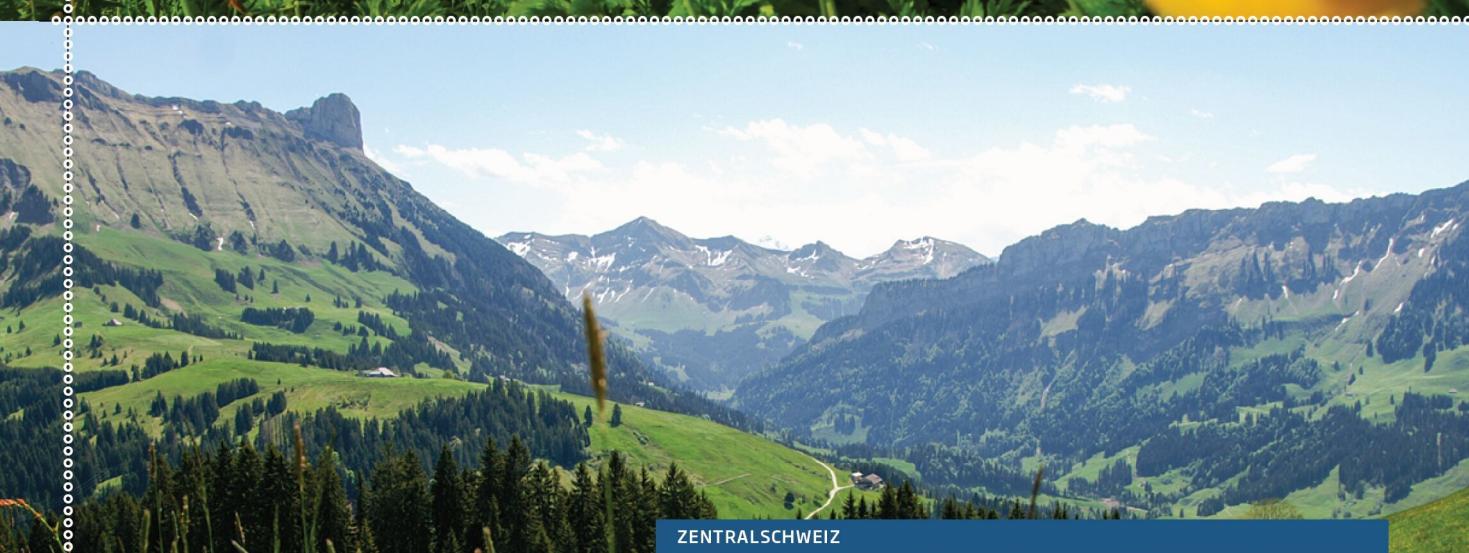
Familie

→ 23.7 km

Kondition

⌚ 9 h

► T2



ZENTRAL SCHWEIZ

UNTER DER SCHRATTENFLUH

Marbachegg Zum Kemmeriboden-Bad

Natur

▲ 173 m

Kultur

▼ 672 m

Familie

→ 8.1 km

Kondition

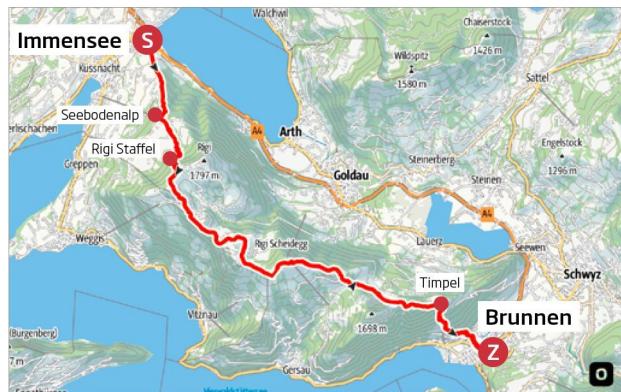
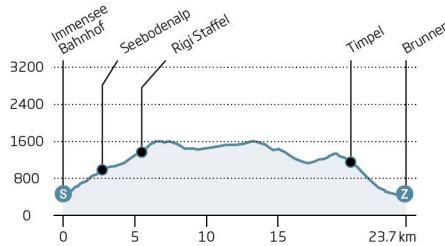
⌚ 2½ h

► T2



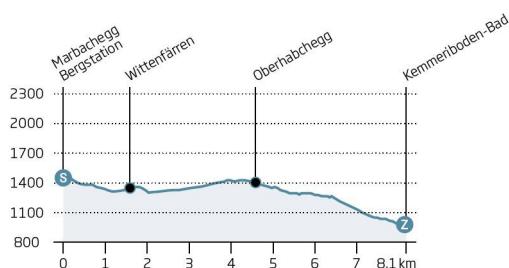
IM REICH DER TROLLBLUMEN

Immensee In zwei Tagen über die Rigi



UNTER DER SCHRATTENFLUH

Marbachegg Zum Kemmeriboden-Bad



Die Rigi, mit der rundum grossartigen Aussicht, ist von allen Seiten her mit Bahnen erschlossen. Da braucht es schon eine gute Portion Überwindung, auf eine von diesen zu verzichten und den 1200-Meter-Aufstieg zu Fuss zu bewältigen. Doch nach dem strengen Aufstieg geniesst man umso mehr den flachen zweiten Teil über den langen Rigi-Rücken mit seinen vielen Berggasthöfen. Und schliesslich handelt es sich ja um eine Zweitagestour - mit Übernachtung im aussichtsreichen Berggasthaus Burgeist auf der Scheidegg. Was sich lohnt, ist es auf Burgeist doch eher ruhig. Nach einer angenehmen Nacht kann man dann anderntags ausgeruht in die Tiefe stechen. Schöne Ausblicke auf Zuger- und Lauerzersee und zum Rossberg begleiten den Abstieg zum Gätterlipass, dann geht es nochmals leicht hinauf zum Urmiberg. Stabile Knie braucht es dann beim 700-Meter-Abstieg nach Brunnen, andernfalls hilft die Luftseilbahn von Timpel über die steilen Passagen hinweg.

START Immensee.

ZIEL Brunnen.

ANREISE Mit dem Zug nach Immensee.

RÜCKREISE Mit dem Zug ab Brunnen.

ROUTE Immensee (416 m) - P.519 - Seebodenalp (1020 m) - Bergwirtschaft Holderen (1116 m) - Rigi Staffel (1604 m) - Rigi Burgeist (1551 m, übernachten) - Gätterlipass (1190 m) - Gottertli (1396 m) - Timpel (1129 m) - Urmiberg - Brunnen (435 m).

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausstattung, Wanderstöcke, für Übernachtung Wechselwäsche und Toilettensachen.

EINKEHREN/ÜBERNACHTEN

Seebodenalp, 041 850 10 02; Holderen, 041 850 44 28; Berggasthaus Rigi-Burgeist, 041 828 16 86, rigi-burgeist.ch; Gätterlipass, 041 828 11 53; Timpelweid, 041 820 14 05.

WANDERKARTE LK 1:50 000, 235T Rotkreuz.

INFOS Rigi Bahnen, 041 399 87 87, rigi.ch

Tipp | Knieschonend: Ab Bergrestaurant Timpelweid mit der Luftseilbahn Brunnen-Urmiberg nach Brunnen, 041 820 14 05, urmiberg.ch

Zwischen Luzern und Bern liegt Marbach, das Tor zum Biosphärenreservat Entlebuch. Der Dorfplatz wird von historischen Gebäuden umrahmt, der Ortskern ist im Bundesinventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz aufgeführt. Unsere Wanderung ins Emmental nach Kemmeriboden-Bad beginnt auf der Marbachegg. In der Ferne erkennt man die Spitze des Eigers, auch die Fiescherhörner und den Mönch. Die Blicke bleiben jedoch an der Schrattenfluh, einem eindrücklichen Kalkriegel, hängen. Die Sage berichtet von einer verwunschenen Jungfrau, die in den Karrenfeldern und Höhlen der Karstlandschaft auf ihre Erlösung wartet. Die einfache Wanderung führt am Speichersee vorbei und hinab auf den Talboden der Emme. Das Kemmeriboden-Bad war einst ein «Luftkurort mit heilkräftiger Schwefelquelle». Pilgerten früher die Gäste wegen der Quellen ins obere Emmental, locken heute die weitherum bekannten Meringue ins historische Gasthaus, das noch immer den Charme eines alten Emmentaler Kurhauses ausstrahlt.

START Marbachegg, Bergstation.

ZIEL Kemmeriboden-Bad.

ANREISE Mit dem Zug nach Escholzmatt, weiter mit Bus bis Marbachegg, Talstation, mit Gondelbahn auf die Marbachegg.

RÜCKREISE Ab Kemmeriboden-Bad mit Postauto zurück nach Marbachegg oder Marbach.

ROUTE Bergstation Marbachegg (1500 m) - Oberlochstilii (1381 m) - Wittenfärren (1328 m) - Oberhabchegg (1406 m) - Kemmeriboden-Bad (976 m).

AUSRÜSTUNG Normale Wanderausrüstung.

EINKEHREN Berggasthaus Marbachegg, 034 493 32 66, marbachegg.ch; Hotel Landgasthof Kemmeriboden-Bad, 034 493 77 77, kemmeriboden.ch

WANDERKARTE LK 1:50 000, 244T Escholzmatt.

INFOS Escholzmatt-Marbach-Tourismus, 034 493 38 04, escholzmatt-marbach-tourismus.ch; Emmental Tourismus, 034 402 42 52, emmental.ch

Tipp | Trotz aller Gemütlichkeit im Gasthof Kemmeriboden-Bad sollte man auch an die Rückfahrt denken, auf die Zeit und den Fahrplan achten..

Neue Ideen für die Saison.

Hüttenwandern – das heisst weg sein vom Alltag, einen Sonnenuntergang in den Bergen erleben, müde in den Schlafsaal kriechen und magische Morgenstimmungen geniessen.

Der Alpstein im Osten der Schweiz ist ein Wanderparadies und punktet mit einem hervorragend ausgebauten Wegnetz und einer schönen und vielfältigen Flora und Fauna.



JETZT IM BUNDLE BESTELLEN
UND PROFITIEREN!

Cooles Must-have.

Pappe deinen Sommerlook mit einer frischen und coolen Auswahl an authentischen Trucker Caps mit auffälligen Designs auf. Atmungsaktiv und mit integriertem Schweißband, um den Komfort zu verbessern.



- Ich möchte gerne das Buch
«Die 22 schönsten Wanderungen im Alpstein»
 für **CHF 15.90** bestellen.
- Ich möchte gerne das Buch
«Die 88 schönsten Hüttentouren der Schweiz»
 für **CHF 24.90** bestellen.
- Ich möchte gerne beide Bücher bestellen und profitiere
 von einem Bundle-Spezialpreis von CHF **CHF 34.90**.



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren
 Ne pas affranchir
 Non affrancare

50062176
 000001



DIE POST

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Wandermagazin SCHWEIZ
 Fabrikstrasse 8
 4500 Solothurn

Alle Produkte auch verfügbar auf wandershop-schweiz.ch.
 Alle Preise inkl. MwSt. Für Bestellungen unter CHF 60.– zzgl. CHF 7.– Kleinmengenzuschlag.

Ich möchte gerne folgende(s) Cap(s) für je **CHF 24.90** bestellen:

- Brak Multi
- Brak Stone
- Lalasa
- Darryl White



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren
 Ne pas affranchir
 Non affrancare

50062176
 000001



DIE POST

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Wandermagazin SCHWEIZ
 Fabrikstrasse 8
 4500 Solothurn

Alle Produkte auch verfügbar auf wandershop-schweiz.ch.
 Alle Preise inkl. MwSt. Für Bestellungen unter CHF 60.– zzgl. CHF 7.– Kleinmengenzuschlag.

Wandern. Heimat. Brauchtum.

Jahresabo
CHF 98.-

8 Ausgaben, inkl. Willkommensgeschenk
und Zugang zum digitalen Archiv.

Lassen Sie sich inspirieren.

1/2-Jahresabo
CHF 59.-

Das attraktive Kurzabo mit 4 Ausgaben,
inkl. Zugang zum digitalen Archiv.



Ich möchte gerne das **Jahresabo** (8 Ausgaben) für **CHF 98.–** bestellen.
Inkl. Willkommensgeschenk im Wert von CHF 15.–.



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

50062176
000001



DIE POST

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Wandermagazin SCHWEIZ
Fabrikstrasse 8
4500 Solothurn

Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. Angebot gilt nur in der Schweiz.

Ich möchte gerne das **Halbjahresabo** (4 Ausgaben) für **CHF 59.–** bestellen.



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

50062176
000001



DIE POST

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Wandermagazin SCHWEIZ
Fabrikstrasse 8
4500 Solothurn

Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. Angebot gilt nur in der Schweiz.

Lass den Alltag unter dir.

Deine Tour beginnt bei Bächli Bergsport, wo du das perfekte Material findest. Freu dich auf eine grosse Auswahl, professionelle Beratung sowie einen umfassenden Service. Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch



B'AECHLI
BERGSPORT

SAMSUNG

Galaxy Watch5 Pro

**Der neue Trend:
Wandern ohne Handy**

Lass dein Handy mal zu Hause oder im Rucksack. Geniesse die Natur.
Und lass die Gedanken schweifen. Denn die Galaxy Watch5 Pro führt dich
mit GPS-Navigation und langlebigem Akku zuverlässig ans Ziel.

wandern.samsung.ch