# WANDERMAGAZIN SCHWEIZ

DAS ORIGINAL SEIT 1927

Rothus MEDIEN

AUSGABE 5/2023
SEPTEMBER/OKTOBER
PREIS: CHF 14.80

## SCHÄTZE DES WALDES

WALD UND WILDTIERE
Familientour in den Wildnispark

JOHANNISKRAUT, NELKENWURZ & CO
Kräuterwandern auf der Bettmeralp

IM TANNZAPFENLAND
Rund um das Kloster Fischingen

# Deine Challenge, deine Karte

## Der Weg zum Abenteuer mit deiner mySwissMap

wohin

wissen

swisstopo

**Mit Wanderkarte und Funktionen wie**

freies Zeichnen
Importieren von Routen
mehr Gestaltungsmöglichkeiten

Foto von Fabio Comparelli auf Unsplash

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Landestopografie swisstopo**

Jetzt ausprobieren und gleich bestellen:
swisstopo.ch/myswissmap

# In den Wald

Wussten Sie, dass man aus Baumharz Kaugummi machen kann? Oder dass die Nelkenwurz Zahnschmerzen lindert? Dass Wacholder Verspannungen löst und sich aus den Blättern und Knospen der Birke Tees, Gewürze und Badezusätze herstellen lassen? «Man könnte noch viele Pflanzen und Kräuter aufzählen, die uns wertvolle Zutaten für wohltuende Produkte liefern», sagt Steffi Mattig, Kräuterfrau auf der Walliser Bettmeralp. «Die Pflanzenwelt ist diesbezüglich sehr offen…» Der Wald ist für die junge Kräuterfrau Apotheke, Speisekammer und Kraftort zugleich.

Ob man nun Kräuter sammelt oder nicht – ein Spaziergang durch den Wald tut einfach gut. «Nichts ist heiliger, nichts ist vorbildlicher als ein schöner, starker Baum», schrieb Hermann Hesse. Und auch Robert Walser schrieb vom erholsamen Wandern im Tannenwald, «durch den sich ein gleichsam lächelnder, schelmisch anmutender Weg schlängelte, den ich mit Vergnügen verfolgte. Weg und Waldboden waren wie ein Teppich, und hier im Waldinnern war es still wie in einer glücklichen Menschenseele…»

Herzlichst, Ihr

JOCHEN IHLE, REDAKTIONSLEITUNG
*REDAKTION@WANDERMAGAZIN-SCHWEIZ.CH*

BETTINA BRUNN

12

22

26

# SCHÄTZE DES WALDES

46

40

## 12 WILDKRÄUTER, WALDBADEN & CO

Wälder bieten Pflanzen und Tieren Lebensraum und liefern uns Menschen wertvolle Zutaten
für wohltuende Produkte. Zu Besuch bei Kräuterfrau Stefanie Mattig auf der Walliser Bettmeralp.

## 22 IM TANNZAPFENLAND

Der Hinterthurgau wird im Volksmund wegen seiner vielen Wälder auch Tannzapfenland genannt.
Eine Wanderung führt vom Kloster Fischingen hinauf zum höchsten Punkt des Kantons Thurgau.

## 26 AUSFLUG IN DIE WILDNIS

Der Wildnispark Zürich bietet Familien einmalige Erlebnisse in der Natur.
Ob Tierpark, Walderlebnispfad oder Wildnis-Spielplatz – da kommt bei Kindern keine Langeweile auf.

## 32 SCHÖNE KLÄNGE

Johannes Fuchs aus Meistersrüte ist einer der wenigen Hackbrettbauer in der Schweiz.
Das Holz für den Bau des traditionellen Musikinstrumentes findet er in den heimischen Wäldern.

## 40 DEM HIMMEL SO NAH

Ramona Brogle aus dem Baselland macht täglich einen Streifzug durch den Wald, und auch
die Berge haben es ihr angetan. Im Portfolio zeigt sie ihre schönsten Stimmungsbilder.

## 46 MEINE REISE ZUM WALD

Wie vermittle ich auf geführten Wanderungen die Geheimnisse unserer Wälder?
Unsere Autorin erzählt von ihrer Ausbildung zur Waldführerin in Wohllebens Waldakademie.

## 54 PFLEGE VON FUNKTIONSJACKEN

## 62 REZEPTE FÜR UNTERWEGS

## 66 AUS DER WANDERWELT

## 68 RÄTSEL

## 70 VORSCHAU

## 72 WANDERTIPPS ZUM SAMMELN


TITELBILD: EICHHÖRNCHEN IM WALD. @SHUTTERSTOCK.COM / MAREK STUCHLY

SCHWEIZ TOURISMUS / MARTIN MÄGLI

Herbst
im Natur-
schutz-
gebiet
Moorebene
Rothen-
thurm.

SCHWEIZ TOURISMUS / JAN GEERK

Kastanien
im Tessiner
Malcantone.

SWISS-IMAGE.CH / PATRICK AEGERTER

Herbst-
stimmung
auf dem
Hohberg in
der Lenk.

SCHWEIZ TOURISMUS / THOMAS SENF

Auf einer Kastanien-wanderung im Alto Malcantone.

Arvenkeimlinge im Aletschwald.

# Schätze des Waldes

Wälder sind ein besonderer Schatz der Natur. Sie bieten Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Auch für uns Menschen sind sie lebensnotwendig und liefern ganz nebenbei wertvolle Zutaten für wohltuende Produkte. Kiefern und Fichten, Birken und Lärchen lindern körperliche Beschwerden und sind auch in der Küche Grundlage fast vergessener Rezepte. Wir besuchen Kräuterfrau Stefanie Mattig auf der Walliser Bettmeralp.

ALETSCH ARENA

# kaugummi aus harz

**ZUTATEN** WEICHER HARZ

**SO GEHTS** SCHAUE IM WALD NACH AUSTRITT VON HARZ AN DEN BÄUMEN UND STREIFE EIN WENIG DAVON AB. EINFACH IN DEN MUND DAMIT UND SO LANGE KAUEN, BIS EINE HOMOGENE MASSE ENTSTEHT.

**STEFFIS TIPP** AUFPASSEN, DASS KEINE AMEISEN ODER DRECK IM HARZ KLEBEN UND AUS VERSEHEN MITGEGESSEN WERDEN! NICHT FÜR DIE DRITTEN ZÄHNE GEEIGNET, DA DAS HARZ ZU BEGINN SEHR KLEBRIG IST UND ERST DURCH DAS KAUEN MEHR GESCHMEIDIGKEIT ERHÄLT.

Bademischung: Aus Fichten- und Lärchennadeln stellt Steffi Mattig mit Kindern ein Koboldenwald-Bad her.

Wie nah man dem Himmel hier ist. Weit oben, auf der Bettmeralp, umgeben von kraftvoller, duftender Natur. Durch Wiesen führt unser Weg, in der Ferne türmen sich die Walliser Viertausender zur fantastischen Kulisse ins wolkenweiss betupfte Himmelsblau. Dann, ein Stück weiter, geht es an Bäumen vorbei, oft nadeldunkel, manchmal laubhell leuchtend. Für Stefanie Mattigs Gäste ist es ein typischer Bergwald, wie man ihn hier öfter antrifft. Doch das «Chritterhägsli», wie sich Steffi selbst nennt, sieht viel mehr in den Fichten, Lärchen und Arven, die – je nach Ort und Höhe – in unterschiedlicher Zusammensetzung wachsen. Für sie sind sie: Apotheke, Speisekammer, Kraftort. «Wer hier auf sein Herz hört, bekommt eine Verbindung zu Mutter Erde.»

Dieses Gefühl, diese Verbindung, will das Chritterhägsli ihren Gästen nahebringen. Aus und von der Natur zu leben, das hat Steffi Mattig von klein auf kennengelernt. Mutter, Grossmutter und Uroma, alle Frauen der Familie haben ihre Kräuterkenntnisse an sie weitergegeben. «Und dieses wertvolle Familienwissen habe ich durch eine Vielzahl von Lehrgängen ergänzt», erzählt die sportliche junge Frau. Auch eine Ausbildung zur Aromatologin hat sie kürzlich abgeschlossen, um der Verbindung von Seele und Körper mit Düften näherzukommen.

**Ein Kaugummi aus Baumharz**

«Wie wärs mit einem Kaugummi?» Die Wandergruppe schaut skeptisch. Dass Baumharz, vermischt mit Birkenzucker und weiteren Zutaten, eine natürliche Alternative zum landläufigen Mikroplastik-Erdölprodukt ist, wissen die wenigsten. Oder dass Wacholder die Basis für eine wärmende Salbe ist, die Verspannungen löst. Dass aus Kiefernzapfen eine Tinktur angerührt werden kann, die bei Prellungen und blauen Flecken hilft, und bei entzündetem Zahnfleisch die Wurzel der Berg-Nelkenwurz die Beschwerden lindert. «Der moderne Mensch hat das alles vergessen. Wir müssen erst wieder sehen lernen», sagt Steffi. Und leitet an: «Schliesst ein Auge, beobachtet den Wald, setzt alle Sinne ein.» Hören, sehen, riechen, spüren. So bekommt der Wald eine Gestalt und offenbart sich neu.

Besonders bildlich lässt sich die Mission anhand ihrer Kindertouren erklären. «‹Langweilig› höre ich oft, wenn wir loslaufen», erzählt Steffi lächelnd. Aber es dauere nie lange, bis die Kinder den Wald mit neuen Augen sehen und ihn in ein Land der Fantasie verwandeln. Aus Moos, Rinde, Blättern und Ästen entstünden Natur-Mandalas am Boden, aus Fichtennadeln im mitgebrachten Mörser ein Badesalz für zu Hause. Steffis «Anleitung zum Sehen und Fühlen»

– sie funktioniert. Bei Kindern wie bei Erwachsenen. Und so werden selbst die mitgebrachten Pausenbrote dank der gesammelten Wildkräuter zu bunten Kunstprojekten aus Rotklee, Spitzwegerich und Weidenröschen – die dann auch noch lecker schmecken.

**Nur essen und sammeln, was man kennt**

Bei aller Freude an der gut gefüllten Speisekammer Wald, warnt Steffi aber auch eindringlich: «Esst niemals Pflanzen, die ihr nicht kennt!» Denn auch das hätten die meisten Kinder nie gelernt und viele Erwachsene längst vergessen: zu erkennen, ob etwas geniessbar ist oder nicht. «Die moderne Ernährung hat ein Überangebot an Zucker – deswegen kennen die Leute die Wirkung von Bitterstoffen nicht mehr.» Die einladenden roten Beeren des Seidelbasts etwa seien «supergiftig». Und Steffi ergänzt, dass man nur so viel pflücken und ernten sollte, wie man gerade braucht. Die frischen Fichten- oder Lärchenspitzen im Frühjahr zum Beispiel, hellgrün in den dunklen Wald gesprenkelt, sind wichtig für das Wachstum und die Entwicklung der Bäume. Verwendbar sind sie vielfältig: als Sirup, Tinktur, Honig, zum Genuss und als Medizin gegen Husten oder Frühjahrsmüdigkeit. Auch die Lärche ist so ein Tausendsassa, vor allem das Harz, aus dem das Lärchenterpentin gewonnen wird. «Für mich steckt darin der Duft des Waldes», sagt die Kräuterfrau. Umso vorsichtiger gewinnt sie das Harz hinter der Rinde für ihre Naturkosmetik und die Räucherkurse, um die Bäume nicht zu beschädigen.

Ihre Gäste werden heute noch viel mehr erfahren, über Wacholderhonig etwa und wie man ihn herstellt. Über die Birke, aus deren Blättern und Knospen sich Tees und Gewürze, Shampoos und Badezusätze herstellen lassen und in deren Holz gesunder Zucker steckt. Und wie man Harze zum Räuchern verwendet, um «das Herz zu öffnen und zu klären». Es ist diese spirituelle Sicht der Dinge, für die Steffi auch mal belächelt wird. Dann lässt sie die Natur sprechen: «Am Ende des Waldes sind alle komplett entspannt – und haben mich verstanden.»

**Kontakt zur Erde**

Diese Zauberwirkung hat vor allem der Aletschwald auf dem nordwestlich ausgerichteten Hang der Riederalp. Ganz anders sind die Bäume hier, gezeichnet vom rauen Gebirgsklima. Manche der Arven tragen die Last von Jahrhunderten. Zwischen ihren Stämmen blitzt es weiss: Es ist der Eisstrom des Aletschgletschers, der das Panorama für alle Betrachter mit einer ehrfürchtigen Magie belegt. Der Wald hier oben ist streng geschützt. Im Aletschwald selbst darf man die Wege nicht verlassen, nichts von den Arven und Lärchen ernten, keine Zapfen, Äste, Nadeln entfernen. Umso stärker darf man hier bei einem bewussten Waldspaziergang die Kraft des Waldes spüren und senkt dabei ganz nebenbei seinen Blutdruck, Botenstoffe laden die Energiereserven auf.

Der Aletschwald ist für das «Chritterhägsli» schon immer Heimat gewesen, Rückzugsort und Tankstelle. «Plagt mich ein Problem», erzählt Steffi, «dann wandere ich hier hinauf – und wenn ich ankomme, dann weiss ich meist meine Lösung.» Denn auch das ist ein Schatz des Waldes: die Stille tief in seinem Inneren, die Körper und Seele heilt. Die Ruhe, die sich von den beständigen Bäumen auf den Menschen überträgt. Man muss nicht gleich den ganzen Weg barfuss gehen, wie es Steffi meist macht, aber bei ihren Waldbaden-Kursen rät sie dazu, die Schuhe auszuziehen: «Wer einfach mal minutenlang über Wurzeln und Steine läuft, bekommt einen ganz neuen Kontakt zur Erde.» Und so wird es auf einmal ganz selbstverständlich, sich an einen der knorrigen Arvenstämme zu schmiegen und dann den Duft der Arven einzuatmen, die immergrün die Hänge bedecken. «Grün», sagt Steffi, «ist die Farbe der Heilung.»

JENS BEY

**INFO**

ALETSCH ARENA, 027 928 58 58, *ALETSCHARENA.CH*

**90 JAHRE NATURSCHUTZGEBIET ALETSCHWALD**

Der Aletschwald ist Heimat der ältesten Bäume der Schweiz und der kleinsten Eule Europas. Bis zu 1000 Jahre alt sind die Arven, die hier stehen, und mit etwas Glück erspäht man im Gehölz einen Sperlingskauz. Viel häufiger noch sind Rothirsche, Gämse, Fichten und Lärchen. Als naturbelassener Wald mit viel Totholz ist der Aletschwald heute einer der lebendigsten und schönsten Bergwälder der Schweiz.

Zum diesjährigen 90. Jubiläum des Naturschutzgebiets bietet das Pro Natura Zentrum Aletsch ein vielfältiges Programm. Auf Exkursionen kann man den Wald unter fachkundiger Leitung entdecken, daneben laden Veranstaltungen sowie eine Ausstellung zum Besuch ein.

Pro Natura Zentrum Aletsch, Villa Cassel, Riederalp, 027 928 62 20, *pronatura.ch*

ALETSCH ARENA

Wandern im Aletschwald.

HEUTZUTAGE KENNEN ZUNGE UND MUND BITTERSTOFFE OFT NICHT MEHR, VIELE LEBENSMITTEL SIND GESÜSST.

STEFFI MATTIG

## tannenspitzen-tee

IN JUNGEN TRIEBSPITZEN VON NADELBÄUMEN STECKEN ÄTHERISCHE ÖLE, HARZE, TANNINE UND VIEL VITAMIN C. WIRKSAM ALSO U. A. ZUR VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG VON ERKÄLTUNGEN. **ACHTUNG:** BITTE IMMER NUR WENIGE TRIEBE EINES BAUMES ERNTEN, UM IHN NICHT ZU SCHÄDIGEN, UND VORHER DIE EIGENTUMSVERHÄLTNISSE KLÄREN!

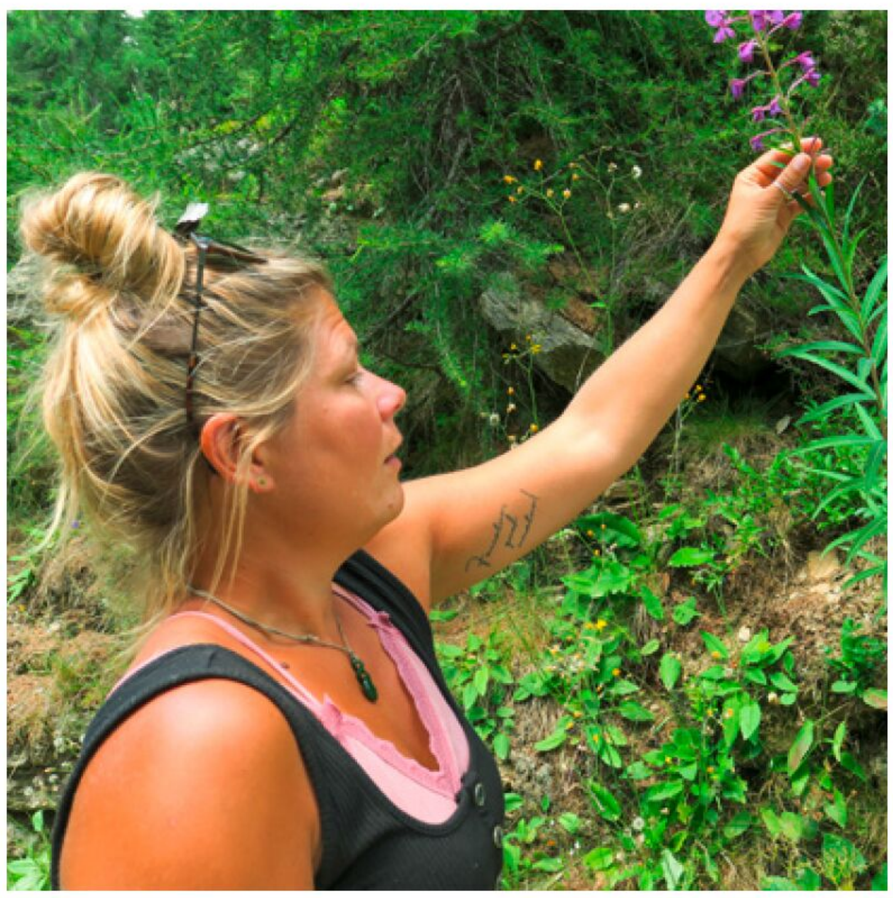
**ZUTATEN** 1 BIS 2 ZERKLEINERTE TRIEBSPITZEN DER TANNE ODER FICHTE (FRISCH GEERNTET ODER GETROCKNET)

**SO GEHTS** EINFACH MIT KOCHENDEM WASSER ÜBERGIESSEN UND CA. 10 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.

**TIPP** DIE BESTE ZEIT ZUM SAMMELN DER JUNGEN TRIEBE IST ENDE APRIL BIS ENDE MAI. DIE LEICHT SÄUERLICHEN TRIEBE PASSEN FEIN GEHACKT AUCH SEHR GUT IN KRÄUTERQUARK, SALAT UND PESTO.

# «Schnittlauch, Petersilie und Gänseblümchen sind einheimisches Powerfood»

Stefanie Mattig lebt mit ihrer Familie auf der Bettmeralp. An den duftenden Berghängen ihrer Heimat findet sie alles, was sie für ihre Salben, Öle und Tinkturen benötigt. Ihr umfangreiches Wissen vermittelt sie in Kursen, Workshops und auf Kräuterwanderungen, *steffis-chritter.ch*



**Steffi, wir sind hier auf dem Heilkräuterpfad auf der Bettmeralp. Ist deine Lieblingspflanze auch dabei?**

Ja, das Johanniskraut.

**Warum das Johanniskraut?**

Für mich ist das Johanniskraut ein Sonnenschein. Es hat schon immer einen wichtigen Platz in der Naturheilkunde gehabt und weckt Heilungskräfte im körperlichen und seelischen Bereich.

**Wie ich an einer Tafel lese, ist auch die Meisterwurz ein Star der Heilpflanzen.**

Die Meisterwurz gehört zur Gattung der Doldenblütler. Sie ist auf dem Heilkräuterpfad deshalb beschrieben, weil sie hier häufig vorkommt. Ich empfehle sie aber nicht den Laien. Meisterwurz ist zwar nicht giftig, aber ein «Profikraut». Man sollte sie nur sammeln, wenn man sich in der Bestimmung sicher ist. Die Verwechslungsgefahr mit anderen Doldenblütlern, die zum Teil giftig sind und allergische Reaktionen auslösen können, ist gross. Ich verwende Meisterwurz zum Räuchern und als Verdauungstee.

**Es ist erstaunlich, wie viele Heilpflanzen hier auf kleinem Raum, ohne menschliche Pflege gedeihen.**

Die Pflanzen stehen hier an ihrem natürlichen Standort. Da hat man nicht nachgeholfen, das ist reine Natur. Aber man muss nur die Augen offen halten, dann sieht man vielerorts noch Blumenwiesen. Kräuterfrauen sammeln allerdings an abgelegenen Orten und nicht am Strassen- oder Wegesrand. Abgase und Hundekot lassen grüssen. Es gibt aber ein schönes Kraut, das auch ent-

JOCHEN IHLE

lang von Asphalt wächst: der Spitzwegerich. Er wird daher auch «König der Wege» genannt. Der Spitzwegerich ist vielseitig einsetzbar. Früher legte man ihn in die Schuhe, damit man beim Gehen keine Blasen bekommt. Auch bei Fieberbläschen und Insektenstichen kommt er zur Anwendung.

**Die Nelkenwurz wird bei euch im Wallis auch «Benediktuschrüt» genannt. Sie hat eine grosse Tradition auf der Bettmeralp.**

Ja, das stimmt. Früher haben die Frauen, das waren ja meist Bäuerinnen, also Selbstversorgerinnen, die Nelkenwurz kiloweise gesammelt und in der Drogerie abgegeben und dafür Geld bekommen. Das war ein willkommener Verdienst. Von der Nelkenwurz kann man alles verwenden: Wurzeln, Stiel, Blätter, Blüten. Es ist herz- und nervenstärkend und wirkt auch bei Beschwerden im Mund und Rachen. So kaute man früher bei Zahnschmerzen auf den getrockneten Wurzeln der Nelkenwurz herum – das hatte eine lindernde Wirkung.

**Neulich hatte ich vom Essen Magenbeschwerden. Bitterstoff-Tropfen sorgten für Linderung.**

Es ist sehr wichtig, Bitterstoffe zu sich zu nehmen. Sie sind gut für die Verdauung. Heutzutage kennen Zunge und Mund Bitterstoffe oft nicht mehr, viele Lebensmittel sind gesüsst.

**Verrät der Name einer Pflanze, zu was sie gut ist?**

Sehr oft kann man es ableiten. Beinwell kommt in der Naturheilkunde in Form von Salben und Umschlägen zum Einsatz bei Prellungen oder Verstauchungen. Frauenmanteltee hilft bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, und Augentrost wirkt reizlindernd bei Bindehautentzündung, Gerstenkorn und Augenlidentzündungen.

**Kann man sagen: Alles, was grün ist, ist gesund?**

Für mich ja. Brennnessel enthält viel Kalzium, Löwenzahn ist als Bitterstoff ideal. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie und Gänseblümchen sind Powerfood und sollten bei jedem Essen dabei sein. Eine zweiwöchige Kur mit Brennnesseltee wirkt entgiftend und reinigend. Hierzu noch ein Tipp: Die Brennnessel zwischen zwei Tücher legen und dann mit dem Teigroller darüberwalzen; dann fallen die feinen, pieksenden Nesselhaare ab und man kann die Pflanze schmerzfrei berühren.

**Du gehst am liebsten barfuss?**

Für mich ist Barfussgehen die Verbindung zur Erde, ich bin nicht gefangen in einem Schuh. Das ist wie eine Fussreflexzonenmassage.

**Auch beim Wandern und auf deinen Exkursionen?**

Bei meinen Exkursionen möchte ich das nur als Anregung verstanden wissen. Es kommt aber öfter vor, dass nach einigen Minuten die Ersten ihre Schuhe ausziehen, dann die Nächsten, bis irgendwann alle barfuss sind. Es ist schön zu sehen, wenn die Menschen offen werden und spüren: Ist der Boden warm, ist er kalt? Fühle ich mich hier wohl oder nicht?

**Du machst Workshops zu unterschiedlichen Themen.**

Meine Exkursionen, ob Kräuterküche oder Waldbaden, sind alle mit den Sinnen verbunden: Was spüre ich? Was schmecke ich? Was rieche ich? Mir ist es wichtig, dass die Gäste auf ihre innere Stimme und ihren Körper hören. Ich sage nicht stur: «Wir machen jetzt alle eine Ringelblumensalbe.»

**Du bist auch im Ferienprogramm der Aletsch Arena aktiv?**

Die Arbeit im Gletschiprogramm macht mir sehr viel Spass. Mit den Kindern in die Natur gehen, die Kräuterwelt kennenlernen, spielerisch ein Naturprodukt herstellen und dabei auch mal schmutzig werden. Das ist doch toll.

**Thema Düfte: Du hast kürzlich eine Ausbildung zur Aromatologin abgeschlossen.**

Ja, ich mache Aromamassagen, Aromaberatungen und Duftgespräche. Düfte können unser Leben beeinflussen, schon der Hauch eines bestimmten Duftes kann schöne wie auch weniger schöne Erinnerungen hervorrufen. Hat zum Beispiel ein Kind Angst vor der Schule, dann mache ich mit ihm zusammen ein «Monsterspray» mit einem guten Duft, der dem Kind angenehm ist und ihm hilft.

**Was macht eine Kräuterfrau, wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken?**

Im Herbst kommt die Wurzelzeit. Da lasse ich die Natur ruhen und sammle eher wenig. Wenn, dann das Benediktuskraut oder Hagebutten. Man kann in der kälteren Jahreszeit auf Kräuter zurückgreifen, die man im Sommer gesammelt hat: Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Holunder. Im Winter stelle ich Badesalze, Cremes, Salben, aber auch Tees und Duftkerzen her. Es ist auch die Zeit, wo man dem Körper mehr Beachtung schenkt und sich zum Beispiel ein Fussbad gönnt.

JOCHEN IHLE

Essen

Diese und viele weitere Produkte für Ihr Outdoor-Erlebnis auf

**wandershop-schweiz.ch**

CHF
19.90

**Raclette- und Grill-Pfännchen**
Mit dem ausziehbaren Teleskop-Griff kann das Pfännchen perfekt auf einem Grillrost platziert werden oder mit dem Fonduegabel- & Grillspiess-Aufsatz versehen werden, damit wunderbare Grilladen oder ein Fondue auf dem Grill zubereitet werden können.

CHF
17.90

**Kerzenraclette 2go**
Bereiten Sie schnell und unkompliziert nicht nur Ihr Raclette sondern auch kleine Fleischstücke, Spiegeleier oder Pfannkuchen zu – ohne Strom! Dank der praktischen Tragetasche mit Reissverschluss sind Sie mobil.

CHF
22.50

**Kerzenraclette Holz**
Dieses Raclette-Pfännchen wird auf einen Bambus-Sockel gesteckt und nimmt nur wenig Platz ein. Ein dazu gelieferter Leinenbeutel ermöglicht einen bequemen Transport.

CHF
17.90

**Schneidebrett mit Messer**
Das stilvolle Messerbrett aus Buchenholz mit rückseitiger Einfräsung und Magnet-Halterung für das Messer. Geliefert wird es mit Schneidemesser und in einem Leinenbeutel mit Kordelzug. Verschiedene Motive erhältlich.

WANDERSHOP
SCHWEIZ

Ein Aufenthalt im von Wäldern umgebenen Kloster Fischingen verspricht Ruhe und Erholung.

# Unterwegs im Tannzapfenland

Tannzapfenland wird der Hinterthurgau im Volksmund wegen seiner vielen Wälder liebevoll genannt. Es ist ja auch zu schön: das Wandern im Schatten der Bäume, über Hügel und Höhen bis hinauf zum höchsten Punkt des Kantons Thurgau. Und mittendrin liegt das Kloster Fischingen, ein Ort der Ruhe und Kraft.

KLOSTER FISCHINGEN

«Das ist unser Escape-Room», sagt Walter Hugentobler verschmitzt. Der Geschäftsführer des Klosters Fischingen führt uns kurzweilig durch die historischen Klosterräume. Vom farbenprächtigen Wappenzimmer, einst Empfangsraum der Äbte, gelangen wir ins Klosterarchiv. An allen vier Wänden ziehen sich vom Boden bis zur prunkvoll bemalten Decke blaue, sorgfältig beschriftete Schubladen. «Streitigkeiten den Bischof von Konstanz betreffend», «Fischingsche Leibeigene» oder ganz einfach «Signatura 7» lesen wir da. «Die Originale liegen natürlich im Staatsarchiv Thurgau in Frauenfeld», sagt Walter Hugentobler. Bis auf die Beschriftungen gleicht eine Wand der anderen. Doch halt: Eine Wand hat eine Besonderheit, und die ist mit dem Auge fast nicht erkennbar: Mehrere Schubladen bilden zusammen eine heimliche Türe, die hinaus in einen Gang führt. Ohne Walter Hugentobler (und seinen Schlüssel) wäre sie uns verborgen geblieben. War das einst eine Geheimtüre für den Abt? Die bewegte Geschichte von Kloster Fischingen geht weit zurück. Das Benediktinerkloster, 1138 durch den Bischof von Konstanz gegründet, sollte Pilgern Zuflucht und Obdach auf ihrem Weg von Konstanz nach Einsiedeln bieten. Seine Blütezeit erlebte es zu Beginn des 13. Jahrhunderts, als etwa 120 Nonnen und 150 Mönche in der Abtei lebten. «1848 hat der Kanton Thurgau dann alle Klöster aufgehoben», sagt Walter Hugentobler. Die Klostergüter wurden allesamt durch den Kanton übernommen, der damit seine Infrastrukturbedürfnisse verwirklichte. «So wurde Kloster Münsterlingen zum Spital, Kreuzlingen zum Lehrerseminar und das Kloster Tobel zum Gefängnis.» Fischingen erlebte turbulente Zeiten: Es wurde umgebaut und erweitert, an einen Textilfabrikanten verkauft und diente als Waisenhaus, Erziehungsanstalt und Kinderheim.

**Göttliche Erholung**

Heute ist Kloster Fischingen «ein weltlicher Betrieb in klösterlichen Hüllen», wie Walter Hugentobler sagt. Ein Ort mit Gastronomie und Hotel, mit Schreinerei und Bierbrauerei, und gleichzeitig das Zuhause

*AUS DEM DUNKELGOLDENEN, MILDEN MALZKÖRPER DUFTET ES WIE VOR JAHRHUNDERTEN NACH KLOSTERWALD UND HOPFENBLÜTEN.*

DIE KLOSTERBRAUEREI

einer kleinen Benediktiner-Mönchsgemeinschaft. Auch Pilger, ob allein, zu zweit oder in Gruppen, ob mit oder ohne Pilgerpass, sind wie einst willkommene Gäste. Schliesslich liegt das Kloster direkt am Jakobsweg. Klösterliches Flair atmen nicht nur die zwei gepflegten Mehrbettenräume, sondern auch die 30 Doppelzimmer. Die ehemaligen Mönchszellen sind renoviert und modernisiert und mit schlichter, jedoch hochwertiger Ausstattung, ohne TV und Radio, ruhig gestaltet. Den Abend können dann alle Gäste gemütlich in der Klosterschenke mit Selbstbedienung und Vertrauenskasse ausklingen lassen.
Kloster Fischingen ist übrigens nicht nur das einzige noch aktive Kloster im Kanton Thurgau, sondern auch das einzige Schweizer Kloster mit eigener Brauerei. Unter dem Namen «Pilgrim» werden verschiedene Biere hergestellt, die teilweise im Barriquekeller gelagert werden. Vor dem Genuss eines solchen wird uns eine Rundwanderung empfohlen: der Thurgauer Tannzapfenweg. Das klingt nach Wald und Schatten, nach verwinkelten Ecken und geheimnisvollen Wegen. Vom Kloster gehen wir ein Stück der Strasse entlang und bei Neuschür nach links aufwärts. Wir blicken zurück nach Fischingen und auf das Kloster, das sich doch irgendwie erhaben über dem Ort erhebt. Dann ein Stück Wald. Und mittendrin ein Ort des Innehaltens: Die Waldkapelle, der heiligen Idda geweiht, ist ein bescheidener Wallfahrtsort. Unaufdringlich versteckt sie sich unter den grossen Bäumen. Wesentlich prominenter und unübersehbar zeigt sich dagegen die auf einer hohen Säule stehende Mariastatue auf der Ottenegg. Die Statue wurde 1887 errichtet und geht wohl auf eine Bewegung zurück, die dem aufkommenden demokratischen Staat nicht ganz über den Weg traute, der 1848 die Klosteraufhebung erzwungen hatte. Der Verdrängung des religiösen Einflusses aus dem Alltag der Menschen wollte man entgegenwirken mit starken religiösen Symbolen an markanten Orten.
Wir schnaufen durch und nehmen die Ottenegg als das, was sie ist: ein wunderbarer Aussichtspunkt. Dann wandern wir weiter über die sanft modellierte Hügellandschaft und erreichen das Waldreservat Höllwald. Der Weg schlängelt sich in Kehren hinauf, mal schmaler, mal breiter, es geht über Wurzeln und durch raschelndes Laub, dann stehen wir auf dem Grat, auch Groot genannt, auf einer Höhe von 995 m ü. M. – es ist der höchste Punkt des Kantons Thurgau. Ein Gipfelkreuz suchen wir vergeblich. Ein Grenzstein ist der einzige Schmuck. Dafür ist die mit einem Geländer abgesicherte Felsfluh mit Sitzbänken ausgestattet, die zum längeren Bleiben mit Weitsicht verführen. Dann machen wir uns an den Abstieg nach Fischingen: auf Wald- und Wiesenwegen und manchmal leider auch auf ermüdendem Asphalt. So sind die Beine denn auch müde, und in den romantischen Garten lockt uns ein kühles Waldbier aus der Klosterbrauerei. Etwas Energie haben wir aber noch: für eine Besichtigung der Klosterkirche und der Idda-Kapelle mit dem Grab der heiligen Idda. Walter Hugentobler erzählt auf Führungen ihre Geschichte. Iddas Grab liegt in der Wand zwischen Kirche und Kapelle. Der Legende nach soll, wer seine schmerzenden Füsse in das Loch des (leeren) Sarkophags hält, von seinen Schmerzen befreit werden. Ob wir es wagen sollen?

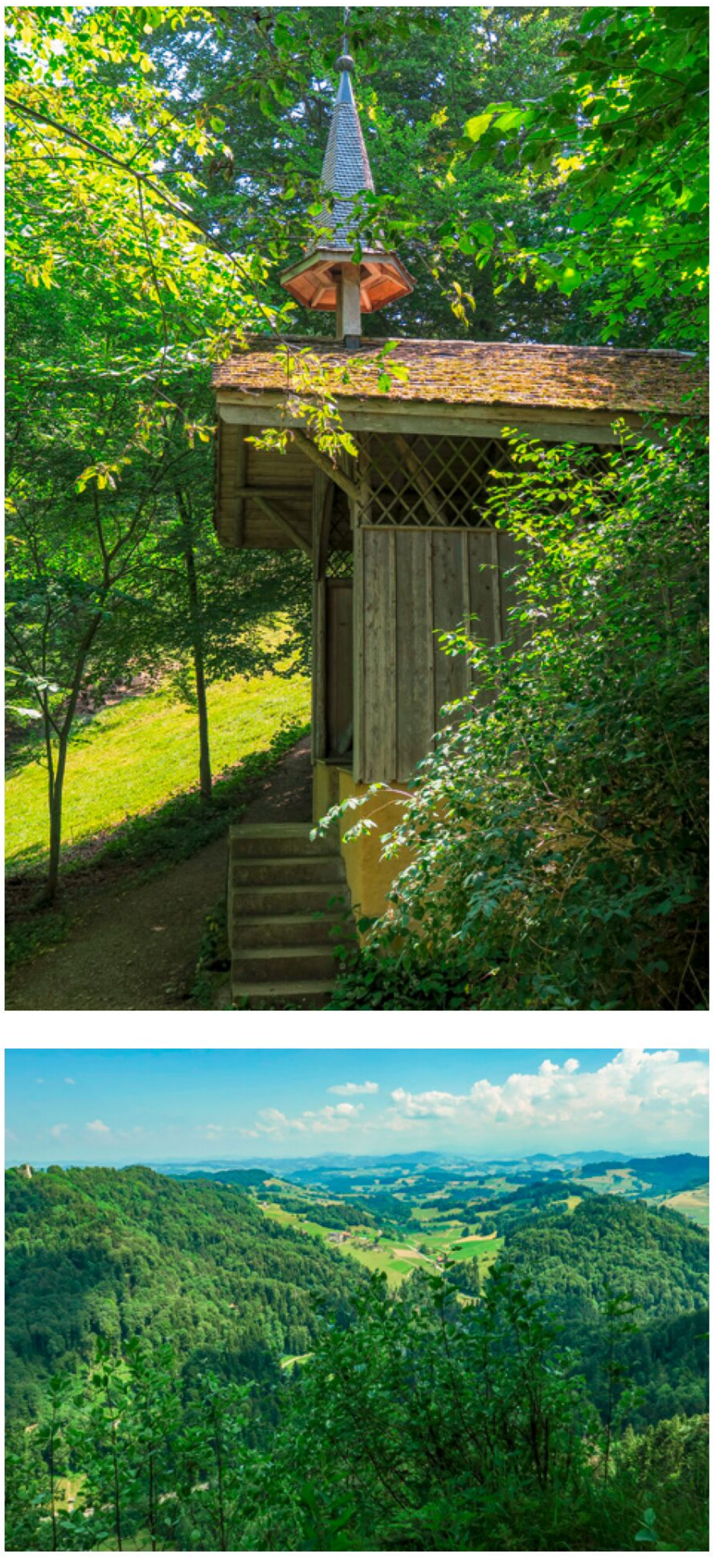
JOCHEN IHLE

**ORGELSPAZIERGÄNGE UND KLOSTER-APÉRO**

Kloster Fischingen bietet seinen Besucherinnen und Besuchern regelmässig öffentliche Führungen an. Die Teilnahme an einer öffentlichen Führung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des Klosters. Für Gruppen gibt es kostenpflichtige Klosterführungen, z. B. mit Orgelkonzert und mit Blick in den Barriquekeller.
Kloster Fischingen, 071 978 72 20, *klosterfischingen.ch;* Thurgau Tourismus, 071 531 01 31, *thurgau-bodensee.ch*

**INFO**

DEN PASSENDEN WANDERTIPP FINDEN
SIE IM HINTEREN HEFTTEIL.



Bei der Waldkapelle (links oben),
Aussicht vom Groot (links unten)
und bei einer Führung durch das Kloster
Fischingen (rechts).

JOCHEN IHLE

# Wald und Wildnis

Der Wildnispark Zürich bietet einmalige Erlebnisse in der Natur: Im Tierpark Langenberg begegnet man einheimischen Tieren, und im Naturerlebnispark Sihlwald kommt mit Walderlebnispfad, Wildnis-Spielplatz und Naturmuseum keine Langeweile auf.

WILDNISPARK ZÜRICH

Gerade mal eine halbe Stunde dauert die Fahrt mit der Sihltalbahn vom Hauptbahnhof Zürich bis zur Station Wildpark-Höfli. Von dort wandern wir aufwärts durch den Wald bis zur grossen Wolfsanlage, einem der Höhepunkte im Wildnispark. Höhlen und andere Rückzugsmöglichkeiten machen es uns nicht gerade leicht, in der weiträumigen, naturnah gestalteten Anlage das Wolfsrudel auszumachen. Warum also nicht einmal früh am Morgen dem Heulen der Wölfe lauschen? Oder an einem kühlen Herbsttag?
Der Tierpark Langenberg ist Teil des Wildnisparks Zürich. Neben Braunbären, Wölfen und Luchsen sind im Langenberg auch viele andere einheimische und ehemals einheimische Tierarten zu beobachten: Steinböcke, Rehe, Hirsche und Murmeltiere sind hier fast wie in freier Wildbahn zu erleben. Die Braunbären kommen aus ihren Verstecken und nehmen zur Freude der Besucher ein Bad im Teich. Lehrtafeln informieren über Lebensräume und Situation der Tiere. In der begehbaren Wildschweinanlage sind wir mittendrin im quirligen Geschehen. An anderen Orten beobachten wir in Ruhe von erhöhten Plattformen aus: Wer entdeckt die scheuen Luchse mit ihren charakteristischen Pinselohren? Von der Luchsanlage wandern wir über Langnau an die Sihl und spazieren am Fluss entlang bis zum Besucherzentrum in Sihlwald. Mit kleineren Kindern kann man ab Langnau auch die Sihltalbahn benutzen.

**EIN PARK – ZWEI STANDORTE**

Der Naturerlebnispark Sihlwald und der Tierpark Langenberg bilden zusammen den Wildnispark Zürich. Jeder Standort ist auch für sich allein einen Ausflug wert. Dies empfiehlt sich vor allem mit kleineren Kindern.
Tierpark Langenberg: Es ist zu beachten, dass sich die Tieranlagen in Langnau am Albis befinden. Anreise: Mit S4 bis Station Wildpark-Höfli (ab hier 30 Min. zu Fuss) oder mit Bus 140 von Thalwil via Langnau direkt zum Wildpark.
Naturerlebnispark Sihlwald: Das Besucherzentrum mit Museum und Wildnis-Spielplatz sowie die Ausgangspunkte für Wanderungen befinden sich in Sihlwald. Anreise: Mit S4 bis Station Sihlwald oder mit Bus 137 von Horgen via Horgenberg.
Viele Tipps und Ausflugsideen auf *wildnispark.ch*

WILDNISPARK ZÜRICH

**INFO**

DIE WANDERUNG VON DER STATION WILDPARK-HÖFLI DURCH DEN TIERPARK LANGENBERG NACH SIHLWALD DAUERT ETWA 3 H. AUF DEM WALDERLEBNISPFAD MIT START UND ZIEL BEIM BESUCHERZENTRUM IST MAN ETWA 2 H UNTERWEGS. FÜR DIE WANDERUNG VON DER ALBISPASSHÖHE ÜBER DAS ALBISHORN NACH SIHLWALD BENÖTIGT MAN 3 BIS 4 H.

**WER KENNT DEN VIOLETTEN LACKTRICHTERLING?**
Bis Ende Oktober stehen zahlreiche Kurse, Wildnis- und Erlebnistage auf dem Programm. Im «Tierisch kreativen Familienkurs» können die Teilnehmenden unter Anleitung Wildtiere beobachten und zeichnen, und im Tierpark Langenberg erzählen Tierpfleger jeden Mittwoch Spannendes über die Wanderratte. Kinder, die gerne Rätsel lösen, erwartet auf dem Areal des Besucherzentrums eine Spurensuche, in der sich alles um das Reich der Pilze dreht. Der Schönheit der Wildnis widmet das Naturmuseum eine Sonderausstellung. Sie zeigt die schönsten Bilder aus dem nationalen Fotowettbewerb «Wildnis – mehr Freiraum für die Natur!» von Pro Natura und Aufnahmen aus dem Naturerlebnispark Sihlwald.

Wer in der Wildnis unterwegs ist, entdeckt immer wieder Neues, wie diesen Violetten Lacktrichterling.

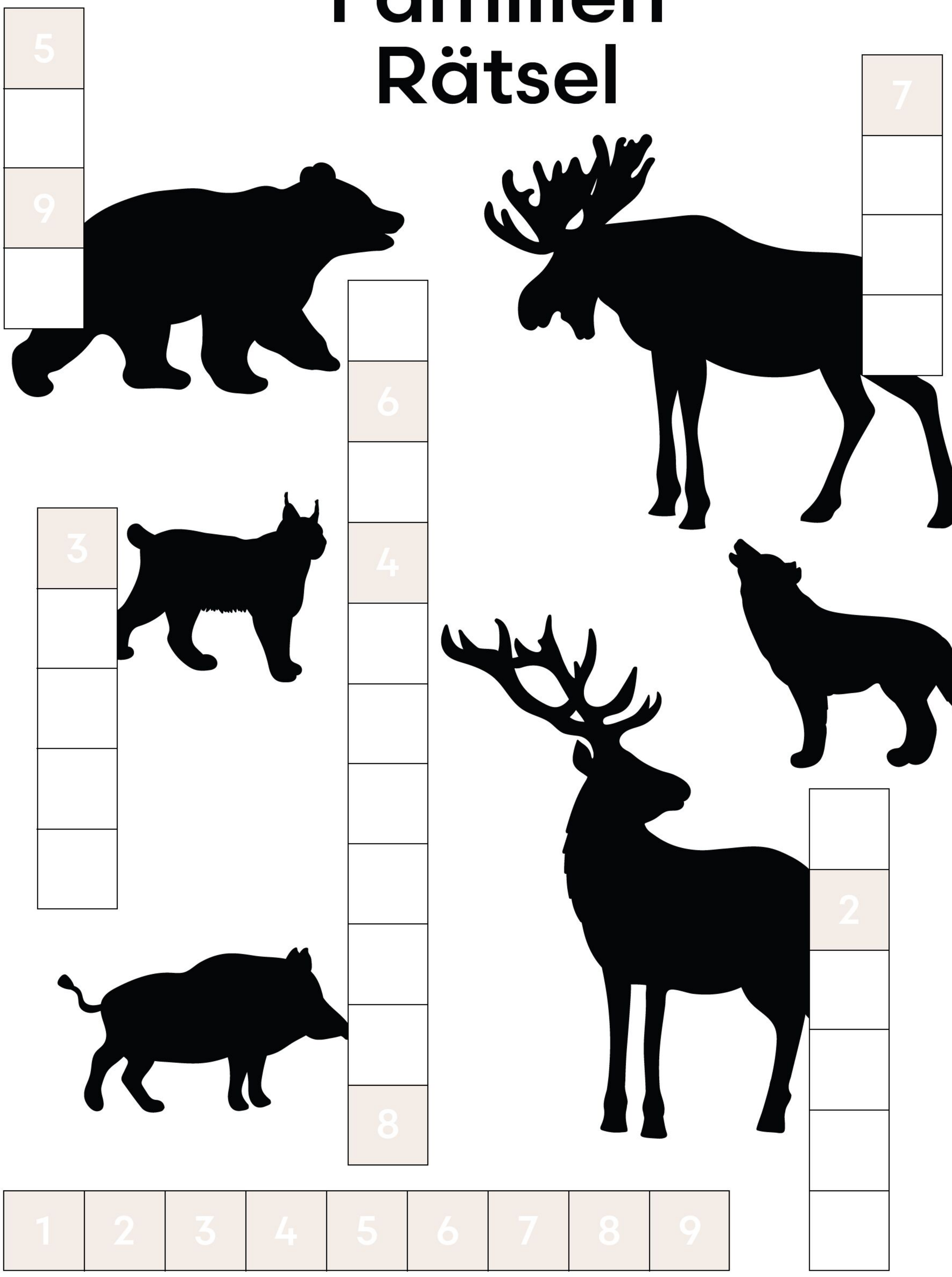
**Wie trinkt ein Baum?**
Im Besucherzentrum erhalten wir viele Informationen für unseren Wildnisausflug. Es beherbergt auch das Naturmuseum mit Ausstellungen zu den Themen Waldwildnis und Naturwald. Hier werden der Sihlwald, seine Geschichte und die Bewohner auf zwei Etagen lebendig: Filme, Forschungsstationen, Geschichten zum Staunen, Höhlen zum Spielen, Tiere zum Anfassen, Duftspuren für feine Nasen und vieles mehr machen das Museum für alle Altersgruppen interessant.
Das Aussengelände ist mit einem Fischottergehege, Feuerstellen und einem Wildnis-Spielplatz ausgestattet – das macht Lust auf Streifzüge durch den Sihlwald. Auf dem Walderlebnispfad erleben wir, wie aus einem ehemaligen Nutzwald ein NatUrwald entsteht. Hier darf sich die Natur frei und dynamisch entwickeln. Die Waldwildnis bietet Lebensräume für unzählige und teils seltene Pflanzen, Tiere und Pilze. Der Erlebnispfad gibt einen Einblick in diese Naturgeheimnisse und ist eine Wohltat für die Sinne. Er beinhaltet 12 Stationen: Jahrringe zählen, Bäume bestimmen, natürliche Klangwelten erforschen, beobachten und erstaunliche Dinge entdecken. Auf einem Steg durch den märchenhaften Moorwald gehen, Totholz als Quelle des Lebens wahrnehmen, herausfinden, wie ein Baum trinkt, sich im Weitsprung mit den Tieren messen oder der besondere Genuss: barfuss über den Waldboden laufen und die unterschiedlichsten Unterlagen spüren. Der Walderlebnispfad endet dann beim Wildnis-Spielplatz auf dem Areal des Besucherzentrums.

**Ein Turm im Wald**
Im Herbst bieten Wolkenbilder, Nebelschwaden und der sanfte Geruch des Laubes im Sihlwald einen ganz speziellen Zauber. Eine wunderbare, und auch mit Kindern lohnende Wanderung, führt von der Albispasshöhe zum Hochwachtturm. Der Weg ermöglicht zu Beginn noch hübsche Weitblicke, ehe er sich schon bald durch den romantischen Wald schlängelt. Bei der Albisboden-Hütte ist an der Feuerstelle Gelegenheit, die mitgebrachten Cervelats zu brutzeln. Eine Stärkung ist auch nötig, denn schon bald folgt die Attraktion der Wanderung: der Hochwachtturm. 152 Treppenstufen führen hinauf zur Aussichtsplattform in 30 Meter Höhe – ein Konditionstest für alle.
Danach gehts weiter dem Grat entlang bis zur Schnabellücke, ehe der Weg mit dem Bürglenstutz den höchsten Punkt auf der Albiskette erreicht. Im zweiten Teil wird die Wildnis des ersten Naturerlebnisparks der Schweiz deutlich spürbar. Zuerst führt der Albisgratweg weiter bis zum Albishorn. Hier befindet sich die streng geschützte Kernzone des Sihlwalds. Um seltene Tiere und Pflanzen zu schonen, bleiben wir hier streng auf den markierten Wegen. Ein idyllischer Waldweiher erscheint zwischen den Bäumen, dann spazieren wir staunend weiter: hier ein umgestürzter Baum, dort ein Spechtloch, da ein Bächlein… das ist Naherholung pur.

MIRELLA WEPF, JOCHEN IHLE

PATRICK LIMACHER / PRO NATURA

# Familien Rätsel




**ZU GEWINNEN**

**5× «DAS ZÜRICH-WIMMELBUCH»**
**UND «MEIN ZÜRICH-AUSMAL-WIMMELBUCH»**
ENTDECKE DEINE STADT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE MIT DEN ORIGINAL- UND AUSMAL-WIMMELBÜCHERN VON VATTER & VATTER, *WIMMELBUCH.CH*

**Senden Sie das Lösungswort bis 31. Oktober 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.

# Schöne Klänge, schwingendes Holz

Johannes Fuchs aus Meistersrüte
bei Appenzell ist einer der wenigen
Hackbrettbauer in der Schweiz.
Das Holz für den Bau des traditionellen
Musikinstrumentes findet er in
den heimischen Wäldern.
Er baut das Instrument aber nicht nur,
sondern er ist auch ein versierter
Hackbrettspieler, und seine Auftritte
führten ihn bereits in viele Länder
der Welt.

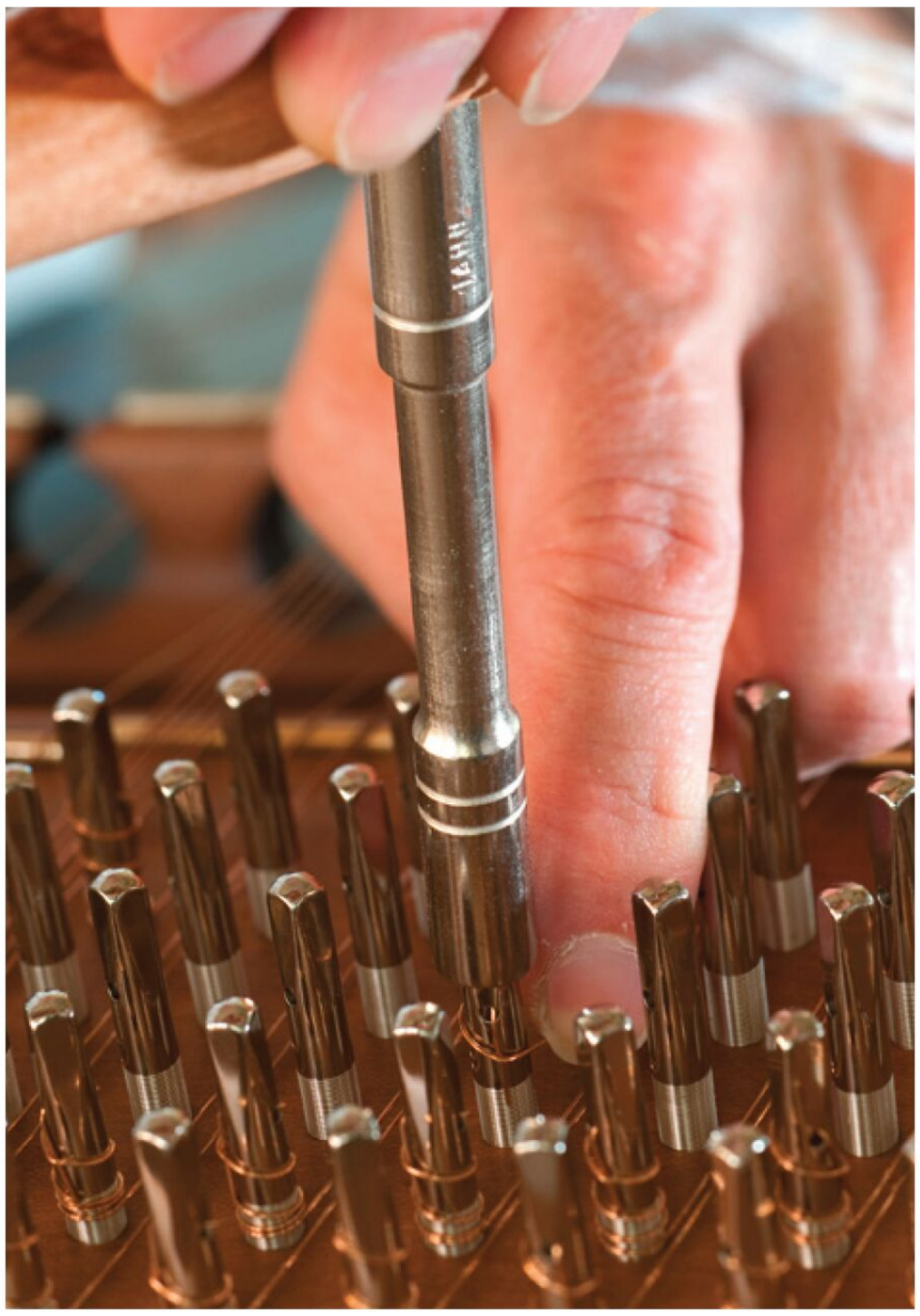
sbrinz
SWITZERLAND

# GOLD DER ALPEN

*Urechter Genuss*

**Z'BÄRG MIT SBRINZ AOP**

sbrinz.ch



Johannes Fuchs bei der Arbeit an einem Hackbrett in seiner Werkstatt in Meistersrüte.

«Kommt rein», begrüsst uns Johannes Fuchs, «und setzt euch in meine Stube.» Wir nehmen auf einfachen Holzbänken Platz und sitzen erstaunt zwischen Werkzeugen, Brettern und Werkbänken. Seine «Stube» ist seine Schreinerwerkstatt. «Hier fertige ich Möbel wie Tische, Stühle, Eckbänke, Buffets usw. an – und ich baue Appenzeller Hackbretter, Hackbretttische und repariere die Instrumente auch», erklärt der gelernte Möbelschreiner.

«Das Geschäft habe ich 1999 von meinem Vater übernommen», erzählt er. «Bei ihm habe ich in den 1980er-Jahren auch das Handwerk als Möbelschreiner erlernt. Mein Vater, Johann Fuchs, ist im Innerrhodischen der erste Schreiner, der Hackbretter gebaut hat. Etwa um 1950 war es, als er sein erstes Hackbrett baute. Weitherum bekannt ist er unter seinem Spitznamen ‹chlinn Fochsli›. Den bekam er schon in seiner Jugend verpasst, da er nicht so gross gewachsen war. Und ich bin jetzt halt der Sohn vom ‹chlinn Fochsli›.»

Johannes Fuchs führt die Tradition des Hackbrettbaus in der Familie weiter. Für ihn war aber von Anfang an klar: «Ich will nicht nur Hackbretter bauen, sondern auch darauf spielen.» Und so hat er das Hackbrettspiel 1975 bei Jakob Alder gelernt. 20 Jahre später taufte er seine erste eigene CD «Klänge aus der Heimat». «Kann jemand von euch Noten lesen?», fragt er in die Runde. Nur die wenigsten bejahen. «Ich auch nicht», sagt Johannes, und schon schlägt er auf dem vor ihm liegenden Hackbrett eine wunderbare Melodie an. Johannes zieht uns in seinen Bann. Er ist ein begnadeter Erzähler, und ich kann mir gut vorstellen, wie er bei seinen Auftritten mit Witz und Klang sein Publikum fesselt.

**Das tonangebende Holz**

Ein Hackbrett zu bauen, ist reine Handarbeit und erfordert Erfahrung und Geschick. Johannes Fuchs hat beides. Bekannte und namhafte Schweizer Hackbrettspieler schwören auf ein von ihm gefertigtes Instrument. Am Anfang steht das Holz. Johannes findet das in den heimischen Wäldern. Mit befreundeten Forstwarten bestimmt er die richtigen Bäume und auch den Zeitpunkt des Fällens. Denn laut Johannes sind auch die Mondphasen entscheidend für den Fällzeitpunkt. Ist das Holz dann lange genug abgelagert, wird zugeschnitten, gehobelt, verleimt, gebohrt, geschnitzt, geschliffen, lackiert und schliesslich die Saiten aufgezogen.

Ein Appenzeller Hackbrett hat 125 Saiten. Mit Stegen werden je 5 Saiten in 25 «Chöre» aufgeteilt, was den typischen mehrstimmigen Klang erzeugt. Die verschiedenen Tonhöhen entstehen durch die Länge der Saiten und deren Spannung, was auch die

JOCHEN IHLE, APPENZELL.CH

Kurzweilig und unterhaltsam ist ein Besuch bei Johannes Fuchs, der für Gruppen gerne ein kleines Konzert gibt.

Form des Hackbretts, ein gleichschenkliges Trapez, erklärt. «Lange Saiten, tiefer Ton; kurze Saiten, hoher Ton», erklärt Johannes kurz und knapp. Angeschlagen werden die Saiten mit zwei speziellen Schlägern oder Holzklöppeln, sogenannten Ruten. Apropos: Johannes Fuchs nennt eine grosse Sammlung dieser Hackbrettruten sein Eigen. Gesammelt haben diese sein Vater und er selbst, führten ihn doch seine Auftritte und seine Funktionen schon in viele Länder der Welt. «Alle zwei Jahre gehe ich an den Hackbrett-Weltkongress, der immer irgendwo anders stattfindet. Ich bin im Vorstand des VHbS (Verband Hackbrett Schweiz) und Vizepräsident des internationalen Hackbrettverbands, der Cimbalom World Association. Nebst vielen Auftritten in der Schweiz hatte ich auch schon etliche Konzerte im Ausland, z. B. USA, Kanada, Brasilien, Argentinien, Japan, Australien, Norwegen, Niederlande, Deutschland, Österreich, Ungarn, Tschechien, Slowakei, Moldawien und China.» Da liegt es wohl nahe, dass man untereinander auch mal die Holzklöppel tauscht.

**Appenzeller Streichmusik**

Das Hackbrett ist ein sehr altes Instrument und hat eine lange Geschichte. Je nach Quelle liest man Unterschiedliches zu seinem Ursprung und auch, wie es seinen Weg nach Europa und in die Schweiz gefunden hat. Weltweit gibt es das Instrument in unterschiedlichen Ausführungen. Es kann gespielt, gezupft und sogar gestrichen werden. Das Hackbrett ist auch ein wichtiger Bestandteil der Appenzeller Streichmusik. «Wie andernorts wurde bis Ende des 17. Jahrhunderts auch im Appenzellerland hauptsächlich mit Trommeln, Pfeifen, Dudelsack und Schalmeien musiziert. Im 18. Jahrhundert spielten anfänglich Geige und Hackbrett zum Tanz auf, später kamen Basset, ein bassgeigenähnliches Saiteninstrument, oder Bassgeige hinzu. Zwischen 1860 und 1896 wurde das Quartett Appenzell mit Basset, zwei Geigen und Hackbrett bekannt, das als Vorgängerformation der Original-Appenzeller-Streichmusik gesehen wird. 1884 setzte sich mit der Urnäscher Streichmusik erstmals ein Quintett aus zwei Geigen, einem Hackbrett, einem Cello und einem Kontrabass zusammen», wie im Appenzeller Brauchtumsmuseum in Urnäsch nachzulesen ist. Dort dürfen die traditionellen Musikinstrumente übrigens ausprobiert werden. Erwähnt sei auch das historische Roothuus Gonten in Innerrhoden. Es beheimatet den weitherum schönsten Festsaal mit ländlich-barocker Wandmalerei und ist das Zentrum für die Volksmusik rund um den Alpstein, also beider Appenzell und des Toggenburgs. In der Ausstellung sind zahlreiche historische Instrumente zu sehen und zu hören.

# «Ein typisches ‹Fochsli-Brett› erkennt man an den mit Rosetten verzierten Schalllöchern»

**INFO**

JOHANNES FUCHS WEISS ALS HACKBRETTBAUER UND -SPIELER VIELE GESCHICHTEN RUND UM DAS HACKBRETT ZU ERZÄHLEN. IN SEINER WERKSTATT BIETET ER VORTRÄGE AN. *HACKBRETT.CH*

**Johannes, du hast das Hackbrettbauen von deinem Vater gelernt und bist auch ein virtuoser Hackbrettspieler. Hat dein Vater auch gespielt?**

Nein, mein Vater hat leider nie gespielt. Er wollte es eigentlich 1975 lernen. Bei seiner ersten Hackbrettstunde durfte ich als 11-jähriger Knirps zuschauen. Weil ich aber als Zuschauer die Melodie schneller kapierte, sagte mein Vater zu mir: «Dann geh doch du in den Hackbrettunterricht!»

**Man muss also nicht unbedingt spielen können, um ein guter Hackbrettbauer zu sein.**

Nein, wie man sieht, nicht. Mein Vater hat Akkordeon gespielt und die Musik natürlich auch gut gehört und verstanden. Das hat er im Hackbrettbau dann auch umgesetzt.

**Welches Holz verwendest du für den Bau?**

Bergfichte und Ahorn, wie auch die Geigenbauer.

**Ist es richtig, dass der Fällzeitpunkt der Bäume, sprich die Jahreszeit und sogar die Mondphase, für den Klang des Hackbretts eine Rolle spielt?**

Mein Vater hat diese spezielle Fällzeit vor mehr als 40 Jahren ausprobiert. Wir stellten ein besseres Resultat fest, darum schauen wir seit damals auf die «guten» Zeichen.

**Wie viele Hackbretter hast du schon hergestellt, und wie viele Arbeitsstunden benötigst du für die Herstellung eines Hackbretts?**

Ich denke, es sind so ca. 300 bis 400 Stück. Die Arbeitszeit für ein «normales» Appenzeller-Hackbrett beträgt 80 bis 90 Stunden.

**Hackbretter sehen nicht alle gleich aus. Wie erkennt man ein von dir gebautes Hackbrett?**

Ein typisches «Fochsli-Brett» erkennt man an den zwei Schalllöchern, Rosetten genannt. Die sind seit 1974 im gleichen Stil.

**Wie viel kostet ein neues Hackbrett?**

Ein neues Hackbrett (25-chörig) kostet Fr. 4950.–

**Ich habe gelesen, dass das Hackbrettspiel auch mal durch die Obrigkeit verboten war, denen die Tanzfeste ein Gräuel waren.**

Die Obrigkeit von damals sagte, dass das Tanzen, Musizieren, sich Amüsieren ein Privileg der vornehmeren Damen und Herren sei. Es gab sogar Hackbrettspielverbote. Darin stand einmal: «Die kurzen abgehackten Töne erregen die Gmüeter, sie fürdern das Tanzen und das unsittliche Tun!»

**Ein Hackbrett steht typisch für die Volksmusik, ist inzwischen aber auch in der Popmusik angelangt.**

Ja, Hackbrett findet man in vielen Musikrichtungen. Klassik, Pop, ja sogar im Techno.

**Du warst schon im TV? Stichwort: «Potzmusig».**

Ich durfte schon mehrmals im Fernsehen dabei sein. Einmal sogar noch mit meinem Lehrmeister Jakob Alder in der Sendung «Für Stadt und Land» 1980.

**Bei Auftritten und Vorträgen trägst du Tracht.**

Ich fühle mich wohl in der Tracht. Bei uns sagt man: «Me ischt efach aaglät…» Das heisst: Man ist eigentlich für jeden Anlass passend angezogen.

JOCHEN IHLE

# car-tours.ch

**Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung**

**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 Wanderreisen finden Sie auf**

**www.car-tours.ch**

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

**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 Sorent-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:

**1. Tag –** Fahrt im komfortablen Extrabus nach Montecatini Terme im Herzen der Toskana. Nachtessen im Hotel.

**2. Tag –** Am Nachmittag erreichen wir die Sorrentinische Halbinsel und unser tolles Hotel mit Aussicht auf den Golf von Neapel.

**3. Tag –** Besuch von Italiens Trauminsel Capri. Wanderung auf dem schönen Küstenweg zwischen Grotten und natürlichen Felsbögen mit Blick auf die Faraglioni Felsen. Einfache-mittelschwere Wanderung – *Gehzeit 4 Stunden – Höhenunterschied 250 m*

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

**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*

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

**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







REISEGARANTIE

**Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!**

Tolles Leistungspaket zum Sonderpreis!

6-tägige Wanderreise ab nur **Fr. 999.-**

Reisehit 163

# Wanderparadies Riviera Levante

*Wandern, da wo Italien am schönsten ist!*

4-Sterne-Hotel direkt am Meer!

8-tägige Wanderreise ab nur **Fr. 1299.-**

Reisehit 196

WANDA

# Wandern & Erholen auf Ischia

*Neu: Erleben Sie das wildromantische Wanderparadies Toskana*

## LEISTUNGEN - ALLES SCHON DABEI!

✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ✓ 5 Übernachtungen Hotel Bristol ***, Lavagna ✓ 5 x Frühstück & Abendessen im Hotel ✓ Geführte Wanderung «Golf von Tigullio» inkl. Pesto Kurs mit Pasta & einem Glas Wein ✓ Geführte Wanderung «Santa Margherita, Portofino und San Fruttuoso» inkl. Schifffahrt, Picknick- Lunch mit Focaccia-Brot ✓ Geführte Wanderung «Von Rapallo nach Chiavari» inkl. Seilbahnfahrt & Gourmet Picknick Box ✓ Geführte Wanderung «Cinque Terre» inkl. Bahnfahrt ✓ Ein Paar Wanderstöcke pro Teilnehmer ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

## Ihr tolles Reiseprogramm:

**1. Tag –** Fahrt im komfortablen Extrabus in unser gemütliches Hotel an der Riviera del Levante. Nachtessen im Hotel.

**2. Tag –** Ab Sestri Levante wandern wir gemütlich durch mediterrane Macchia mit traumhafter Rundumsicht über den Golf von Tigullio. Zurück am Startpunkt stellen wir in einer Osteria eigenes Pesto her, das wir uns mit Pasta und Wein schmecken lassen. *Mittelschwere Wanderung – Gehzeit 3 h – Höhenunterschied 350 m*

**3. Tag –** Vom Fischerörtchen Camogli fahren wir mit dem Boot zur kleinen Bucht von San Fruttuoso. Nun geht es hinauf und wir wandern oberhalb der versteckten Buchten bis nach Portofino, wo wir unter die Schönen und Reichen mischen. *Mittelschwere Wanderung – Gehzeit 2.5 h – Höhenunterschied 450 m*

**4. Tag –** Wir flanieren über den Markt von Rapallo, ehe uns die Seilbahn zur Wallfahrtskirche von Montallegro bringt. Von hier wandern wir bergab durch frische Wälder und mit wunderschönem Ausblick auf den Golf und die Küste bis zum Bilderbuchort Chiavari. *Mittelschwere Wanderung, Gehzeit 3 Stunden – Höhenunterschied 600 m (bergab)*

**5. Tag –** Wir wandern von Corniglia bis nach Vernazza, das unglaublich schön auf einer Halbinsel liegt. Von hier steigen wir auf einer steilen Treppe bergauf und werden mit Traumaussichten belohnt bevor es bergab bis nach Monterosso geht. Schwierige Wanderung – *Gehzeit 4 Stunden – Höhenunterschied 550 m*

**6. Tag –** Heimreise nach dem Frühstück.

**Ihr Reisedatum:**

**17. - 22. September 2023**

**Unser Aktionspreis für Sie:**

Preis pro Person im Doppelzimmer

**im Hotel Bristol ***, Lavagna**

| | |
|---|---|
| Normalpreis | ~~Fr. 1149.-~~ |
| Aktionspreis | Fr. 999.- ** |

***Aktionspreis gültig solange Vorrat*

**Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:**
Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 199.-
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

Sestri Levante

## 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, kleine Sandbuchten, malerische 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. *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.

**Ihr Reisedatum:**

**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

Ihr zauberhaftes Hotel direkt am Meer

**Tel. 0848 00 77 88** **www.car-tours.ch**

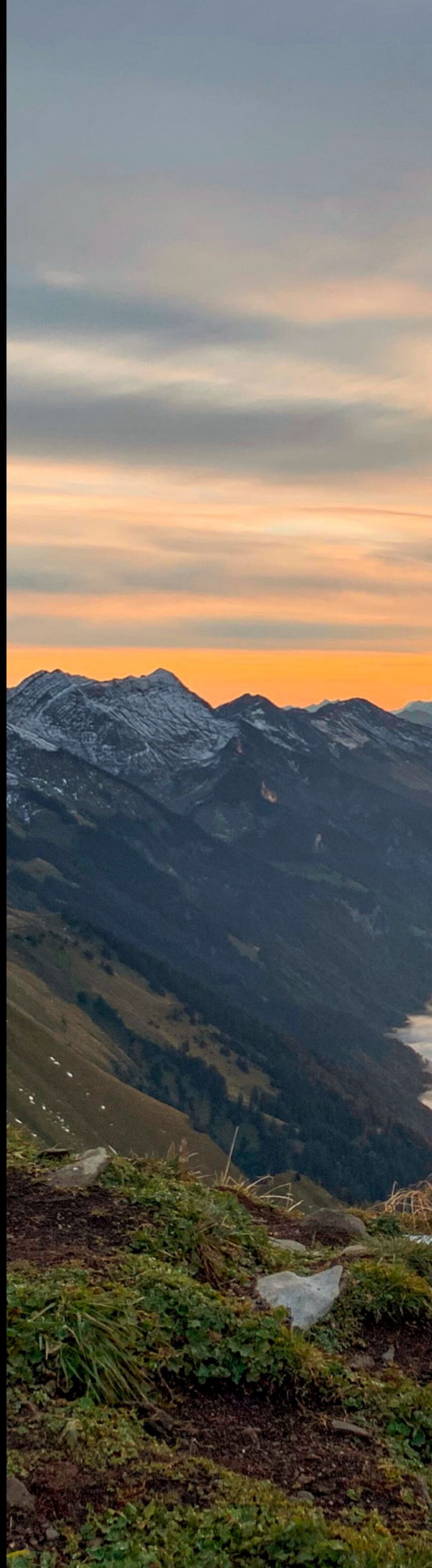
reka *Noch mehr sparen - bis 100% REKA-Checks!*

# Dem Himmel so nah

Die Natur ist für mich der perfekte Ausgleich zu meinem turbulenten Alltag als Mutter, Hundemami und Intensiv-pflegefachfrau im Spital. So mache ich mit meinem vierbeinigen treuen Begleiter täglich einen Streifzug durch den Wald, und wenn es die Zeit zulässt, sind die Berge unser Ziel, denn es gibt nichts Schöneres, als zum Sonnen-aufgang auf einem Berg zu stehen, dem Himmel ganz nah zu sein und die Ruhe zu geniessen, während die Zeit einfach stillsteht.

Mit meiner kleinen Familie durfte ich schon viele Orte in unserer schönen Schweiz erkunden, die einzigartige Natur bestaunen und netten Menschen begegnen. Um die vielen Eindrücke und Erinnerungen festzuhalten, begleitet uns meist die Kamera.

@mona_brogle



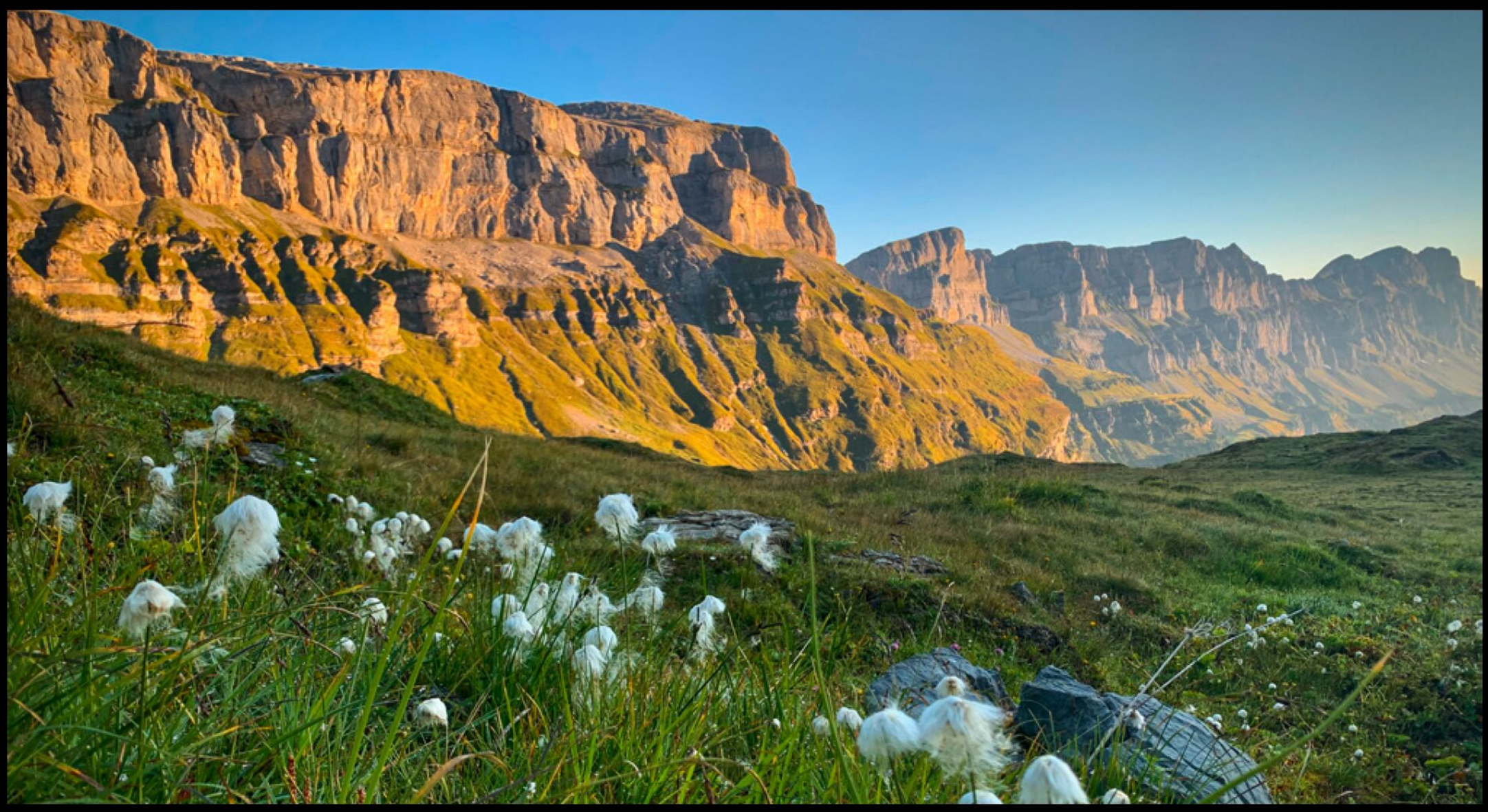
Brienzergrat.

**INFO**

RAMONA BROGLE (37) LEBT SEIT IHRER KINDHEIT IM BASELLAND UND VERBRINGT, WENN IMMER MÖGLICH, IHRE FREIZEIT IN DER NATUR. AUF IHREM INSTAGRAM-ACCOUNT ZEIGT SIE REGELMÄSSIG IHRE WUNDERSCHÖNEN STIMMUNGSBILDER. VOR ALLEM DIE STEINBÖCKE HABEN ES IHR ANGETAN.

Brienzergrat.

Morschach.



Urnerboden.

Eggishorn.

Brienzer Rothorn.

Häfelfingen.

# Meine Reise zum Wald

Wie vermittle ich auf geführten Wanderungen die Geheimnisse unserer Wälder? Wie bringe ich den Teilnehmenden unterhaltsam das Ökosystem Wald näher? Meine Ausbildung zur Waldführerin war auch mein Weg von einer kleinen grünen Leidenschaft hin zu einer neuen grossen grünen Leidenschaft.

**INFO**

SONJA GREIMEL IST AUSGEBILDETE KRÄUTERPÄDAGOGIN UND WALDFÜHRERIN. SEIT VIELEN JAHREN BIETET SIE KRÄUTERWANDERUNGEN UND SPEZIELLE WORKSHOPS RUND UM DIE BOTANIK AN.

Ich reise in die Eifel. Zu Peter Wohllebens Waldakademie – meine erste Reise in diese Region. Und ich bin sofort begeistert. In Wershofen, das liegt im deutschen Bundesland Rheinland-Pfalz, gibt es fast keinen Handy-Empfang, dafür aber viel Natur – ich drehe mich 360 Grad und sehe auf eine sanfte hügelige Kulisse mit Feldern und Wäldern. In der modernen, hellen und freundlich gestalteten Waldakademie lerne ich meine Kurskollegen kennen. Alles unterschiedliche Menschen, doch alle auf einer Ebene gleich. Wir haben dasselbe Interesse, dieselbe Leidenschaft, und das verbindet uns. Der erste Kurstag beginnt mit naturpädagogischen Lernspielen – wir lernen uns kennen. Mit dem «Namen-Merkspiel» kann sogar ich, die sich sonst eher schlecht Namen merken kann, die Namen meiner neuen Bekannten auf Anhieb behalten. Das ist schon die erste gute Erfahrung, dieses Spiel werde ich zukünftig bei passenden Gelegenheiten berücksichtigen.

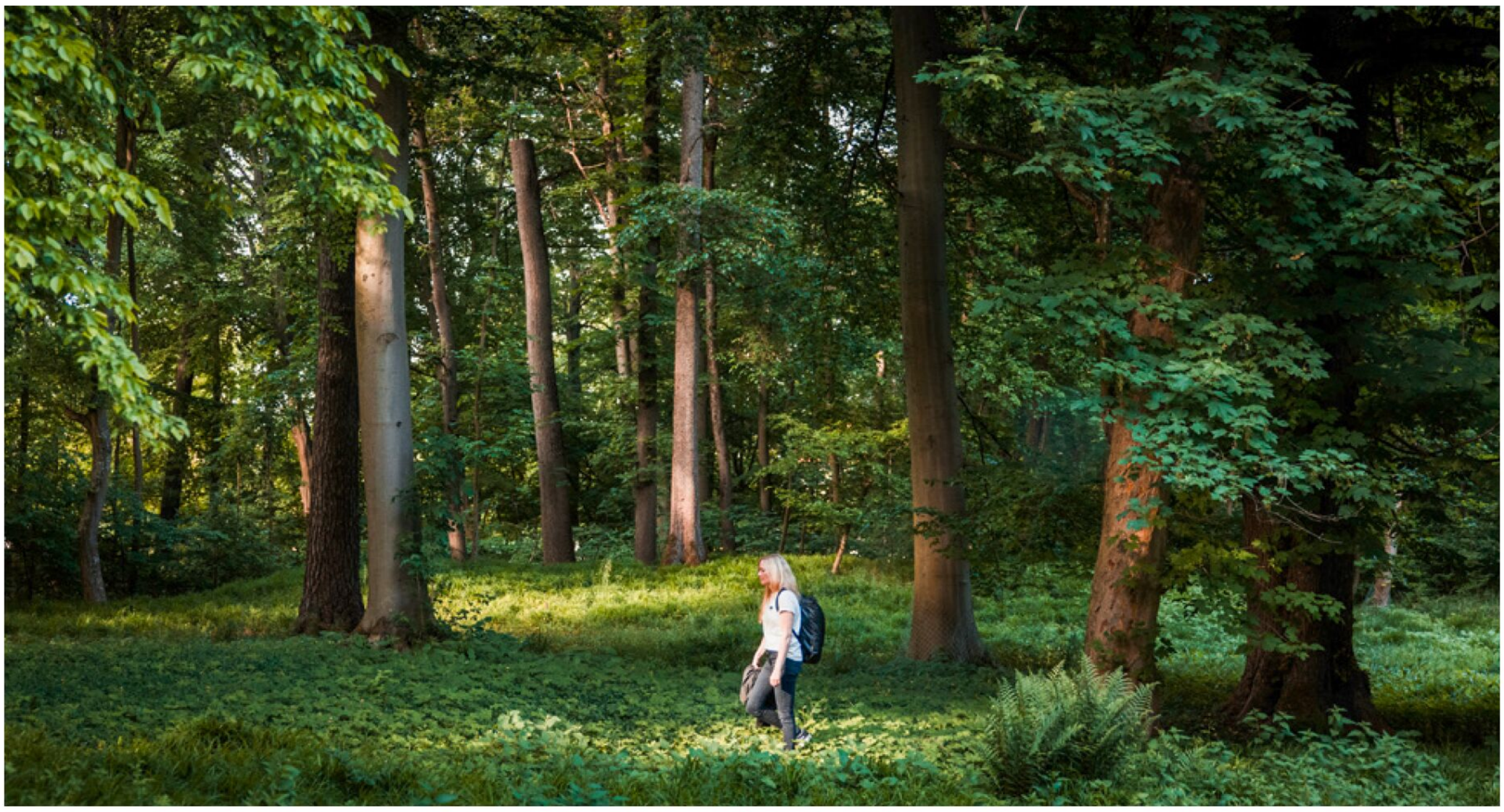
Direkt im Anschluss lernen wir Peter Wohlleben, den erfolgreichen Sachbuchautor, Förster und passionierten Waldschützer, kennen. Mit ihm geht es sofort raus – aber nicht in den Wald, sondern zur nächsten Hecke. Es geht um emotionales Storytelling: der wichtigste Punkt der Ausbildung. Vor der Hecke bleiben wir stehen, und Peter fragt in die Gruppe: «Was meint ihr, wie fühlen sich die Bäumchen, wenn sie so eng zusammenstehen? Wie fühlt es sich für die Bäume an, wenn es an den Frühjahrsschnitt geht?» Gemurmel in der Gruppe. Vielleicht wie Haareschneiden? Die Antwort von Peter folgt direkt: «Haareschneiden ist ein gutes Beispiel, aber falsch. Haare sind ja tot, das Bäumchen lebt! Der Heckenschnitt fühlt sich so an, wie wenn man uns jeden einzelnen Finger abschneiden würde!» Stille in der Gruppe. Damit hat keiner gerechnet. Alle sind verwirrt, irritiert, überrascht, fast überrumpelt, auch im Hinblick darauf, dass sich im Laufe des Nachmittags jeder vor die Gruppe stellen und zu diversen Themen sein Bestes geben darf.

Die Ausbildung erstreckt sich über fünf Monate und fünf Module, die jeweils immer an zwei Tagen stattfinden. Die Inhalte sind vielfältig. Wir beschäftigen uns mit der Naturpädagogik, und da findet sich auch mein ganz persönlicher Ansatz wieder: Das Ziel, einen verantwortungsvollen und wertschätzenden Umgang mit der Natur zu schaffen. Wir lernen u.a. die «Flow Learning»-Methode von Joseph Cornell, dem Gründer der Naturpädagogik, kennen. Zusätzlich bekommen wir Einblicke in die Tier- und Pflanzenwelt und beschäftigen uns mit der Forstwirtschaft. Zeitgleich bereitet jeder Teilnehmer seine individuelle Waldführung vor. Ein sehr abwechslungsreiches und spannendes Konzept, das zu unvergesslichen Tagen vor Ort beiträgt.

**Die Buchenfamilie**

Wir stehen mitten im Buchenwald. Wenn ich mich umdrehe und nach oben gucke, dann sehe ich viele grosse Buchen, die eine riesige Blätterkrone haben. Das grüne Dach der Bäume spendet uns Schutz vor der Sonne – es ist relativ dunkel und angenehm kühl um uns herum. Ebenso entdecke ich viele kleine Bu-

SANDRA STEH



Im Wald gibt es immer etwas zu entdecken: Bestimmungsbuch (links), Bärlauchblüte zwischen Giersch (rechts) und die Struktur der Rinde (rechts unten).

SANDRA STEH

«DIE MUTTERBUCHE VERBINDET IHRE WURZELN DIREKT MIT DEN WURZELN IHRER ZÖGLINGE, UM SIE MIT NAHRUNG, DER SCHMACKHAFTEN ZUCKERLÖSUNG, ZU VERSORGEN.»

SONJA GREIMEL

chen, die alle sehr nah und gedrängt um die grossen Bäume wachsen. Im Wald steht alles in Verbindung miteinander und trägt zu einem grossen Ganzen bei. Ich kenne die Bucheckern – ich weiss, dass sie gut schmecken und man daraus tolle Sachen machen kann –, aber über «mehr» habe ich mir noch keine Gedanken gemacht. Das ändert sich ab jetzt.
Laut unserem Kursleiter hat die etwas grössere und schwere Frucht einen ausgeklügelten Plan. Sie fällt nämlich direkt neben der Mutterbuche auf den Boden und wird nicht, wie leichtere Früchte bzw. Samen, durch den Wind in die Ferne getragen. Die Buche können wir somit als soziales Wesen betrachten. Sie braucht Gesellschaft von Gleichgesinnten und möchte, dass ihre Kinder in der unmittelbaren Nähe aufwachsen. Und warum möchte sie das? Die Mutterbuche verbindet ihre Wurzeln direkt mit den Wurzeln ihrer Zöglinge, um sie mit Nahrung, der schmackhaften Zuckerlösung, zu versorgen. Denn am Waldboden ist es sehr dunkel – gerade mal 3% Licht kommen hier unten an. Und das reicht nicht aus, dass die Kinderbuchen selbst Fotosynthese betreiben können. Diese Nahrung wird aber wohl relativ streng abgegeben: Wenn ich mich umsehe, entdecke ich nur sehr kleine Buchenkinder.
Und schon kommen die nächsten Fragen auf: Warum machen das die Mutterbäume? Können wir hier von Erziehung sprechen? Möchten die Eltern nicht, dass ihre Kinder schnell selbstständig werden und schnell wachsen? Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein langsames Jugendwachstum Voraussetzung für das Erreichen eines hohen Alters ist. Wir stellen fest: Wer langsam wächst, kommt nicht so schnell aus der Puste. Eine Baumkindheit kann übrigens bis zu 200 Jahre dauern. Und ergänzend zu dem langsamen Wachstum: Die Holzzellen im Inneren sind dadurch sehr klein. Das macht sie flexibel und widerstandsfähig gegen Brüche. Ausserdem können sich Pilze in den zähen Stämmchen kaum ausbreiten. Bei den kleinen Buchen können wir übrigens selbst feststellen, wie alt sie sind und ob sie sich gerade in einer Warteposition befinden.

**Der Wald als Lehrmeister**

Die Natur und der Wald sind ein Wunderwerk, und wir wissen wahrlich wenig darüber. Der Wald ist ein sozialer Genosse, überdauert auch mal längere Durststrecken, er macht Klima, lässt es regnen, spendet uns durch sein Grün gesundheitsfördernde Botenstoffe, er tut uns gut und er schützt uns und die Tierwelt.
Durch die Ausbildung zur Waldführerin habe ich einen facettenreichen, vielfältigen Einblick in das Ökosystem Wald bekommen. Ich bin beeindruckt und demütig und freue mich, demnächst nicht nur Wildkräuterwanderungen, sondern auch Waldexkursionen anzubieten. Und somit auch etwas zum Schutz unserer bezaubernden Natur beizutragen.

SONJA GREIMEL

# Luftige Migration

Vielen wandernden Menschen wird es immer mehr bewusst, die Veränderungen beim Wetter und in der Natur. Nicht nur jahreszeitlich dank dem Frühlingszwitschern der Vögel, das gegen den Sommer abnimmt, sondern auch durch den Vogelzug, der durch den Klimawandel beeinflusst wird.

Elf Küken springen dreissig Meter tief aus dem Festungsloch eines Schlosses im schweizerischen Aargau. Vor zwei Tagen aus dem Ei gepellt, und schon knallen sie auf dem Kiesboden auf, wie Tennisbälle. Der Bauer staunt, die Katze faucht und ein Strassenarbeiter dreht sich um. Die elf Gänsesäger-Küken richten sich piepsend auf und schauen zu, wie die Mutter vor ihnen landet. Nun watscheln alle Richtung Bach durch Gärten, Wiesen und über eine Hauptstrasse. Sie überleben alle. Vor einem Jahr schaffte es fast keiner, dafür wurden die Krähen satt.

**Windmühlen gegen den Vogelzug**

Es ist doch verrückt, dass Zweig- und Rohrsänger Tausende Kilometer hinter sich bringen, nur um hier Insekten zu fressen und die nächste Generation ins Nest zu setzen. Alles Wirtschaftsflüchtlinge, die ohne diese Reise nicht überleben könnten. Ein komplexes Atmungssystem, das eher einem Dudelsack gleicht, befähigt Vögel zu Höchstleistungen in dünner Luft, sodass auch mal ein Himalaja-Bergsteiger Gänse über sich hinwegziehen sieht. Vögel, die Insekten fressen statt Beeren und Samen, müssen dahin, wo

SHUTTERSTOCK.COM / ERIC ISSELEE

auch zwischen November und März das Richtige auf dem Speiseplan steht. Die Zivilisation scheint dieses Gewohnheitsrecht verhindern zu wollen: Strommasten fangen Störche ab, Windräder schlitzen Flussseeschwalben auf, Malteser schiessen sich Feldlerchen in den Kochtopf und Alpensegler geraten in die Düsen von Flugzeugen.

**Warum in die Ferne schweifen**

Als ich diese Zeilen einem Biologen vorlas, meinte er, der Begriff «Reisen» passe nicht zu den Vögeln, da damit eher Bildungs- oder Erholungsreisen gemeint seien. Aber reisen wir nicht oft auch aus Widerwillen? Arbeitssuche, Verwandtenbesuche, Beerdigungen bis hin zur Flucht vor Unterdrückung, Hunger und Krieg. Das Reisen zur Erholung und Weiterbildung begann erst mit den Briten im ausgehenden 19. Jahrhundert. Vögel haben Gründe für ihre Reisen – und die ändern sich. Rotmilane stellen fest – um es in uns vertraute Worte zu fassen –, dass der Schnee immer mehr ausbleibt und so die Sicht auf herumlaufende Mäuse offen lässt. Störche scheinen sich den Aufwand für ihre Reise an die Feder zu stecken, wenn die Sümpfe nicht mehr gefrieren und die Felder auch im tiefsten Winter alles bieten. Stare sind schon länger Pendler, die sich immer wieder relativ spontan für Norden und Süden entscheiden. Der Wandel des Klimas lässt also die Vögel nicht kalt, sie reagieren.
Was wird mit den Gästen aus dem Norden geschehen? Zu Tausenden bewohnen Reiherenten Europas die hiesigen Seen im Winter und bieten nicht nur ein bezauberndes Bild, sondern halten die Wandermuschelbestände im Zaum. Die aus Norden kommenden Rotkehlchen ersetzen im winterlichen Wald den Gesang derjenigen, die gen Süden zogen. Im Frühling ist dann Schichtwechsel, dann, wenn die Nordischen wieder nach Hause ziehen und die Heimischen aus dem Süden kommen. Aber auch der Ruf als Transitland für Zugvögel steht auf dem Spiel. Millionen von Bergfinken überziehen unsere Breitengrade, und im-

**INFO**

URS HEINZ AERNI LEBT ALS JOURNALIST UND VOGELBEOBACHTER IN ZÜRICH. ZUSAMMEN MIT ELKE HEIDENREICH VERÖFFENTLICHT ER TEXTE ZU FOTOGRAFIEN VON TOM KRAUSZ «AVES / VÖGEL – CHARAKTERKÖPFE» IM DÖLLING-GALITZ VERLAG. ER KANN FÜR FIRMEN, VEREINE UND PRIVAT FÜR VOGELSPAZIERGÄNGE GEBUCHT WERDEN, *URSHEINZAERNI.COM*

mer wieder schmücken einige Kraniche unsere Moorgebiete bei einer Rast auf ihrer langen Reise. Vögel mit Namen wie Sichelstrandläufer oder Mornellregenpfeifer verzücken Ornithologen, wenn sie als Durchzugsgäste zu sehen sind.

**Die Natur zieht sich in Reservate zurück**

Der Mensch scheint alles daran zu setzen, dass Vögel nicht mehr ziehen können. Damit Vögel zwischen Skandinavien und Afrika oder Südostasien pausieren können, brauchen sie passende Orte – Seen, Feuchtgebiete, Moore, Flachgewässer, weite Brachlandschaften, Kies- und Sandbänke. Doch die Kulturlandschaft verwandelt sich zunehmend in ausgelaugte Felder für die Nahrungsmittel- und Biogasindustrie. Die Zersiedelung der Restlandschaft vernichtet grünes Land im Stundentakt. Die Gärten um die Häuschen und Wohnblocks sind ohne Naturwert: Monokultur in den Hecken, englischer Rasen, der den Boden verlehmen lässt, statt Leben bringt, exotische Sträucher ohne Nutzen für Insekten und damit auch für Vögel. Der Artenvielfalt ist damit nicht gedient. Irgendwie scheint der Homo sapiens einen Instinkt zu haben, allen anderen auf dem noch blauen Planeten das Leben schwer zu machen. Gönnen wir doch den Zugvögeln die Reisefreiheit, die auch wir beanspruchen, und lassen wir ihnen die Natur, die sie – und wir – so dringend brauchen!

URS HEINZ AERNI

## Ein paar Fakten zum Vogelzug

Noch immer ist die Navigationstechnik der Zugvögel ein weites Forschungsfeld. Wie stark die topografischen Verhältnisse oder die Sternekonstellation oder das Learning by Doing eine Rolle spielen, ist unklar und variiert je nach Art. Während die Jungtiere bei Störchen und Kranichen mit den Erwachsenen mitfliegen, muss der elternlose Kuckuck alleine den Weg in den Süden finden.

Extreme Wetterverhältnisse können Vögel von der Flugroute abbringen, so kam auch schon mal aus Versehen ein Meisenwaldsänger aus Nordamerika in Westeuropa an.

Sogenannte Kurzzieher, wie die Haubenlerche, fliegen nach Südeuropa oder Nordafrika, Langzieher, wie der Berglaubsänger, zieht es bis südlich der Sahara, Südafrika oder gar Südostasien. Vertikalzieher bleiben zwar im Land, aber überwintern eher in tieferen Lagen, so zum Beispiel der Mauerläufer.

Stare bringen gerne auch mal Geräusche mit aus dem Süden. So kann es vorkommen, dass die nachahmungsfreudigen Vögel einen arabisch anmutenden Geräusche-Teppich hinter die blühenden Obstbäume im Thurgauer Hinterland legen.

## Burgerstein MagnesiumVital direct:

# „Magnesium-Kick im Stick."

NEU

Burgerstein MagnesiumVital direct deckt den Tagesbedarf an Magnesium in einem Stick. Er ist praktisch für unterwegs und kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Das natürliche Brombeeraroma war der Testsieger*. Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

* ZHAW Geschmackstest 9/22 mit 60 Verbrauchern.

**Tut gut.**

**Burgerstein Vitamine**

**Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.**

**Antistress AG, 8640 Rapperswil**

*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

OPEN FACTORY FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

# IM FOKUS

**KAPUZE**

DIE KAPUZE MUSS SITZEN UND SOLLTE VERSTELLBAR SEIN, DAMIT SIE BEI WIND FESTER ANGEZOGEN ODER MIT MÜTZE GETRAGEN WERDEN KANN.

**REGELMÄSSIG REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN**

AUCH EINE GORE-TEX-JACKE BRAUCHT PFLEGE, DAMIT SIE ATMUNGSAKTIV BLEIBT UND DAS WASSER SCHÖN ABPERLT.

**REISSVERSCHLUSS VORNE**

ROBUSTE UND QUALITATIV HOCHSTEHENDE REISSVER-SCHLÜSSE VERLÄNGERN DIE LEBENSDAUER DER JACKE. DER REISSVERSCHLUSS MUSS ABGEDICHTET SEIN.

**TASCHEN**

TASCHEN, DIE HÖHER ANGEBRACHT SIND, ERLEICHTERN DIE ZUGÄNGLICHKEIT, WENN MAN EINEN RUCKSACK MIT HÜFTGURT TRÄGT.

**ÄRMELABSCHLUSS**

EIN KLETTVERSCHLUSS HILFT, DAMIT KEIN WASSER ÜBER DEN ÄRMEL HINEINLAUFEN KANN.

**UNTERARMREISSVERSCHLÜSSE**

DIESE SIND SEHR HILFREICH, WENN MAN BERGAUF GEHT UND INS SCHWITZEN KOMMT.

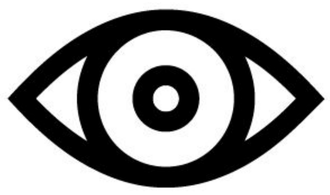
## 2.5L CIVETTA JACKET ORTOVOX

*ORTOVOX.COM*

DIE 2.5L CIVETTA JACKET BESTICHT DURCH DAS ZUSAMMENSPIEL AUS GERINGEM GEWICHT UND DER HOCHLEISTUNGSMEMBRAN DERMIZAX DT. SIE IST KOMPLETT IN DER BRUSTTASCHE VERSTAUBAR UND EIN GUTER BEGLEITER AUF TOUREN.

**CHF 289.–**

ORTOVOX



# Wasserdicht mit lauter Löchern

Die meisten kennen Gore-Tex als Begriff für wasserdichte und atmungsaktive Regenjacken. Es gibt jedoch noch viele andere Membranen. Eines ist den Funktionsjacken jedoch gemeinsam: Sie brauchen Pflege.

Bei funktionalen Regenjacken gibt es zwei Dinge, die wichtig sind: Atmungsaktivität und Wasserdichtigkeit. Doch wie geht das zusammen? Der Grund liegt in der sogenannten Membrane. Die bekannteste davon ist Gore-Tex, welche die Membrane vor 60 Jahren entwickelte. Mittlerweile stellen viele Hersteller eigene Membranen her und verarbeiten sie in ihren Produkten.

Vereinfacht erklärt, besteht eine Membrane aus lauter winzigen Löchern. Das Material selbst ist hauchdünn und empfindlich, weshalb es immer in Kombination verwendet wird.

Die Atmungsaktivität selbst basiert auf einfacher Physik: Wenn man sich bewegt, wird einem warm und man beginnt zu schwitzen. Dadurch nehmen Temperatur und Wasserdampf im Innern der Jacke zu. Ist die Aussentemperatur tiefer als die Innentemperatur der Jacke (was bei Regen meistens der Fall ist – ausser vielleicht in den Tropen), so entsteht Druck, welcher den Wasserdampf sozusagen durch die kleinen Löcher nach aussen presst. Eindringen kann das Wasser aber nicht, da ein Regentropfen etwa 20 000-mal grösser ist als die Membran-Löcher, ein Wasserdampfmolekül aber 700-mal kleiner.

Alles klar? Aber warum braucht eine Funktionsjacke überhaupt Pflege und sollte regelmässig gewaschen werden? Da Schweiss, Sonnencreme, Staub oder Dreck das Obermaterial oder Innenmaterial verstopfen und somit der Wasserdampf nicht mehr abgeleitet werden kann. Das wiederum führt zu Kondenswasser im Innern der Jacke. Deshalb lohnt es sich, eine Funktionsjacke bei normalem Gebrauch halbjährlich zu waschen oder gleich nach einer Tour, wenn sie schmutzig wurde. Wie? Das erklären wir im Interview mit der Expertin von Bächli-Bergsport auf der nächsten Seite.

ERIC SEND

## 3L JACKET RYTEN M SCHÖFFEL

*SCHOEFFEL.COM*

DIE 3L JACKET RYTEN M IST MIT EINER WASSER- UND WIND-DICHTEN VENTURI-MEMBRAN VERSEHEN. WEGEN IHRER HOHEN STRAPAZIERFÄHIGKEIT IST DIE JACKE DIE IDEALE WAHL FÜR DEN SCHUTZ GEGEN WIND UND REGEN AUF BERGTOUREN.

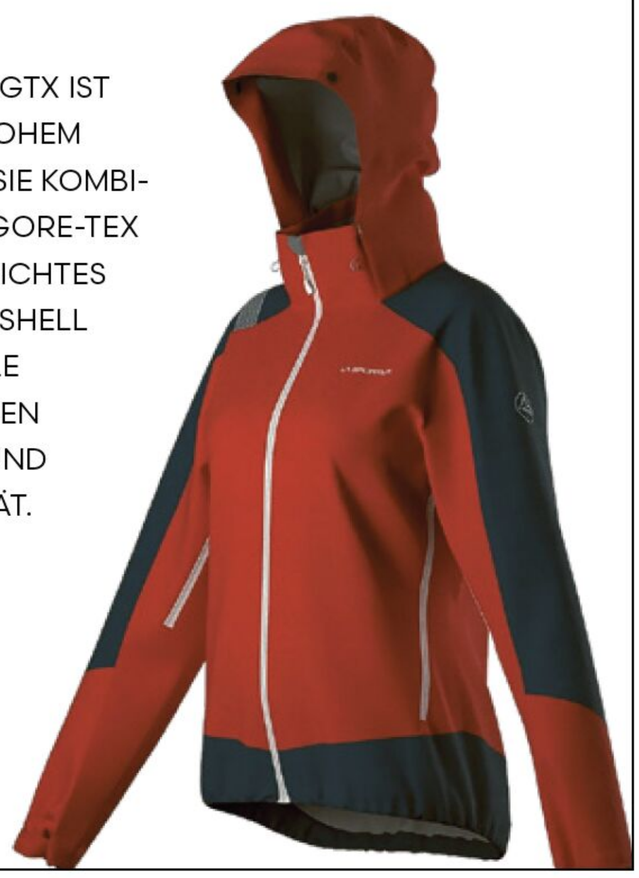
**CHF 285.–**

## ALPINE GUIDE GTX JACKET W LA SPORTIVA

*LASPORTIVA.COM*

DIE ALPINE GUIDE GTX IST EINE JACKE MIT HOHEM TRAGEKOMFORT. SIE KOMBINIERT ROBUSTES GORE-TEX PROSHELL UND LEICHTES GORE-TEX ACTIVESHELL FÜR EINE OPTIMALE BALANCE ZWISCHEN WETTERSCHUTZ UND ATMUNGSAKTIVITÄT.

**CHF 439.–**



## BETA LT JACKET ARC'TERYX

*ARCTERYX.COM*

DIE BETA LT JACKET IST EINE JACKE AUS DREILAGIGEM GORE-TEX. EIN WEICHER TRICOT-BACKER SORGT FÜR EINEN HOHEN TRAGEKOMFORT. MIT IHREM HOCHWERTIGEN MATERIAL IST DIE JACKE EINE GUTE WAHL FÜR DEN ALPINEN EINSATZ.

**CHF 449.–**

## DUAL ASPECT JACKET W PATAGONIA

*EU.PATAGONIA.COM*

DIE DUAL ASPECT JACKET W IST EINE WETTERSCHUTZJACKE. SIE WIRD MIT NACHHALTIGEN MATERIALIEN, WIE RECYCELTEM RIPSTOP, KOMPLETT PFC-FREI HERGESTELLT UND IST ZUDEM FAIR-TRADE-ZERTIFIZIERT.

**CHF 489.–**

## TRILOGY SKY 3L JKT W MILLET

*MILLET.COM*

DIE LEICHTE WETTERSCHUTZJACKE TRILOGY SKY 3L JKT W MIT DREILAGIGEM AUFBAU SCHÜTZT VOR REGEN UND WIND. SIE HAT EINE PRAKTISCHE REISSVERSCHLUSS-BRUSTTASCHE UND VIELE WEITERE FEATURES.

**CHF 279.–**

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

ZVG

# «Waschen? So wenig wie möglich, so oft wie nötig.»

**INFO**

JANINE BÜHLMANN LIEBT DAS DRAUSSEN-SEIN, SEI ES AUF SKI- ODER HOCHTOUREN, BEIM WANDERN ODER AUF DEM VELOSATTEL. SIE ARBEITET ALS FILIALLEITERIN BEI BÄCHLI-BERGSPORT IN DER FILIALE IN ZÜRICH-OERLIKON.

**Auf was muss ich achten, wenn ich eine Regenjacke kaufen möchte?**

Sie sollte atmungsaktiv sein. Dann sollte man sich überlegen, für welchen Zweck man die Jacke braucht. Fürs gelegentliche Jogging, fürs Reisen oder für Wanderungen in den Bergen? Ist mir ein geringes Packmass oder Robustheit wichtig? Gerade wer viel wandern geht, sollte vielleicht eher auf eine Zweieinhalblagen-Jacke setzen.

**Wie funktioniert das mit den Lagen?**

Bei einer Zweilagen-Jacke wird die Membran mit dem Aussenmaterial verklebt. So wird die Membrane geschützt. Bei einer Zweieinhalblagen-Jacke wird auf der Innenseite der Membran noch eine Schutzschicht laminiert, was die Robustheit erhöht. Die Jacke ist aber noch nicht so steif wie eine Dreilagen-Jacke.

**Ab wann gilt eine Jacke als wasserdicht?**

Technisch gesehen ab einer Wassersäule von 1300 Millimetern. Wir empfehlen jedoch 20 000 Millimeter. Die Wassersäule gibt den Druck an, den die Jacke aushalten muss, wenn eine Röhre mit 20 Meter Wasser auf das Gewebe gestellt wird.

**Membran-Jacken sollten auch regelmässig gewaschen werden. Wie oft?**

Bei sichtbarem Schmutz sollte man die Jacke gleich reinigen, ansonsten etwa alle sechs Monate. Die Grundregel lautet: So wenig wie möglich, so oft wie nötig. Wenn das Gewebe mit Schmutzpartikeln verstopft ist, kann der Wasserdampf nicht mehr abgeleitet werden. Beim Waschen unbedingt die Herstellerangaben beachten. Die Jacke darf nicht zu heiss gewaschen werden und auch nicht mit normalen Waschmitteln. Es lohnt sich, ein spezialisiertes Produkt zu verwenden.

**Muss eine Membran-Jacke auch regelmässig imprägniert werden?**

Ja. Und zwar nicht wegen der Membrane, die bleibt ein Leben lang dicht, sondern wegen des Obermaterials. Das Imprägnieren der Jacke wird nach jedem Waschgang empfohlen.

**Wie imprägniert man die Jacke am besten? Einwaschen oder aufsprayen?**

Am wichtigsten ist, dass sie zuerst gewaschen wird. Beim anschliessenden Einwaschen wird das Mittel schön gleichmässig verteilt, beim Sprayen geht dafür weniger vom Imprägnierungsmittel ins Abwasser. Nach dem Imprägnieren kann man die Jacke bei tiefer Temperatur 20 Minuten im Tumbler trocknen. Das erhöht die Abperlfähigkeit. Hat man keinen Tumbler, kann die Jacke auch mit etwas Abstand geföhnt werden. Und auch hier: Nie zu heiss.

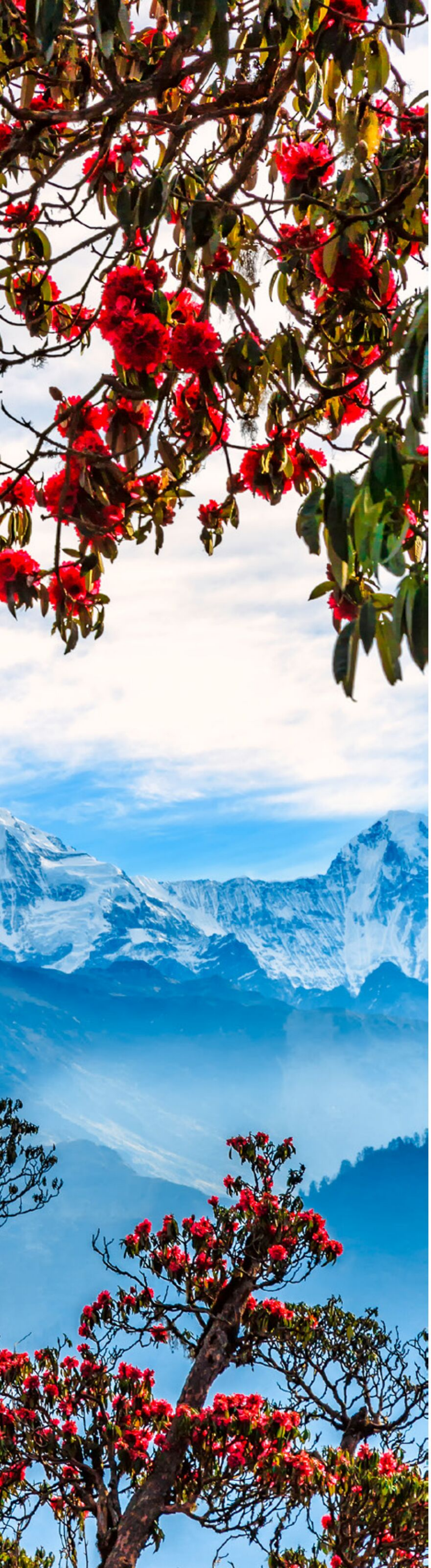
ERIC SEND

«EINE REISE,
DIE ICH NIE MEHR
VERGESSEN WERDE.
EINDRÜCKE UND
EMOTIONEN,
DIE MAN KAUM IN
WORTE FASSEN
KANN. DIE BEIDEN
WANDER- UND
REISELEITER HEINZ
UND NIMA HABEN
DIESE REISE ZU
ETWAS GANZ
PERSÖNLICHEM
GEMACHT...»

BETTINA DÖRIG, IMBACH-KUNDIN
DER WANDERREISE NEPAL-CHITWAN
VOM MÄRZ 2023

**INFO**

WANDERN SIE MIT UND ERKUNDEN SIE NEPAL MIT SEINEN VERSCHIEDENEN FACETTEN. *IMBACH.CH*



# Für immer im Herzen

Nepal, ein Land der Kontraste und der unvergesslichen Erlebnisse, erwartet die Reisenden mit offenen Armen. Die faszinierende Landschaft, die beeindruckende Kultur und äusserst gastfreundliche Menschen machen das ehemalige Königreich zu einem wahren Paradies. Mit einem lokalen Wanderleiter lässt sich dieses authentisch erleben.

Kein anderes Land wird so sehr mit dem Himalaja und unvergesslichen Trekking-Erlebnissen in Verbindung gebracht wie Nepal. Hier erstrecken sich nicht nur zahlreiche Achttausender, sondern auch der höchste Berg der Welt, der Mount Everest, ragt stolz empor. Nach der Öffnung Nepals für den Westen in den 1950er-Jahren war das einstige Königreich vor allem ein Anziehungspunkt für Extremkletterer und Bergsteiger. Später waren es dann die Trekking- und Kulturreisenden, die sich von der Schönheit des Landes angezogen fühlten. Eine Reise in diese atemberaubende Bergregion ist absolut lohnend.

Im Mittelgebirge, dem eigentlichen nepalesischen Kernland, liegt das fruchtbare Kathmandu-Tal. Die wundervoll angelegten Terrassen mit Weizen, Kartoffeln, Gemüse und Fruchtplantagen, die charmanten abgeschiedenen Dörfer und die duftenden Rhododendrenwälder faszinieren. Doch das ist noch nicht alles: Der Blick auf die nahen Achttausender begeistert auf jeder Wanderung wieder von Neuem.

# Wanderferien

**Das vielfältige Nepal hautnah erleben**

## Trekking zum Annapurna Basis Lager auf 4200 m ü. M.

**17. Oktober – 3. November 2023 | ab CHF 6990**

- Tour in einer der schönsten Landschaften des Himalaya
- Eindrückliche Begegnungen mit Einheimischen
- Optional Verlängerung im Bergdorf Tashinam

Wanderzeit 2–6 h / max. ↑ 1000 m ↓

## Auf einfachen Pfaden im Chitwan unterwegs

**26. März – 13. April 2024 | ab CHF 7290**

- Besuch prunkvoller Paläste und Tempel
- Beobachtung wilder Tiere im Dschungel
- Sehr abwechslungsreiches Programm

Wanderzeit 2–5½ h / max. ↑ 300 m ↓

## Trekking nach Ghorepani durch Rhododendrenwälder

**26. März – 13. April 2024 | ab CHF 7090**

- Eindrücklicher Panoramablick auf die Achttausender
- Einzigartiges Kulturerbe
- Persönlichen Kontakt zu einheimischen Familien

Wanderzeit 2–6 h / max. 800 m ↑ 600 m ↓

**www.imbach.ch/nepal • 041 418 00 00**

**IMBACH**

**wandern weltweit**

Nepal hat noch mehr zu bieten: Im subtropischen Tiefland Terai, eine fruchtbare Ebene im Süden des Landes nahe der indischen Grenze, erstreckt sich eine unberührte Wildnis, die darauf wartet, entdeckt zu werden. Der Nationalpark Chitwan ist ein wahrer Schatz, der erlebnisreiche Einbaum-Kanufahrten auf dem Rapti-Fluss, Beobachtungen von Wasservögeln und Krokodilen sowie abwechslungsreiche Wanderungen durch den üppigen Dschungel ermöglicht. Es zeigt sich die ganze Pracht der Tier- und Pflanzenwelt.

Der Himalaja, der Ort des ewigen Schnees, nimmt einen zentralen Platz im Denken und Glauben der ansässigen Menschen ein. Für Buddhisten und Hindus verkörpert dieses Gebirge den Ursprung der Welt, ein heiliges Reich, das ihre tiefsten spirituellen Überzeugungen nährt. Inmitten dieser Gipfel leben mindestens 35 verschiedene Volksgruppen, deren vielfältige Kulturen und Sprachen eine reiche und lebendige Gesellschaft formen.

Imbach Reisen bietet sowohl im Herbst als auch im Frühling eine Wander- und Trekkingreise nach Nepal an. Zusammen mit Nima, dem nepalesischen Wander- und Reiseleiter, wird das Land auf eine besonders authentische Art und Weise erkundet – Begegnungen mit den herzlichen Einheimischen und Einblicke hinter die Kulissen dieses Landes machen diese Reisen zu einem Erlebnis. «Im Laufe der Jahre durfte ich rund 25 Gruppen für Imbach Reisen nach Nepal begleiten. Es war mir immer ein besonderes Anliegen, mit meinen Gästen in Kontakt mit der lokalen Bevölkerung zu treten. So sind viele herzliche Freundschaften entstanden», sagt auch der langjährige Wander- und Reiseleiter Heinz Mühlemann.

TAMINA MEIER

**ANNAPURNA-BASIS-LAGER**
Die Schönheit Nepals lässt sich in der Annapurna-Region intensiv erleben. Nach der Erkundung des Kathmandu-Tals startet das Trekking inmitten der Achttausender – Ziel ist das Basislager auf 4200 m ü. M. Optional kann auf einer fünftägigen Verlängerung das vom Tourismus unberührte Bergdorf Tashinam besucht werden.

**DURCH DEN DSCHUNGEL DES CHITWAN-NATIONALPARKS**
Seen- und Dschungellandschaften, die überraschende Tierbeobachtungen ermöglichen, beeindrucken auf der Reise in die Chitwan-Region. Auf den vielseitigen und weniger anspruchsvollen Wanderungen auf guten Pfaden staunt man auch über prunkvolle Paläste und Tempel, und es wird nicht täglich gewandert.

**DURCH DIE RHODODENDRENWÄLDER NACH GHOREPANI**
Im Schatten der höchsten Berge führt das Ghorepani-Trekking durch blühende Rhododendrenwälder. Ein Höhepunkt ist der Sonnenaufgang auf dem Poon Hill mit Sicht auf Annapurna und Dhaulagiri. Eine Dschungelsafari im Nationalpark von Chitwan und der Besuch der Königsstädte bei Kathmandu runden diese Reise ab.

IMBACH REISEN

In Kooperation mit:

le menu

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

# Gebackene Polenta

**ZUBEREITEN** ca. 20 Minuten
**BACKEN** ca. 25 Minuten

## **ZUTATEN** für 4 Personen

**POLENTA**

| | |
|---|---|
| 200 g | Express-Polenta |
| 8 dl | Gemüsebouillon |
| 50 g | geriebener Sbrinz AOP |

**BELAG**

| | |
|---|---|
| 1 | Zucchetti, in feinen Scheibchen |
| 1 | rote Zwiebel, in Streifen |
| 2 | Stangenselleriestangen, in Stücken |
| 1 | Tomate, in Würfeln |
| 20 g | entsteinte schwarze Oliven, grob gehackt |
| 150 g | Mozzarella, gewürfelt |
| ½ | Bio-Zitrone, Schale abgerieben |
| 4 | EL Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer |
| ½ | Bund Basilikum, Blätter zerzupft |

## ZUBEREITUNG

**POLENTA**
mit der Bouillon aufkochen, kurz ziehen lassen, Käse darunterrühren. Rechteckig (ca. 30 × 30 cm) auf dem vorbereiteten Blech ausstreichen.

**BELAG**
Zucchetti mit allen anderen Zutaten bis und mit Öl mischen, würzen. Auf dem Polentaboden verteilen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und mit Basilikum bestreuen.

# Reissalat

**ZUBEREITEN** ca. 20 Minuten

## **ZUTATEN** für 4 Personen

**SAUCE**

| | |
|---|---|
| 1 EL | Currypulver |
| 1 | säuerlicher Apfel, an der Bircherraffel gerieben |
| 2 EL | Mayonnaise |
| 1 EL | Zucker |
| 0,5 dl | Gemüsebouillon, abgekühlt |
| 0,5 dl | Apfelessig |
| 1 dl | Rapsöl |

**SALAT**

| | |
|---|---|
| 200 g | Wildreis-Mix |
| 100 g | tiefgekühlte Erbsen |
| 2 | rote Peperoni, in Würfelchen |
| 1 | rote Zwiebel, grob gehackt |
| 2 | EL Olivenöl |
| 1 | Dose Ananasscheiben, ca. 140 g, abgetropft, in Würfelchen |
| 1 | Dose Maiskörner, ca. 280 g, abgetropft |
| 1 | Bund Schnittlauch, fein geschnitten |
| | Salz, Pfeffer |

## ZUBEREITUNG

**SAUCE**

Currypulver mit allen weiteren Zutaten zu einer cremigen Sauce mixen.

**SALAT**

Reismix in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen lassen, Erbsen dazugeben, weitere 2 Minuten kochen lassen. Reis und Erbsen abgiessen, abtropfen lassen, auf ein Blech geben, auskühlen lassen. Peperoni und Zwiebel im Öl unter Rühren 2–3 Minuten anbraten. Reis, Erbsen, Peperoni, Zwiebel, Ananas, Maiskörner und Schnittlauch mit der Sauce mischen, würzen.

# Kräuter-Kartoffelbrot

**ZUBEREITEN** ca. 65 Minuten
**AUFGEHEN LASSEN** ca. 1¾ Stunden
**BACKEN** ca. 45 Minuten
1 Springform von 26 cm Ø
1 leere Konservendose

## **ZUTATEN** ca. 30 Stück

| | |
|---|---|
| 600 g | Halbweissmehl |
| ¾ EL | Salz |
| 21 g | Hefe, zerbröckelt |
| 3,75 dl | Milch, lauwarm |
| 75 g | Butter, flüssig, abgekühlt |
| 1 | Beutel Kartoffelflocken, 110 g |
| 3 dl | Wasser, siedend |
| | |
| 3–4 | Bund Kräuter, z. B. glattblättrige Petersilie, Thymian, Oregano, Rosmarin, gehackt |
| 2–3 | junge Knoblauchzehen, gepresst |
| 0,5 dl | Olivenöl |
| 100 g | Butter, flüssig |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Kräuter und Salzflocken zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**VORBEREITEN**
Backpapier benetzen, zerknüllen und vorsichtig wieder glätten. Form damit auslegen. Aussenwand der Dose bebuttern, in die Mitte der Form stellen.

**TEIG**
Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch anrühren, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde geben. Alles zu einem Teig zusammenfügen und kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Küchenmaschine: ca. 8 Minuten / von Hand: ca. 10 Minuten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

**KARTOFFELFLOCKEN**
mit dem Wasser übergiessen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Unter den Teig kneten, bis er geschmeidig ist.

**KRÄUTER**
mit Knoblauch, Öl und Butter mischen, würzen.

**FORMEN**
Aus dem Teig ca. 30 Kugeln formen, in der Kräuterbutter wenden. Doppellagig in die vorbereitete Form legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30–45 Minuten gehen lassen.

**BACKEN**
Auf der zweituntersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen. Ofenhitze auf 180 °C reduzieren und 25 – 30 Minuten fertig backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen. Dose entfernen, Brot aus der Form nehmen. Garnieren, lauwarm als Apéro oder zu Grilladen servieren.

# Neues aus der Wanderwelt

1 **Burgkulinarium Melchnau**
Wer gerne wandert und auch ausgewählter Kulinarik nicht abgeneigt ist, kann am Samstag, 16. September 2023, am Burgkulinarium in Melchnau teilnehmen. An mehreren Stationen wird man vom Amuse-Gueule bis zum Dessert kulinarisch verwöhnt. Dabei erlebt man wandernd die Geschichte der Region rund um die Burgruine Grünenberg. Die ausgeschilderte Wanderung führt über Hügel und durch Wälder und lässt auch Ausblicke auf die Berner Alpen zu (9 km, etwa 2 ½ h reine Wanderzeit). *burgkulinarium.ch*

2 **Aktualisierte Wanderkarten**
Planen Sie Ihre nächste Wanderung? Bei swisstopo gibt es die passenden Wanderkarten in den Massstäben 1:33 333 und 1:50 000. Darauf sind die Wege je nach Schwierigkeitsgrad in den Farben gelb, rot oder blau dargestellt, analog den draussen beschilderten Kategorien Wander-, Bergwander- und Alpinwanderweg. Das wasser- und reissfeste Papier gewährleistet eine lange Lebensdauer. Lassen Sie sich von den aktualisierten Wanderkarten der Regionen Adelboden, Schaffhausen, Walenstadt, Lausanne oder Arolla inspirieren.

**CHF 24.50**
*swisstopo.ch*

3 **Leicht und langlebig**
Tatonka bietet eine grosse Vielzahl an hochwertigem Geschirr aus Edelstahl für die Outdoorküche und den Alltag. Die Lunch Box II 1000 Lock hat ein Volumen von einem Liter, ist lebensmittelecht, resistent gegen Fruchtsäuren, langlebig und unzerbrechlich. Die zweifache Unterteilung ist äusserst praktisch, der Deckel mit Silikondichtung (BPA-frei) lässt sich mit Clip-Verschlüssen fest verschliessen. Masse: 19 × 14,4 × 6 cm.

**CHF 50.–**
*tatonka.com*

4 **Hält die Füsse trocken**
Der leichte Wanderschuh Peakfreak II OutDry von Columbia verfügt über die wasserdichte und atmungsaktive OutDry-Konstruktion. Weiter zeichnen ihn eine reaktionsfreudige Dämpfung und das Navic-Fit-Schnürsystem für einen sicheren Halt des Mittelfusses aus. Das robuste Mesh-Obermaterial ist mit einem zusätzlichen Gummischutz an den Zehen sowie der Ferse ausgestattet. Erhältlich als Mid-Cut- und als Low-Cut-Version in verschiedenen Farben für Frauen und Männer.

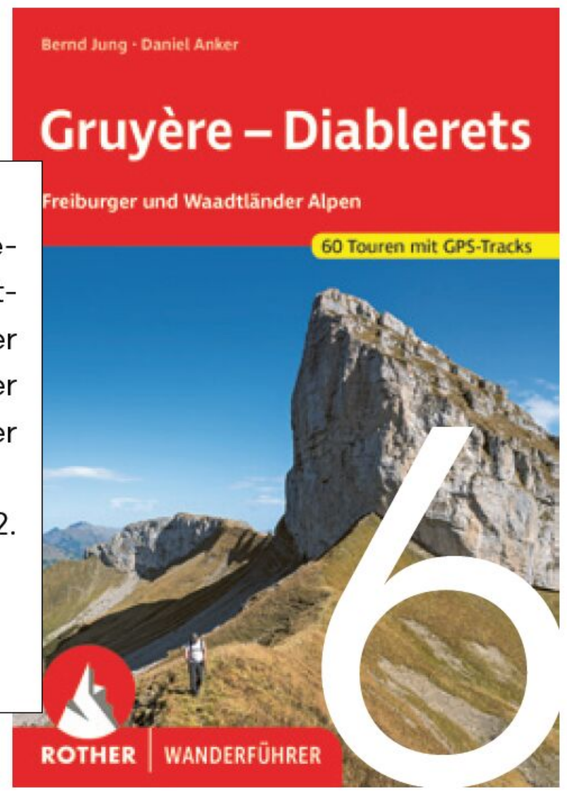
**CHF 150.–**
*columbia.com*

STAPFERHAUS/ANITA AFFENTRANGER

5 **Unser Umgang mit der Natur**
Wir lieben, verehren und schützen die Natur, wir erforschen und verkaufen sie – und geraten zunehmend in Sorge über ihren Zustand. Was aber ist Natur eigentlich? Und müssen wir sie retten? Die Ausstellung «Natur. Und wir?» geht vom kritischen Zustand der Natur aus und führt zu einem neuen Blick auf sie. Sie fordert dazu auf, das eigene Verhältnis zur Natur zu entdecken und mitzureden.
Bis 29.10.2023 im Stapferhaus, Lenzburg, 062 886 62 00, *stapferhaus.ch*

6 **In die Westschweiz**
Gruyère ist Feinschmeckern ein Begriff – schliesslich kommt aus diesem Gebiet der gleichnamige Käse. Gruyère ist jedoch nicht nur etwas für Gourmets. Wandernden wird beim Anblick der Almwiesen, der Weinberge im Rhonetal und der Gipfel von Les Diablerets das Wasser im Mund zusammenlaufen. Das Buch stellt 60 Touren in den Freiburger und Waadtländer Alpen vor.
Bernd Jung, Daniel Anker: Gruyère – Diablerets. Bergverlag Rother, 2. Auflage 2022, 978-3-7633-4310-2

**CHF 23.90**
*wandershop-schweiz.ch*



7 **Swiss Made pur**
Das eng anliegende, leichte Rotauf Merino-Seide-T-Shirt verbindet höchste Funktionalität mit bester Nachhaltigkeit. Die Bio-Merinowolle bietet eine optimale Klima- und Feuchtigkeitsregulierung sowie natürliche geruchshemmende Eigenschaften. Die beigemischte Seide sorgt für zusätzliche Robustheit und höchsten Tragekomfort. Die T-Shirts werden in der Schweiz gestrickt, gefärbt, genäht und bedruckt.

**CHF 128.–**
*rotauf.ch*

8 **Leichte Isolation**
Der athletisch geschnittene Coefficient LT Hybrid Hoody von Black Diamond ist ein elastischer Fleece-Midlayer mit zusätzlicher Isolierung im Brustbereich. Die atmungsaktive Primaloft-Isolierung auf der Vorderseite wärmt bei Wind und Wetter, das Polartec-Power-Grid-Fleece mit Waffelstruktur auf der Innenseite sorgt für Feuchtigkeitstransport und Atmungsaktivität.

**CHF 180.–**
*blackdiamondequipment.com*

# Rätsel

Tal im Bündnerland | Märchengestalt | frz.: Brief | Damenschuh m. spitzem Absatz | Westeuropäer | schweiz. Sängerin (Beatrice) | Zeitmesser | Bühnentanz (engl.) | Vorort von Bern | ital.: Leben | Billardstöcke

röm. Name v. Zürich

Übrigbleibendes | österr. Gruss | Autokz. Irland | Streitmacht | Kandidatenverzeichnis (Wahlen) | Twitternachricht | stark abfallend

Sternbild | Luzerner Hausberg

Filmreihe | enthaltsame Lebensweise | engl.: nass, feucht

Frauenname

US-Schauspieler | bibl. See | engl.: bei | Gegend am Hallwilersee | Kletterpflanze | Vorderseite e. Münze

Phosphatdünger

einzeln, für sich | US-Präsident † 1972 | ein Gebot abgeben | Teil arab. Namen | engl.: Tee | Elend, Bedrängnis

Halbton unter G | Stil, Weise

alter Adelstitel | aufpassen: ...geben | Seemannslohn | Fluss im Engadin | Laubbaum | Geschäftsraum

Verabredung (engl.) | handwarm | Schloss im Kt. VD | starker Zweig

Kuhlaute von sich geben | Frauentheaterrolle | schwed. Männername

Wettfahrt | Eisenbahnalpentransit | Zwillingsbruder Jakobs | unterird. Verkehrsweg

Fremdwortteil: feindlich | feierl. Gedicht | fertiggekocht | alte Leuchtdichteeinheit

heisse Getränke | Pass zw. Wallis u. Frankreich

klimat. trocken | Anzeige, Ankündigung

norweg. Pop-Rockband | Niederschlagsart | Absonderungen

**ZU GEWINNEN**

Zwei Edelstahl-Brotdosen mit Unterteilung und Deckel mit Clip-Verschlüssen von Tatonka im Wert von je CHF 50.–.
*tatonka.com*

**Auflösung des letzten Rätsels**

**AARESCHLUCHT**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |

**Senden Sie das Lösungswort bis 31. Oktober 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.

Find
the
Love.

Run
Wild.

MERRELL
AGILITY PEAK 5

ANZEIGE

# Vorschau

DAS WANDERMAGAZIN SCHWEIZ
6 2023 ERSCHEINT AM
**1. NOVEMBER 2023**

## Stadtspaziergänge

Wandern kann man nicht nur in den Bergen. Auch in Stadtnähe oder von Dorf zu Dorf lassen sich wunderbare Wanderungen unternehmen. Vor allem wenn die Tage kürzer werden, sind Stadtspaziergänge herrlich unkompliziert.

## Kultur im Rhonetal

Von der Burgkirche zum Ritterweg: In der Lötschbergregion lassen sich die Ortschaften Ausserberg, St. German, Raron und Niedergesteln zu einer äusserst abwechslungsreichen Kulturwanderung verbinden.

Wir machen eine Stadtführung in Bern, staunen über Römerspuren in Brugg und entdecken mit der Familie den Winter in Davos.

(Auszug, Änderungen vorbehalten)

**IMPRESSUM**

Ausgabe 5 | September/ Oktober 2023
96. Jahrgang der Revue SCHWEIZ.

ISSN 1662-9701, ISBN 978-3-03865-098-0

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 Pargätzi, Tel. +41 (0)32 626 40 27
Redaktionsleitung: Jochen Ihle
Korrektorat: Fredy Joss
Gestaltung: Rothus Medien AG, Solothurn, Stefanie Pargätzi
Druck: Media Impression, Schönbühl

Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie;
© OpenStreetMap, *openstreetmap.org*

Mitarbeitende dieser Ausgabe: Urs Heinz Aerni, Bernadett Barta, Jens Bey, Ramona Brogle, Sonja Greimel, Tamina Meier, Mirella Wepf, Eric Send.

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!**

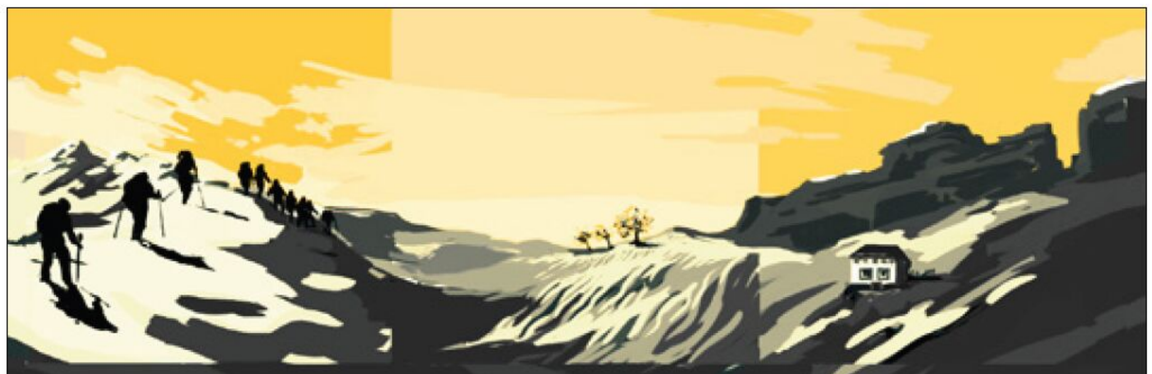
Laden im App Store | JETZT BEI Google Play | Readly

**PARTNER:**

Schweiz. ganz natürlich. | Swisstainable committed

100% FSC www.fsc.org **RECYCLED** Aus Recyclingmaterial **FSC® C128044**

JOCHEN IHLE



# 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 Herbst 2023**

| | |
|---|---|
| - 23./24.09.2023 | Stein, Luft und Wasser: vom Linthtal in die Surselva |
| - 01.10.23 - 06.10.23 | Malcantone: Wanderwoche an der Tessiner Herbstsonne |
| - 06.10.23 - 08.10.23 | Wandern und Erleben: Vallée de Joux, Le Sentier |
| - 07.10.23 - 14.10.23 | Farben und Düfte im Parc naturel du Lubéron |
| - 12.10.23 - 15.10.23 | Herbstwanderungen im urchigen Safiental |
| - 20.10.23 - 22.10.23 | Jahresschlusswanderung: Val de Travers - Sainte-Croix |

**Schneeschuhwanderungen und -Touren Jahreswechsel 2023/2024**

| | |
|---|---|
| - 23.12.23 - 26.12.23 | Weihnachten in Wergenstein |
| - 26.12.23 - 29.12.23 | Altjahreswoche in Lauenen: „I gloube i chume no meh“ |
| - 29.12.23 - 01.01.24 | Silvester/Neujahr im Rosenlaui |
| - 29.12.23 - 02.01.24 | Silvester/Neujahr: Schneeschuhwoche in Bivio |
| - 30.12.23 - 01.01.24 | Silvester/Neujahr in Wildhaus |
| - 30.12.23 - 02.01.24 | Silvester/Neujahr in Simplon Dorf |
| - 30.12.23 - 02.01.24 | Silvester/Neujahr im Hochtal Avers |
| - 30.12.23 - 02.01.24 | Silvester/Neujahr im Obersimmental |
| - 31.12.23 - 02.01.24 | Sylvester/Neujahr Diemtigtal - Grimmialp |
| - 02.01.24 - 05.01.24 | Neujahrswoche: Schneeschuhtage Münstertal - Ofenpass |
| - 04.01.24 - 07.01.24 | Schneeschutage in Château-d‘Oex |

**Wanderungen Winter 2023/2024**

| | |
|---|---|
| - 22.12.23 - 08.01.24 | Marokko: Dünen und Oasen im Oued Draa |
| - 09.02.24 - 26.02.24 | Marokko: Roter Sand und blaues Gestein im Jebel Zereg |
| - 24.02.24 - 02.03.24 | Amalfiküste: Winterwanderwoche am Golf von Salerno |

2840

# Berge voller Erlebnisse

sicher. geführt.

simply.hiking

**Hiking Week Leukerbad**

Alpine Wanderungen & Landschaften abseits von ausgetretenen Pfaden.
Vom **3. bis 7.10.2023:**

**Walliser Sonnenweg**
Leukerbad - Montana

**Bartgeier & alte Gemmi**
Eindrucksvolle Wege der Natur

**Lötschenpasshütte**
Zweitagestour mit Übernachtung

**Albinenleitern**
Ältester Klettersteig der Alpen

**Winter 2024**

Tauche ein in tief verschneite Bergwelten bei deiner persönlichen Tour, einer Ausbildung in den Bereichen Lawinen, Orientierung, Technik und Taktik oder einem Angebot aus unserem Programm:

**Spitzmeilenhütte**
Schneeschuhwandern bei Mondschein

**Hotel Weisshorn**
Märchenhafte Schneeschuhtage

**Alp Tschärmilonga**
Exklusiver, heimelig-urchiger Luxus

**Nepal**

Mitten drin in der faszinierenden Natur & Kultur rund um den Himalaya. Wir bieten spannende Pauschalangebote an – zum Beispiel ins Manaslu-Massiv – oder beraten dich gerne für **deine private Nepal-Reise.**

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

# Mit Ihrem Zielpublikum in die Höhe klettern.

Für Ihren Werbeauftritt im Wandermagazin SCHWEIZ.

Tel. +41 79 338 89 18
daniel.baer@fachmedien.ch

FACHMEDIEN

NEWS

# Angepasste Wanderskala

Der Schweizer Alpen-Club (SAC) hat die SAC-Wanderskala überarbeitet und neu gestaltet. Die Skala teilt das Wandern in sechs verschiedene Schwierigkeitsgrade ein, von T1 (leichteste Stufe) bis T6. Meistens bewegen sich die gelb markierten Wanderwege im Bereich T1/T2, die weiss-rot-weiss markierten Bergwanderwege im Bereich T2/T3 und die weiss-blau-weiss markierten Alpinwanderwege im Bereich T4/T5. In der Praxis findet man allerdings oft Abweichungen nach unten und nach oben.
Nun sind die Wanderweg-Kategorien (gelb, rot, blau) nicht mehr scharf abgegrenzt einzelnen T-Graden zugeordnet, sondern fliessen ineinander über, was die Realität im Gelände besser abbildet. Um dies zu betonen, ist dieser Bereich neu grafisch und farblich hervorgehoben. Mit den Zeichen – und + kann die Bewertung einer Route zusätzlich abgestuft werden (z. B. T3, T3+, T4–, T4). *sac-cas.ch*

SAC-WANDERSKALA: DEFINITIONEN

| Grad | Falls markiert | Typisches Gelände und mögliche Schwierigkeiten | Anforderungen |
|---|---|---|---|
| T1 | Wanderweg | Weg gut gebahnt.<br>Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert.<br>Absturzgefahr kann bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden. | Keine spezifischen Anforderungen.<br>Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich. |
| T2 | Bergwanderweg | Weg mit durchgehendem Trassee.<br>Gelände teilweise steil.<br>Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. | Elementare Trittsicherheit.<br>Elementares Orientierungsvermögen. |
| T3 | Bergwanderweg | Weg nicht unbedingt durchgehend sichtbar.<br>Gelände steil. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Geröllflächen, leichte Schrofen. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht.<br>Zum Teil exponierte Stellen mit möglicher Absturzgefahr. | Trittsicherheit.<br>Durchschnittliches Orientierungsvermögen.<br>Elementare alpine Erfahrung. |
| T4 | Alpinwanderweg | Wegspuren, oft weglos.<br>Raues Steilgelände. Einzelne einfache Kletterstellen (I). Blockfelder. Steile Grashalden und Schrofen.<br>Einfache Schneefelder. Gletscherpassagen, meist markiert.<br>Exponierte Stellen mit Absturzgefahr. | Vertrautheit mit exponierten Passagen.<br>Gute Trittsicherheit.<br>Gutes Orientierungsvermögen.<br>Alpine Erfahrung, elementare Geländebeurteilung.<br>Elementare Kenntnisse im Umgang mit alpintechnischen Hilfsmitteln.<br>Bei Wettersturz kann ein Rückzug schwierig werden. |
| T5 | Alpinwanderweg | Wegspuren, oft weglos.<br>Raues Steilgelände. Einfache Kletterpassagen (I–II). Anspruchsvolle Blockfelder. Sehr steile Grashalden und Schrofen.<br>Steile Schneefelder. Gletscherpassagen, manchmal markiert.<br>Exponiertes Gelände, über längere Strecken Absturzgefahr. | Vertrautheit mit exponiertem Gelände.<br>Sehr gute Trittsicherheit.<br>Sehr gutes Orientierungsvermögen und Gespür für die Routenfindung.<br>Vertiefte alpine Erfahrung, sichere Geländebeurteilung.<br>Gute Kenntnisse im Umgang mit alpintechnischen Hilfsmitteln.<br>Bei Wettersturz kann ein Rückzug sehr schwierig werden. |
| T6 | Alpinwanderweg | Meist weglos.<br>Ausgeprägtes Steilgelände. Längere Kletterstellen (II). Heikle Blockfelder. Äusserst steile Grashalden und Schrofen.<br>Heikle Schneefelder. Gletscherpassagen.<br>Sehr exponiertes Gelände, über längere Strecken erhöhte Absturzgefahr. | Vertrautheit mit sehr exponiertem Gelände.<br>Ausgezeichnete Trittsicherheit.<br>Sehr gutes Orientierungsvermögen und Gespür für die Routenfindung.<br>Ausgereifte alpine Erfahrung, sehr sichere Geländebeurteilung.<br>Versierter Umgang mit alpintechnischen Hilfsmitteln.<br>Bei Wettersturz kann ein Rückzug sehr schwierig werden. |

QUELLE: SAC

NEWS

# Augmented Reality

**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.

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, Diashows und Standortdaten sein. Egal wo Sie sind – unsere Wandertipps sind immer dabei.

**JETZT AUSPROBIEREN!**

GRAUBÜNDEN

# WANDERWUNDER SAOSEO

*Camp Goldene Lärchen und kristallklare Seen*

Natur ■■■■■■ | Kultur ■■□□□□ | Familie ■■■■□□ | Kondition ■■■□□□

↑ 514 m | ↓ 589 m | → 11 km | 4 h | ▶ T2

GRAUBÜNDEN

# ENGADINER ROMANTIK

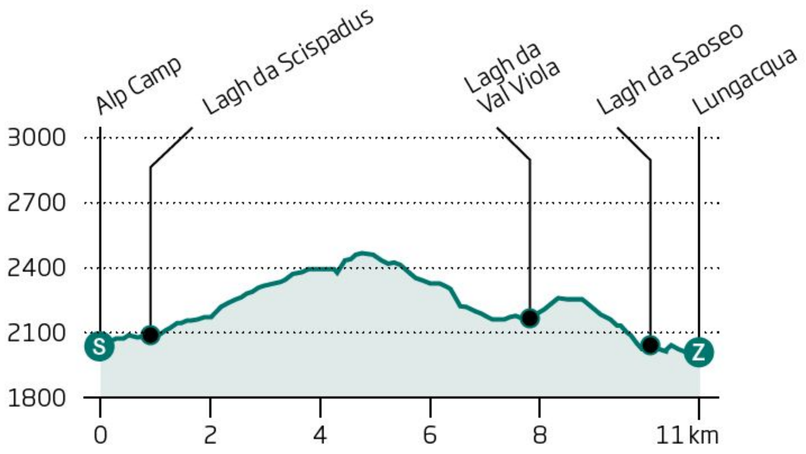
*Sils Baselgia Via Fuorcla Surlej nach Pontresina*

Natur ■■■■■■ | Kultur ■■■□□□ | Familie □□□□□□ | Kondition ■■■■■□

↑ 200 m | ↓ 1026 m | → 21.6 km | 6 h | ▶ T2

# WANDERWUNDER SAOSEO

## *Camp* Goldene Lärchen und kristallklare Seen



Das Val da Camp ist ein verstecktes Natur- und Wanderparadies. Die Höhepunkte im Tal sind die Bergseen. Wer an ihrem spiegelnden Wasser steht, ihr gläsernes Türkis sieht und dazu im Spätherbst die golden verfärbten Lärchen an ihren Ufern, der wird garantiert verzaubert sein von dieser grossartigen Natur. Nicht verwunderlich, steht das Val da Camp im Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung (BLN). Die Rundwanderung beginnt bei der Alp Camp und führt vorbei am Lagh da Scispadus in die Nähe des Lagh da Val Viola. Zunächst steigen wir jedoch hinauf zur Hochebene Plan da la Genzana und in einem S-Bogen zum Pass da Val Viola, bevor wir zu den Ufern des Lagh da Val Viola absteigen. Die Wanderung führt nochmals ein wenig in die Höhe, mit wunderbarem Blick über das Val da Camp, dann hinab zum letzten Kleinod auf dieser Wanderrunde, dem Lagh da Saoseo. Wer ob lauter Staunen den Bus in Lungacua verpasst: Das Rifugio Saoseo ist eine gemütliche Unterkunft.

**START** Alp Camp.

**ZIEL** Lungacqua.

**ANREISE** Zug bis Samedan und Bus bis Sfazù, Fermata. Danach Rufbus bis Alp Camp (Platzreservierung obligatorisch, Infos unter *valposchiavo.ch*/de/val-da-camp).

**RÜCKREISE** Ab Lungacqua auf denselben Linien.

**ROUTE** Alp Camp (2063 m) – Lagh da Scispadus – Plan da la Genzana – Pass da Val Viola (2471 m) – Lagh da Val Viola – Lagh da Saoseo – Lungacqua (1987 m).

**AUSRÜSTUNG** Bergwanderausrüstung.

**EINKEHREN** Berggasthaus Alpe Campo, 081 844 04 82, *valdicampo.ch*; Rifugio Saoseo CAS, 081 844 07 66, *saoseo.ch*

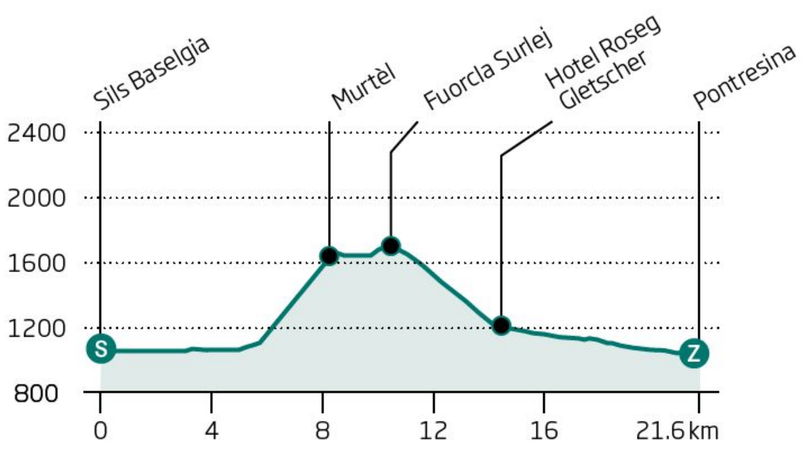
**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 469T Val Poschiavo.

**INFOS** Valposchiavo Turismo, 081 839 00 60, *valposchiavo.ch*

**Tipp |** Wer die Schlaufe zum Pass da Val Viola weglassen will, kann auch direkt zum Lagh da Val Viola absteigen, der Weg ist nicht markiert.

# ENGADINER ROMANTIK

## *Sils Baselgia* Nach Pontresina



Zuerst flach dem Silvaplanersee entlang spazieren, dann bequem mit der Corvatsch-Luftseilbahn hinauf zur Zwischenstation Murtèl schweben, inmitten eines fantastischen Bergpanoramas der strahlenden Sella-Bernina-Kette zum Hotel Roseg Gletscher absteigen und schliesslich gemütlich durchs malerische Val Roseg nach Pontresina bummeln. Das ist das abwechslungsreiche Programm dieser Wanderung.
Das gut zwölf Kilometer lange Roseg-Tal wird gerne als eines der schönsten Seitentäler des Engadins bezeichnet. Von Pontresina her ist es auf einer breiten Naturstrasse leicht erreichbar. Manche kommen zu Fuss, andere mit dem Bike, wieder andere mit der Pferdekutsche, die bis zum Hotel Roseg Gletscher fährt. Wer dort übernachtet, dem bleibt viel Zeit, z. B. für einen Spaziergang taleinwärts Richtung Sella- bzw. Rosegg-letscher, den Kinder-Erlebnisweg oder einfach zum Ausspannen und Essen auf der Hotelterrasse.

**START** Sils-Baselgia.

**ZIEL** Pontresina.

**ANREISE** Mit Postauto von St. Moritz nach Sils-Baselgia.

**RÜCKREISE** Mit Zug ab Pontresina.

**ROUTE** Sils Baselgia (1799 m) – Sils Maria – Talstation der Corvatsch-Luftseilbahn in Silvaplana-Surlej (1864 m) – mit Bahn zur Zwischenstation Murtèl (2698 m) – Fuorcla Surlej (2753 m) – Hotel Roseg Gletscher (1999 m) – Pontresina

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Berghaus Fuorcla Surlej, 081 079 791 48 84; Hotel Restaurant Roseg Gletscher, 081 842 64 45, *roseg-gletscher.ch*

**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 268T Julierpass.

**INFOS** Engadin St. Moritz, 081 830 00 01, *engadin.stmoritz.ch*; Pontresina Tourismus, 081 838 83 20, *pontresina.ch*

**Tipp |** In Pontresina lohnen ein Bummel durchs Dorf und, je nach Zeit, ein Besuch der Kirche Sta. Maria oder des «Museum Alpin».

OSTSCHWEIZ/ZÜRICH

# THURGAUER TANNZAPFENWEG

***Kloster Fischingen*** *Rundtour über den Groot*

| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■□□ | ■■■■■■ | ■■■■□□ | ■■■□□□ |

| ↑ | ↓ | → | ◷ | ▶ |
|---|---|---|---|---|
| 435 m | 435 m | 11 km | 3¾ h | T1 |

OSTSCHWEIZ/ZÜRICH

# UNTERSEE VON OBEN

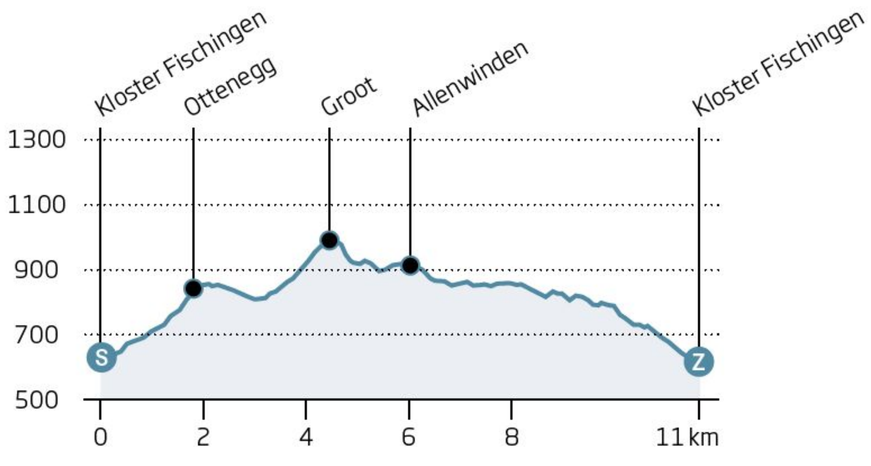
***Mammern*** *Rundtour über Klingenzell*

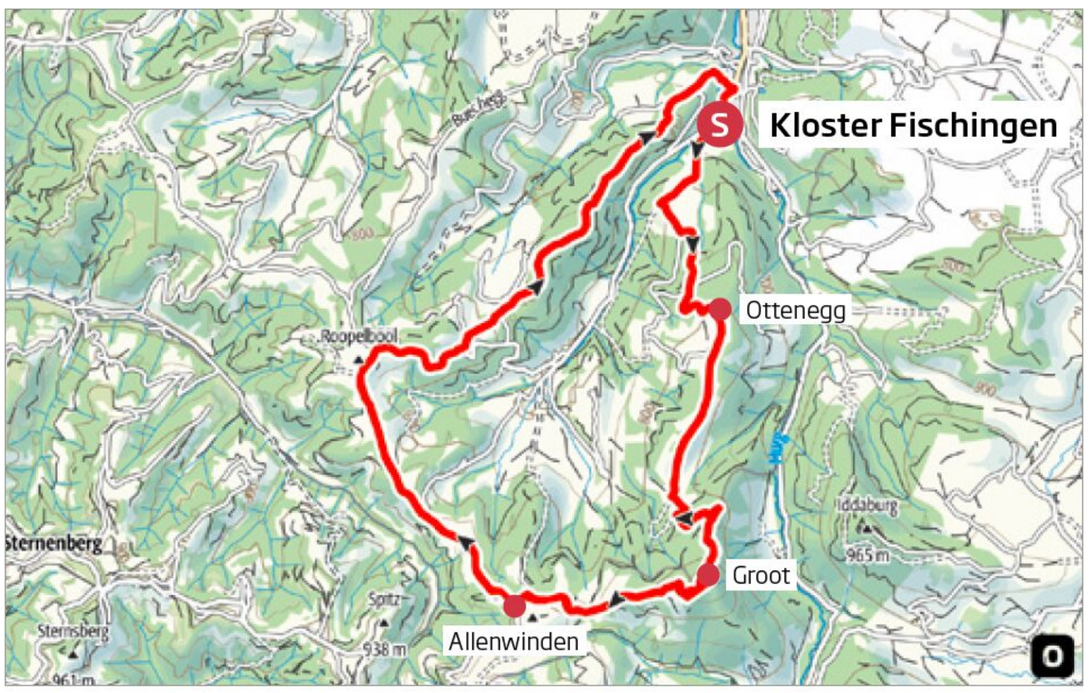
| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■□□ | ■■■■■□ | ■■■■■■ | ■■□□□□ |

| ↑ | ↓ | → | ◷ | ▶ |
|---|---|---|---|---|
| 182 m | 182 m | 5.7 km | 1¾ h | T1 |

# THURGAUER TANNZAPFENWEG

## *Kloster Fischingen Rundtour über den Groot*




Der Grat, auch Groot genannt, ist der höchste Punkt des Kantons Thurgau. Er befindet sich auf einer Höhe von 995 m ü. M. auf dem Gemeindegebiet von Fischingen im Hinterthurgau, im Volksmund liebevoll «Tannzapfenland» genannt. Die Rundtour über den Groot heisst denn auch so: Thurgauer Tannzapfenweg. Viel Wald erwartet die Wandernden, aber auch Wiesen, Weiden und Hügel. Ein erster Ort des Innehaltens ist die Waldkapelle. Nur wenige Meter oberhalb steht unübersehbar die Mariastatue auf der Ottenegg, wo sich eine wunderbare Aussicht bietet. Bei Höll erreicht man das Waldreservat Höllwald und folgt dem Weg in Kehren hinauf zum Groot. Die mit Sitzbänken ausgestattete und mit einem Geländer abgesicherte Felsfluh ermöglicht eine schöne Weitsicht, dann wandert man über Allenwinden und Rotbüel wieder hinunter nach Fischingen. Erholsamer Ausklang ist dann im Kloster Fischingen, wo man im Garten oder im Restaurant mit einem Pilgrim-Bier aus der Klosterbrauerei auf die Wanderung anstossen kann.

**START/ZIEL** Kloster Fischingen.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Sirnach, weiter mit dem Bus nach Fischingen, Haltestelle Kloster.

**ROUTE** Kloster Fischingen (624 m) – Neuschür – Waldkapelle – Marienstatue – Ottenegg (847 m) – Höll (809 m) – Groot (991 m) – Holenstein (890 m) – Allenwinden (913 m) – Rotbüel (851 m) – Kloster Fischingen.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Restaurant im Kloster Fischingen, 071 978 72 20, *klosterfischingen.ch*

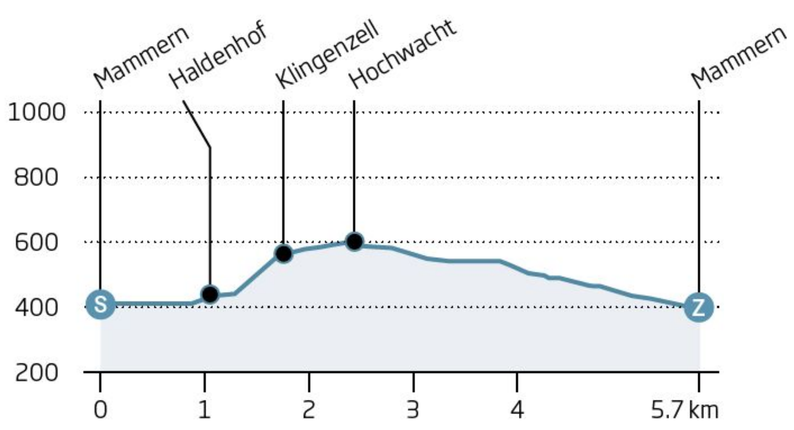
**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 226T Rapperswil.

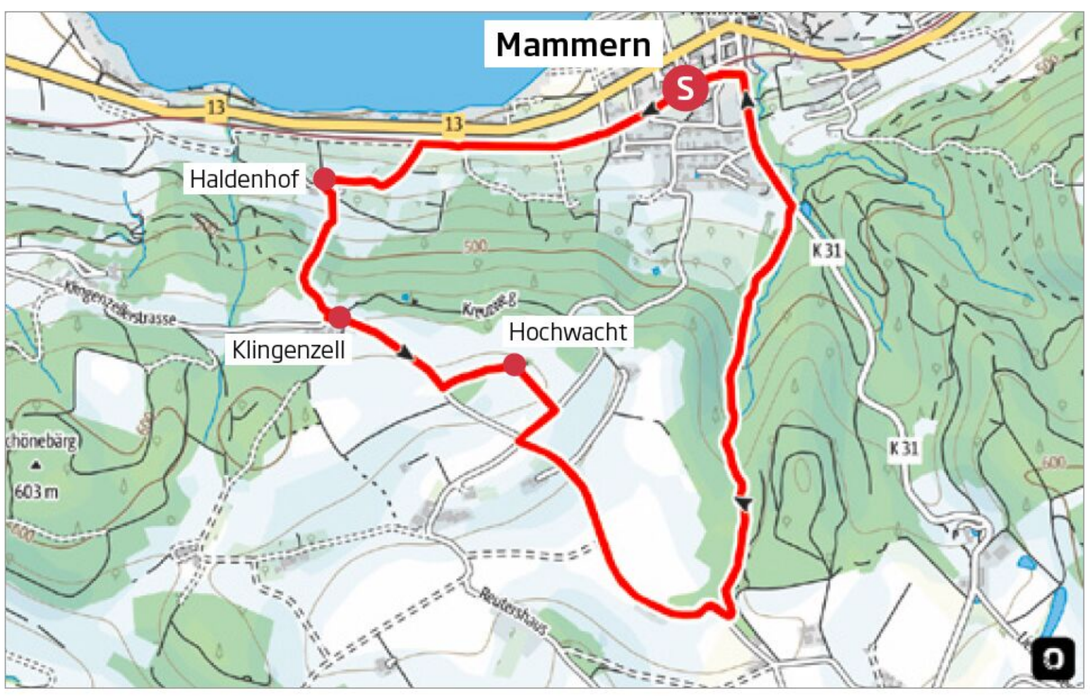
**INFOS** Thurgau Tourismus, 071 531 01 31, *thurgau-bodensee.ch*; Kloster Fischingen, 071 978 72 20, *klosterfischingen.ch*

**Tipp |** Man kann die Wanderung um eine halbe Stunde verkürzen, indem man von Allenwinden über Au nach Fischingen absteigt.

# UNTERSEE VON OBEN

## *Mammern Rundtour über Klingenzell*




Diese einfache Rundwanderung eignet sich wunderbar als Vor- oder Nachmittagstour. Vom Bahnhof in Mammern spaziert man zunächst gemütlich durch Obstanlagen bis zum Haldenhof. Dort folgt man dann links dem Weg, der über eine Weide doch recht steil aufsteigt nach Klingenzell. Genusswanderer können hier im Restaurant Klingenzellerhof einkehren. Wer gleich weitergehen möchte, sollte sich aber vorher noch kurz die Wallfahrtskapelle Klingenzell anschauen. Sie steht in prächtiger Aussichtslage über dem Untersee. Mit schönen Aussichten wird man nun auch im weiteren Wegverlauf belohnt, vor allem auf der Hochwacht bietet sich ein wunderbarer Blick über den Untersee sowie hinüber zum deutschen Unterseeufer und auf die Halbinsel Höri. Hier oben bleibt man doch gerne länger sitzen, Ruhebänke und eine Feuerstelle laden dazu ein. Kurz darauf zweigt bei der Eggmühle der Weg links ab und führt durch den Wald hinunter zum Ausgangspunkt Mammern.

**START/ZIEL** Mammern.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Mammern.

**ROUTE** Mammern (414 m) – Haldenhof (444 m) – Klingenzell (563 m) – Hochwacht (592 m) – Eggmühle (547 m) – Mammern.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Restaurant Klingenzellerhof, 052 741 24 52, *klingenzellerhof.ch*

**WANDERKARTEN** LK 1:50 000, 216T Frauenfeld, 405T Schaffhausen/Stein am Rhein.

**INFOS** Thurgau Tourismus, 071 531 01 31, *thurgau-bodensee.ch*

**Tipp |** Man könnte auch in entgegengesetzter Richtung wandern und die Tour verlängern, indem man von Klingenzell nach Eschenz absteigt.

NORDWESTSCHWEIZ / BASEL / AARGAU

# EINE HÜBSCHE HÜTTE IM BASLER JURA

***Waldenburg*** *Rundtour zur Waldweidhütte*

| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■■□ | ■□□□□□ | ■■■■■■ | ■■□□□□ |

| ↑ | ↓ | → | | |
|---|---|---|---|---|
| 506 m | 506 m | 7.5 km | 3 h | T1 |

JURA

# ROMANTISCHE WALDPASSAGEN

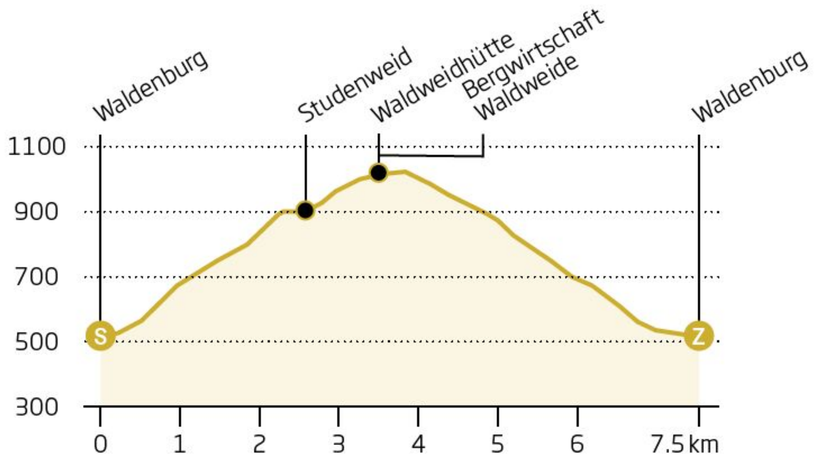
***Weissenstein*** *Röti und Balmfluechöpfli*

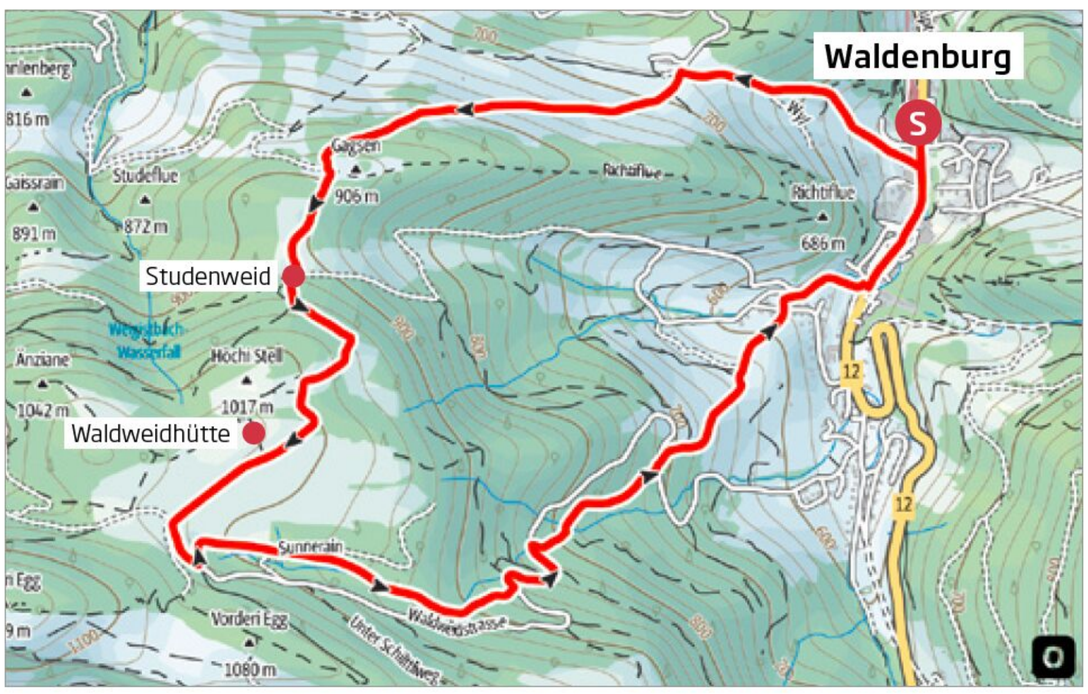
| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■■□ | ■□□□□□ | ■■■■□□ | ■■□□□□ |

| ↑ | ↓ | → | | |
|---|---|---|---|---|
| 230 m | 472 m | 6.2 km | 2½ h | T2 |

# EINE HÜBSCHE HÜTTE IM BASLER JURA

## *Waldenburg Rundtour zur Waldweidhütte*




Viele Wege führen auf die Waldweid. Am einfachsten geht es von der Bergstation der Luftseilbahn Reigoldswil-Wasserfallen: Von dort erreicht man die Hütte in nur 30 Minuten, was eine Variante für Familien ist. Schön ist der Zustieg ab Waldenburg: Entweder folgt man dem Weg Richtung Richtiflue über den Grat-weg oder man steigt über den Hof Wil auf und trifft dann bei Gagsen nahe P. 906 auf den Wanderweg, der über den Grat heraufzieht. In Folge wandert man gemütlich hinüber zur Waldweidhütte. Die 2021 sanierte Hütte ist jedes Wochenende bewartet und lädt mit einem kleinen Verpflegungsangebot zum Verweilen ein. Man sitzt entweder im gemütlichen Gastraum oder auf der grosszügigen Sonnenterrasse. Übernachten kann man auch: 20 Schlafplätze im Massenlager stehen zur Verfügung. Auf der Waldweid bietet sich eine schöne Aussicht auf den Kettenjura und bei gutem Wetter bis zu den Alpen. Nach der Einkehr geht es dann entspannt über Wald- und Wiesenwege hinunter nach Waldenburg.

**START/ZIEL** Waldenburg.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Liestal, weiter mit Bus oder Zug nach Waldenburg.

**ROUTE** Waldenburg (527 m) – Will (679 m) – Studenweid (904 m) – Waldweidhütte (1028 m) – Bergwirtschaft Waldweide (1015 m) – Waldweid (1023 m) – Dürrenberg (812 m) – Waldenburg.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN/ÜBERNACHTEN** Waldweidhütte (an Wochenenden von Samstag 14 Uhr bis Sonntag 16 Uhr geöffnet), 079 647 41 60, *sac-baselland.ch*; Bergwirtschaft Waldweide, 061 961 00 62, *region-wasserfallen.ch*

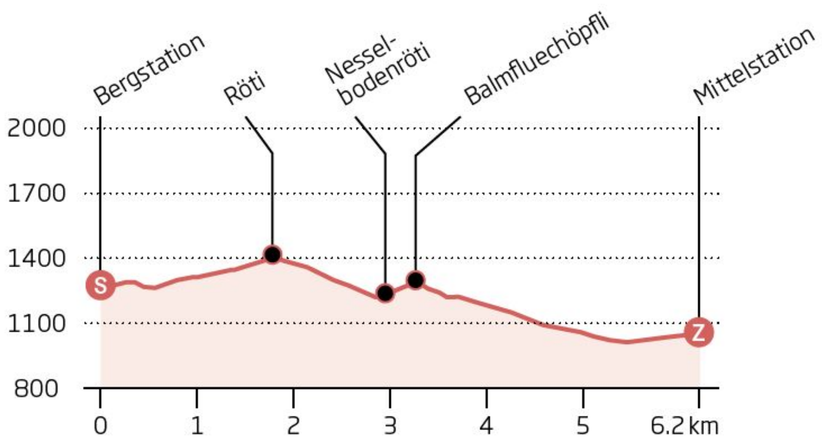
**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 224T Olten.

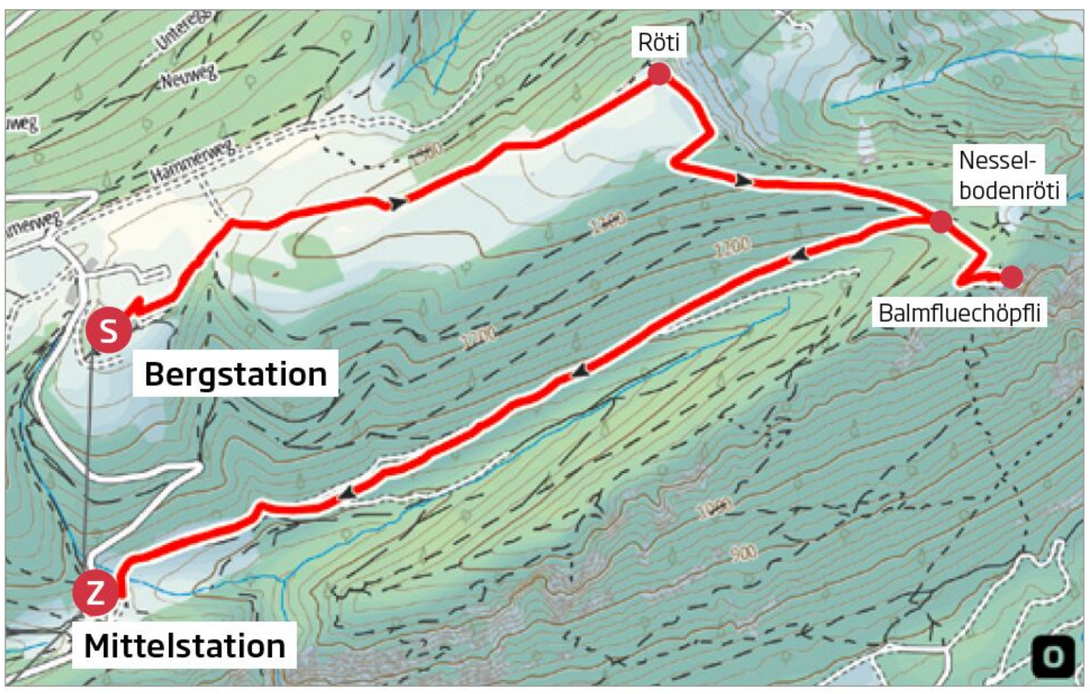
**INFOS** Baselland Tourismus, 061 927 65 44, *baselland-tourismus.ch*

**Tipp |** Alternativ kann man auch unterhalb der Waldweidhütte bei der Bergwirtschaft Waldweide einkehren.

# ROMANTISCHE WALDPASSAGEN

## *Weissenstein Röti und Balmfluechöpfli*




Die Röti und das Balmfluechöpfli sind zwei Solothurner Top-Aussichtspunkte. Vor allem die Röti ist von der Bergstation der Seilbahn Weissenstein relativ schnell einmal erreicht. Oben stehen ein Kreuz, ein Wegweiser und ein Vermessungspunkt. Die Aussicht hinunter zum Balmberg, in den Naturpark Thal und bei schönem Wetter bis zur Alpenkette ist phänomenal. Über einen Wiesenpfad und dann durch ein lauschiges Waldstück geht man hinunter zum Wegweiser bei Nesselbodenröti. «Balmfluechöpfli 15 Minuten» heisst es dort. Die Zeit für diesen Abstecher ist gut investiert, bietet doch die felsige Terrasse des mit einem Geländer abgesicherten Balmfluechöpfli eine schöne Sicht über Solothurn, die Aare und das Mittelland. Wer möchte, kann sich auch im Gipfelbuch verewigen. Vom Balmfluechöpfli geht man wieder zurück zur Nesselbodenröti und folgt dort dem markierten Weg in leichtem Bergab durch den Wald bis zur Mittelstation Nesselboden.

**START** Bergstation Seilbahn Weissenstein.

**ZIEL** Mittelstation Nesselboden.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Solothurn, weiter mit dem Zug bis Oberdorf und mit der Seilbahn auf den Weissenstein.

**ROUTE** Bergstation Weissenstein (1281 m) – Röti (1395 m) – Nesselbodenröti (1223 m) – Balmfluechöpfli (1289 m) – Nesselbodenröti – Mittelstation Nesselboden.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Restaurant Sennhaus Weissenstein, 032 622 16 78, *sennhaus-weissenstein.ch*; Hotel Weissenstein, 032 530 17 17, *hotelweissenstein.ch*

**WANDERKARTEN** LK 1:50 000, 223T Delémont, 233T Solothurn.

**INFOS** Solothurn Tourismus, 032 626 46 46, *solothurn-city.ch*; Seilbahn Weissenstein, 032 622 18 27, *seilbahn-weissenstein.ch*

**Tipp |** Wer auf das Balmfluechöpfli verzichten möchte, geht beim Wegweiser Nesselbodenröti direkt weiter zur Mittelstation.

MITTELLAND / REGION BERN

# GEHEIMNISVOLLER BUCHEGGBERG

***Schnottwil*** *Durch das Limpachtal nach Wengi*

| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■□□ | ■□□□□□ | ■■■■■■ | ■□□□□□ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ↑ 183 m | ↓ 212 m | → 11 km | 3 h | ▶ T1 |

MITTELLAND / REGION BERN

# ZUM MYSTISCHEN GLASBRUNNEN

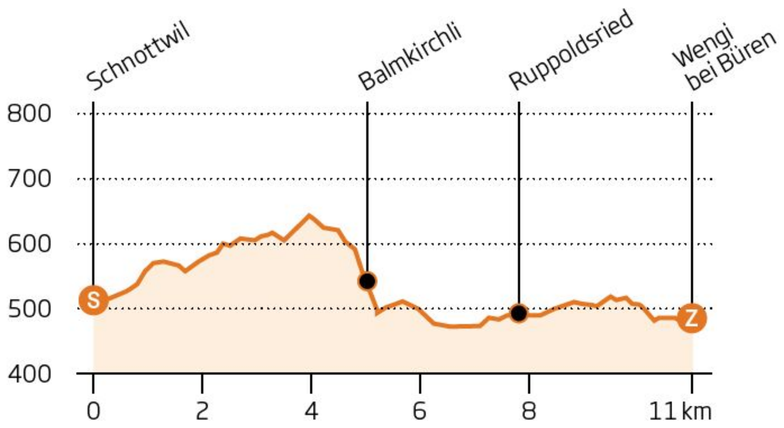
***Bern*** *Durch den Bremgartenwald nach Bethlehem*

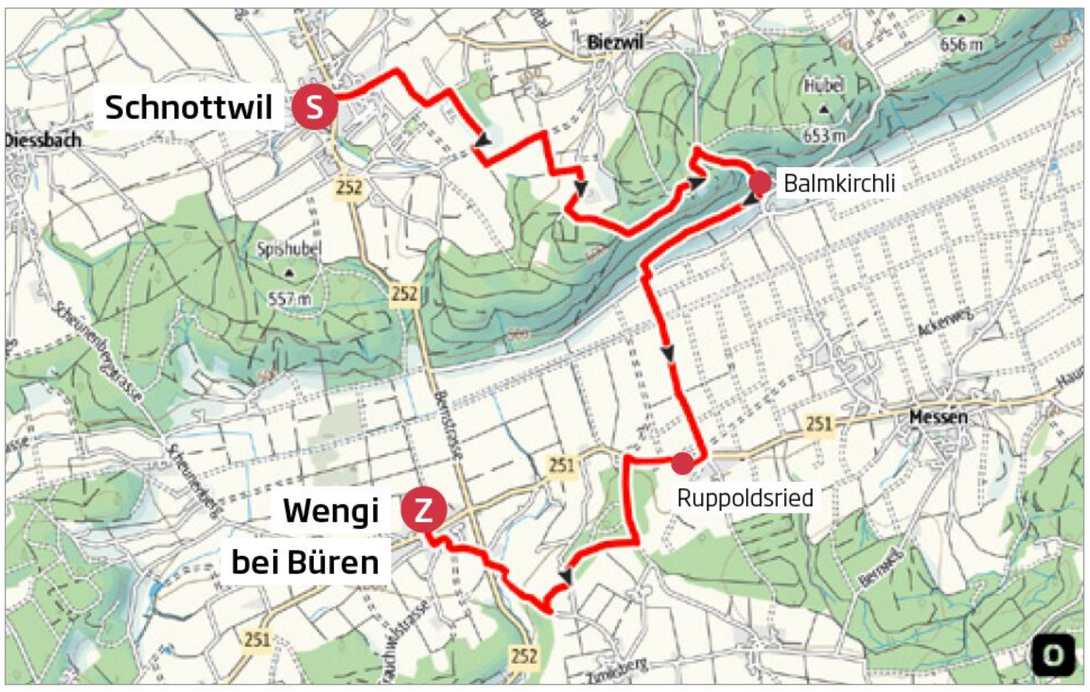
| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■□□ | ■□□□□□ | ■■■■■■ | ■□□□□□ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ↑ 22 m | ↓ 7 m | → 5.6 km | 1½ h | ▶ T1 |

# GEHEIMNISVOLLER BUCHEGGBERG

## *Schnottwil Durchs Limpachtal nach Wengi*




Diese Wanderung eignet sich wunderbar für den Herbst. Man befindet sich hier im Wilden (Süd-) Westen von Solothurn, in einer Hügellandschaft mit kompakten Dörfern und vielen behäbigen Bauernhöfen. Eine von der Viehzucht und Agrarwirtschaft dominierte Region zwischen Solothurn und Bern südlich des Aarelaufs. Die Gegend ist ausgesprochen «gmögig», mit vielen offenen Landflächen. Noch vor der ersten Juragewässerkorrektion gegen Ende des 19. Jahrhunderts war der Bucheggberg das am dichtesten besiedelte Gebiet des Kantons. Dies auch, weil die flache Aarelandschaft auf der Jura-Südseite um Grenchen und Solothurn immer wieder überschwemmt worden war. Von Schnottwil geht man zunächst zum Fluehof. Der Blick schweift vom Hof aus über die erste Jurakette, zum Moléson, in Richtung Freiburgerland und zu den Gantrischbergen. Dann gehts über die Höhen und via das für Hochzeiten beliebte Balmkirchli hinunter und über die weite Fläche des Limpachtales ins bernische Ruppoldsried und nach Wengi bei Büren.

**START** Schnottwil.

**ZIEL** Wengi bei Büren.

**ANREISE** Mit dem Zug nach Büren an der Aare, Lyss oder Münchenbuchsee, weiter mit dem Bus nach Schnottwil.

**RÜCKREISE** Von Wengi bei Büren mit dem Bus nach Münchenbuchsee oder Lyss, dort jeweils Zuganschluss.

**ROUTE** Schnottwil (500 m) – Fluehof – Forsthaus (622 m) – Balmkirchli (534 m) – Limpachtal – Ruppoldsried (489 m) – Waltwil (489 m) – Waltwilwald – Wengi bei Büren (499 m).

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Restaurant Löwen, Ruppoldsried, 031 765 52 52; Restaurant Sonne Scheunenberg, Wengi bei Büren, 032 389 15 45, *sonne-scheunenberg.ch*

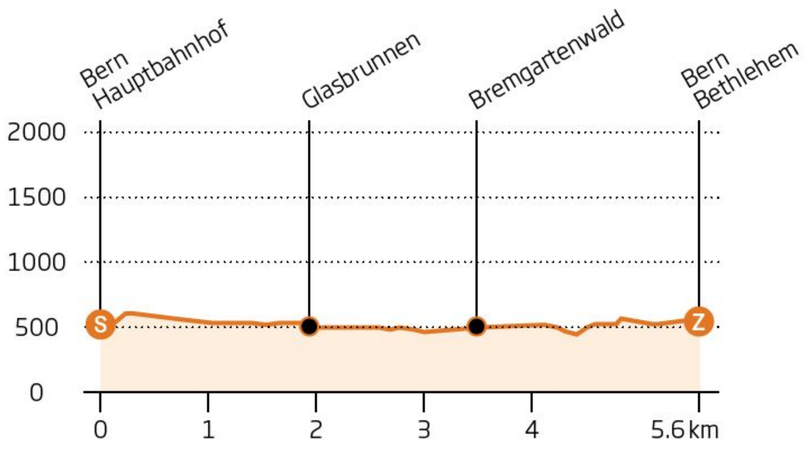
**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 233T Solothurn.

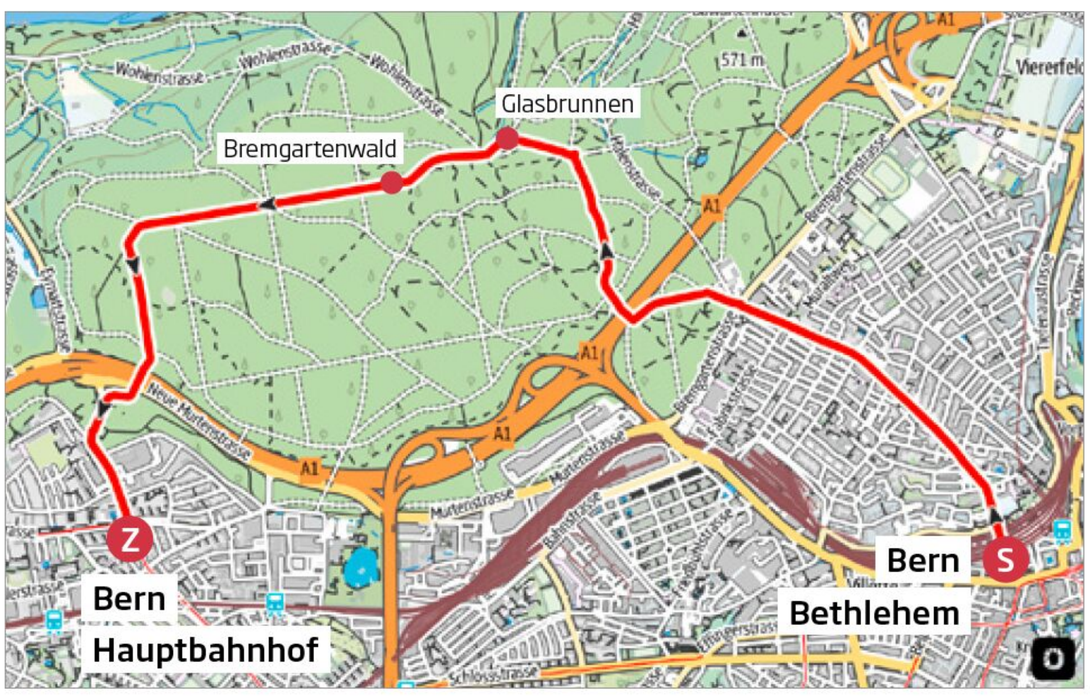
**INFOS** Solothurn Tourismus, 032 626 46 46, *solothurn-city.ch*

**Tipp |** In Schnottwil befindet sich der Fluehof, ein Bruteierbetrieb, der Wandernden einen Blick durchs Fenster in den Hühnerstall ermöglicht.

# ZUM MYSTISCHEN GLASBRUNNEN

## *Bern Durch den Bremgartenwald*




Der Berner Bremgartenwald beginnt gleich nach der Busstation Länggasse. Man unterscheidet den Grossen und den Kleinen Bremgartenwald. Die Begründung hierfür ist so einfach wie brutal: Seit den 70er-Jahren durchschneidet die Autobahn den Wald und teilt ihn in zwei unterschiedlich grosse Teile. In den Bremgartenwald kommen die Berner zum Joggen, Walken und Spazieren. Und manche kommen mit leeren Flaschen, um sie am Glasbrunnen aufzufüllen. Der Brunnen ist so etwas wie das Herz des Bremgartenwaldes. Das Wasser, das aus dem breiten, aber schlichten Rohr strömt, ist von sehr guter Qualität – und erst noch gratis. Der Glasbrunnen ist für die einen ein Symbol der Fruchtbarkeit, für die anderen ein mystischer Kraftort, für die grosse Mehrheit aber einfach ein Ort der Erholung. Der Weg führt dann vom Glasbrunnen nach Jorde, man überquert die Autobahn und erreicht schon bald das Quartier Bern-Bethlehem.

**START** Bern, Hauptbahnhof.

**ZIEL** Bern, Bethlehem.

**ANREISE** Mit dem Zug nach Bern.

**RÜCKREISE** Ab Bern Bethlehem Kirche mit Bus oder Tram zum Hauptbahnhof Bern.

**ROUTE** Bern Hauptbahnhof (530 m) – Länggasse (555 m) – Bremgartenwald – Glasbrunnen (548 m) – Jorde (552 m) – Bern Bethlehem Kirche (555 m).

**AUSRÜSTUNG** Leichte Wanderausrüstung, auch mit Turnschuhen möglich.

**EINKEHREN** Restaurants in Bern und Bethlehem.

**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 243T Bern.

**INFOS** Bern Tourismus, 031 328 12 12, *bern.com*

**Tipp |** Man kann auch vom Hauptbahnhof mit dem Bus bis zur Haltestelle Länggasse fahren und die Wanderung dort beginnen.

BERNER OBERLAND

# SPIEZER KRAFTORT-WANDERUNG

***Spiez*** *Zum Findling im Hondrichwald*

| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■■■ | ■■□□□□ | ■■■■■■ | ■□□□□□ |

| ↑ | ↓ | → | ◷ | ▶ |
|---|---|---|---|---|
| 225 m | 225 m | 5.8 km | 2 h | T1 |

NORDWESTSCHWEIZ / BASEL / AARGAU

# SCHÖNER AARGAUER AUSSICHTSBERG

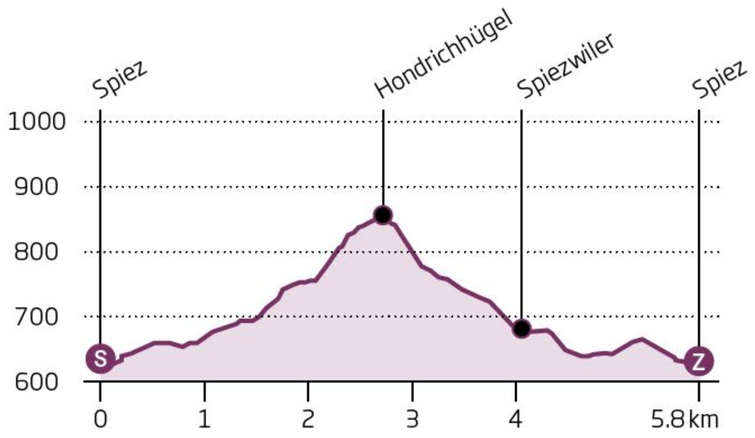
***Wildegg*** *Zum Naturfreundehaus Gislifluh*

| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■□□ | ■■■□□□ | ■■■■□□ | ■■■■□□ |

| ↑ | ↓ | → | ◷ | ▶ |
|---|---|---|---|---|
| 438 m | 390 m | 15.3 km | 4 ½ h | T2 |

# SPIEZER KRAFTORT-WANDERUNG

## *Spiez Zum Findling im Hondrichwald*



Diese gemütliche Rundwanderung führt von Spiez zum Aussichtspunkt auf dem Hondrichhügel, wo sich im Wald ein mächtiger Findling versteckt. Ausgangspunkt ist der Bahnhof, wo man einen hübschen Blick auf die Spiezer Bucht geniesst. Schon der Schweizer Schriftsteller Josef Viktor Widmann bezeichnete diese Aussicht als eine der schönsten der Welt, wie an einer Gedenktafel unterhalb des Bahnhofs nachzulesen ist.
Dann geht es recht flott aufwärts, schnell einmal ist der Hondrichwald erreicht. Man folgt dem Weg durch den Wald bis zum Aussichtspunkt mit Blick auf Hondrich, Niesen und ins Kandertal. Der Wegweiser beim Aussichtspunkt zeigt «Hondrichhügel 845 m», der höchste Punkt des Hügels ist jedoch 853 m ü. M. Wenige Meter vor dem Aussichtspunkt befindet sich rechts, einige Schritte abseits im Wald, der besagte Findling. «Findling Naturdenkmal Staatlich geschützt» ist in den Stein geritzt. Vom Hondrichhügel gibt es dann viele Möglichkeiten, um zurück zum Bahnhof zu gehen, z. B. via Spiezwiler.

**START/ZIEL** Spiez, Bahnhof.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Spiez.

**ROUTE** Vom Bahnhof Spiez (628 m) auf der Galerie über die Gleise, die Parkstrasse hoch, auf der Brücke über die Autobahn und zur Sibirienkurve (Strasse nach Hondrich). Hier in den Hondrichwald hinein und den Wegweisern folgen stetig bergauf bis zum Aussichtspunkt auf dem Hondrichhügel (853 m). Wenige Meter davor befindet sich rechts im Wald der besagte Findling. Nun dem Wanderweg bergab Richtung Spiezwiler folgen und über Räumli zurück zum Bahnhof Spiez.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Restaurants in Spiez.

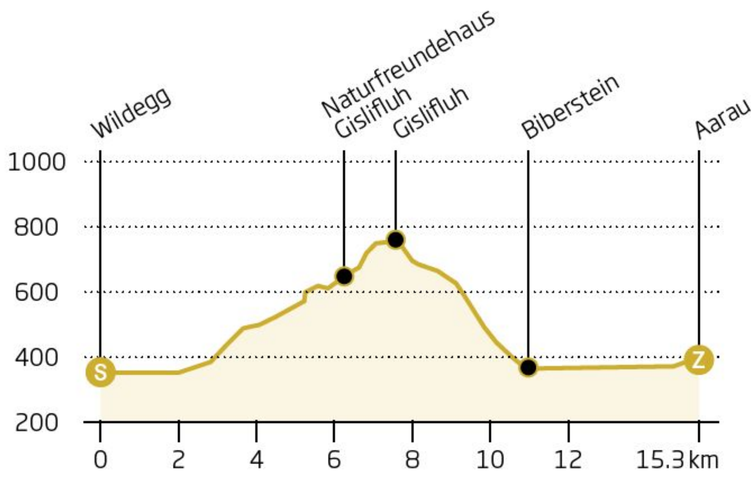
**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 253T Gantrisch.

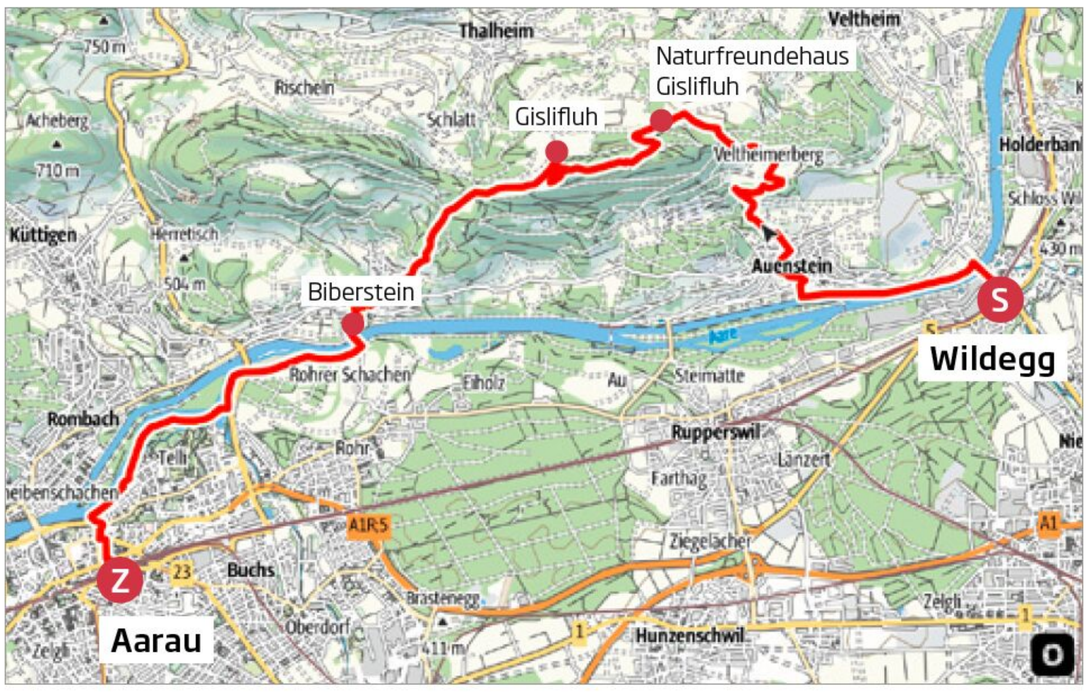
**INFOS** Info Center Spiez / Spiez Marketing AG, 033 655 90 00, *spiez.com*

**Tipp |** Man kann vom Bahnhof Spiez auch mit dem Bus bis Bushaltestelle «Sibirienkurve» fahren, dann verkürzt sich die Wanderung um ½ h.

# SCHÖNER AARGAUER AUSSICHTSBERG

## *Wildegg Zum Naturfreundehaus Gislifluh*




Diese Aargauer Runde hält mit der Gislifluh und dem gleichnamigen Naturfreundehaus zwei Höhepunkte bereit. Vom Bahnhof Wildegg folgt man den Wegweisern nach Auenstein, spaziert durch das Dorf und steigt aufwärts zum Veltheimerberg. Nun endlich Waldboden statt Asphalt, und schon taucht das Naturfreundehaus Gislifluh zwischen den Bäumen auf. Ein Team der Naturfreunde Lenzburg empfängt immer sonntags hungrige Wandernde und bewirtet sie mit Suppe, Würsten, Speck und Brot. Man darf auch sein Picknick selber mitbringen oder eine Wurst auf der Feuerstelle braten. Nun folgt der Aufstieg über den Gratweg zur Gislifluh. Manche sprechen vom schönsten Aussichtspunkt im Aargau. Die unmittelbare Gipfelumgebung ist eher felsig und nur spärlich bewachsen, was eine herrliche Rundumsicht ermöglicht. Bei schönem Wetter reicht die Sicht bis zu den Alpen. Vom Gipfel steigt man dann via Gatter hinunter nach Biberstein, ehe dann das Schlussstück ein leichtes Auslaufen entlang der Aare ist.

**START** Wildegg.

**ZIEL** Aarau.

**ANREISE** Mit dem Zug nach Wildegg.

**RÜCKREISE** Mit dem Zug ab Aarau.

**ROUTE** Wildegg (353 m) – Auenstein (364 m) – Veltheimerberg (540 m) – Naturfreundehaus Gislifluh – Gislifluh (772 m) – Gatter (643 m) – Biberstein (386 m) – Suhremündung (363 m) – Aarau (381 m).

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung

**EINKEHREN** Naturfreundehaus Gislifluh (jeden Sonntag 9 – 17 Uhr geöffnet), 056 624 00 70, *naturfreunde.ch*; *lenzburg.naturfreunde.ch*

**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 224T Olten.

**INFOS** Aargau Tourismus, 062 823 00 73, *aargautourismus.ch*

**TIPP** | Das Naturfreundehaus wird auch für Wochenendaufenthalte und Lager vermietet. Es hat eine Küche und 26 Schlafplätze.

TESSIN

# IL SENTIERO DEL MONTANARO

***Valle Leventina*** *Von Carì zum Rifugio Gana Rossa*

| Natur | Kultur | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■■□ | ■□□□□□ | ■■■■■□ | ■■□□□□ |

| ↑ | ↓ | → | | ▶ |
|---|---|---|---|---|
| 625 m | 625 m | 10.7 km | 4 h | T2 |

ZENTRALSCHWEIZ / LUZERN

# ÜBER DEM VIER-WALDSTÄTTERSEE

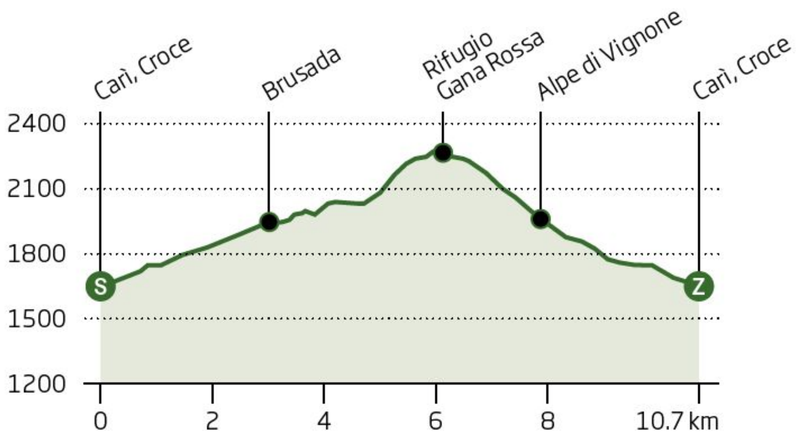
***Bürgenstock*** *Übers Chänzeli zur Villa Honegg*

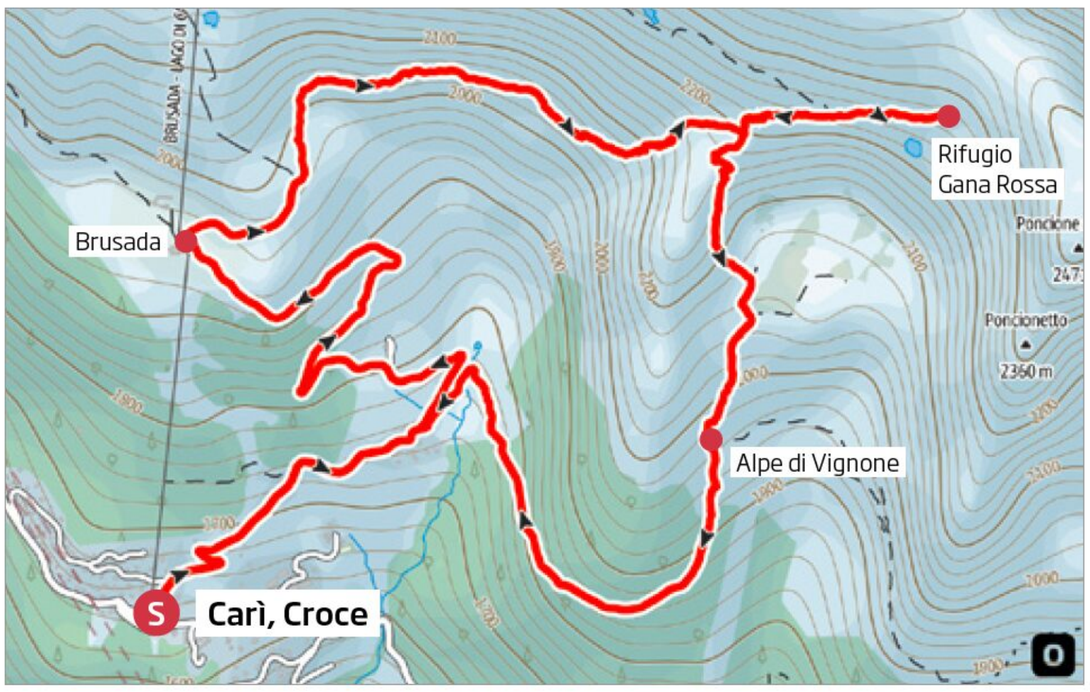
| | | Familie | Kondition |
|---|---|---|---|
| ■■■■■■ | ■■■□□□ | ■■■■■□ | ■■□□□□ |

| ↑ | ↓ | → | | ▶ |
|---|---|---|---|---|
| 253 m | 253 m | 5.8 km | 2 h | T2 |

# IL SENTIERO DEL MONTANARO

## *Valle Leventina* Zum Rifugio Gana Rossa




Der Weg zwischen Carì und Brusada trägt den Spitznamen «il sentiero del montanaro», auf Deutsch: der Bergsteigerpfad. Er stellt auf Schildern die in der Region lebenden Wildtiere vor. So kann man auf dieser Rundtour am Südhang der Leventina auch etwas lernen. Die Wanderung beginnt bei der Talstation in Carì. Durch die kleine Ortschaft Carì Dentro steigt man zur Mittelstation auf, wo man bei der dortigen Gaststätte mit Panoramaterrasse einkehren kann. Von Brusada wandert man über Radeuro in Richtung Osten zur Abzweigung bei P. 2196 und von hier weiter zum Rifugio Gana Rossa. Die kleine Selbstversorgerhütte hat eine schöne Lage mit wunderbarer Aussicht auf die umliegenden Gipfel, unter anderem den Pizzo Molare. Der Abstieg über die Alpe di Vignone ist traumhaft, nicht nur wegen des Tiefblicks ins Tal, sondern auch wegen der reichhaltigen Flora. Nun geht es ein Stück durch den Wald Pesc Vert, ehe man bei Carì Dentro wieder auf den Aufstiegsweg trifft, der zur Talstation führt.

**START/ZIEL** Carì, Croce.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Faido, weiter mit Postauto zur Talstation Carì, Croce, bzw. Haltestelle Carì, Paese.

**ROUTE** Carì, Croce (1654 m) – Cassinell (1724 m) – Carì Dentro (1744 m) – Brusada (1957 m) – auf Wanderweg zwischen Canariscetto und Radeuro – P. 2196 – Rifugio Gana Rossa (2270 m) – Segna (2100 m) – Alpe di Vignone (1969 m) – Pesc Vert – Carì Dentro – Cassinell – Carì, Croce.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung, stabile Bergschuhe, evtl. Wanderstöcke.

**EINKEHREN/ÜBERNACHTEN** Osteria Belvedere, Brusada, 091 866 18 80, *cari.ch*; Rifugio Gana Rossa, 091 866 28 13, *utoepizzomolare.ch*

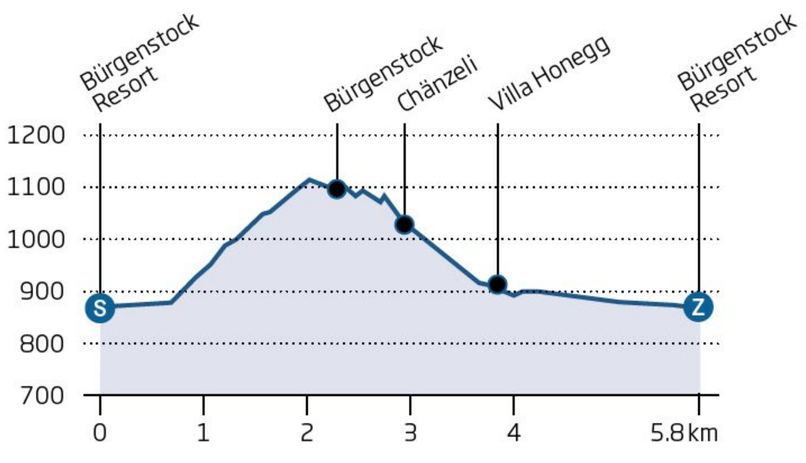
**WANDERKARTE** LK 1:50 000, 266T Valle Leventina.

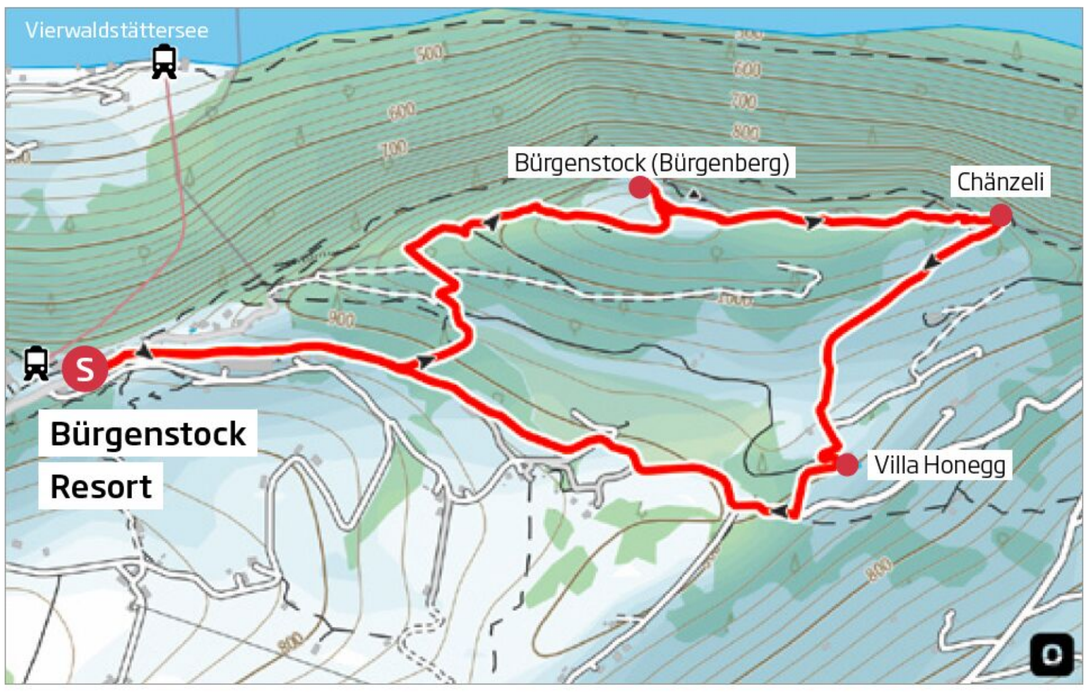
**INFOS** Ticino Turismo, 091 825 70 56, *ticino.ch*; Bellinzona e Valli Turismo, 091 869 15 33, *bellinzonaevalli.ch*

**Tipp |** Ein Abstecher zum Lago di Pro da Lei; in diesem Fall wählt man den Wanderweg unter der Cima di Gana Rossa (½ h zusätzlich).

# ÜBER DEM VIER-WALDSTÄTTERSEE

## *Bürgenstock* Übers Chänzeli zur Villa Honegg




Diese Rundtour am Bürgenstock lässt für einmal den bekannten Felsenweg aus, spart aber nicht mit minder schönen Aussichten. Vom Bürgenstock Resort geht man zunächst ein kurzes Stück auf dem barrierefreien Bürgenstock-Weg und folgt dann links dem Wegweiser bergauf Richtung Hammetschwand. Über Hauwald geht es etwas steil durch den Wald, doch bereits nach einer guten halben Stunde ist man am Waldrand und erspäht das Bergrestaurant Hammetschwand und die Turmspitze des Hammetschwandlifts. Auch werden schöne Blicke ins Engelbergertal und hinunter zum Bürgenstock Resort, mit dem Pilatus als Kulisse, frei. Noch ein kurzer Schlussanstieg, und man steht oben vor dem Restaurant und dem Hammetschwandlift. An Informationstafeln liest man Interessantes über Geschichte und Technik des Lifts. Höhepunkt beim Abstieg ist dann der Ausblick vom Chänzeli, ehe man über die Villa Honegg zurück zum Ausgangspunkt beim Bürgenstock Resort spaziert.

**START/ZIEL** Bürgenstock, Bergstation Standseilbahn Kehrsiten-Bürgenstock.

**AN-/RÜCKREISE** Mit dem Zug nach Luzern, weiter mit dem Schiff nach Kehrsiten, von dort mit Standseilbahn auf den Bürgenstock. Oder mit dem Zug bis Stansstad und weiter mit dem Bus auf den Bürgenstock.

**ROUTE** Bürgenstock Resort bzw. Bergstation Standseilbahn (860 m) – Taverna (860 m) – Bürgenstock (1128 m) – Chänzeli (1025 m) – Villa Honegg – Bürgenstock Resort.

**AUSRÜSTUNG** Normale Wanderausrüstung.

**EINKEHREN** Bergrestaurant Hammetschwand; Villa Honegg; Bürgenstock Resort.

**WANDERKARTEN** LK 1:50 000, 235T Rotkreuz, 245T Stans.

**INFOS** Nidwalden Tourismus, 041 610 88 33, *nidwalden.com*; Bürgenstock Hotels, 041 612 60 00, *buergenstockresort.ch*; Luzern Tourismus, 041 227 17 17, *luzern.com*

**Tipp |** Man kann die Wanderung auch mit dem Felsenweg verbinden, indem man von der Hammetschwand mit dem Lift zum Felsenweg fährt.

# Über die Hügel wandern.

Ausführliche Tourenbeschreibungen

Höhenprofile

Detailgetreue Tourenangaben

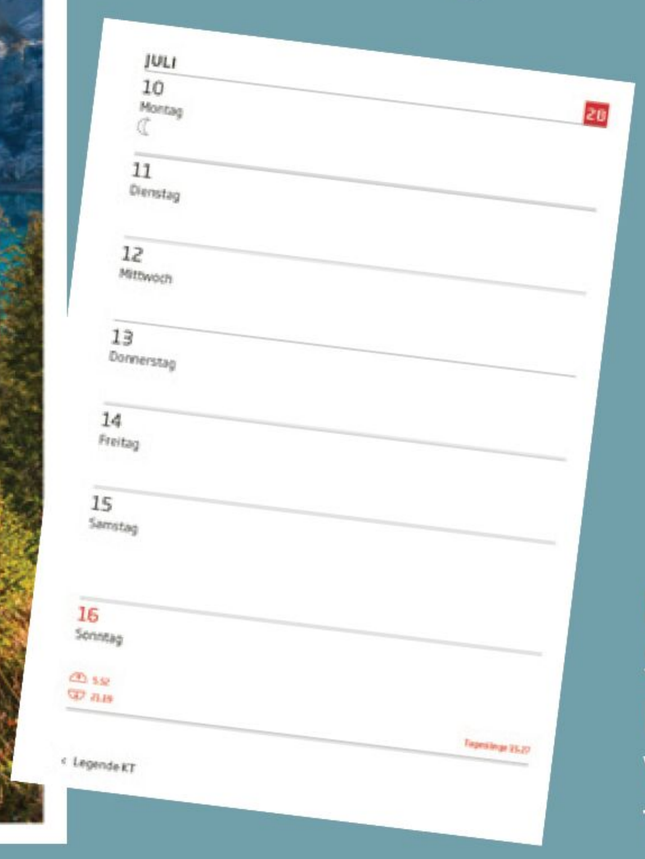
Wanderkarten

Spezielle Tipps

# Alle Termine im Griff.

**50%**
für Wandermagazin-Abonnenten

Kalender mit Wochenansicht




Mondkalender
Sonnenauf- und Untergänge
Feiertage
Wandertipps
Tolle Bilder aus der Schweiz

☐ Ich möchte gerne das Buch
**«Die 22 schönsten Wanderungen im Emmental»**
für **CHF 15.90** bestellen.

WANDERMAGAZIN SCHWEIZ

GAS / ECR / ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

50062176
000001

DIE POST

pro clima

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Wandermagazin SCHWEIZ
Fabrikstrasse 8
4500 Solothurn

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

☐ Ich möchte gerne die **Wanderagenda**
für **CHF 18.–** bestellen.

☐ Ich bin Abonnent*in und möchte gerne die
**Wanderagenda** zum Vorteilspreis von **CHF 9.–** bestellen.

GAS / ECR / ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

50062176
000001

DIE POST

pro clima

ABONNEMENTSNUMMER

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Wandermagazin SCHWEIZ
Fabrikstrasse 8
4500 Solothurn

Lieferbar im Oktober 2023. Alle Produkte auch verfügbar auf *wandershop-schweiz.ch*.
Preise inkl. MwSt. Für Bestellungen unter CHF 60.– zzgl. CHF 7.– Kleinmengenzuschlag.

# Die Schweiz entdecken.

## Jahresabo

# CHF 98.–

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

## 1/2-Jahresabo

# CHF 59.–

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

Weitere Informationen auf Seite 20/21.

**Raclette- und Grill-Pfännchen**

**Kerzenraclette 2go**

**Kerzenraclette Holz**

**Schneidebrett mit Messer**

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

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

VORNAME, NAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

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

WANDERMAGAZIN SCHWEIZ

GAS / ECR / ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

50062176
000001

pro clima

DIE POST

Wandermagazin SCHWEIZ
Fabrikstrasse 8
4500 Solothurn

Ich möchte gerne folgende Produkte bestellen:

____ **Raclette- und Grill-Pfännchen** CHF 19.90

____ **Kerzenraclette 2go** CHF 17.90

____ **Kerzenraclette Holz** CHF 22.50

**Schneidebrett mit Messer** CHF 17.90

____ Kuh ____ Steinbock ____ Landschaft

WANDERMAGAZIN SCHWEIZ

GAS / ECR / ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

50062176
000001

pro clima

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.

# OUTLET KING®

CLEVER SHOPPING

## ÜBER 50’000 PRODUKTE
## IM GRÖSSTEN OUTLET-WARENHAUS DER SCHWEIZ

DAMEN | HERREN

99.99
54%

Icepeak Wanderschuhe div. Modelle
statt UVP CHF 219.—

DAMEN | HERREN

119.99
47%

Dachstein Trekkingschuhe Inspo Gtx div. Modelle
statt UVP CHF 229.—

9.99
83%

Spartan Wanderstock Paar aus Aluminium
statt UVP CHF 59.—

KASSENSTURTZ TESTSIEGER ★★★★★

DAMEN | HERREN

69.99
54% ab

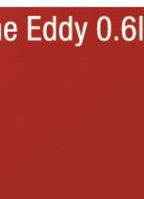
Helly Hansen Regenjacken Seven J div. Modelle
statt UVP ab CHF 129.—

DAMEN | HERREN

149.99
48%

Radys Funktionsjacken R2 Hybrid Softshell div. Modelle
statt UVP CHF 290.—

9.99
49%



Camelbak Trinkflasche Eddy 0.6l
statt UVP CHF 19.90

## WEDÄ NID CHUNNSCH, BISCH SÄUBER TSCHULD!

## OUTLETKING.CH

JEDEN TAG WIRD’S GÜNSTIGER

# LIQUIDATION

## SOMMER-SORTIMENT

Über 5000 Produkte
**NUR NOCH**

1.– BIS 95.–

HH HELLY HANSEN · ICEPEAK · NIKE · PUMA · adidas · SPARTAN · TEVA · kilpi · ION · DAKINE · NITRO

## FINAL TAG
## FINAL TAG
## FINAL TAG
## FINAL TAG

## 30. SEPT
## NUR IN SPIEZ

# Welcome to Wanderland.

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**

BÄCHLI
BERGSPORT