

Für die ganze Familie

«Schweiz aktuell» ist den Sommer über in den Bergen und besucht die Älplerfamilie Abderhalden. Wollen Sie auch hoch hinaus? Dann schnüren Sie die Wanderschuhe! Drei **Alpwanderungen**, empfohlen von TELE.

Text: Sonja Hüsler

FOTOS: PRISMA, FERIEREGION LENZERHEIDE, SWISSIMAGE

LENZERHEIDE GR

Wander-Spass für Gross und Klein

Meist ist der Aufstieg zu einer Alp steil und anstrengend. Nicht dieser: So einfach wie die **Alp Scharmoin** und die **Alp Sanaspans** sind nur wenige Alpbetriebe zu erreichen. Die Wanderung startet an der Mittelstation Alp Scharmoin der Seilbahn Lenzerheide-Rothorn und führt über liebliche Alpweiden hinüber zur **Alp Sanaspans**. Im Hochsommer werden Sie dort von rotgefärbten Wiesen empfangen: **Alpenrosen**, so weit das Auge reicht. Auch die Aussicht ist grandios, darum lohnt es sich, an diesem wunderschönen Flecken Erde etwas länger zu verweilen. Gönnen Sie sich in der Alpwirtschaft Alp Sanaspans ein **Zvieriplättli**. Als Erinnerung können Sie zum Beispiel ein Stück Alpkäse mit nach Hause nehmen.

Info: Alpwirtschaft Alp Sanaspans 076 727 51 31, Lenzerheide Tourismus 081 385 57 00

Wanderroute: www.myswitzerland.com/de/von-alp-zu-alp-wandern-auf-der-lenzerheide.html

Anforderung: einfach

MEHR ÜBER ALPEN AM TV

Schweiz aktuell am Berg Dokusoap
MO 15. Juli bis FR 19. Juli | 19.05 | SRF 1



Lenzerheide GR



Sisikon UR

SISIKON UR

Den Wildheuern über die Schulter schauen

Viele Hänge in der Innerschweiz sind so steil, dass man sie nur von Hand mit einer Sense mähen kann. Dieser **jahrhundertealte Brauch** des Wildheuens ist vor allem im Urnerland noch präsent. Am Rophaien oberhalb von Sisikon UR erstreckt sich eines der grössten Schweizer Wildheugebiete. Durch dieses teilweise sehr steile Gelände führt ein **vierstündiger Wildheuerpfad**. Unterwegs kann man mit etwas Glück

Wildheuern über die Schulter oder in einer Alp vorbeischaun. Vielleicht bekommt man sogar einen **Kafi Schnaps**. Allerdings wird in den Hütten kein Käse produziert: die Aufzucht von Jungtieren steht im Vordergrund, und die flacheren Hänge werden mit Rindvieh beweidet.

Info: www.i-uri.ch (hier kann man eine Broschüre zum Wildheuen herunterladen), 041 874 80 00 oder www.eggberge.ch, 041 870 15 49

Wanderroute: von der Bergstation Eggberge zur Bergstation Oberaxen

Anforderung: mittel

BLENIOTAL TI

Für nimmersatte Gwundernasen

Das Bleniotal ist vielleicht das lieblichste Tessiner Tal, weil es **weiter und offener** ist als die anderen. Und wenn es bei uns im Norden mal wieder regnet, ist es schnell erreichbar. Kaum ist man aus dem Gottardtunnel raus, erblickt man das Ortschaft Biasca. Wenige Kilometer weiter startet in **Loderio** eine Dreitagestour auf einem Teilstück des «**Sentiero alto**» über sonnige Alpen und vorbei an urchigen Maiensässen. Am zweiten Tag unbedingt auf der Capanna Gorda statt im Sotello

Cancori übernachten. Denn falls Sie kein Morgenmuffel sind, haben Sie dort die Chance, den **Sennen beim Käsen** auf der nahen Alp zuzuschauen und von ihrem Bergkäse zu schnabulieren. Bei schönem Wetter werden Sie zudem mit einem phantastischen Sonnenaufgang und einer sagenhaften Rundschau belohnt.

Info: Alpbetrieb Alpe Gorda 091 871 18 01, Capanna Gorda 091 871 16 10

Wanderroute: www.wandersite.ch/Blenio.html

Anforderung: mittel



Bleniotal TI

Mehr Alpwanderungen

Alpwanderungen: Michael Ganz und Marc Valance stellen in ihrem Buch «Alpwandern – 16 Touren zu Kuh-, Ziegen- und Schafalpen im Schweizer Alpenbogen» lohnenswerte Wanderungen vor. Speziell ist, dass nicht alle Touren eine Top-Kondition erfordern. Was nicht selbstverständlich ist, denn viele Alpen befinden sich in eher steilem Gelände. Fr. 32.90, Werd-Verlag.



Alpbeizli-Führer: Wenn Sie keine Lust zum Wandern haben, aber trotzdem Alpluft schnuppern wollen, dann bieten sich die Alpbeizli-Führer aus dem Thuner Weber-Verlag an. Es gibt sie

für die Regionen Zentralschweiz, Graubünden, Berner Oberland, Zermatt und Emmental. Die Ausgaben fürs Tessin und die Ostschweiz erscheinen im August. Preis: Fr. 39.–

Website: Der Fundus an Wanderungen zu jedem Thema und in allen Schwierigkeitsgraden ist auf der Website von Schweiz Tourismus riesig. Dieser Link führt Sie direkt zu Alpwanderungen: www.myswitzerland.com/alpwanderungen

ANZEIGE

Gesund abrollen auf der Explorer-Sohle
Junge bequeme Sandale mit verstellbaren Klettbandern, aus strapazierfähigem Veloursleder. Innen ein schonendes, fusstrocknendes «Dry Clim»-Mikrofaserfutter aus dem Hochleistungssport. Mit austauschbarem, antibakteriellem Leichtkork-Fussbett und dämpfender, abrolldynamischer Explorer-Sohle.

Modell BASIC für SIE, Fr. 199.00, bei www.integra-ag.ch



Entdecken Sie die bequemsten Schuhe Ihres Lebens!

HELVESKO