

Motto der Geltenhütte: «Naturgenuss am Geltenschuss». Ein «Schuss» ist in diesem Falle völlig gewaltfrei; im Saanenland ist dies die Bezeichnung für einen Wasserfall.

Im Zickzack geht es nun einige steile Kehren hinauf. Das kostet ein paar Schweisstropfen, doch schon bald werden wir mit einer Erfrischung belohnt: Kurz vor der Geltenhütte wird der Wanderweg zum Abenteuerpfad und führt hinter einem Wasserfall hindurch – inklusive Gratisdusche. Für den Abstieg gibt es dann zwei Möglichkeiten: Mit kleineren Kindern wählt man mit Vorteil die Aufstiegsroute; mit berggewohnten Kindern kann man entlang der Westflanke des Follhore absteigen. Diese anspruchsvolle Variante ist mit Drahtseilen abgesichert, und beim «Gelttrittli» wird eine Steilstufe mittels einer 6 Meter hohen Leiter überwunden. Die spektakulären Tiefblicke auf Geltenschuss und Lauenensee sollte man dabei aber nur im Stehen geniessen.



Cabane de Prafleuri VS

Wer möchte nicht einmal die höchste Betonstau-
mauer der Welt bestau-
nen? Die 285 Meter hohe
Grand Dixence staut den

Lac de Dix – und damit die Wasser eines 420 km² grossen Einzugsgebiets zur Stromerzeugung. Das Innenleben der Staumauer kann man auf geführten Rundgängen bestaunen, und oben auf der Mauerkrone beginnt der «Sentier des Bouquetins». Der Steinbock-Höhenweg ist eine vierstündige Rundwanderung, die etwas Ausdauer verlangt. Ein blauer Steinbock, auf Wegweiser und Felsen gepinselt, gibt die Richtung vor: Durch das Prafleuritäl und hinauf zur Cabane de Prafleuri. Dort ist gerade ein Fest im Gange, und so bleiben wir bei Alphornklängen und leckerem Essen gerne etwas länger auf der sonnigen Hüttenterrasse sitzen.

Knapp 150 Höhenmeter Aufstieg sind es dann noch von der Prafleurihütte zum Col de Roux, dem höchsten Punkt der Rundwanderung. Mitten im Reich der Steinböcke sind wir nun. Nicht immer bekommt man die eleganten Kletterkünstler zu Gesicht; dann staunt man eben über die Wunder am Weg. In dieser Höhe ist die Vegetationszeit relativ kurz, trotzdem wachsen hier Pflanzen, und die haben erst noch seltsame Namen: Die Halbkugelige Rapunzel, das Stengellose Leimkraut und der Spinnwebige Hauswurz. Und was macht überhaupt der Bayrische Enzian im Wallis?



Sunnigrathütte UR

Der Arnisee ist ein beliebtes Ausflugsziel im Urnerland. Er liegt auf 1370 m ü. M. und ist künstlich aufgestaut; seine

Wasser werden durch Druckleitungen dem Kraftwerk in Amsteg zugeführt und zur Stromgewinnung genutzt. Mächtige Staumauern sucht man jedoch vergeblich, die Technik ist gut versteckt, der Arnisee strahlt natürlichen Charakter aus. Von der Bergstation der Seilbahn Intschi–Arnisee sind es nur wenige Minuten bis ans Seeufer. Familien mit kleinen Kindern können hier einen unbeschwerten Tag verbringen: Es hat Feuerstellen und Picknickplätze, im See kann man baden, und der Rundgang auf dem Uferweg dauert gerade mal eine halbe Stunde. Der Hauptwegweiser am See zeigt viele Ziele an. So kann man in etwa 30 Minuten, auf einem Themenweg, zum geometrischen Mittelpunkt des Kantons Uri wandern.

Zur Sunnigrathütte geht es zunächst einige Schritte am Ufer entlang und dann etwas steil durch den Bergwald hinauf. Nach einer halben Stunde eröffnet eine Lichtung mit Sitzbank einen kontrastreichen Tiefblick zum Arnisee und zur viel befahrenen Gotthardautobahn. Ab der Baumgrenze lehnt sich das Terrain dann etwas zurück. Der Riedboden ist ein ausgedehntes Hochmoor mit Tümpeln und Wollgräsern. Mit Kindern dauert die Wanderung etwas länger: Viele Heidelbeersträucher verführen zum Naschen. Nach einer zweiten Geländestufe ist auch schon die Sunnigrathütte zu sehen und in wenigen Minuten erreicht. Wer mag, wandert noch in einer Viertelstunde hinüber zum Gipfelkreuz auf dem Sunnigrat mit grossem Panoramablick auf Bristen, Gross und Chly Windgällen.



Capanna Tamaro TI

«Spas muss sein» – das trifft im Tessin vor allem auf den Monte Tamaro zu. Genauer: auf die Alpe Foppa. Rodelbahn, Adventure Park und die längste Tyrolienne der Schweiz sorgen für Spas und Nervenkitzel. Von Rivera schwebt man mit der Gondelbahn herauf, direkt bis vor die Kirche Santa Maria degli Angeli. Wie ein gestrandetes Schiff klebt die Kirche am Berghang. Vom Aussichtsbalkon, mit Kreuz und Glockenstuhl, geniesst man einen schönen Blick auf die Magadinoebene.

Ein bequemer Weg führt hinauf zur Capanna Tamaro. Sie wurde 1941 erbaut, 1953 renoviert und 1988 vergrössert. Die sonnige Terrasse lädt zum Bleiben ein, von Kinderhand bemalte Steine schmücken die Umgebung, und im Schatten der Hauswand ist eine Palette selbstgebackener Kuchen aufgetischt. Welch' ein Paradies! Von der Hütte ist es nicht mehr weit bis auf den Gipfel des Monte Tamaro. Schwierig ist es nicht, höchstens etwas steil – und die Aussicht über die Tessiner Berge bis hin zum Monte Rosa ist einfach phantastisch.

Bücher für aktive Familien



Michael Ende, Beate Dölling
**Jim Knopf
findet's raus!**

Geschichten über Lokomotiven,
Vulkane und Scheinriesen

Brauchen Lokomotiven auch mal Ferien? Wie entstehen Vulkane? Und warum haben nicht alle Menschen dieselbe Hautfarbe? Mit diesen und vielen anderen Fragen bestürmt Jim Knopf seine Freunde Lukas, Frau Waas, König Alfons den Viertel-vor-Zwölften und Prinzessin Li Si. In 24 kunterbunten Geschichten geben sie ihm spannende und überraschende Antworten. Das Buch ist ein Vorlesevergnügen für Kinder und Erwachsene mit über 100 vierfarbigen Illustrationen. Es vermittelt kindgerecht die unterschiedlichsten Themen, etwa naturwissenschaftliche Phänomene (Vulkane, Wüste, Echo), technisches Wissen (Lokomotiven) und gibt praktische Tipps (Wie macht man ein Feuer?). Und am Schluss gibt's sogar noch ein Rezept: Der berühmte Schokoladen-Gugelhupf von Frau Waas.

208 Seiten, 17,5×24,5 cm, CHF 27.90,
978-3-522-18229-4, Thienemann Verlag
Stuttgart/Wien 2010, www.thienemann.de

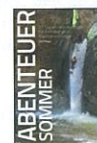


Fiona Danks, Jo Schofield
Raus ins Freie!

Spiele und Abenteuer für
draussen

Das Buch gibt viele Anregungen für Aktivitäten in der Natur; zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter – von Abenteuerspielen über Geschichtenerzählen im Wald bis hin zur Schnitzeljagd. Für Kinder aller Altersgruppen ebenso wie für Eltern, Lehrerinnen, Jugendgruppenleiter und alle anderen, die mit Kindern eine abwechslungsreiche Zeit draussen verbringen wollen.

216 Seiten, 19×24,5 cm, CHF 30.90,
978-3-03800-757-9, AT-Verlag, Aarau 2013,
www.at-verlag.ch



Üsé Meyer
Abenteuer Sommer

21 Touren und Ausflüge für
Familien und Abenteuerlustige

Die Schweiz bietet eine grosse Fülle an paradiesischen Orten. Sozusagen direkt vor der Haustür findet man ein Eldorado für die unterschiedlichsten Aktivitäten. Ob Kanufahrt, Lama-Trekking, E-Bike-Tour oder eine Wanderung zum Mittelpunkt der Schweiz: Das Buch bietet zahlreiche Vorschläge für Outdoor-Erlebnisse und spricht Abenteuerlustige genauso an wie Familien.

192 Seiten, 14×21 cm, CHF 34.90, 978-3-85932-698-9, Werd Verlag, Thun 2013, www.werdverlag.ch