

05  
2023

Stuttgarter Zeitung und Stuttgarter Nachrichten EXKLUSIV

# Aktiv & entspannt

Inspiriert by [kaufdown.de](https://www.kaufdown.de)



## Wandern

Auf dem Goldsteig geht es durch faszinierende Landschaften

## Radfahren

Das Kleinwalsertal bietet Bike-Routen für jedes Können

## Genießen

Badeseen in idyllischer Lage locken zum Sprung ins kühle Nass

**Neu**  
Luxus-Suiten & Sportwelt auf 1.380 qm

Gutschein zum **Muttertag**  
einfach online bestellen!

wellness mit allen sinnen ★★★★★



**Glücksmomente**

gültig bis 15.12.2023  
mögliche Anreisetage: So - Di

**3 Übernachtungen**  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhn Pension

**1 Treatment NACH WAHL**

Wellness-Massage, 50 Min.  
ODER  
Gesichtsbehandlung  
mit BABOR Kosmetik, 50 Min.

ab € **771** p.P. im DZ-Classic



**Jagdhof  
Vorteilstage**

gültig bis 15.12.2023  
möglicher Anreisetag: So, außer Feiertage

**5 Übernachtungen**  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhn Pension

**1 Treatment GRATIS**

Relax-Teilkörpermassage, 25 Min.

ab € **1.065** p.P. im DZ-Classic



**INHALT**

**Entspannung in der Natur**  
Zwischen Wiesen und Wäldern Ruhe finden Seite 3

**Wandern auf dem Goldsteig**  
Unterwegs auf der Königsetappe Seite 6

**Vom Reschensee bis nach Verona**  
Mit dem Rad durch mediterrane Landschaften Seite 10

**Ab ins kühle Nass**  
Die Badeseen im Ländle liegen sehr idyllisch Seite 14

**Weitwandern in Osttirol**  
Das Virgental lockt naturbegeisterte Urlauber Seite 18

**Spielwiese für Mountainbiker**  
Das Kleinwalsertal bietet vielfältige Routen Seite 20

**Sagenumwobenes Südtirol**  
Mythen ranken sich um die bizarren Bergwelten Seite 22

**Thalasso – eine reizende Idee**  
Die Schätze des Meeres tun dem Körper gut Seite 24

**Gut eingendort**  
So kann man sich unterwegs orientieren Seite 26

Foto: Hochschwarzwald Tourismus GmbH



# Entspannung in der Natur

Für ein bisschen Wellness braucht es oft nicht viel mehr als einen Ausflug ins Grüne. Baden-Württemberg lädt mit seinen vielfältigen Landschaften dazu ein, zwischen Wiesen und Wäldern tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

**IMPRESSUM**

**Verlag:** Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart.  
**Verantwortlicher für die Redaktion:** Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11/72 05- 18 00.  
**Verantwortlicher für den Anzeigenteil:** Malte Busato, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11/ 72 05 - 16 00.  
**Titelfoto:** Adobe Stock/luckybusiness.  
**Druck:** MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Johannes Degen.

Der Hochschwarzwald ist bekannt für sein besonderes Höhenklima. Die angenehme Kühle, der frische Wind und die saubere Luft rund 1000 Meter oberhalb des Meeresspiegels sorgen für eine gesunde Auszeit vom Alltag. Wanderer können auf den 18 ausgewiesenen Höhenklimawegen Gesundheit und Wohlbefinden stärken und gleichzeitig das abwechslungsreiche Panorama genießen. Die kühle Luft trainiert die Thermoregulation und stärkt das Immunsystem, während der geringere Sauerstoffgehalt Schutzmechanismen aktiviert, die den Kreislauf anregen. Ein tiefer Atemzug tut im Hochschwarzwald also besonders gut. Rund um Hinterzarten laden gleich mehrere Höhenklimawege zum Ausflug. Geübte Wanderer begeben sich auf die gut zwölf Kilometer lange „Große Seerunde“ oder den Kesselhöhenweg, Einsteiger spazieren über die eineinhalbstündige Hugenbergrunde oder den gut zweistündigen Höllsteig. Weitere Themenwege laden rund um Schluchsee und Titisee

oder bei Lenzkirch zum gesunden Wandern ein. Etwas mehr Zeit sollten sich Erholungssuchende zum Pilgern nehmen. Neue Blickwinkel und wohltuende Erfahrungen versprechen beispielsweise die „Pfade der Stille“ im Jagsttal. Sie führen zu fünf Gemeinden mit besonderen Kraftorten, die mit ihrer meditativen Stille und fühlbaren Spiritualität berühren. Darunter befinden sich Naturdenkmale wie eine 1000 Jahre alte Linde, natürliche Eiskeller oder Klöster, Kapellen und Wallfahrtsstätten wie die Lourdesgrotte Zaisenhausen.

**Den stressigen Alltag Schritt für Schritt zurücklassen**

Die Pilger und Wanderer sind dazu aufgerufen, die regionalen Kleinode auf sich wirken zu lassen. Ob bei einer Zeitreise in die Vergangenheit, im Naturerleben oder in stiller Meditation, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Auch das Biosphärengebiet Schwäbische Alb bietet Mög-

lichkeiten zum Pilgern. Die „Wege der Besinnung und Einkehr der Ehinger Alb“ führen als Rundweg durch eine abwechslungsreiche Landschaft und laden dazu ein, den Alltag Schritt für Schritt zurückzulassen und neue Lebensqualität zu gewinnen. Tafeln am Wegesrand regen dazu an, Altes und Gewohntes zu überdenken, und geben mit „Besinnungsgedanken“ neue Impulse. Ganz nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“. Wer die Natur in seiner ganzen Größe erfassen möchte, sollte einen Ausflug in die Höhe unternehmen. Ob Aussichtsturm, Hängebrücke oder Baumwipfelpfad – in Baden-Württemberg gibt es eine Vielzahl an aussichtsreichen Plätzen. 365 Tage geöffnet ist das „Remstalkino“ in den Weinstädter Weinbergen. Seit der Remstal-Gartenschau laden auf dem Aussichtspunkt „Drei Riesen“ 26 Kinostühle aus Holz zum Verweilen mit Aussicht über das Rems- und Neckartal bis nach Stuttgart ein. Auf das Blätterdach des Naturparks Schönbuch blicken Ausflügler hin-

gegen vom 35 Meter hohen Schönbuchturn auf dem Stellberg. 348 Stufen erschließen den filigranen Turm und führen zu drei Plattformen in 10, 20 und 30 Meter Höhe. Von ganz oben scheinen auch die Schwäbische Alb und der Schwarzwald zum Greifen nah.

**Weite Ausblicke genießen oder mit allen Sinnen den Boden spüren**

Auf Augenhöhe mit dem Bergmischwald schlängelt sich auch der 1250 Meter lange Baumwipfelpfad in Bad Wildbad durch die Natur. Der Holzsteg führt zum 40 Meter hohen Aussichtsturm, der sich spiralförmig gen Himmel schraubt. Unterwegs gibt es Erlebnis- und Lernstationen mit Informationen zur Tier- und Pflanzenwelt. Oben angekommen, reicht der Blick bei guter Sicht bis zu den Vogesen. nenn des südlichen Schwarzwalds steht eine, die ist noch etwas mächtiger. Die „Danieltanne“ besitzt den größten Umfang aller Schwarzwald-



Unterwegs auf Höhenklimawegen eröffnen sich den Wanderern fantastische Weitsichten, gleichzeitig stärken sie Gesundheit und Wohlbefinden. Foto: Brigitte Bonder

Tannen und ist mit einem geschätzten Alter von 400 Jahren die älteste Tanne der Republik. Seitdem der neue Rundwanderweg „Wäldersinn“ mit sieben Erlebnisstationen zwischen Rothaus und Grafenhäusern ausgewiesen ist, lässt sich das Nadeldach, das das Naturdenkmal gemeinsam mit seinen Nachbarinnen bildet, aus der Horizontalen bewundern. Gleich mehrere Holzliegen laden gemeinsam mit dem ver-

lo-

ckenden Nadelduft zu einem wohlthuenden Bad inmitten der Baumriesen ein. Mit allen Sinnen den Boden spüren und Bewegungsabläufe freier wahrnehmen – das geht beim Begehen eines Barfußpfades. Ein neues Erlebnis und viel „Fußspitzengefühl“ erwartet Ausflügler beispielsweise auf dem Barfußpfad Bad Säckingen. Rund zehn Minuten vom Kurzen-

laden gemeinsam mit dem ver-

lo-

ckenden Nadelduft zu einem wohlthuenden Bad inmitten der Baumriesen ein. Mit allen Sinnen den Boden spüren und Bewegungsabläufe freier wahrnehmen – das geht beim Begehen eines Barfußpfades. Ein neues Erlebnis und viel „Fußspitzengefühl“ erwartet Ausflügler beispielsweise auf dem Barfußpfad Bad Säckingen. Rund zehn Minuten vom Kurzen-

laden gemeinsam mit dem ver-

lo-

ckenden Nadelduft zu einem wohlthuenden Bad inmitten der Baumriesen ein. Mit allen Sinnen den Boden spüren und Bewegungsabläufe freier wahrnehmen – das geht beim Begehen eines Barfußpfades. Ein neues Erlebnis und viel „Fußspitzengefühl“ erwartet Ausflügler beispielsweise auf dem Barfußpfad Bad Säckingen. Rund zehn Minuten vom Kurzen-

### WEITERE INFOS

- [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)
- [www.pfade-der-stille.de](http://www.pfade-der-stille.de)
- [www.besinnungsweg-ehinger-alb.de](http://www.besinnungsweg-ehinger-alb.de)
- [www.remstal.de](http://www.remstal.de)
- [www.schoenbuch-heckengaeu.de/schoenbuchturm](http://www.schoenbuch-heckengaeu.de/schoenbuchturm)
- [www.baumwipfelpfade.de/schwarzwald](http://www.baumwipfelpfade.de/schwarzwald)
- [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)
- [www.bodensee.eu](http://www.bodensee.eu)
- [www.nabu-federsee.de](http://www.nabu-federsee.de)



Vom Schönbuchturm (links) aus kann man das Blätterdach des umgebenden Naturparks bestaunen, seltene Vögel dagegen bekommt man mit etwas Glück beim Birdwatching am Federsee zu sehen (rechts).

Fotos: TMBW/Richter, Denger

Aktivitäten  
und  
Entspannung



EBNER'S  
WALDHOF  
☆☆☆☆S  
AMSEE

# DAS GUTE LIEGT SO NAH

*Mitten in der Idylle des Salzkammerguts liegt eine Perle der österreichischen Urlaubslandschaft.*

*Im Ebner's Waldhof am See lässt das idyllische Panorama bereits die unendliche Vielfalt an Erlebnissen erahnen, die gleich vor der Haustür auf einen wartet. Für naturbegeisterte Gäste findet sich im satten Grün der Wiesen und Wälder oder auf dem glänzenden Blau des Fuschlsees ein Potpourri an Aktivitäten, das keinerlei Wünsche offen lässt.*

## **Haben Sie schon Pläne?**

*Als Gast im Waldhof befindet man sich im Aktiv-Mekka der Fuschlsee-Region und findet bestimmt, wonach man gesucht hat – sei es beim Stand-up-Paddeln in der Morgensonne, einer flotten Rad- oder E-Mountainbikerunde mit Panoramaausblicken, oder einer Wanderung durch schattige Wälder. Wollten Sie sich vielleicht schon immer einmal auf dem Golfplatz ausprobieren oder Ihre Zielgenauigkeit beim Bogenschießen unter Beweis stellen? Wie Sie sich auch entscheiden, im Waldhof werden Sie fündig.*



## **HIER LÄSST SICH'S AUSHALTEN**

*Nach einem aktiven Tag einfach mal zur Ruhe kommen im weitläufigen Spa-Bereich und dabei die unvergleichliche Naturkulisse genießen! Im Waldhof sind Sie im Urlaub daheim.*



## **HINAUS IN DIE NATUR**

*Im Ebner's Waldhof beginnt das Abenteuer an der Türschwelle. Entdecken Sie Heimat neu und streifen Sie durch die atemberaubende Naturlandschaft des Salzkammerguts.*

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ebner's Waldhof am See**  
5330 Fuschl am See, Österreich  
T +43 6226 8264  
info@ebners-waldhof.at



# Wandern auf dem Goldsteig

Die Aussicht vom Gipfel des Großen Falkenstein: ein Blick über den Bayerischen Wald.  
Foto: TV Ostbayern e. V./Frank Bietau

## Die Königsetappe führt über den Großen Falkenstein, Rachel und Lusen.

Kaum hatten wir es uns im Luserschutzhaus bequem gemacht, setzte der Regen ein. Nicht irgendein Regen, sondern ein Wasserfall. Rund eine Stunde schüttete es, doch wir hatten es nicht eilig. Wir, zwei Ehepaare aus dem Münchner Umland, waren auf dem Goldsteig unterwegs. Die „Gipfeltour“, die Königsetappe des Goldsteigs von Bayerisch Eisenstein über den Großen Falkenstein und Großen Rachel weiter zum Lusen sowie hinunter nach Mauth. Drei Tage hatten wir eingeplant mit drei Übernachtungen in den Gipfel-Schutzhäusern. Eigentlich viel zu kurz. Nicht nur, weil uns die Touren konditionell forderten, sondern auch, weil der Wald und sein Zauber einfach mehr Zeit beanspruchten. Und auch die Menschen, die wir kennenlernten.

Zum Beispiel jetzt hier oben auf dem Lusen. Ein Regensburger Ehepaar, beide im Rentenalter, aber topfit, zwei Wanderinnen mittleren Alters aus Leipzig und ein Familienclan aus dem Frankfurter Raum. Es wurde ein richtig netter Spätnachmittag – für die Regensburger und uns auch ein unterhaltsamer Abend – die anderen

machten sich an den Abstieg. Wirtin Bettina und Wirt Heinz kümmerten sich rührend um uns.

Zwei Tage zuvor waren wir mittags in Bayerisch Eisenstein (724 Meter) aufgebrochen, nach einer rund dreieinhalbstündigen Anfahrt mit der Bahn. Über die Triffter-Klause Schwellhäusl und entlang des Triftbachs liefen wir schon nach einer Stunde in Zwieslerwaldhaus (701 Meter) ein. Den Abstecher zur 50 Meter hohen „Hohen Tanne“ ließen wir aus.

**Abwechslungsreich und spannend: der Weg um das Falkensteinmassiv**

Der kürzeste Weg von Zwieslerwaldhaus auf den Großen Falkenstein (1315 Meter) führt über den Kleinen Falkenstein. Wir wählten stattdessen eine Route südlich um das Falkensteinmassiv herum, um den Berg auf seiner Ostseite zu besteigen. Eine gute Idee, denn der Weg ist abwechslungsreich und spannend, gerade auf dem letzten Teilstück vom Großen Höllbach über die Höllbachschwelle (990 Meter) steil nach



Die Rachelkapelle erinnert an skandinavische Stabkirchen.

Foto: TV Ostbayern e. V./Veronika Perschl

oben. Auf der schönen Terrasse des neuen Schutzhauses am Großen Falkenstein genossen wir den Sommerabend und gingen etwas später in unser Vierbettzimmer als eigentlich geplant.

Anderntags stand die anstrengende, rund 27 Kilometer lange Tour zum Großen Rachel (1452 Meter) an.

Eine Wanderung durch eine uralten Welt mit Schachten und Filzen –



Entlang des Goldsteigs gibt es viele Möglichkeiten, sich für die nächste Etappe zu stärken.

Foto: TV Ostbayern e. V./Daniela Blöching



**THANK  
GOD IT'S  
Friday.**

*Tipp:*  
Mit der Reservierung dieses  
Angebots gleich noch eine  
Anwendung im Spa dazubuchen.

*Unser Special für Alleinreisende und Paare  
für ein besonderes Wochenende im renovierten Parkhotel Adler  
zum besten Preis, den wir Ihnen bieten können.*

2 x Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie · Schwarzwälder Spezialitätenkörbchen auf dem Zimmer  
Alles aus der Minibar · Langschläfer-Frühstück vom Buffet · Lunch vom Snackbuffet · Tea Time am Nachmittag  
mit Piano-Live-Musik · 4-Gang-Wunschmenü am Abend · Am Samstag von 18.00 bis 18.30 Uhr: „Meet & Greet“  
mit Champagner und kleinem Präsent · Alle ADLER-Inklusivleistungen

**Buchbar vom 6.1. bis 15.12.2023** mit Anreise an einem Freitag

**Ab € 460,00 pro Person im Doppelzimmer**  
**Ab € 470,00 im Einzelzimmer**

**ENJOY - PLUS:**  
Check-out zur regulären Zeit um 12.00 Uhr  
- im Anschluss dürfen Sie noch das  
Lunch-Buffet genießen und den  
Wellnessbereich bis abends nutzen.



**Inmitten des idyllischen Schwarzwalds – circa zwei Autostunden von Stuttgart entfernt**



Parkhotel Adler · Hochschwarzwald Hotelbetriebs GmbH  
Adlerplatz 3 · 79856 Hinterzarten  
Tel. 076 52 / 1270 · reservierung@parkhoteladler.de  
[www.parkhoteladler.de](http://www.parkhoteladler.de)

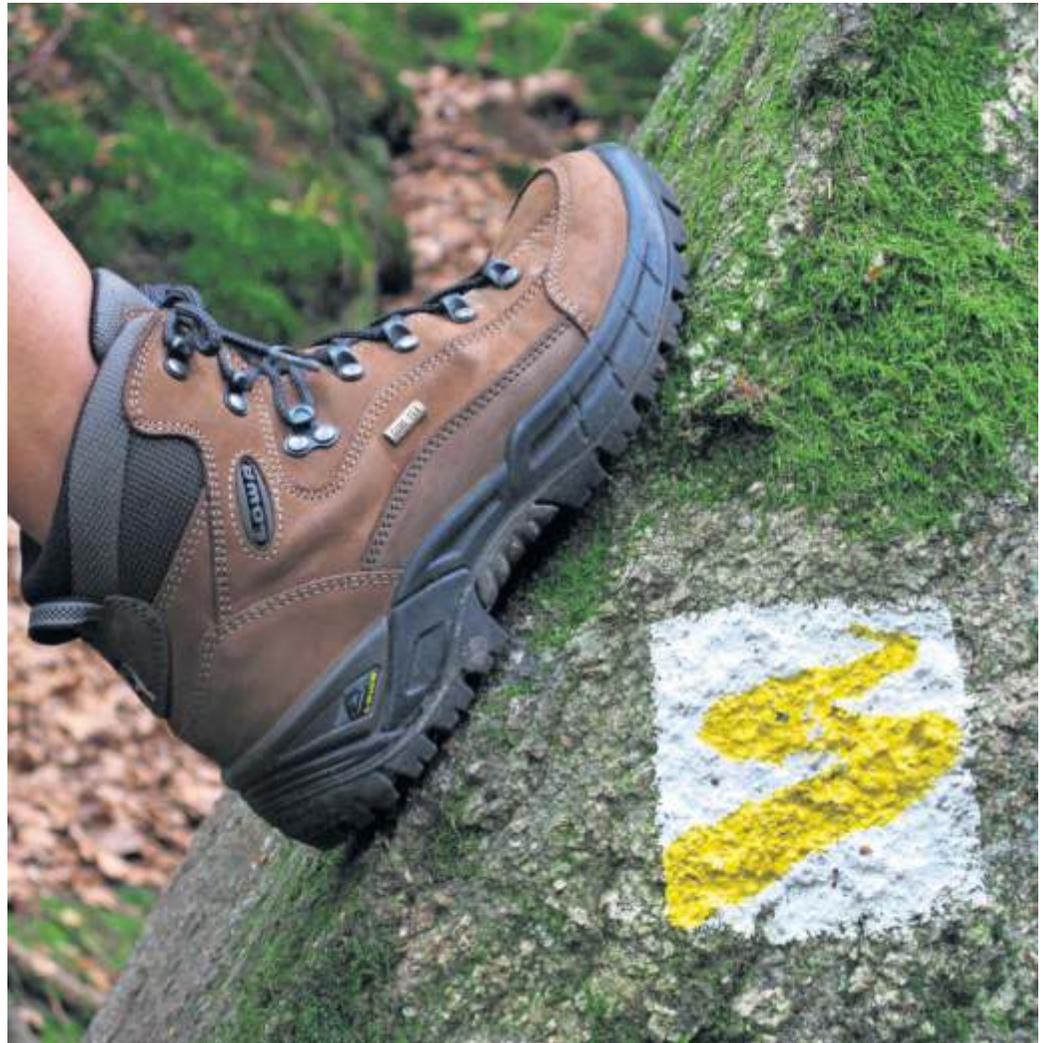


ehemaligen Weideflächen und feuchten Hochmooren – fernab unserer hektischen Gegenwart. Schon die Namen klingen nach alten Zeiten: Rindschachten, Zwieselter Filz, Kohlschachten (wo tatsächlich eine alte Sorte Bayerwald-Rinder weideten) oder Verlorener Schachten. Morgens um circa 7.30 Uhr waren wir aufgebrochen, knappe zwölf Stunden später kamen wir am Waldschmidt-Haus (1360 Meter) unterhalb des Großen Rachel an. Hungrig und durstig trotz der sieben Liter Wasser, eines üppigen Brotzeitpakets und unseren Vorräten an Brezeln und Obst. Das sehr nette Wirtepaar des Waldschmidt-Hauses erwartete uns – leider gaben die beiden im ersten Jahr der Pandemie auf. Derzeit steht das Haus leer, der Freistaat plant seit 2020 einen Umbau des 111 Jahre alten Bauwerks. Spätestens in diesem Juni soll die Entscheidung fallen, ob die Renovierung im kommenden Jahr starten kann. Wer aktuell auf dem Goldsteig unterwegs ist, muss in Spiegelau übernachten. Der Igel-Bus der Linie

601 vom Lusen-Gipfel nach Spiegelau ist zweimal in der Stunde unterwegs.

**Erholung nach den Mühen des Vortages: der Höhenwanderweg über die Felsenkanzel**

Wir hingegen konnten uns im Waldschmidt-Haus erholen und am nächsten Morgen den Rachel-Gipfel erklimmen sowie die grandiose Aussicht genießen. Von dort stiegen wir hinunter zur Rachelkapelle, ein Holzbauwerk, das an skandinavische Stabkirchen erinnert und schon mehrfach Brandstiftungen zum Opfer gefallen ist. Der Höhenwanderweg über die Felsenkanzel (1150 Meter, mit großartigem Panorama) war eine Erholung nach den Mühen des Vortages. Am „Teufelsloch“, unter dem sich die Kleine Ohe einen Weg gegraben hat, war ein Plätschern und Rauschen zu vernehmen, das mit viel Fantasie auch als Knistern des Höllenfeuers interpretierbar ist – so zumindest erzählt eine Sage. Uns beeindruckte stattdessen ein von Westen heraufziehendes Gewit-



Der Goldsteig ist für alle Wandernden deutlich markiert.

Foto: TV Ostbayern e. V./Michael Körner



ter. Als wir an der „Glasarche I“ ankamen, einer Skulptur, die im Jahr 2003 als ein Gemeinschaftswerk von tschechischen und Bayerwald-Künstlern entstanden ist, fing es an zu tröpfeln.

**Ein Überrest aus der letzten Eiszeit: die „Himmelsleiter“**

Der Bohlenweg am Fuße des Lusenanstiegs war aber noch gut begehbar. Ebenfalls die imposante „Himmelsleiter“, anfänglich eine Treppe

aus Steinstufen, schließlich eine markierte Route quer über die riesigen Felsbrocken, Überreste der letzten Eiszeit. Dieses „Blockmeer“ zählt zu „Bayerns schönsten Geotopen“, ein Ranking, das vom Landesamt für Umwelt (LfU) aufgestellt wurde. Plötzlich ließ sich die Sonne blicken, allerdings nur kurz. Wir kehrten im Lusen-Schutzhaus ein.

Anderntags wanderten wir nach Mauth und fuhren mit dem Igelbus nach Freyung und weiter nach Passau. Der Rückweg per ÖPNV war deutlich umständlicher als der Hinweg. Die Erlebnisse auf dem Goldsteig machten die Mühe mehr als wett. Mittlerweile ist das Bayerwald-Bussystem übrigens deutlich ausgebaut worden. *kram*

Unterwegs können Wanderer Tiere und Landschaft beobachten.

Foto: TV Ostbayern e. V./Rainer Simonis



Der Bohlenweg führt Wanderer durch das Hochmoorgebiet am Lusen – so wird die Flora nicht beschädigt. Foto: TV Ostbayern e. V./Gregor Wolf

**WEITERE INFOS**

**Alternative Goldsteig-Touren:**  
• **Oberpfälzer Wald:**

Tagestour von Friedenfels nach Falkenberg durch das Land der Tausend Teiche – eine Einstiegs-etappe in den Goldsteig in der Oberpfalz mit einem völlig anderen Charakter als die gebirgigen Routen im Bayerischen Wald. Besonders empfehlenswert im Sep-

tember zur Fischsaison.

• **Goldsteig-Süd:**

Tagestour von Rettenbach zum Aussichtsturm auf dem Hirschstein mit Blick bis zu den Alpen, Teil der Goldsteig-Etappe von St. Englmar nach Grandsberg.

• **Böhmerwald:**

Anstrengende Drei-Tages-Tour von Haidmühle via Nationalpark

Šumava nach Bayerisch-Eisenstein über Volary, Vimperk und Kašperské Hory. Streckenweise sehr einsam, aber dafür wildreich. Ausgangsort und Zielort sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

**Infos online:**

[www.goldsteig-wandern.de](http://www.goldsteig-wandern.de)

*kram/red*



## Unsere Highlights

- "Wasserwelten" auf 2.500 m<sup>2</sup> mit 8 Rutschen und Klettergarten
- NEU ab Mitte 2023: Wellenbad mit Wasserkreisel & Infinity Pool
- Saunawelten mit Familiensauna, Adults-only Bereich & Private Spa
- Natursee mit Ruhedeck
- Indoor- & Outdoor-Erlebniswelten mit Bobbycar-Rennstrecke, Kino, Softplayanlage, Kids-Kart u.v.m.
- Familien-Animationsprogramm
- Echtes Bauernhoferlebnis
- Reitstunden und Ponyreiten
- Liebevolle Kinderbetreuung ab 0 Jahren (täglich)
- Kulinarische Highlights in unserem Grillrestaurant OX
- All-Inclusive Premium



## „Familien Wellness Tage“

Genießen Sie All-Inclusive Premium mit Romantikbad und zwei exklusiven Wellnessanwendungen für Sie und Ihn. Wir kümmern uns liebevoll um Ihre Kleinen und Sie können in aller Ruhe in eine Oase der Erholung eintauchen.

**4 Nächte mit All-Incl. Premium ab 1.890,- €**

für 2 Erwachsene und 1 Kind (6 Jahre)



**Familotel Schreinerhof Betriebs GmbH**

Günter Schon  
Schreinerhof 1

94513 Schönberg

Tel: +49 (0)8554 942940

E-Mail: info@schreinerhof.de



Der Etschtalradweg startet in Graun. Vom versunkenen Dorf ist seit dem Jahr 1949 nur noch der Kirchturm übrig, der aus dem Reschensee ragt. Foto: IDM Südtirol-Alto Adige/Matt Cherubino

# Vom Reschensee bis nach Verona

Der 300 Kilometer lange Etschtalradweg führt von der versunkenen Stadt Graun bis ins kleine Rom – entlang bezaubernder, mediterraner Landschaften.

Der alte romanische Kirchturm aus dem 14. Jahrhundert ragt wie ein Trugbild aus dem Reschensee. Hier stand einst das Dorf Graun. 1949 wurde es geflutet, der Reschensee gestaut, um Strom zu gewinnen. Für die einst vertriebenen Familien aus dem Dorf ist die Kirchturmspitze ein Mahnmal für den Untergang ihres Dorfes geblieben,

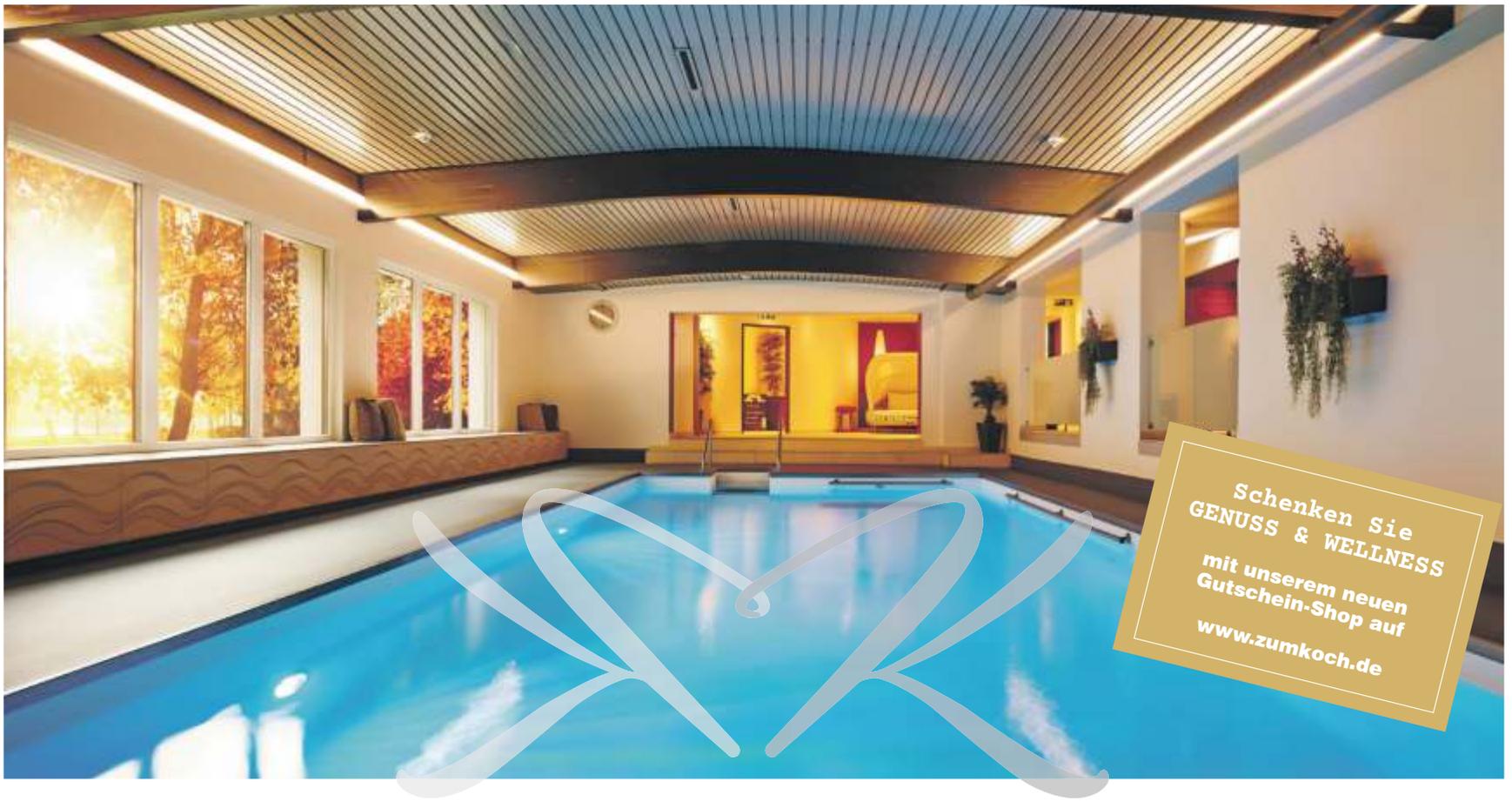
für Radler markiert der Turm indes den Startpunkt für eine einzigartige, genussvolle Fahrt auf besten Radwegen in den Süden.

Der Weg über den Reschensee ist für Radler der leichteste Weg über die Alpen – und kann bis zur Adria fortgesetzt werden. Wer sich die schweißtreibende Auffahrt zum Reschensee von Landeck aus ersparen

möchte, kann sich mit einem der zahlreichen Bikeshuttle hinaufbefördern lassen oder startet gleich entspannt in Nauders am Reschensee. Mit jedem Kilometer berauscherer Abfahrt vom kühlen Reschensee zu den blühenden Apfelplantagen des Vinschgaus steigt im Frühjahr der warme Duft des Südens in die Nasen der beglückten Radler.

Bei Meran können die blühenden Trauttmannsdorfer Gärten mit mediterraner Blütenpracht bewundert werden. In der berühmten Kurstadt selbst wachsen dank des italienischen Flairs schon Palmen, während rundum schneebedeckte Gipfel glänzen. Sein einzigartiges, warmes Klima hat das Vinschgau seiner Lage südlich des Alpenhauptkamms zu

verdanken, der kalte Winde und Tiefausläufer aus dem Norden abhält. Aus dem Etschtal strömt warme Luft bis in die höheren Lagen des Vinschgaus und sorgt für beste Voraussetzungen für den Obst- und Weinanbau. Malerische Burgen, Schlösser und Klöster entlang der Strecke im Vinschgau lohnen eine Besichtigung: Das strahlend weiße,



Schenken Sie  
**GENUSS & WELLNESS**  
 mit unserem neuen  
 Gutschein-Shop auf  
[www.zumkoch.de](http://www.zumkoch.de)

Es sind eben die DETAILS, die ein  
 Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



### A WOCH KOCH

**6 Nächte bezahlen – 7 Nächte bleiben**  
 7 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl  
 der Anwendungen  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 768 €**



### KURZE AUSZEIT

3 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl  
 der Anwendungen  
 Abschiedsgeschenk für Zuhause  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 402 €**  
 Anreisetage: Donnerstag & Freitag



Machen Sie einen Tag „blau“ und genießen Sie  
 Ihre Zeit mit unseren **Tageswellness**-Angeboten  
 z.B. **KOCHS  
 WELLNESS-AUSZEIT**  
 Zugang zum SPA inkl. Saunen und Dampfbad  
 Tee- und Saftstation im Wellnessbereich  
 Individualmassage (50 Min.)  
 Badetasche mit kuscheligem Leihbademantel,  
 Handtüchern und Badeschlappen  
 Nachmittagsbuffet (13:30 Uhr bis 16:00 Uhr)  
**p. P. 85 €**





Das Benediktinerkloster Marienberg liegt 1340 Meter hoch, der Kalterer See hingegen inmitten von Weinhängen.  
Fotos: IDM Südtirol-Alto Adige/  
Angelika Schwarz/Benjamin Pfitscher

mächtige Benediktinerkloster Marienberg etwa, hoch über Burgeis auf 1340 Metern gelegen, beherbergt ein sehenswertes Museum. Oberhalb von Schluderns thront die Churburg mit der größten privaten Rüstungskammer Europas. Das mittelalterliche Städtchen Glurns, das mit einer vollständig erhaltenen Stadtmauer umgeben ist, war schon zur Römerzeit ein Verkehrsknotenpunkt. In den engen Gassen verspürt man die mittelalterliche Atmosphäre vergangener Epochen auf Schritt und Tritt.

**Die wichtigste Handelsverbindung aus dem Jahr 15 vor Christi**

Die Strecke ins Vinschgau folgt der antiken „Via Claudia Augusta“. Der römische Kaiser Augustus begann den Bau der damals bedeutendsten Handelsverbindung über die Alpen im Jahr 15 vor Christi. Sie verband den Adriaflafen Altinum mit den eroberten Provinzen nördlich der Alpen. Wer mehr über die „Via Claudia Augusta“ erfahren will, kann im Schloss Kastelbell, das erst-

mals 1238 urkundlich erwähnt ist, eine Dauerausstellung zu der alten Römerstraße besuchen. Ab Meran geht es auf einem meist zweispurig ausgebauten Radweg entlang der türkisgrünen Etsch – oder Adige, wie der Fluss auf Italienisch heißt – bis ins Zentrum von Südtirols Hauptstadt Bozen mit ihren zahlreichen Sehenswürdigkeiten und Museen. In den Bozener Altstadtgassen wie der Bindergasse – die nach den mittelalterlichen Fassbindern benannt ist – oder der Silbergasse, die parallel zur Laubengasse mit ihren Arkadengängen aus dem 12. Jahrhundert verläuft und Obstplatz und Kornplatz verbindet, lässt sich nicht nur auf geschichtsträchtigem Boden schlendern, sondern auch hervorragend shoppen und zu Südtiroler Spezialitäten in antike Stuben oder moderne Gourmettempel einkehren. Nicht versäumen sollte man auch, den mächtigen Bozener Dom auf dem zentralen Waltherplatz zu besuchen. Auf dem Weiterweg zum Kalterer See lohnt ein Besuch in Reinhold Messners alpinem Museum auf Schloss Sigmundskron vor den Toren

**#einfachentspannen  
in Bad Füssing**

**Basenfasten Woche**

- ▶ 7 Nächte im Doppelzimmer
- ▶ Basenfasten Vollpension
- ▶ 1x Aromaöl-Massage
- ▶ je 1x Peeling und Packung
- ▶ 2x Basenbad
- ▶ Inklusivleistungen und mehr

**ab € 1150 pro Person**

**muerz.de**

**HOTEL MÜRZ**  
WUNSCH HOTEL

*natural health & spa hotel*

**Wunsch Hotel Mürz** 🌿 Birkenallee 7-9 🌿 94072 Bad Füssing 🌿 08531 958-0  
Kurhotel Mürz GmbH & Co. KG 🌿 Geschäftsfl.: Steffen Wunsch 🌿 [www.muerz.de](http://www.muerz.de)

Bozens. Es ist das Herzstück der insgesamt sechs Museen zu verschiedenen alpinen Themen in Südtirol, die der berühmte Bergsteiger in seiner Heimat errichtet hat. Am nahen, tiefgrünen Kalterer See inmitten der Weinhänge lockt eine Badepause in dem klaren Wasser, bevor es weiter entlang der Etsch in gemütlicher Fahrt nach Trento (Trient), der Hauptstadt des Trentino, geht. Schon in der Römerzeit war Trento eine bedeutende Handelsstadt an der Via Claudia Augusta. Ihr heutiges Bild im prächtigen Renaissancestil verdankt Trento dem Kardinal von Clès, der in Trento das historisch bedeutungsvolle katholische Konzil initiierte. Von 1545 bis 1563 tagte das Konzil mit dem Versuch, in einem Dialog mit den neuen protestantischen Glaubensrichtungen diese zu einer Rückkehr zum „wahren Glauben“ zu bekehren. Der erfolgreiche Versuch führte zur Gegenreformation mit ihren zahlreichen Glaubenskriegen. Dem Besucher zeigt sich das italienischsprachige Trento mit seinem berühmten Domplatz und mittelalterlichen Gassen als erste „wirklich“ italienische Stadt auf dem Weg in den Süden. Doch auch moderne Museen wie das Museum für Naturwissenschaft in Trento oder das Museum für moderne und zeitgenössische Kunst im nahen Rovereto lohnen einen Besuch. In Trento haben Radler die Qual der Wahl, ob sie die Tour zum nahen Gardasee fortsetzen oder weiter bis nach Verona fahren. Der rund 100 Kilometer lange Radweg von Trento

nach Verona führt durch das nun engere Tal der Etsch abseits der Touristenströme am Gardasee zunächst nach Rovereto. Dort sollte man eine Pause einlegen und über den Corso Bettini mit seinen mittelalterlichen Palazzi schlendern. Ihn bewunderten schon Mozart und Goethe, als sie in der Stadt weilten. Zahlreiche historische Palazzi zieren die Prachtstraße, darunter auch das älteste Theater des Trentino, das Teatro Zandonai. Der Weg durch das Etschtal bis Verona ist geprägt von bezaubernder, mediterraner Landschaft mit steilen Weinhängen, zahlreichen Burgen und mittelalterlichen Dörfern.

**Ein Abstecher zum Gardasee oder weiter bis nach Venedig**

Der Abstecher zum Gardasee und der Weg durch das Etschtal nach Verona können auch problemlos kombiniert werden. Der Gardasee gilt als Lieblingsrevier für Mountainbiker und ist ebenso eine Reise wert wie die Stadt von Romeo und Julia mit ihrer berühmten römischen Arena. Auch die Fahrt auf dem Etschtalradweg kann verlängert werden. Entlang der Via Claudia Augusta kann bereits in Donauwörth gestartet werden und der Weg von Verona in die Po-Ebene bis Quarto d'Altino bei Venedig fortgesetzt werden. Auf den insgesamt 700 Kilometer Strecke ist der berühmte Radweg von der Donau bis zur Adria ausgebaut und beschildert.

Wolfram Seipp



In Südtirols Hauptstadt Bozen lässt es sich auf geschichtsträchtigem Boden schlendern. Foto: IDM Südtirol-Alto Adige/Alex Filz



**Schnäppchen-Angebot**  
bei Anreise So., Mo.:  
**+ 1 Tag gratis p. P.**  
(4 Nächte)

**Schnupper-Tage**

Anreise: Di., Mi., Do., Fr., Sa.

3 ÜN inkl. 3/4-Verwöhhnpension  
1 Hot Stone Rücken-Massage  
1 Flasche Schloss-Sekt  
1 Kopfmassage mit Menthol  
Nutzung des Wellnessbereiches auf 1.800 qm

**pro Person im DZ ab 349,00 €**



**Romantik**

3 ÜN inkl. 3/4-Verwöhhnpension  
1 Wohlfühl-Massage  
1 Kopfmassage mit Menthol  
1 Candle Light Dinner  
1 Cocktail an der Bar  
Nutzung des Wellnessbereiches auf 1.800 qm

**Unser Plus bei Anreise am So., Mo., Di.: Kuschelabend „Private Spa“** von 22.00–01.30 Uhr (alleinige Benutzung Schwimmbad und Whirlpool)

**pro Person im DZ ab 345,00 €**



**Kurz mal Weg**

2 ÜN inkl. 3/4-Verwöhhnpension  
Ein Glas Sekt zur Begrüßung  
1 Rücken-Nacken-Massage (20 Min.)  
Nutzung des Wellnessbereiches auf 1.800 qm

**pro Person im DZ ab 209,00 €**



Preise zzgl. Kurtaxe von 1,20 € / Person und Nacht

Schlossgasthof Rösch  
Wolfgang Rösch  
Kirchplatz 10, 93476 Blaibach

Tel: 09941 / 9467-0  
info@schlossgasthof-roesch.de  
www.schlossgasthof-roesch.de

# Ab ins kühle Nass

An heißen Tagen gibt es kaum etwas Schöneres als einen Sprung ins kühle Nass. In Baden-Württemberg locken Badeseen in idyllischer Lage, mit alter Tradition oder besonderem Ausblick.



An diesem sonnigen Nachmittag tummeln sich viele Wassersportler auf dem **Bodensee**. Zwei Kajakfahrer paddeln gemütlich am Ufer entlang, in der Ferne zieht ein Motorboot einen Wakeboarder hinter sich her und im nahe gelegenen Hafen klimpern die Masten einiger Segelboote. Auch am privaten Badestrand des Campingplatzes in Nonnenhorn bereiten sich zwei Urlauber auf einen sportlichen Ausflug vor und packen einen großen Rucksack auf der Wiese am See aus. In weniger als zehn Minuten sind zwei Stand-up-Paddling-Boards, kurz SUP, aufgepumpt, die Stechpaddel zusammengesteckt und die Bretter zu Wasser gelassen. Noch schaukeln die Boards auf den Wellen des vorbeiziehenden Ausflugsschiffs, doch schon bald paddeln die beiden Ausflügler im Stehen mit kräftigen Schlägen über den Bodensee und genießen den Blick auf das Alpenpanorama.

Strahlende Sonne, blauer Himmel, hohe Temperaturen – Sommerzeit ist Badezeit. Da ist der Bodensee ein beliebtes Ziel für einen Kurzurlaub mit nahezu südlichem

Urlaubsflair. Überall am Ufer gibt es unzählige Möglichkeiten, den Sommer am Wasser mit Blick auf das Alpenpanorama zu genießen. Etwa am Naturstrand Friedrichshafen-Manzell, wo man echten Bodenseesand unter den Füßen spürt. Besonders schön ist der Ausblick vom Strandbad Reichenau, vor allem wenn die untergehende Sonne den See in Rot- und Lilatöne taucht. Außergewöhnlich ist auch das Strandbad in Unteruhldingen, denn dort badet man in nächster Nähe zum Unesco-Weltkulturerbe „Prähistorische Pfahlbauten“. Aber am besten findet jeder seinen persönlichen Lieblingsplatz am „See“, wie der Bodensee von den Einheimischen kurz genannt wird.

**Entspannt planschen oder sportlich aktiv übers Wasser gleiten**

Nahezu jeder Ort verfügt über ein Frei- oder Strandbad. Hier können Erholungssuchende im warmen See planschen, aber auch entspannt mit Kanu, Kajak oder einem Stand-up-Paddling-Board über das Wasser

gleiten. Vielerorts gibt es Verleihstationen, die auch geführte Sunset-Touren oder Kurse anbieten. Ein besonderes Highlight ist Sunrise-SUP-Yoga vor der Insel Reichenau. Wer es etwas flotter mag, probiert sich im Wakeboarden oder im Wasserskifahren. Abkühlung im Moorwasser bietet der **Steeger See** in der Region Oberschwaben, die bekannt ist für ihre Thermalquellen und die urtypische Moorlandschaft. Letztere beeinflusst auch das Wasser des Steeger Sees, denn dort erfrischt weiches, wohltuendes Moorwasser die Bade Gäste an warmen Sommertagen. Das Besondere: Dem Moorwasser wird eine heilende und kräftigende Wirkung auf den Körper zugesprochen. Umgeben von Schatten spendenden Bäumen liegt der See in der Nähe von Aulendorf. Wanderer können sich auf dem rundherum verlaufenden Naturpfad über Geschichte, Flora und Fauna informieren.

Am Bodensee können Urlauber beeindruckende Bergblicke am und auf dem Wasser genießen – zum Beispiel beim Stehpaddeln.

Foto: Brigitte Bonder



Sonnenanbeter und Schattensuchende finden am **Aichstruter Stausee** bei Welzheim das passende Plätzchen zum Entspannen, denn rund drei Viertel des Seeufers be-

stehen aus Liegewiesen. Mit seiner vier Hektar großen Wasserfläche lädt der See auch zum Schlauchbootfahren ein, am Ufer stehen Selbstversor-



## BAD KROZINGEN

Wohltuendes Thermalwasser. Gepflegtes Saunavergnügen. Wellness. Exklusive Spas. Und dazu jede Menge Freizeitvergnügen. Das am Rande des Schwarzwalds gelegene Bad Krozingen bietet alles für erholsame Ferien- und Geniebertage.

### WOHLFÜHLEN & ENTSPANNEN

In Bad Krozingen sprudelt das mineralien- und kohlenstoffreiche Mineral-Thermalwasser. Die Vita Classica mit großzügiger Therme, einem Saunaparadies und dem Wohlfühlhaus mit hochwertigen Wellness-Anwendungen, bietet ideale Möglichkeiten zum Wohlfühlen und Entspannen. In den nach Originalvorbild ausgestatteten Private Spas der Vita Classica, dem Indischen, Japanischen, Türkischen und Marokkanischen Bad, genießen Sie Ihre Wellness-Anwendungen in privater Atmosphäre. Die neuen Premium Spas, das Sylt, Bali und Floating Spa, ermöglichen eine exklusive und unvergessliche Auszeit vom Alltag.

Zahlreiche Übernachtungspauschalen laden zum Erholen in Bad Krozingen ein.

### AKTIV SEIN

Das milde Klima und die sanften Hügelketten prägen diesen einzigartigen Landstrich und bieten für Aktive jede Menge interessante Touren zum Wandern, Nordic Walking oder Fahrradfahren. Unzählige Touren führen durch die Rheinebene, das Markgräflerland und wenn Sie möchten, sogar bis hinauf in den Schwarzwald.

### SCHLEMMEN

Wo Wein gedeiht und getrunken wird, da lässt sich auch gut schlemmen. Hervorragende Speisen werden zum reinen Genuss und mit herzlicher Gastfreundschaft begleitet. Die Vielfältigkeit der Küche spiegelt sich in den typischen Straußwirtschaften ebenso wie in den traditionsreichen Gasthäusern oder im Sterne-Restaurant wider.

## WOHLFÜHL-SPARANGEBOT 4 für 3 = 1 Nacht gratis buchbar Sonntag bis Donnerstag

ab 461 €  
p. P.



### Wohlfühl-Sparangebot (4=3)

Exklusives Angebot mit herrlichen Wohlfühl-Anwendungen. Wenn Sie am Sonntag anreisen, schenken wir Ihnen eine zusätzliche Nacht.

- 3 bzw. 4 Übernachtungen mit Frühstück
- Bademantel auf Ihrem Zimmer
- Tägl. Eintritt Vita Classica-Therme & Saunaparadies
- Pflegendes Ganzkörper-Peeling und -Wellnessmassage
- Raindrop Aroma-Massage mit Klangzauber
- Vitalsalat & Wellness-Cocktail
- 10 € - Verzehrgutschein Café Sahnehäuble (Therme)
- Freie Fahrt mit Bus & Bahn im Schwarzwald

ab € 461,00 pro Person

Weitere Informationen und Buchung:  
Kur und Bäder GmbH • Herbert-Hellmann-Allee 12  
79189 Bad Krozingen • Tel. +49 7633 4008-154  
www.bad-krozingen.info

gern mehrere Grillstellen zur Verfügung. Wer auf die Grillromantik verzichten möchte, kann sich im Selbstbedienungsimbiss versorgen. Camper dürfen ihr Zelt nach Anmeldung auf dem Zeltplatz direkt am See aufschlagen.

Gleich drei nebeneinanderliegende Seen bilden zusammen das Naherholungsgebiet Talwald mit den drei **Bürgerseen** bei Kirchheim unter Teck. Idyllisch von Wald umgeben sorgt der „Untere See“ im Sommer für Abkühlung und bietet Bademöglichkeiten mit eigens angelegten Inseln und Grillplätzen. Im „Mittleren See“ kann geangelt werden, während der „Obere See“ als Biotop mit artenreichen Uferpflanzen dient. Hier gedeihen Kleinröhricht, Igelkolben und Sumpfschwertlilien ebenso wie Schilf- und Sumpfpflanzen. Mehrere Spazier- und Wanderwege

laden zur aktiven Erkundung der Seen und des Waldgebiets ein. Das weithin bekannte Freizeitgebiet Waldsee befindet sich ganz in der Nähe des Murrhardter Stadtteils Fornsbach. Der **Waldsee** liegt idyllisch am Waldrand und bietet Erholung pur. Auf der großen Liegewiese oberhalb des Gewässers lassen sich ruhige Plätzchen finden, Spaziergänger umrunden auf einem barrierefreien Weg den See und die Kinderspielplätze sorgen für Abwechslung bei den kleinen Gästen. Natürlich können auch die gastronomischen Angebote am Waldsee genutzt werden, neben dem Restaurant Kulinarium sind in den Sommermonaten die Waldseelaube und der Kiosk am Campingplatz geöffnet. Der **Kirnerbergsee** ist der wärmste See im Südschwarzwald und umgeben von herrlichen Blumenwiesen

und ausgedehnten Wäldern. Das Kleinod ist vor allem wegen seines warmen Wassers, der flachen Ufer und der schön angelegten Strände als Badesee beliebt und viele Besucher nutzen die verschiedenen Freizeitmöglichkeiten wie Schwimmen, Surfen und Angeln. Außerdem führt ein weitverzweigtes Netz an Wander- und Radwegen um den Kirnerbergsee und in die umliegenden Wälder.

**Badevergnügen am Waldrand oder mit Blick auf die Weinberge**

Ein besonderes Naturerlebnis verspricht das **Kocherfreibad** in Künzelsau. Seit dem Umbau 2020 wird das Wasser des einzigen Flussfreibads in Baden-Württemberg ganz natürlich und umweltfreundlich ge-

reinigt. Seerosen, Schilf und Kies bilden ein Filtersystem, das dafür sorgt, dass Besucher ihre Bahnen innerhalb des vom Kocher abgetrennten Naturbeckens in sauberem Wasser ziehen – ohne Reizungen und sonstige Nebenwirkungen. Daher lohnt sich insbesondere auch für Allergiker der Besuch.

Schöne Aussichten auf das Schwarzwaldpanorama versprechen der **Schluchsee** und der **Titisee** im Herzen des Hochschwarzwaldes. Der Schluchsee ist nicht nur der größte See im Schwarzwald, er zählt auch zu den höchstgelegenen Stauseen in Deutschland. Heute hat sich der ehemalige Gletschersee zu einem beliebten Wassersportzentrum im Schwarzwald entwickelt und neben Angeln, Surfen, Tauchen oder Segeln können sich Ausflügler in einem der saubersten Badeseen

Deutschlands auch einfach nur abkühlen.

Im nahe gelegenen Titisee badet man hingegen mit Blick auf den Feldberg. Der Bergsee lädt zum Schwimmen, Planschen und Baden mit Schwarzwald-Panorama ein und lässt sich auf einem acht Kilometer langen Rundweg in gut zwei Stunden umwandern.

Entspannung am Wasser mit Blick auf die Weinberge verspricht der **Breitenauer See** östlich von Heilbronn. Unmittelbar an der Württemberger Weinstraße gelegen ist die Aussicht beim Baden, Schwimmen und Sonnen frei auf Weinberge, Wälder und Felder. Das Naherholungsgebiet Breitenauer See bietet neben einer Abkühlung im Wasser auch genügend andere Freizeitmöglichkeiten wie etwa Stand-up-Paddling, Segeln oder Surfen.

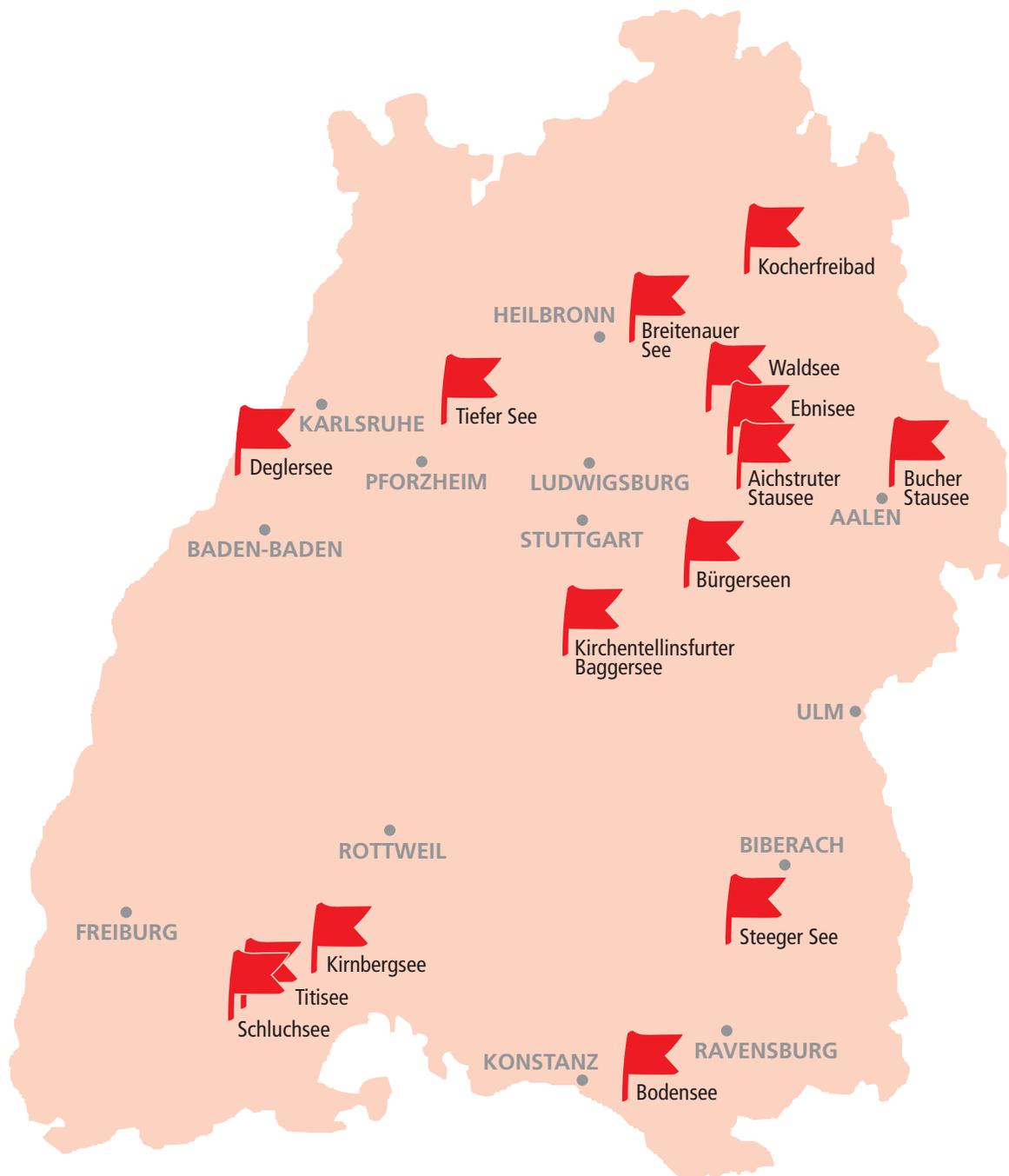
Eingebettet in die naturgeschützte Landschaft der Rheinauen gilt der **Deglersee** bei Rastatt noch als Geheimtipp. Er liegt am nordwestlichen Rand des Schwarzwaldes und bietet tolle Blicke auf die Höhenzüge des Mittelgebirges. Der klare Badesee hat einen Sandstrand und Liegewiesen. Auch eine Camping- und Freizeitanlage sowie eine Tauchbasis befinden sich am See.

**Grillstellen, Spielplätze oder Möglichkeiten zum Camping direkt am See**

Ein beliebtes Ziel in der Region Stuttgart ist der **Ebnisee**. Der größte See im Schwäbischen Wald liegt zwischen Althütte, Kaisersbach und Welzheim und gilt als lebendiges Stück Geschichte der Flößerei in Württemberg. Bereits vor 250 Jahren wurde die „Perle des Schwäbischen Waldes“ aufgestaut und es entstand ein künstlicher See als Teil des Systems zur Versorgung der Landeshauptstadt Stuttgart mit Brennholz. Von hier aus wurden die Stämme über die Flüsse Rems und Neckar bis in die Residenzstädte Stuttgart und Ludwigsburg geflößt. Mit der Entwicklung der Eisenbahn endete die Bedeutung der Flößerei und der See wurde vernachlässigt. Als der Ebnisee von 1884 an zum Schutz vor Hochwasser wieder angestaut wurde, entwickelte er sich rasch zu einem beliebten Ziel für Urlauber. Heute gibt es hier Grillplätze, Liegewiesen, Ruder- und Tretbootfahren, Angelmöglichkeiten und einen Kinderspielplatz.

Schon seit 1898 ist der **Tiefe See** in fentlicher Badesee. Seine Geschichte reicht aber noch viel weiter zurück. Oberhalb des Unesco-Weltkulturerbes Kloster Maulbronn legten ihn die Mönche vermutlich schon im 12.

**BADESEEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG – EINE AUSWAHL**



The map is set within a large pink-bordered frame. The title 'BADESEEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG – EINE AUSWAHL' is at the top left. The map shows the outline of Baden-Württemberg with various lakes and reservoirs marked by red flags. The lakes shown are: Deglersee, Tiefen See, Kocherfreibad, Breitenauer See, Waldsee, Ebnisee, Aichstruter Stausee, Bucher Stausee, Bürgerseen, Kirchentellinsfurter Baggersee, Steeger See, Kirnerbergsee, Titisee, Schluchsee, and Bodensee. Major cities are labeled: Karlsruhe, Heilbronn, Stuttgart, Ulm, Baden-Baden, Pforzheim, Ludwigsburg, Aalen, Rottweil, Biberach, Freiburg, Konstanz, and Ravensburg.

Jahrhundert während des Baus der Klosteranlage an. Er diente nicht nur als Wasserreservoir und zur Fischzucht, das Wasser konnte zu Verteidigungszwecken auch in die rund um das Kloster verlaufenden Gräben abgelassen werden. Heute kann man hier inmitten eines Weltkulturerbes baden. *Brigitte Bonder*



Wer auf dem Bucher Stausee (links) paddelt, kann die Mauerreste eines römischen Kastellbads und Gästehauses bewundern. Der Breitenauer See (oben) ist unmittelbar an der Württemberger Weinstraße gelegen und verspricht neben Badespaß einen tollen Blick auf Weinberge.

Fotos: Gemeinde Reinau, TMBW Düpper

# Laissez faire im Lafairs

\*\*\*  
**GEHEIM  
TIPP!**  
Tiroler Oberland



## Aktivwoche im Dreiländereck Tirol – Südtirol – Schweiz

7 Tage Wandern, Biken, Alpenpässe entdecken in 3 Ländern

7 N/HP p.P. ab EUR **624,-**

## Laissez faire totale — der Kurztrip für Genießer

3 Treatments, entspannen, die Alpen im Tiroler Oberinntal genießen

3 N/HP p.P. ab EUR **396,-**

## Die Entdeckertour — entdecke spektakuläre Alpenpässe

Der Kurztrip ins Tiroler Dreiländereck für Biker, Cabriofahrer und Entdecker

2 N/HP p.P. ab EUR **183,-**

DAS  
**Lafairs**

Diese und viele weitere spannende Angebote hier scannen



[www.daslafairs.com](http://www.daslafairs.com)



Rund um die Essener-Rostocker Hütte warten faszinierende Gipfelziele der Venediger-Gruppe auf Wanderer, etwa die westliche und östliche Simonyspitze. Vorbei geht es am Maurerbach und typischem braunen Gletscherschliff.

Foto: Virgental.at/r.gasser

# Weitwandern in Osttirol

Große Teile des Gebietes um das Virgental gehören zum Nationalpark Hohe Tauern.

Der Naturschutz sorgt für eine urwüchsige, alpine Landschaft und sanften Tourismus – und so ist die Region ein ideales Ziel für naturbegeisterte Urlauber.

Während es auf der nördlichen Einfahrt noch regnet, empfängt die südliche Tunnelausfahrt zum Tauerntal den Reisenden oft mit strahlendem Sonnenschein. Der Felbertauerntunnel gilt als Wetterscheide am Alpenhauptkamm. Das südlich abzweigende Virgental wird seiner vielen Sonnenstunden und oft schon warmen Frühlingstage wegen als „Meran Osttirols“ gepriesen. Ganz anders die vergletscherte Venedigergruppe nördlich des Tals, die zu den am stärksten vergletscherten Gebieten der Ostalpen zählt. Bis weit ins Frühjahr bleiben die Hänge schneebedeckt. Für passionierte Hochtourengeher ist das Gebiet mit dem berühmten Großvenediger nicht nur im Winter ein Paradeziel. Die Aussicht vom 3667 Meter hohen Gipfel soll ja an besonders klaren Tagen bis Venedig reichen. Entsprechend häufig wird die vergletscherte

Aussichtsloge vom Defreggerhaus aus auch im Sommer besucht. Ansonsten ist die Region kaum überlaufen. Große Teile des gesamten Gebietes um das Virgental gehören zum Nationalpark Hohe Tauern. Der Naturschutz ist ein Garant für eine urwüchsige, alpine Landschaft und einen sanften Tourismus, der das Virgental für naturbegeisterte Urlauber zu einem idealen Ziel macht. Wanderer finden dort eine hochalpine Spielwiese, die keine Wünsche offen lässt.

**Es lohnt sich, die Gletscherausrüstung mit in den Rucksack zu packen**

Die Erschließung des Lasörlinger Höhenweges südlich des Virgentals hat für Weitwanderer eine komplette Überschreitung der gletscherfreien Gipfelgruppe ermöglicht. Auf der

anderen Talseite im Norden kann die hochalpine Durchquerung der Venedigergruppe angeschlossen werden und so eine komplette Umrundung des Virgentals erfolgen. Gletscherberührung gibt es auf dem Venediger Höhenweg nur beim Übergang über das Regentörl. Eine eisfreie Umrundung ist möglich, bedeutet aber einen erheblichen Umweg. Für die zahlreichen vergletscherten Gipfelziele in der Venedigergruppe lohnt es sich ohnehin, die Gletscherausrüstung mit in den Rucksack zu packen. Trittsicherheit ist vor allem im brüchigen Fels an der steil nach Norden abfallenden Galtenscharte, der Schlüsselstelle auf dem Venediger-Höhenweg zur Badener Hütte und bei Gipfelbesteigungen notwendig. Die mindestens achttägige Umrundung bietet von jeder Etappe aus fantastische Gipfelziele mit spektakulären Bergszenerien. Zumindest

einige davon sollte man in seine Planung einbeziehen, was die Gesamtdauer dann entsprechend verlängert. Durch das enge Netz an gut geführten Hütten gibt es keine überlangen Etappen. Eine gute Kondition für bis zu achtstündige Etappen in großer Höhe ist aber notwendig. Auch Varianten und Abkürzungen sind überall auf dem Weg möglich. Ein idealer Startpunkt für die Lasörling-Durchquerung ist Matri in Osttirol. Der Aufstieg führt durch den Bründlwald zur Zunigalm, wo der eigentliche Lasörling-Höhenweg beginnt. Der Steig bietet einen gelungenen Auftakt mit wunderbaren Blicken ins Virgental und auf die Venedigergruppe. Wer gleich zu Beginn noch genügend Ausdauer hat, kann den Blick mit der Besteigung des 2776 Meter hohen Zunig, dem östlichen Eckpfeiler der Gruppe, noch erheblich steigern. Auf dem Weg zur

ersten Übernachtung auf der Zupalsee-Hütte blühen an den Hängen Alpenrosen und Alpenveilchen. Die an dem tiefblauen Zupalsee gelegene Hütte mit wettergegerbter Holzfasade und gemütlicher Zirbenstube zählt zu den schönsten Hütten rund um das Virgental und kann auch in rund vier Stunden von Virgen aus über die Wetterkreuzhütte erreicht werden. Der Panoramablick reicht weit bis auf die schneebedeckten Gipfel der Tauern. Am nächsten Tag kann sich von der anstrengenden Auftaktetappe auf dem Weg zur rund drei Stunden entfernten Lasörlinghütte erst mal wieder erholt werden. Die Besteigung des höchsten Ziels des Gebirgskamms – dem über 3000 Meter hohen Lasörling – über ein geröllreiches Hochtal fordert den erfahrenen Bergwanderer. Der direkte Weiterweg führt zur Reichenbergerhütte. Schöner ist aber die Va-

riante über die malerisch an einem Bergsee gelegene Bergerhütte. Bergkogel, Göselwand oder die Rosenspitze bieten sich als weitere aussichtsreiche Gipfelabstecher an. Mit der Reichenbergerhütte ist der letzte Stützpunkt der Durchquerung der Lasörflinggruppe erreicht.

**Nach prachtvollen Eisgipfeln rücken markante Felsberge ins Blickfeld der Wanderer**

Durch das tief eingeschnittene Dabertal geht es hinab ins urwüchsige Umbaltal, in dem die Isel – einer der Hauptflüsse Osttirols – entspringt. Etwas weiter talauswärts lohnt ein Abstecher zu den Umbalfällen, deren Wassermassen rauschend ins Tal donnern. Ohne Rückkehr in die Zivilisation – nach Ströden und Hinterbichl – kann die Umrundung des Virgentals mit dem Aufstieg zur kleinen Clarahütte und weiter zur Essener-Rostocker Hütte in der Venedigergruppe fortgesetzt werden. Die Hütte ist einer der Hauptstützpunkte in der Venedigergruppe für Gipfelziele in einer faszinierenden Gletscherwelt: Großer Geiger, Malhamspitze oder die östliche Simonyspitze liegen

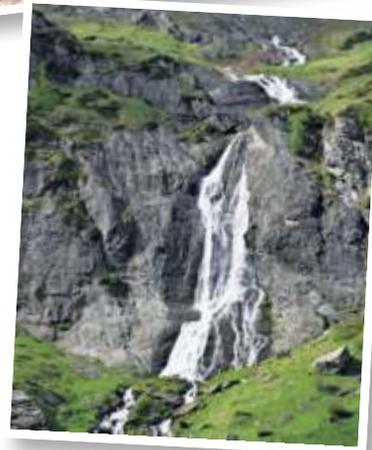
wie in einer riesigen Arena rund um die Hütte. Wanderer können zum eisfreien Hausberg der Hütte – dem Rostocker Eck – aufsteigen. Auch das nächste Ziel auf dem Wanderweg ist passionierten Bergsteigern bekannt: Vom Defreggerhaus auf fast 3000 Meter Höhe wird ohne größere Schwierigkeiten der nahe Großvenediger bestiegen. Wer sich die Besteigung des Großvenedigers sparen möchte, kann zur gemütlichen Johannishütte wandern, dem ältesten Stützpunkt im gesamten Gebiet, und von dort weiter zur Eisseehütte. Nach der prachtvollen Panoramaschau der Eisgipfel rücken nun markante Felsberge wie der Hohe Eichham in das Blickfeld der Wanderer. Bevor mit der Badener Hütte die letzte Station der grandiosen Durchquerung auf dem Venediger Höhenweg erreicht wird, muss noch die Galtenscharte überwunden werden. Diese Schlüsselpassage im brüchigen Fels sollte nur von trittsicheren Bergwanderern angegangen werden. Von der Badener Hütte können Hochtourengeher noch die Kristallwand als lohnendes Gipfelziel mitnehmen. Der folgende Abstieg zum Tauernhaus im Matreier Tauern-

tal bietet noch einmal herrliche Ausblicke auf die Gletscherszenarie. Dann geht es endgültig zurück in die Zivilisation, auf die man sich nach so langer Zeit in der Bergwelt freuen kann.

Wolfram Seipp

**MEHR INFOS**

[www.virgental.at](http://www.virgental.at)



Das Defreggerhaus (Foto oben) bietet atemberaubende Ausblicke auf die umgebenden Eisgipfel. Im Umbaltal donnern die Wassermassen der Umbalfälle (Foto links) rauschend in das urwüchsige Tal. Fotos: Adobe Stock/Pavel Kasák, TRFilm



**4=3  
SPECIAL  
im Herbst**

**ANDREUS RESORTS**

1 Marke - 1 Philosophie - 1 Familie - 3 Häuser  
DIE TOP URLAUBS RESORTS BEI MERAN IN SÜDTIROL

- Lage am 18 Loch Golfplatz
- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- NEUE Event Dome Sauna
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- 5 Tennis Sandplätze
- Reitstall mit Koppel und Reitschule



FAM. FINK - PASSEIERTAL/MERAN - 0039 0473 491330 - INFO@ANDREUS.IT - WWW.ANDREUS-RESORTS.IT

Andreus Golfhotel GmbH - In der Kellerlahne 3 a - I-39015 St. Leonhard



Foto: Bastian Morell

# Spielwiese für Mountainbiker

Von der idyllischen Talrunde für die ganze Familie bis zu knackigen Touren für Mountainbike-Cracks – das Kleinwalsertal bietet Bike-Routen für jedes Können und jede Ausdauer.

Das Kleinwalsertal ist eine Exklave: Eigentlich gehört das idyllische Hochtal zum österreichischen Bundesland Vorarlberg, zu erreichen ist es aber nur vom bayerischen Oberstdorf aus. Hohe Bergkämme schirmen es nach Süden ab. Der 1688 Meter hohe Schrofenpass – ein alter Säumerpfad auf der Grenze zwischen Deutschland und Österreich – ist der einzige Übergang nach Vorarlberg. Für Transalp-Biker ist der Pass mit seiner langen Tragepassage auf schmalen Pfaden am steilen Berghang der schweißtreibende Auftakt zur Alpenüberquerung in Richtung Gardasee. Aber warum über die Berge in die Ferne schweifen? Das Kleinwalsertal bietet Bike-Touren für jedes Können und jede Ausdauer, von der idyllischen Talrunde für die ganze Familie

bis zu knackigen Touren für Cracks, die ihr Gefährt auf anspruchsvollen Trails beherrschen und lange Auffahrten nicht fürchten.

**Radfahrer werden mit einer Vielzahl beeindruckender Berg- und Talblicke belohnt**

Mit einem E-Mountainbike lassen sich heute auch für den Normalbiker lange Steigungen ohne viel Anstrengung bewältigen, für den anschließenden Trail ins Tal sollte man sein Gefährt aber sicher beherrschen. Im Kleinwalsertal gibt es in Riezlern und in Mittelberg Verleihstationen mit einem guten Angebot an E-Mountainbikes. Mit entsprechender elektrischer Unterstützung dürfte eine der Parade-Runden im Kleinwalsertal für die

meisten machbar sein. Von Riezlern führt die Tour über den aussichtsreichen Panoramaweg bis kurz vor Oberstdorf und zurück über einen wunderschönen Trail durch die Schlucht der Breitach. 966 Höhenmeter sind auf der 28 Kilometer langen Strecke zu bewältigen. Entlohnt werden die Pedalritter mit einer Vielzahl beeindruckender Berg- und Tiefblicke. Unterwegs laden außerdem zahlreiche idyllische Alpen zur Einkehr. Von der Schattenwangelpe oder dem Gasthaus Schönblick können traumhafte Aussichten über die tiefgrünen Täler und schroffen Berggipfel des Allgäus genossen werden. Auf dem Rückweg bietet etwa die Alpe Hinter der Enge eine idyllische Einkehrmöglichkeit. Eine leichte Parade-Tour im Kleinwalsertal bietet der obere Höhenweg.

Der aussichtsreiche Panoramaweg führt von Hirscheegg aus entlang der Hänge von Heuberg und Walmdingerhorn nach Baad. Wer nur eine kurze, rund sechs Kilometer lange Tour unternehmen möchte, kann nach Mittelberg ins Tal abzweigen, wer noch weiter möchte, kann die Tour in aussichtsreicher Höhenlage bis nach Baad am Talschluss des Kleinwalsertals fortsetzen.

**Beim Zwischenstopp kann man regionale Spezialitäten genießen**

Wer es noch leichter möchte, kann sich und sein Bike auch mit der Heubergbahn nach oben transportieren lassen. Das Kleinwalsertal ist ein kulinarisches Schlaraffenland. Bei den Tou-

ren am oberen Höhenweg oder in die langen Seitentäler des Kleinwalsertals finden sich überall urige Alpen mit bestem Käse aus der Region, selbst hergestellten Wurstwaren, selbst gebackenen Kuchen oder herzhaften regionalen Wildgerichten. Von Hirscheegg etwa geht es durch das wunderschöne Schwarzwassertal mit mäßiger Steigung zur bewirtschafteten, urigen Alpe Melköde. Die Milch der rund 30 Kühe wird auf der Alpe zu Bergkäse, Butter, Quark und Joghurt verarbeitet. Umgeben von grünen Hügeln und einem wildromantischen Wasserfall bietet sich ein wunderschöner Blick auf den Hohen Ifen. Die Bärgunt-Hütte im idyllischen Bärgunttal am Weg zum Großen Widderstein ist eine weitere Genussstube mit regionalen Spezialitäten im

Kleinwalsertal. Sie gilt zudem als älteste und größte Alpe des Tals. Die Tour zu diesem kulinarischen Kleinod in wunderschöner Berglandschaft führt von Baad aus, entweder über Brunnenweg oder Bärguntweg, was den Vorteil hat, nicht auf gleicher Strecke zurückfahren zu müssen. Der Bärguntweg ist mit leichten Steigungen gemütlicher und auch für Kinder geeignet. Der Brunnenweg ist steiniger und steiler. Er bietet Mountainbikern einen schönen, flowigen Downhill. Wer nur einen kurzen Abstecher ins Tal machen möchte, findet mit der Alpe Widderstein eine weitere idyllische Einkehrmöglichkeit. Die weit über 350 Jahre alte Hütte verströmt mit ihren uralten Holzbalken und dem knarzigen Dielenboden eine besonders urige Atmosphäre.

Wer eine längere Talrunde plant, kann über den Hörnlepass oberhalb

von Riezlern über Rohrmoos bis nach Silbratsgfäll fahren. Der Weg führt auf größtenteils asphaltierter Strecke unterhalb der Gottesackerwände durch ein breites, herrlich grünes Tal. Gemütlich durch dieses rollend können die beeindruckenden, eigentümlichen Felswände des Gottesackers, die steil vom Hohen Ifen abbrechen, in vollen Zügen genossen werden. Lohnend ist der Abstecher aus dem Tal zur Piesenalpe auf 1455 Meter Höhe. Der dort hergestellte Bergkäse gilt als einer der besten im Allgäu. Der Wermustropfen, auf asphaltierter Strecke durch das Tal zu radeln, lässt sich mit den großartigen Landschaftseindrücken leicht verschmerzen. Der Grund für die Asphaltierung liegt in den weichen Flysch- und Mergelböden des Allgäus, die leicht erodieren und mit dem Belag für Landwirtschafts- und Forstverkehr geschützt werden. *Wolfram Seipp*



Mit einem E-Mountainbike sind Radfahrer im Kleinwalsertal entspannt unterwegs. Ob mit oder ohne elektrische Unterstützung: Wieder auffüllen lassen sich die eigenen Kraftreserven bei einer Einkehr auf einer der idyllischen Alpen, die regionale Spezialitäten servieren. *Fotos: Oliver Farys*

**WEITERE INFOS**

[www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

**ETSCH-RADWEG - so schön ist Italien!**  
Genussradeln von Nauders an den Gardasee

Urlaub getreu dem Motto „Erleben & Genießen“! Ohne besondere Anstrengung führt diese individuelle Radreise mit Gepäckservice von Nauders durch Südtirol, das Trentino bis an den größten See Italiens. Eine kontrastreiche Landschaft begleitet Sie von den Bergen zu den Palmen mit Obst- & Weingärten, viele Kulturschätze in den Städten und mediterranes Flair am Gardasee.

**ANREISETERMINE & PREISE pro Person im Doppelzimmer**

Anreise täglich von 18. Mai bis 7. Okt.

€ 709,- Sparsaison: 2. - 7. Okt.

€ 890,- Nebensaison: 3. - 20. Juli & 7. Sept. - 1. Okt.

€ 939,- Hochsaison: 18. Mai - 2. Juli & 21. Juli - 6. Sept.

Zuschlag Halbpension (4 x): + € 99,-

Zuschlag E-Bike: + € 100,-

**LEISTUNGEN**

- 6 x ÜN/Frühstücksbuffet
- Parkplatz
- Gepäcktransfer von Nauders bis Riva/Arco
- Busrücktransfer lt. Route
- Leihrad + Satteltasche
- Radkarte, GPS-Daten uvm.

**E-Bike-Aktion**  
in der Sparsaison ohne Aufpreis  
mit Aktionscode STZ23

**ROUTENVERLAUF**

**1. Tag:** Anreise nach Nauders, Radausgabe. **2. Tag:** Nach Glurns, der kleinsten Stadt Südtirols und nach Schlanders (57 km). **3. Tag:** Durch gepflegte Obstgärten, vorbei am Schloss Dornsberg nach Meran (36 km). **4. Tag:** Durch Weingärten zum Schloss Sigmundskron nach Bozen, die Stadt der Lauben (34 km). **5. Tag:** Nach Trento mit schönem Dom und prächtiger Altstadt (61 km). **6. Tag:** Nach Rovereto und Riva bzw. ins zauberhafte Arco (53 km). **7. Tag:** Buchung von Zusatznächten oder Bustransfer von Riva/Arco nach Nauders jeden Fr bis So und zusätzlich jeden Do im Juni, Juli & Sept. (im Okt. nur Sa) mit Ankunft in Nauders um ca. 14 Uhr.



Piazza del Duomo in Trento

©Tania Marcadella



Riva am Gardasee



**INFOS/BUCHUNGEN** (Reise-Nr.: ET3RE21006)

Donau Touristik GMBH | Lederergasse 4 - 12, 4010 Linz  
Tel. +43 732 2080 4520 oder kostenfrei aus DE: 0800 100 1147  
[etsch@donautouristik.com](http://etsch@donautouristik.com) | [www.stz.donautouristik.de](http://www.stz.donautouristik.de)

# Sagenumwobenes Südtirol



Fotos: IDM Südtirol

Zahlreiche Legenden und Mythen ranken sich um die bizarren Bergwelten Südtirols. Sie handeln von Zwergenvölkern, die die Felsen leuchten lassen, von zu Stein gewordenen Puppen oder von einem Riesen, der durch einen Zauber im Erdboden versank.

Vielleicht waren es die langen Nächte und vielen verschneiten Tage in den Bergbauernhöfen, die die Südtiroler dazu inspirierten, so viele Sagen und Legenden zu bewahren und weiterzugeben. Viele von ihnen versuchen, die Formenvielfalt der Landschaft sowie schwer nachvollziehbare Naturphänomene

auf anschauliche Weise zu erklären, und bedienen sich dabei oft fabelhafter Wesen in Form verschiedenster Naturgeister. Die allermeisten sind von einem poetischen Zauber durchwoben, der nicht nur in ihnen selbst, sondern auch in der besonderen, bizarren Bergwelt Südtirols

spielt. Perfekt also, um Wanderungen noch mal ein ganz besonderes „Extra“ zu verleihen oder Kinder zum Wandern zu motivieren. Haben Sie zum Beispiel schon was von den versteinerten Puppen im Latemargebiet nahe Bozen gehört? Oder wissen Sie, warum im Grödnertal die fünf Fingerspitzen eines Riesen aus der Erde ragen?

Zunächst klären wir die Frage, warum die Dolomiten eigentlich so bleich sind. Früher nannten die Einheimischen sie auch die „Bleichen Berge“ – laut der Legende war das Reich der Dolomiten einst ein wahres Paradies. Grüne Wiesen, satte Weiden, ein Blumenmeer und glasklare Bergseen prägten die Landschaft. Doch eine unglückliche Liebe veränderte alles. Der Sohn des dort herrschenden Königs verliebte sich in eine Mondprinzessin und heiratete sie. Doch der Prinz ertrug das gleißende Mondlicht seiner Angebeteten nicht und bangte sogar um sein Sehvermögen. Die Mondprinzessin dagegen konnte den Anblick der düsteren Felsen und dunklen Wälder nicht ertragen. Kurzum: Die Prinzessin verließ ihren Ehegatten. Dieser durchstreifte fortan die dunklen Wälder, um seine verlorene Liebe zu betrauern. Ein Glück, dass ihm dort ein Zwergenkönig begegnete. Er versprach dem jungen Prinzen, die Dolomiten in hellem Glanz erstrahlen zu lassen, wenn sich sein Volk dort niederlassen dürfte. Mit Handschlag besiegelte, fing das Zwergenvolk sodann

einen Mondstrahl nach dem anderen ein und überzog damit die dunklen Felsen. Auch die Mondprinzessin kehrte in die nun bleichen Berge zurück, die hell wie der Mond strahlten, und das Glück zog wieder im Dolomitenreich ein.

**Die Sagenwelt Südtirols ist schier unendlich und füllt ganze Bücher**

Einem weiteren Zwergenvolk ist im Rosengarten-Latemargebiet nahe Bozen der versteinerte Rosengarten zu verdanken, der heute Wanderer besonders in den Abendstunden entzückt: Bei Sonnenuntergang leuchtet das Felsgestein rosa und ist aufgrund der Beschaffenheit der Berge ein einmaliges Naturschauspiel. Der Sage nach soll hier König Laurin gehaust haben, dessen größter Stolz sein riesiger blühender Ro-



Bei Sonnenuntergang leuchtet das Felsgestein des Rosengartens rosa. König Laurin soll hier gehaust haben.  
Foto: IDM Südtirol

Legende war das Reich der Dolomiten einst ein wahres Paradies. Grüne

sengarten war. In Kurzversion trug es sich so zu: Der König geriet in Streit mit den Rittern, die um die Hand seiner Tochter buhlten, und wurde schließlich von diesen gefangen genommen.

Aus Wut, so sein Reich verloren zu haben, verfluchte er seinen Rosengarten: Kein Mensch sollte seine Rosen mehr sehen dürfen – weder bei Tag noch bei Nacht. Doch an eines hatte er nicht gedacht – an die Dämmerung. Und so zeigt sich noch heute in der Abenddämmerung der rote Rosenschimmer des Rosengartens. Übrigens: Die Kastelruther Spatzen haben mit ihrem Lied „Sterne überm

Rosengarten“ der Sage um König Laurin ein ganzes Lied gewidmet. Aber auch das Latemargebirge hat eine eigene Sage, die die bizarre Form der Berggruppe erklären soll. Ein Hirtenmädchen sollte einst von einem alten, steinreichen Mann eine Puppe als Finderlohn bekommen. Der Mann zeigte ihr einige Puppen, aus der sie auswählen sollte – doch sie war mit keiner zufrieden und wollte eine teurere Puppe. Aus Wut über diese Gier verwandelte der alte Mann kurzerhand alle Puppen in Stein ... und wenn man den Latemar bei Sonnenschein heute

genau betrachtet, kann man die prächtigen Seidenkleider der Steinpuppen heute noch glänzen sehen. Von Zwergen und Puppen geht es nun zu einem Riesen – denn das markante Bergmassiv des Langkofels im Grödnertal ist tatsächlich nach einem Riesen benannt. Dieser stibitzte bei seinen ausgiebigen Streifzügen das ein oder andere Huhn der Bauern und wurde deshalb vor den Hohen Rat der Riesen gerufen – und wurde hart bestraft: Wie durch einen Zauber versank er in den Erdboden, wo er auch

heute noch lebt, heißt es in der Sage. Auf Erden erinnert man sich an den Riesen nur noch durch seine in Richtung Himmel ragende Hand – die Fünffingerspitzen.

Es gäbe noch so viel mehr zu erzählen, etwa die Sage vom Aufstieg und Untergang des Fanesreiches, dessen unterirdischer Eingang sich am Prager Wildsee befinden soll, vom Schloss am Abgrund bei Wolkenstein, vom Schatz am Schwarzen Brünli in Karthaus im Schnalstal und, und, und.

Die Sagenwelt Südtirols ist schier unendlich und füllt ganze

Bücher. Für alle, die sie gerne nachlesen möchten, empfehlen sich etwa das „Dolomiten-Sagenbuch“ von Auguste Lechner, das Buch „Die schönsten Sagen aus Südtirol“ von Wolfgang Morscher und Berit Mrugalska-Morscher und – besonders spannend: das Werk des großen Südtiroler Volkskundlers Karl Felix Wolff „Dolomiten Sagen: Sagen und Überlieferungen, Märchen und Erzählungen der ladinischen und deutschen Dolomitenbewohner“, der diese in mühevoller Kleinarbeit vor rund 100 Jahren zusammengetragen hat.

Barbara Brubacher



Die Form des Latemargebirges (oben links) soll an Steinpuppen in prächtigen Seidenkleidern erinnern, das markante Bergmassiv des Langkofels (oben rechts) an die Hand eines im Erdboden versunkenen Riesen.

Fotos: IDM Südtirol



Ein wahres Paradies für Kinder und Eltern bietet:

- ✓ Bar und Restaurant im Park,
- ✓ Minimarkt für das Nötigste,
- ✓ kleine Bibliothek,
- ✓ Fernsehzimmer,
- ✓ Minigolf,
- ✓ Tischtennis,
- ✓ Billard,
- ✓ Spielplatz für Kinder,
- ✓ Zugang zu den Stränden und Solarium,
- ✓ Bett- und Badwäsche (wöchentlicher Wechsel),
- ✓ kostenlose Wi-Fi-Verbindung in den öffentlichen Bereichen,
- ✓ schattiger Parkplatz,
- ✓ Anlegen von Booten,
- ✓ Benutzung von Waschmaschinen,
- ✓ Wasser, Strom, Gas, Steuern.



Via Gloria Bortolotti De Poli 8,  
84070 Scario (SALERNO)  
Italien  
Telefon: +39 0974 986068  
Mailand: +39 02 6575639  
<https://lafrancescasud.it/>  
info@lafrancescasud.it

La Francesca Sud, ein touristisches Dorf, das aufgrund seiner wunderschönen Umgebung und seiner unverschmutzten Umwelt einzigartig ist. Die Unterkünfte befinden sich in einem dichten Wald aus jahrhundertealten Oliven- und Johanniskrotbäumen, Eichen und mediterraner Macchia, einem 6 Hektar großen Gebiet am Meer im Herzen des Cilento-Nationalparks.

# Thalasso – eine reizende Idee

Salzige Seeluft, klares Meerwasser, kühler Schlick und Sand – die Schätze des Meeres lassen die Tradition des Thalasso wieder aufleben.

Seit der Antike wissen die Menschen, dass die Nähe zum Meer gesund machen und innere Kräfte aktivieren kann. Heute heißt das Zauberwort „Thalasso“, das sich vom altgriechischen Wort thálassa für „Meer“ ableitet. Das Geheimnis liegt in den natürlichen Inhaltsstoffen des Meeres, die Körper und Geist unterstützen, innere Balance schaffen und für Entspannung sorgen. So enthält Meerwasser bis zu 25 wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente in hoher Konzentration. Ganz nebenbei stärkt das Reizklima an der Küste mit seiner Mischung aus Sonne, Wind und Wasser das Immunsystem. Haut und Atemwege profitieren von der Sonneneinstrahlung, der gesunden, jodhaltigen Luft und dem reinigenden Meerwasser, das sich in Form von feinen Aerosolen in der Luft anreichert.

Während bei einer sogenannten Thalasso-Anwendung eher eine präventive oder kosmetische Wirkung verfolgt wird, setzen Experten eine Thalasso-Therapie gezielt als natürliches Heilverfahren ein. Sie hilft beispielsweise bei Atemwegserkrankungen, Allergien, Gelenk- und Rheumabeschwerden, Hautproblemen, Durchblutungsstörungen, Herz- und Gefäßkrankheiten, Erschöpfung, Stress und sogar Burn-out.

Thalasso gibt es nur am Meer, denn der wichtigste Bestandteil von Anwendungen und Therapien ist das gesunde Reizklima an der Küste. Schon beim Spaziergang am Wasser setzen sich feinste Tröpfchen am Körper ab und hinterlassen einen leichten Salzfilm. Dieser sorgt auf sanfter Weise für eine glatte und weiche Haut. Der stetige Wind verbessert zudem die Durchblutung, wohldosiert hilft das Sonnenlicht an der Küste bei der Behandlung von Hautkrankheiten, Vitamin-D-Mangel oder depressiven Zuständen. Außerdem macht ein Aufenthalt im gesunden Reizklima angenehm müde, man fühlt sich entspannter, schläft besser und wird deutlich leistungsfähiger.

Zu den typischen Thalasso-Anwendungen zählen Meerwasserbäder in Schwimmbecken oder Wannen mit kaltem oder erwärmtem Wasser. Wechselnde Temperaturen fördern das Immunsystem und stärken die Abwehrkräfte. Aktiv werden Erholungssuchende bei gelenkschonender Aqua-Gymnastik oder beim anregenden Kneipp'schen Wassertreten. Für Entspannung sorgen hingegen Hydromassagen, bei denen Wasserdruck aus verschiedenen Düsen auf die Muskeln einwirkt.

**Mineralstoffreiche Algen geben wertvolle Spurenelemente an den Körper weiter**

Ein großer Schatz des Meeres sind auch die mineralstoffreichen Algen. Sie filtern wertvolle Spurenelemente aus dem Wasser, speichern sie und geben sie bei Thalasso-Behandlungen an den Körper weiter. Anwendungen mit Meeresalgen wirken auf der Haut entgiftend, glättend und regen den Stoffwechsel an.

Meersalz hingegen lässt Hautentzündungen abklingen, mildert Juckreiz und sorgt für eine entspannte Haut.

Die Ostfriesischen Inseln wurden bereits vor einigen Jahren als Thalasso-Standort zertifiziert. Hier stehen nachhaltige Erholung, Prävention und Heilung an erster Stelle. Die Inseln verfügen über spezielle Kur- und Wellness-Einrichtungen, dazu kommen die Open-Air-Thalasso-Anwendungen, denn bereits die reine Nähe zum Meer tut gut. Auf Nordsee gibt es ausgewiesene Thalasso-Wege, die größtenteils am Strand entlang oder über die Promenade führen. Unterwegs genießen Urlauber von den eigens errichteten Thalasso-Plattformen die gesunde Seeluft mit Ausblick über die Dünen, den Strand und vorbeiziehende Schiffe. Maritime Aerosole lassen sich auch am Inselstrand von Wandererogee einatmen, am stärksten ist der Salzgehalt direkt an der Bran-

dung, wo die Wellen auf Land treffen. Hier entspannen Erholungsuchende im Strandkorb, sporteln in der Brandungszone oder unternehmen eine Wattwanderung durch das Unesco-Weltkulturerbe Wattenmeer.

Frische Luft kombiniert mit Fitness verspricht der Thalasso-Bewegungsparcours auf Borkum. Hier können an verschiedenen Stationen Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit mit Meerblick trainiert werden. Dank der großen Entfernung zur deutschen Küste herrscht auf Borkum zudem ganzjährig ein Hochseeklima, daher ist die Luft hier besonders arm an Pollen und reich an Jod. Das macht das anerkannte Thalasso-Nordseebad zu einer Oase für Allergiker.

Den Alltagsstress „wegzaubern“ kann man auf Juist, das den Beinamen Töwerland, also Zauberland, trägt. Die autofreie Insel lässt sich am besten zu Fuß, per Rad oder mit der Pferdekutsche erkunden, dazu gibt es vielfältige Gesundheitsangebote im Thalasso-Zentrum Töwer-Vital mit Meerwasser-Erlebnisbad und Strand-Panorama-Sauna.

Nicht nur auf den Ostfriesischen Inseln, sondern auch an der Küste des niedersächsischen Festlandes tut das Reizklima des Meeres der Gesundheit gut. Bei einer Wanderung am Strand und entlang der Deiche von Benseniel oder Horumersiel lassen sich Urlauber die frische Nordseeluft um die Nase wehen. Das Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel ist zudem bekannt für seinen einzigartigen Naturheilschlick aus einer örtlichen Schlickblase.

**Meerwasser, frische Brise und hohe Sonnenscheindauer wirken vitalisierend**

Der rund 400 Jahre alte Schlick enthält wertvolle Mineralien und Spurenelemente, die sowohl Erkrankungen des Bewegungsapparats und der Wirbelsäule lindern, als auch die Durchblutung und das Wohlbefinden fördern.

An der Ostsee wirken das saubere Meerwasser, die frische Brise und die hohe Sonnenscheindauer vitalisierend. Dazu kommt die sauerstoffreiche Luft der Küstenwälder. Auf Thalasso spezialisiert ist das Ostsee-

bad Warnemünde mit seinen Kurwegen, auch die Binzer Bucht auf Rügen lockt mit frischer Seeluft, die mit feinsten Salzwassertröpfchen die Lungen reinigt. Ein besonderes, natürliches Verwöhnprogramm verspricht hier die Rügener Heilkreide. Vor wenigen Jahren als sanftes Naturheilmittel wiederentdeckt, genießen Urlauber sie vor allem in Form von warmen Bädern. Das basische weiße Pulver aus Kalziumkarbonat und Silizium, Magnesium, Phosphor, Aluminium, Eisen und Jod hat sich als Naturheilmittel einen Namen gemacht, weil seine Bestandteile vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen haben. So regt die Rügener Heilkreide den Energiestoffwechsel der Zellen an und wirkt entzündungshemmend, beispielsweise bei Neurodermitis.

Brigitte Bonder



Thalasso setzt auf die Kraft des Meeres: Beim Spaziergang am Wasser stärkt das Reizklima das Immunsystem (links). Meersalz lässt Hautentzündungen abklingen (unten), Meeresalgen (ganz unten) wirken auf der Haut entgiftend, glättend und regen den Stoffwechsel an.

Fotos: Adobe Stock/Krakenimages.com, New Africa, Roman



# GARDASEE

## Strandhotel + Ferienwohnungen

Privatstrand, Beachbar und -Restaurant, Gourmet-Terrassen-Restaurant, 2 Schwimmbäder und Whirlpool im Park, Tennisplatz, Bungalows am Wasser, Hotelzimmer direkt an der neuen Seepromenade, Apartments 2 - 6 Personen, Bootsverleih, Bojen, Bootsteg, Bootskran und Slipanlage im Jacht-Club, geschlossener Stellplatz für Boote und Trailer (auch im Winter). E-Bike Führungen mit hauseigenen E-Bike-Verleih, kostenlose E-Bike Ladestation (für Hotelgäste), Biomechanische Analyse, Fahrradwerkstatt mit Montageständer, Karten mit personalisierten Routen vom Hotel, Reinigungsmöglichkeit für Bekleidung und Fahrrad, Garage für - Fahrräder.

# Willkommen im Paradies!

0039.045 7430035 - [www.takivillage.it](http://www.takivillage.it) - [info@takivillage.it](mailto:info@takivillage.it)

# Gut eingenuordnet

Trotz Smartphones, Wander-Apps und digitaler Helferlein – wer sich selbst gut zurechtfinden kann, hat mehr Spaß an einer Wander- oder Rad-Tour. Und für diejenigen, die das nicht können, stellt sich die Frage: Kann man sein Orientierungsgefühl trainieren?

Wer erinnert sich an die Komödien-Krimiserie „Mord mit Aussicht“? In einer Folge jagt die Dorfpolizei einen Wilderer. Die einheimische Polizistin führt ihre ortsfremde Vorgesetzte durch den dichten Eifel-Wald und sagt: „Hier lang, glaub ich. Ganz sicher. Und wenn wir da vorne links abbiegen, müssten wir ruckzuck wieder am Waldparkplatz sein.“ Klar, dass die beiden sich komplett verirren. Wie übrigens auch der Vater der Kommissarin, der die beiden mit einem altertümlichen GPS-Gerät sucht und schließlich bekennen muss: „Ich habe keine Ahnung, wo ich bin.“

Kaum ein Wanderfreund, dem eine derartige Situation nicht bekannt ist. Verantwortlich für das Vermeiden von Irr- und Abwegen ist der „Orientierungssinn“. Im Gegensatz etwa zum Geruchssinn, zum Gehör und zur visuellen Wahrnehmung ist er nicht einem bestimmten Organ zugeordnet, sondern ist eine Art mentale Konstruktion aus den Daten, die das Hirn von den genannten Sinnen geliefert bekommt, ergänzt um

Gleichgewichtssinn und eine sogenannte „Tiefensensibilität“, die einem Menschen ein Bewusstsein über die eigene dreidimensionale Lage im Raum vermittelt. So weit, so gut – so wenig hilfreich. Denn wie soll dieser so komplexe Sinnesapparat trainierbar sein? Die Antwort ist simpel: durch Aufmerksamkeit und Hilfsmittel. Um sich orientieren zu können – egal, ob im fremden Terrain oder im halbwegs bekannten –, bedarf es Orientierungspunkte: Gipfel, Erhebungen, Gewässer oder Gebäude. Das wichtigste Hilfsmittel, um die eigene Lokalität sicher zu definieren, ist eine möglichst genaue Karte, zum Beispiel im Maßstab 1 : 25 000, wie sie der Deutsche Alpenverein herausgibt. Dort sind in der Regel markante Punkte eingezeichnet. Eine Karte korrekt zu lesen, ist kein Kunststück, benötigt aber etwas Training. Eine Voraussetzung ist die Identifizierung der Himmelsrichtungen. Relativ einfach geht das anhand des Sonnenstandes, etwas schwieriger wird es in der Nacht. Wenn keine Himmelskörper sicht-

bar sind, ist ein mechanischer Magnet-Kompass ein verlässlicher Ratgeber. Der funktioniert so gut wie immer, im Gegensatz zu allen GPS-, Galileo- oder Glonass-gestützten Systemen, die etwa in dichten Wäldern keine Signale empfangen oder schlichtweg ausfallen, weil der Akku des Smartphones leer ist. Eine Identifizierung von Orientierungspunkten ist mit Karte und Kompass möglich. „Einnorden“ ebenfalls: Der Begriff bedeutet, die Karte – in diesen Breiten ist Norden immer oben – entsprechend dem Kompass auszurichten.

Um die eigene Position exakt zu bestimmen, ist jedoch ein weiteres Instrument nötig, vor allem im Gebirge: ein Dosen-Altimeter, auch Aneroid-Barometer oder Höhenmesser genannt. Es misst den Luftdruck und rechnet ihn in Höhenmeter über Normalnull um. Denn ob der eigene Standort einhundert Meter höher oder tiefer liegt, kann bei der Suche nach dem richtigen Bergpfad lebenswichtig sein. Der Einfluss der Temperatur auf den Luftdruck wird bei einem Aneroid-Barometer dadurch minimiert, dass die aktuelle Höhe bei Beginn einer Tour (etwa anhand einer

Karte) eingestellt und gegebenenfalls während der Wanderung neu justiert wird, zum Beispiel auf einem Gipfel. Zurück zu den oben genannten Orientierungspunkten: Diese auf einer Tour bewusst wahrzunehmen und mental (oder per Smartphone) abzuspeichern, geht erfahrenen Naturfreunden im Laufe der Jahre in Fleisch und Blut über. Ihre zweidimensionale Repräsentation zu erkennen, ebenso. Wichtig dabei: immer mal wieder stehen bleiben und die Umgebung aufmerksam rundum studieren, 360 Grad. Einschließlich Wegkreuzungen, Abzweigungen, markanter Bäume, Felsen oder Steinmännchen. Bekanntlich ist beim Wandern wie beim Radeln der Weg das Ziel. Selber Steinfigürchen zu bauen und sie beim Rückweg (oder auf einer späteren Tour) wieder zu entdecken, hilft, sich Routen einzuprägen, und macht zudem Spaß, gerade wenn Kinder mit dabei sind.

Wer sich hingegen ausschließlich auf die Google-Helferin oder eine ihrer Schwestern bei seinen Ausflügen verlässt, mag vielleicht am Ziel ankommen (sofern die Elektronik nicht streikt), doch die Freude am Entdecken und Erkennen geht verloren. Mehr noch: Der Deutsche Alpenverein warnte im vergangenen Sommer sogar vor „Tourenbeschreibungen, die ungenau sind und den Anspruch oder die Schwierigkeit einer Route und das Gefahrenpotenzial nicht genau wiedergeben.“

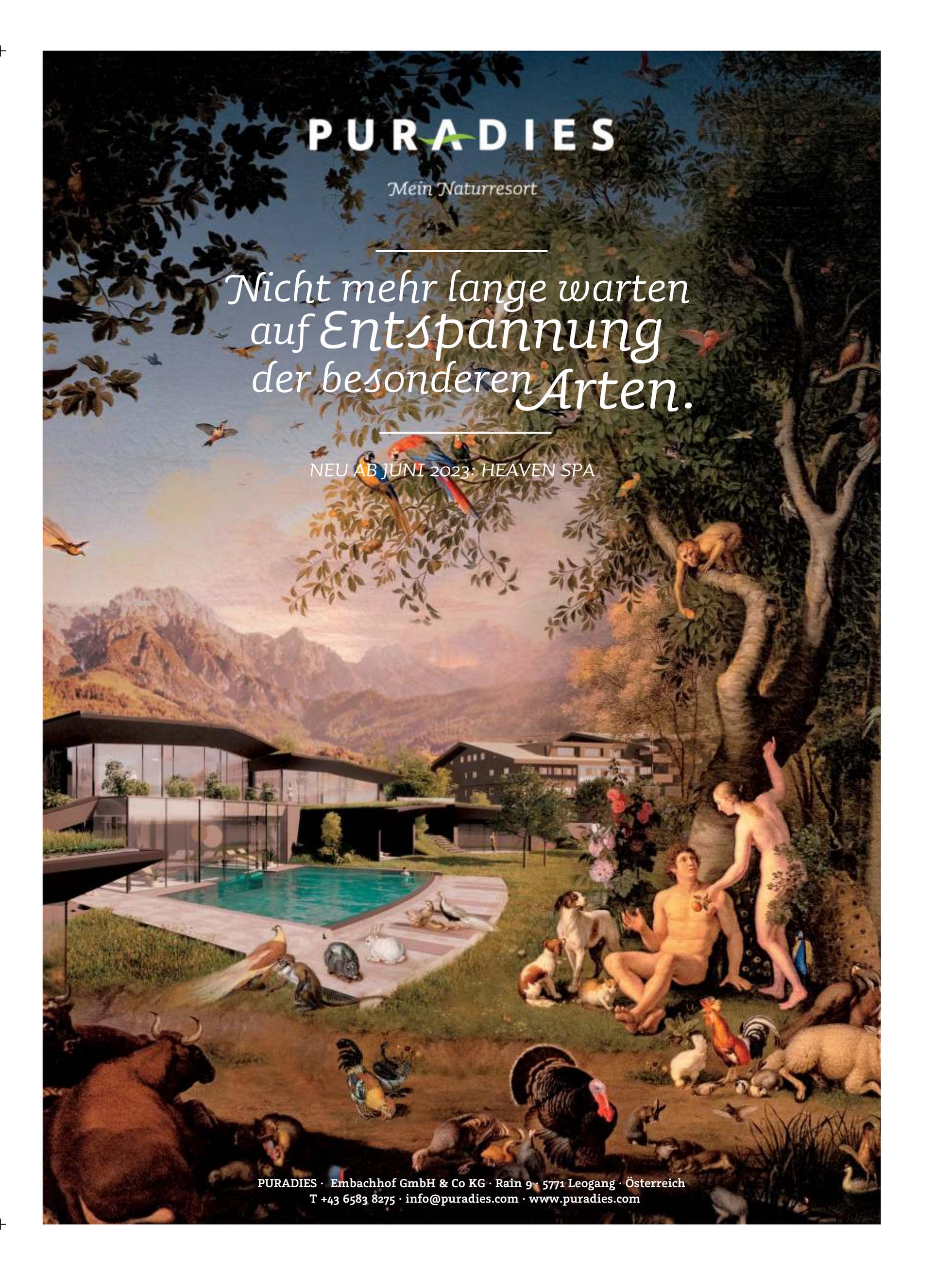
Nebenbei: Die Stereotype, dass Männer sich besser als Frauen orientieren können, wurde schon 1999 in einer Studie der Universität Tübingen widerlegt. Eine andere Beobachtung wurde indes bestätigt: Frauen bevorzugen, sich kommunikativ zu orientieren, Männer setzen hingegen lieber auf Versuch und Irrtum. Mit anderen Worten: Frauen fragen im Zweifelsfall nach dem Weg, Männer nicht.

Horst Kramer



Wichtigste Hilfsmittel, um die eigene Lokalität sicher zu definieren, sind eine möglichst genaue Karte und ein Kompass.

Foto: Adobe Stock/Azahara MarcosDeLeon



# PURADIES

Mein Naturresort

Nicht mehr lange warten  
auf Entspannung  
der besonderen Arten.

NEU AB JUNI 2023: HEAVEN SPA

PURADIES · Embachhof GmbH & Co KG · Rain 9 · 5771 Leogang · Österreich  
T +43 6583 8275 · [info@puradies.com](mailto:info@puradies.com) · [www.puradies.com](http://www.puradies.com)



Wellness, angenehm bayerisch lässig



Täglich Yoga  
im neuen  
YogaHaus



*Von Herzen und mit Sicherheit eine gute Idee*

**MOUNTAINBIKE  
AM GIPFEL DER GEFÜHLE**

5 Nächte  
p. P. ab  
**924 €**

- Lindenwirt  $\frac{3}{4}$ -Verwöhn Pension
- 2 geführte Bike Touren
- Mountainbike oder E-Bike leihweise
- Bikegarage (abschließbar)
- Waschplatz für Bikes
- Lindenwirt Vitalprogramm

Buchbar von Sonntag bis Freitag,  
in der Zeit von April bis Oktober

5 Übernachtungen ab 924 € p. P. pauschal

**BAYERISCHER  
FRÜHLING**

4 Nächte  
p. P. ab  
**589 €**

- Lindenwirt  $\frac{3}{4}$ -Verwöhn Pension
- je 1x Verwöhnmoment –  
Sanfte individuelle Aromaölmassage  
(ca. 25 Min.)
- Lindenwirt Vitalprogramm

4 Übernachtungen ab 589 € p. P. pauschal  
7 Übernachtungen ab 1000 € p. P. pauschal



**LINDENWIRT**  
WELLNESS MEETS ONENESS

*Hotel LINDENWIRT  
Christian Geiger e.K.  
Unterried 9  
94256 Drachselsried  
bei Bodenmais/Bayer. Wald*

*Tel. 09945 / 9510  
info@hotel-lindenwirt.de*

[www.hotel-lindenwirt.de](http://www.hotel-lindenwirt.de)