



HEINZ STAFFELBACH

Auf stillen Wegen an starke Orte

Wandern und Ruhe finden
in Naturlandschaften der Schweiz

HEINZ STAFFELBACH

Auf stillen Wegen an starke Orte

Wandern und Ruhe finden
in Naturlandschaften der Schweiz

atVERLAG



Inhalt

VORWORT

9 Zeit für die Stille [Stille für die Kraft](#)

OSTSCHWEIZ

11 In den Frühling [Durch die blühenden Obstgärten des Seerückens](#)
15 Auf den Chreialpfirst [Einsame Pfade in der urtümlichen Welt der Alpstein-Gipfel](#)
19 Zum Hagheerenloch [Täler, Tobel, tiefe Höhlen – versteckte Schätze im Tösstal](#)
23 Durch das Sagenraintobel [Das Plätschern im Wald und das Säuseln in der Höhe](#)
27 Ins Weisstannental [Versteckter Ort unbändiger Kraft – die Wasserfälle des Batöni](#)

GRAUBÜNDEN

32 Ins Vernela [Zum verborgenen See bei den Unghürhörnern](#)
37 Radönt [Herbe, heilige Bergwelt hoch über dem Flüelapass](#)
41 Ins Val Lavinuoz [Eines der ganz stillen Täler im Unterengadin](#)
44 Im Nationalpark [Wildes, weites Herz der Schweizer Alpen](#)
51 Ins Val Campagna [Die ganze Magie des Oberengadins – und dazu still und ruhig](#)
55 Im Stazerwald [Zu den alten Arven von Pontresina](#)
58 Zervreila [Ein Berg wie ein Götterthron](#)

ZENTRALSCHWEIZ UND TESSIN

69 Am Tödi [Bachschlaufen, Eisonnern und Felsstürze an den Abhängen des grossen Glarners](#)
73 Zum Nidersee [Umrahmt von schwarzen Zacken das Türkis des magischen Sees](#)
79 Um den Göscheneralpsee [Die ganze Kraft der Urner Berge](#)
85 Zum Tiefengletscher [Das Wasser des Eises gurgelt im Stein des Berges](#)
88 Auf das Nägelisgrätli [Bergwelt mit der Kraft der Kristalle](#)
93 Ins Valle Morobbia [Buchenwald und Eisenberge hoch über Bellinzona](#)
97 Gole della Breggia [Felsen, Fische, Fossilien – eine kleine Oase am Rande der Stadt](#)
103 Auf den Monte San Giorgio [Zu den Kastanienbaumriesen von Brusino](#)
106 Im Valle Onsernone [Wildes Tal, weite Wälder, stille Wege](#)

WALLIS

111 Ins Gredetschtal [Die Himmelsleiter von Mund](#)
116 Ins Laggintal [Verborgenes Tal und magische Ruinen](#)
122 Auf den Ofentalpass [Die ruhige Ecke des Saastals – mit Blick auf acht Viertausender](#)
127 Auf die Moosalp [Zu den alten Lärchen hoch über Bürchen](#)
133 Im Val d'Hérens [Heilige Wasser, heilige Bäume](#)
137 Hoch über Arolla [Walliser Bergriesen – wo es ruhig ist, ist es am schönsten.](#)
140 Im hintersten Val Ferret [Auf alten Pfaden durch wilde Bergwelten](#)

FREIBURG UND BERNER OBERLAND

149 In den Breccaschlund [Mystisches und märchenhaftes Hochtal beim Schwarzsee](#)
155 Ins Geltenbachtal [Über, unter und hinter den Fällen – der Wasserfallweg im Lauenental](#)
161 Rosenloui [Das Chaltenbrunnen-Moor und seine Engelhörner](#)
165 Über das Seefeld [Verwunschene Karstwälder und geheimnisvolle Höhlen](#)

JURA UND MITTELLAND

173 Im Grand Risoux [Geborgen sein in einem der grössten Wälder der Schweiz](#)
176 Im Vallée de la Brévine [Grenzschlängeln und Waldlaufen zum Menhir de Combasson](#)
181 Die Côtes du Doubs [Wege und Windungen an einem der naturnahsten Flüsse der Schweiz](#)
188 Der Erschwiler Jura [Im Herzen einer weiten, stillen Berglandschaft](#)
195 Zum Erdmannlistein [Menhire, Wälder und Weiher – und der erste Meditationsweg der Schweiz](#)
198 Über den Randen [Von Wiesenflüssen und flachen Bergen](#)

ENTSPANNEN BEIM WANDERN

30 Präsenz
48 Atmen
65 Unser inneres Reisegepäck
82 Die Kunst der Pause
100 Weg vom Grübeln!
114 Die Gehmeditation
130 Heilmittel selbst gemacht
144 Den Moment in Worte fassen
168 Mit dem Herzen hören
186 Das Geschenk der Dankbarkeit

Hier sind die Wege der Stille und der Kraft

- 1 Seerücken: Von Weinfeldern nach Altnau, Seite 11
- 2 Chreialpfirst im Alpstein, Seite 15
- 3 Hagheerenloch im Tösstal, Seite 19
- 4 Durch das Sagenraintobel von Wald nach Fischenthal, Seite 23
- 5 Weisstenthal: von Weisstannen zum Batöni, Seite 27
- 6 Vernela: von Vereina zum Chessisee, Seite 32
- 7 Über dem Flüelapass: zur Fuorcla Radönt, Seite 37
- 8 Val Lavinuoz: von Lavin zur Chamanna Marangun, Seite 41
- 9 Nationalpark: vom Ofenpass auf den Munt La Schera, Seite 44
- 10 Val Champagna: von Samedan nach Muottas Muragl, Seite 51
- 11 Stazerwald: von Pontresina nach St. Moritz Bad, Seite 55
- 12 Zervreila: Rundwanderung über dem Valsertal, Seite 58
- 13 Am Tödi, Seite 69
- 14 Nidersee: vom Arnisee zur Leutschachhütte, Seite 73
- 15 Um den Göscheneralpsee, Seite 79
- 16 Von Realp zum Tiefengletscher, Seite 85
- 17 Vom Grimselpass auf das Nägelisgrätli, Seite 88
- 18 Valle Morobbia, Seite 93
- 19 Breggia-Schlucht, Seite 97
- 20 Monte San Giorgio, Seite 103
- 21 Valle Onsernone, Seite 106
- 22 Von Mund ins Gredetschtal, Seite 111
- 23 Vom Simplonpass ins Laggintal, Seite 116
- 24 Vom Saastal zum Ofentalpass, Seite 122
- 25 Von Bürchen auf die Moosalp, Seite 127
- 26 Val d'Hérens, Seite 133
- 27 Von Arolla zur Cabane des Aiguilles Rouges, Seite 137
- 28 Val Ferret, Seite 140
- 29 Vom Schwarzsee in den Breccaschlund, Seite 149
- 30 Vom Lauenensee zur Geltenhütte 155
- 31 Rosenloui: Von Kaltbrunnen zur Schwarzwaldalp, Seite 161
- 32 Von Habkern über das Seefeld, Seite 165
- 33 Grand Risoux, Seite 173
- 34 Vallée de la Brévine, Seite 176
- 35 Côtes du Doubs, Seite 181
- 36 Erschwiler Jura, Seite 188
- 37 Erdmannlistein bei Bremgarten, Seite 195
- 38 Über den Randen, Seite 198



Umschlag vorne:
Bei La Brévine (Seite 176).

Seite 2
Auf dem Nägelisgrätli (Seite 88).

Zeit für die Stille Stille für die Kraft

In dem Buch, das Sie in den Händen halten, finden Sie zahlreiche Vorschläge für stille und stärkende Wanderungen, und dazu einige Inspirationen für ein achtsames Unterwegssein. Für Ihre Stunden und Tage draussen in der Natur möchte ich Ihnen – anstelle eines Vorwortes – zwei Wünsche oder Anregungen mitgeben.

Ein erster Wunsch ist, dass Sie sich selber Zeit schenken – Zeit zum Sehen, Zeit zum Hören, Zeit zum Spüren, Zeit zum Geniessen. Nur wer sich Zeit und Musse auf dem Weg gönnt, ist auch offen für die Ruhe und die Kraft, die aus der Natur in uns fliessen kann. Was uns die Natur dann schenken kann, hat der amerikanische Naturphilosoph und «Vater der Nationalparks» John Muir (1838–1914) so beschrieben:

*Besteige die Berge und lass ihr Gutes auf dich wirken.
Der Frieden der Natur wird in dich fliessen, so wie das Sonnenlicht in die Bäume strömt.
Die Winde werden ihre Frische in dich wehen,
und die Stürme ihre Kraft,
während die Sorgen von dir fallen
wie die Blätter im Herbst.*

Mein zweiter Wunsch ist, dass Sie etwas von diesem Frieden, dieser Freude und Ruhe in sich bewahren können, wenn Sie zurück zu Hause sind. Sich an diese Kraft nochmals erinnern, sie vielleicht sogar nochmals spüren, sodass sie Ihnen etwas Gelassenheit und Frohmot gibt, wenn die Arbeit wieder einmal erdrückend und der Alltag anstrengend ist. Damit Ihre Tage und Ihre Erlebnisse in der Natur zu einer Kraftquelle und Inspiration für das ganze Leben werden. So, wie es die nordamerikanischen Navajo in ihren Zeremonien singen:

*Gehe aufrecht wie die Bäume,
liebe dein Leben so stark wie die Berge,
sei sanft wie der Frühlingswind,
bewahre die Wärme der Sonne im Herzen,
und der Große Geist wird immer mit dir sein.*

Alles Gute und viel Spass wünscht Ihnen

Henry Kaffellen

Zum Tiefengletscher

Das Wasser des Eises gurgelt im Stein des Berges

Das Gotthardmassiv, das Gebiet zwischen Grimsel, Gotthard, Oberalp und Susten, übt auf mich eine magische Anziehungskraft aus. Die Landschaft fasziniert mich, die Formen der Berge, die Kraft des Granits. Mich beeindruckt die glatten Felsplatten, die Buckel und Keile, das Urgestein, das wohl noch heute ununterbrochen in die Tiefe führt, ins Erdinnere, zum Magma, aus dem es vor fast 300 Millionen Jahren entstand. Mich berühren die zackigen Grate und scharfen Gipfel, die aus diesen Felsen und den Gletschern aufsteigen und für mich als Wanderer unerreichbar bleiben. Vielleicht spielt auch mit, dass ich selbst Innerschweizer bin, aus der Stadt Luzern zwar, mich aber doch mit diesen Bergen verbunden fühle, weil ich dort schon als Kind wanderte, mit Onkeln und Tanten «in die Heubereen» ging oder als Jugendlicher eine Woche lang das Strahlen lernte.

Noch heute zieht es mich ins Gotthardgebiet, wenn ich ganz für mich ein paar Tage in die Berge gehen will, um abzuschalten, zu vergessen, eine starke Landschaft auf mich wirken zu lassen, mich selber zu spüren. Nun bin ich aber, besonders in solchen Momenten, ziemlich ruhebedürftig und ertrage den Lärm von Autos schlecht. So muss ich die Route und die Orte in diesem Land der vielen Passstrassen jeweils sorgfältig auswählen.

Eine schöne Rundwanderung führt von Realp via Saasegg zum Tiefenbach und seinem Gletscher und wieder zurück nach Realp. Das Schöne daran: Die Tour lässt einen die ganze Kraft dieser Berge spüren, und auf einem grossen Teil der Strecke ist man durch einen Bergrücken von den Geräuschen der Strasse geschützt. Zudem ist man – falls man vor dem Mittag startet, wenn die Sonne am wärmsten scheint – zu Beginn im kühlen Schutzwald oberhalb Realp unterwegs.

*«Am Ziel deiner Wünsche wirst du jedenfalls eines vermissen:
dein Wandern zum Ziel.» Marie von Ebner-Eschenbach*

Ein erstes schönes Plätzchen, um zu verweilen, erreicht man gut zwei Stunden nach dem Start bei der Saasegg. Es ist dies eine Welt aus Wiesen und Felsen; Lieblichkeit und Schroffheit liegen eng nebeneinander. Durch eine kleine, von saftig grünem Gras bewachsene Hochebene schlängelt sich fast lautlos der Lochbergbach, zur Rechten thronen die gezackten Pyramiden des Winterstocks und des Lochbergs, und geradeaus im Westen leuchtet der eisbepackte Galenstock durch eine breite Mulde.

Ein zweiter, starker Ort liegt gleich westlich der Albert-Heim-Hütte. Der Charakter dieser Landschaft ist anders als bei der Saasegg,

es ist eine Welt aus Stein und Eis. Es ist das Gletschervorfeld des Tiefengletschers. Das sich zurückziehende Eis hinterlässt eine Welt aus Geröll, Sand und riesigen, gebrochenen Felsbrocken, und die Pflanzen hatten meistens noch keine Zeit, hier Fuss zu fassen. So setzt man sich dann hin, irgendwo zwischen die Felsen, die Hände aufgestützt auf dem körnigen Granit, und lässt diese Berge auf sich wirken, lauscht dem Rauschen des Tiefenbachs, in das sich hie und da das «Zii-üp» einer Alpendohle mischt, und lässt sich von der nachmittäglichen Sonne wärmen, die bereits über den spitzen Pyramiden der Bielenhörner steht und den Tiefengletscher zum Gleissen bringt.

Ausgangspunkt: Mit dem Zug nach Realp.

Route: Vom Bahnhof auf die Kantonsstrasse, etwa 50 m nach rechts und dann links (nordwestlich) aufwärts. Durch den Schutzwald und über Weiden auf die Saasegg und weiter auf den flachen, schotterbedeckten Pass unterhalb der Albert-Heim-Hütte. Nun hinab Richtung Tiefenbach, bei P. 2272 aber links (nordöstlich) auf den Furka-Höhenweg und schliesslich wieder hinab nach Realp.
Kennzahlen: Länge 14,2 km, je 1020 m Auf- und Abstieg, 5½ Std., Schwierigkeit T2

Einkehren und Übernachten:

Hotels und Restaurants in Realp. Albert-Heim-Hütte SAC, bewartet Juli bis September, Telefon 041 887 17 45, www.albertheimhuette.ch.

Entdecken und Erleben: Wer Einsamkeit abseits vom Weg sucht, kann von der Saasegg zu den Seelein bei P. 2435 aufsteigen. Es sind Wegspuren vorhanden, das Gelände ist felsdurchsetzt, aber nicht zu steil.

Karten: Landeskarte 1:25 000, 1231 Urseren; 1:50 000, 255/255T Sustenpass

Informationen: Andermatt-Urserntal Tourismus, Telefon 041 888 71 00, www.anderstatt.ch



Bild Seite 84
 Wilde Felswelt bei der Albert-Heim-Hütte.
 Hinten der Galenstock.

Bild oben
 Landschaft zum Abschalten
 und Auftanken: bei der Saasegg.

Bild unten
 Dreihundert Millionen Jahre
 alter Granit, neu belebt mit
 Landkartenflechten.

Die Gehmeditation



Gehen ist die natürlichste Bewegung des Menschen, und langsames, bewusstes Gehen ist eines der einfachsten Mittel, um zu entschleunigen und zu entspannen. Langsames Gehen beruhigt den Körper, und wenn wir es achtsam machen, beruhigt es auch den Geist. Das ist Gehmeditation.

Meditation ist nichts Kompliziertes. Im Gegenteil – wir machen eine Sache, und dieser Sache geben wir unsere volle, aber entspannte Aufmerksamkeit. Das ist alles. Regelmässig ausgeübt, kann Meditation zu einer Quelle der Entspannung, der inneren Stille und Stärke werden. Meditieren kann man im Schneidersitz auf dem Boden, auf einem Stuhl sitzend, auf dem Boden liegend oder auch beim Gehen. Die Gehmeditation ist ein guter Einstieg für Menschen, für die die Meditation im Sitzen einschüchternd oder anstrengend wirkt. Gehmeditation können wir immer und überall üben, an einem einsamen Ort in der Natur, aber auch beim Warten auf die S-Bahn oder zu Hause im Wohnzimmer.

Am einfachsten und am schönsten ist es, die Gehmeditation an einem stillen Platz in der Natur zu üben, zum Beispiel auf unserem Lieblings-Spaziergang im Wald vor der Stadt. Wichtig ist, nicht

Tipps: Gehmeditation einfach gemacht

- **Worum es geht:** Bei der Gehmeditation geht es nicht darum, etwas zu erreichen. Es ist vielmehr etwas, das Sie sich gönnen, eine Zeit nur für sich allein, eine Zeit, in der Sie üben, nur bei sich und Ihrem Gehen zu sein.

- **Der geeignete Ort:** Suchen Sie sich ein stilles Wegstück in der Natur, wo Sie nicht gestört werden und wo Sie sich wohlfühlen. Der Weg sollte hindernisfrei und nicht zu steil sein, sodass Sie locker und entspannt gehen können. Legen Sie den Rucksack beiseite und schalten Sie das Handy aus. Nehmen Sie sich für die Gehmeditation eine bestimmte Zeitdauer

vor: am Anfang vielleicht fünf Minuten. Mit der Zeit können Sie diese Dauer beliebig steigern, ohne sich unter Leistungsdruck zu setzen.

- **Das Gehen:** Gehen Sie langsam und achtsam. Machen Sie jeden Schritt bewusst, spüren Sie, wie Sie das Bein nach vorne führen, den Fuss auf die Erde aufsetzen, das Gewicht darauf verlagern und langsam abrollen. Nehmen Sie wahr, wie Sie nun das andere Bein langsam nach vorne bewegen und behutsam auf die Erde aufsetzen, wie Sie das Körpergewicht sachte auf dieses Bein verlagern und wie sich der andere Fuss und das andere Bein langsam entlasten. Machen Sie so jeden

Schritt mit Aufmerksamkeit, aber nicht angespannt, sondern mit einer leichten, beobachtenden Präsenz.

- **Den Atem dazunehmen:** Nehmen Sie den Atem dazu, sodass Schritte und Atemzüge Hand in Hand gehen. Das kann zum Beispiel heissen, auf einen Schritt einzuatmen und auf zwei Schritte auszuatmen: ein – aus aus. Alternativ können Sie auch die Schritte zählen: eins – zwei drei. Variieren Sie die Geschwindigkeit des Gehens und die Länge des Ein- und Ausatmens, bis es sich für Sie richtig und entspannt anfühlt.
- **Das Herz dazunehmen:** Versuchen Sie, diese Übung nicht «mechanisch» zu

machen. Geniessen Sie es, ganz entspannt und friedlich zu gehen, diesen wunderbaren Körper zu haben, der auf unserer Erde schreitet. Machen Sie jeden Schritt achtsam, Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, Moment für Moment.

- **Die Gehmeditation abschliessen:** Wenn die Zeit abgelaufen ist, kommen Sie langsam zum Stehen. Verweilen Sie noch eine Weile in der Wahrnehmung Ihres Atems und Ihres Körpers und verbinden Sie sich dann langsam wieder mit der Umgebung. Gehen Sie sanft zur nächsten Tätigkeit über. Schön ist es auch, sich einen Moment der Dankbarkeit zu gönnen für die Zeit der Gehmeditation.

einfach für ein paar Minuten die Schritte zu verlangsamen. Machen Sie bewusst eine Pause und nehmen Sie sich vor, eine gewisse Zeit langsam und achtsam zu gehen, sich ganz bewusst auf diese Übung einzulassen.

Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh, der die Gehmeditation schon vielen Menschen im Westen nähergebracht hat, verwendet in einem seiner Bücher eine eindruckliche Metapher: Stellen Sie sich vor, Sie wären Astronaut und auf dem Mond stationiert. Kurz vor dem geplanten Heimflug stellt sich heraus, dass der Hauptantrieb defekt ist und nicht mehr repariert werden kann. Sie wissen, dass die Vorräte nur noch für wenige Tage reichen und Sie dann sterben werden. Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als wieder auf der grünen Erde zu sein, auf ihrem festen Boden gehen zu können, die Luft, die vertrauten Geräusche, die Blumen und die Bäume wahrnehmen zu können. Wenn wir die Gehmeditation mit dieser Achtsamkeit und Dankbarkeit ausüben, wird sie zu einem wunderbar entspannenden Geschenk: In jedem Schritt können wir etwas vom Wunder unserer Lebendigkeit und vom Wunder dieser Erde verspüren.



Im Grand Risoux

Geborgen sein in einem der grössten Wälder der Schweiz

Der Wald. Kennen Sie das Gefühl, wie es ist, über die weiten Felder zu wandern, auf einem Naturweg, der dann in den Wald eintritt? Hier nimmt uns der Wald auf wie durch eine Pforte, und unvermittelt sind wir in ihm, wie in einem ausgedehnten Haus, wie in einer mächtigen Kathedrale. Und auf einmal sind wir Menschen nicht mehr die Grossen, sondern die Kleinen, umgeben von viel mächtigeren Kreaturen, von viel älteren Wesen. Wesen, die hier schon mehr erlebt haben als wir, viel mehr, die Tag und Nacht, Sommer und Winter hier waren und Stürme, Trockenheit und Eiseskälte getrotzt haben.

Der Wald fasziniert uns Menschen. Und eine neue Dimension dieses Fasziniertseins kommt dazu, wenn es ein grosser, ein weiter, ein beinahe endloser Wald ist. Ein Wald, in dem wir uns verlieren und verirren können, in dem wir tagelang unterwegs sein können, bei Dämmerung ein Lager suchen für die Nacht, im Dunkeln den Geräuschen lauschen, dem Rauschen und feinen Heulen, dem Knacken und Rascheln, um am nächsten Tag wieder aufzubrechen. Grosse Wälder haben ihre Geheimnisse, ihre versteckten Plätze, ihre Orte, die nicht für uns Menschen bestimmt sind, wo nur der Geist des Waldes wohnt.

Grand Risoux. Was für ein Wort, was für ein Klang! Er ist einer der grössten Wälder in der Schweiz. Und jenseits der Grenze erstreckt er sich noch um ein Vielfaches weiter, tief in den französischen Jura. Es ist auch ein alter Wald, Fichten mit einem Alter von 300 und 400 Jahren sind keine Seltenheit. Dabei ist der felsige Untergrund überaus karg, das Klima hart und unerbittlich.

«Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt und des Lebens als der Baum. Vor ihm würde ich täglich nachdenken, vor ihm und über ihn ...» Christian Morgenstern

Schon viele Male habe ich ihn besucht. Er hat mich jedes Mal von Neuem in seinen Bann gezogen, ich bin tagelang durch ihn gestreift, habe im Wald übernachtet. Doch der Grand Risoux ist anders, anders als ein Buchenwald im Mittelland, in dem die mächtigen Stämme wie Säulen dastehen und man sich ins weiche Laub dazwischen legt. Der Grand Risoux hat etwas Unnahbares, lässt den Menschen zwar hinein, aber nicht wirklich in sich, er ist nicht leicht, lieb und hell, nein, er ist sehnig, lederig, wortkarg, manchmal gar borstig. Nach ein paar Tagen spuckt er mich jeweils wieder aus, und ich habe stets diese Zweifel, ob ich jetzt die Essenz, das Wesen dieses Waldes mit meinen Bildern wirklich habe einfangen können.

Auch das Wandern im Grand Risoux ist anders, anders als das Gewohnte. Das Gelände ist vielerorts unwegsam und unübersichtlich, und nirgends ist ein Fixpunkt sichtbar, der bei der Orientierung helfen könnte. Wohl kaum anderswo in der Schweiz kann man noch die Erfahrung machen, lange Zeit im tiefen, geschlossenen Wald unterwegs zu sein; aber auch die Erfahrung, sich zu verirren – und davor sind sogar die einheimischen Förster nicht gefeit. Trotzdem kann man diesen grossen Wald gut selbst erkunden und erleben. Ein gelb markierter Rundweg, der in Le Brassus beginnt, führt auf guten Pfaden oder Naturstrassen zur Roche Champion, einem Aussichtspunkt an der französischen Grenze, vorbei an einigen öffentlich zugänglichen Waldhütten – und lange durch den tiefen, weiten Wald.

Ausgangspunkt: Mit dem Zug nach Le Brassus.
Route: Vom Bahnhof nordwestlich zum Gehöft La Thomassette, hier rechts weg und stets ansteigend bis fast an die französische Grenze. Nun südwestlich, mit einigen Bögen im Weg, zur Roche Champion (1327 m). Wieder südöstlich halten und via Pré Derrière, Mézery und La Thomassette zurück zum Ausgangspunkt.
Kennzahlen: Länge 21 km, je 460 m Auf- und Abstieg, 5½ Std., Schwierigkeit T2
Kürzere Varianten: Durch den Wald zieht sich ein recht dichtes Strassen-

netz. Wer mit einer guten Karte unterwegs ist und diese zu gebrauchen weiss, kann sich eine beliebige, kürzere Tour zusammenstellen.
Einkehren und Übernachten: Hotels und Restaurants in Le Brassus.
Entdecken und Erleben: Im Grand Risoux gibt es zahlreiche kleine Waldhütten des Forstdienstes. Sie können tagsüber kostenlos und ohne Voranmeldung benutzt werden.
Karten: Landeskarte 1:25 000, 1221 Le Sentier; 1:50 000, 250/250T Vallée de Joux
Informationen: Vallée de Joux Tourisme, Telefon 021 845 17 77, www.myvalleedejoux.ch



Bild Seite 172
 Kreislauf des Lebens.

Bild oben
 Sitzen und die Weite spüren:
 Bei der Roche Champion.

Bild unten
 Leberbalsam.

Von Heinz Staffelbach im AT Verlag erschienen



Heinz Staffelbach geboren 1961, ist promovierter Biologe und selbständig als Buchautor, Publizist und Fotograf tätig. Er ist Autor der Bestseller «Urlandschaften der Schweiz» und «Wandern und Geniessen in den Schweizer Alpen» sowie weiterer Titel im AT Verlag. Zu seinen weiteren Werken gehören die grosse Naturenzyklopädie «Handbuch Schweizer Alpen», bekannt ist er ausserdem durch seine Wanderkolumne in der NZZ am Sonntag und seine Erlebnis-Tipps für den WWF. Heinz Staffelbach wohnt in Winterthur.

www.heinz-staffelbach.ch



Weitwandern mit Genuss

Die schönsten mehrtägigen Wanderungen in der Schweiz mit Berghotel-Komfort

14 Routen von 4 bis 7 Tagen Länge, die jeweils einem bestimmten Thema gewidmet sind. Besonders erholsam: Statt

in einfachen Hütten übernachtet man in komfortablen Berghotels. Mit detaillierten Angaben zu Anreise, Routenverlauf, Länge, Schwierigkeit, Hotels sowie praktischen Übersichtskarten.



Wandern und Geniessen im Winter

Die schönsten Schneeschuh- und Winterwander-Weekends in der Schweiz mit Berghotel-Komfort

Die schönsten zweitägigen Schneeschuhtouren und die lohnendsten

zweitägigen Winterwanderungen durch eine frisch verschneite glitzernde Winterlandschaft. Ideen zum Träumen, Planen und Geniessen. Mit allen praktischen Informationen für die Tourenplanung.



Wandern und Geniessen in den Schweizer Alpen

Die schönsten Zweitagestouren mit Berghotel-Komfort

45 zweitägige Wanderungen die zweifachen Genuss versprechen: eine attraktive Bergwanderung und einen Aufenthalt in einem komfortablen

Berggasthaus. Die vorgeschlagenen Routen sind für alle machbar: nicht zu lang, nirgends besonders schwierig und durchwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Mit genauer Wegbeschreibung, Angaben zu Zeitdauer und Varianten sowie praktischen Übersichtskarten.



Urlandschaften der Schweiz

Die schönsten Wanderungen durch wilde Bergwelten

Entdecken Sie die letzten Naturparadiese der Schweiz! Begleitet von erstklassigen Bildern führt dieser prächtige Band in

zwanzig der schönsten und urtümlichsten Regionen der Schweizer Alpen – durch alte Wälder, zu einsamen Bergseen, mächtigen Gletschern und auf Berge mit imposanter Rundschau. Die Texte informieren über Natur, Ökologie, Tier- und Pflanzenwelt. Mit allen praktischen Informationen für die Ausflugsplanung.