

Langlauf

Wo es die schönsten
Hochloipen gibt

Kleine Skigebiete — 76

Wellness

Welche Spas besonders
spektakulär sind

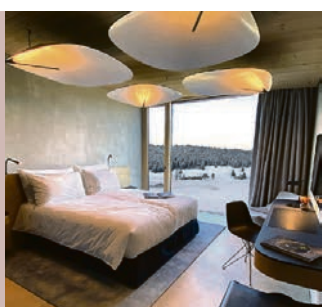
Traumhafte Oasen — 84

Die 75 besten Winterhotels der Schweiz

Die Aufsteiger, die Absteiger,
die Neuen. Zum 13. Mal präsentiert die
SonntagsZeitung das grosse Rating vom
Hotelexperten Karl Wild.



Hotel Walther in
Pontresina: Das
beste Winterhotel
mit vier Sternen.



Hôtel des Horlogers
Vallée de Joux



EIN AUSFLUG
MIT FREUNDEN





Romantisch: Schneewandern bei der Bergkapelle Klewenalp.

Auf den Spuren von Marco Odermatt

Klewenalp Das Nidwaldner Skigebiet hat zwar einen Ski-Champion hervorgebracht, bietet aber eher moderate Abfahrten und ist sehr familienfreundlich. Zudem ein Eldorado für Winterwanderer und Schlittler – auch dank der berausenden Aussicht.

Peter P. Schneider

Sonnenstrahlen brechen durch und färben die Wolken rötlich. Verheissungsvoll beginnt dieser Tag. An der Talstation der Luftseilbahn freuen sich Jugendliche aufs Abenteuer im Schnee. Eine Mutter mit Sohn rüsst sich zum Schlitteln. Ein halbes Dutzend älterer Personen macht sich bei bester Laune auf zu einer Winterwanderung. Die Klewenalp offenbart sich sofort als unkomplizierter Ausflugsberg für alle.

Die Grosskabine ist voll, mit jedem zurückgelegten Höhenmeter wird die Aussicht auf die Becken des Vierwaldstättersees eindrücklicher. Die tiefhängenden Südhänge sind grün – weiter

oben gleissen weisse Matten. Die Klewenalp liegt auf 1593 Meter über Meer; das Skigebiet reicht bis knapp 2000 Meter. Erreicht man die Bergstation, bestätigt sich der bunte Mix des Publikums: Eine Familie aus Asien möchte wissen, wie sie den Schlittelweg findet, der zur Stockhütte führt. Jugendliche wärmen sich auf für die erste Abfahrt. Die Kleinsten stolpern zum Zauberteppich, der sie auf einen Hügel zieht. Gleich dahinter liegt der Hang, wo Marco Odermatt Skifahren gelernt hat. Das wissen alle und das spornt an, fleissig zu üben und bald sicher auf den Brettern zu stehen. Und die Pistenregeln kennenzulernen. Dass diese Sinn machen, erfährt

ein Knirps, der mir auf dem Tellerlift plötzlich entgegengleitet. Eiligst erklärt ihm sein Vater den Unterschied zwischen Piste und Schlepplift.

Begegnung am Skilift

Die Klewenalp ist ein Berg, der die Leute zusammenbringt. Ich hänge mit einem älteren Herrn am Schlepplift. André aus Emmetten rückt mich ein, ihm zu folgen. Bei der Panoramarqueren wir die Piste und gleiten Richtung Röthen – ein Naturfreunde- und Lagerhaus. Auf dem Weg erfahren wir, dass die Klewenalp ein ambitionierter Berg ist. Personen auf Ski, in Wanderschuhen, mit Schneeschuhen oder Schlitten



Eindrückliche Aussicht auf die Becken des Vierwaldstättersees: Von der Bergstation der Klewenalpbahn führen Schlittelwege mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden via Stockhütte hinunter nach Emmetten.



Familienferien: Auch die Kleinsten sind auf der Klewenalp willkommen.

sind gleichzeitig unterwegs. Und das geht problemlos. Wer erfahren möchte, was Toleranz und aktive gegenseitige Rücksichtnahme möglich machen, findet auf der Klewenalp ein glänzendes Beispiel dafür.

Wir stehen in Chälén, auf 1938 Meter über Meer – dem höchsten Punkt des Skigebiets. Vor uns liegen prächtige Abfahrten. André kennt jede Welle und jeden Rank. Er weiss, wo es eisig ist und wo die Skis gut greifen. Immer wieder halten wir inne und schauen uns um. Vor uns das Gipfelkreuz des Buochserhorns, hinter uns die überzuckerten Felsen von Schwalmis und Risetstock. Der kundige Begleiter hat erst mit fünfzig Jahren Skifahren gelernt

– zuerst auf eigene Faust und dann mit Tipps eines Skilehrers. Seit zehn Jahren trägt er den «Schneepass» im Ärmel seiner Jacke – das Zentralschweizer Abo gewährt ihm Zutritt zu fünfzehn Gebieten. Der begeisterte Skifahrer steuert die Klewenalp immer wieder an, weil die Anreise nur zwanzig Minuten dauert, weil es hier gemütlich ist und sich die Leute auf den Pisten nicht in die Quere kommen.

Und schöne Überraschungen finden sich hier auch: Die Stangen eines Zeltes stecken tief im Schnee, rechts davon einige Gebäude, eine Tafel verkündet: Tipi-Stube offen. Wir betreten eine niedrige Stube, voller Wärme und fröhlicher Atmosphäre.

Im ganzen Raum sitzen Einheimische. Man bedient sich selber an den Maschinen für Kaffee und heisse Milch (der Wirt zeigt freundlich, wie es funktioniert). Zwanglos geht es nicht. Die Tischrunde freut sich, dass der Nidwaldner Dialekt dank Marco Odermatt regelmässig am Fernsehen zu hören ist. Und die Einheimischen geben noch eins drauf, erzählen dem Städter von «Häisäli» und anderen Dingen, die er kaum versteht. Etwa, warum der Wirt «Siubi» heisst: Weil er in seiner Jugend der mit dem Silberwachs für die Skis war – geeignet für alle Temperaturen.

Wieder im Freien: Am Nachmittag sind deutlich mehr Leute unterwegs: Schüler aus Becken-

ried, die ihren Sporttag geniessen, und auch solche aus Emmetten, die statt in die Turnstunde Skifahren gehen. Aufmerksame Lehrpersonen geben die Regeln durch: Immer mit zwei Sekunden Abstand fahren, oben auf alle warten, bevor abgefahren wird. Und nie allein und nur mit Meldung bei der Lehrperson neben die Piste gleiten.

Bei Ängi verabschiede ich mich von André. Er lässt sich von einem gemächlichen Sessellift zurück zur Klewenalp tragen, während ich hinunter zur Stockhütte carve, dem zweiten Skigebiet. Ein neuer Zauberteppich lockt die Kinder, während die Eltern den Ausblick auf Rigi und Mythen vom Selbstbedienungsges-

restaurant aus geniessen. Die Stockhütte erreicht man nicht nur per Ski, sondern ab Emmetten auch mit einer Gondelbahn.

Einheimische fragen

Vom Twäregglift lasse ich mich zurück ins Gebiet ob der Bergstation Klewenalp ziehen. Zwei Knirps haben Pech, sie sind vom Bügel gefallen. Eine Skilehrerin stapft beherrscht durch den Schnee und hilft ihnen zurück zur Talstation. Ich hänge mit einer Mutter aus Emmetten am Bügel, die den freien Nachmittag geniessen, und erkundige mich, ob man in einem Restaurant, das mir aufgefallen ist, gut essen könne. Trocken entgegnet sie: Ja, wenn mir ein Nussgipfel von gestern

genüge. Um mir einen besseren Tipp zu geben. Einmal mehr bewahrheitet sich: Einheimische fragen oder schauen, wo sich die besten treffen – dort schmeckts gut.

Schön ist, den Tag im Schnee bei der Panoramarqueren zu lassen. Stimmungsvolle Songs lassen Melancholie aufkommen, dunkel erscheint jetzt das Grün an den fernen Hängen über dem See. Dann gehts auf die letzte Abfahrt. Eher eine Rarität in diesem familienfreundlichen Skigebiet, das sich gerade auch für Einsteiger eignet. Oberhalb des «Marco-Odermatt-Hangs» wirft ein Bub theatralisch die Arme in die Luft und ruft: «Uj, ui, ui – isch dann steil!» Und saust im Karacho den Hang hinunter.



Gottfriedstutz-Trail und Alpstubli

Saison: 16. Dezember 2023 bis 19. März 2024. Bei guten Schneeverhältnissen Start 9. Dezember. **Anreise:** Die Talstationen in Beckenried und Emmetten sind mit Auto gut erreichbar, per ÖV über Luzern und Stans.

Bahnen und Lifte: Luftseilbahn Beckenried-Klewenalp, Gondelbahn Emmetten-Stockhütte. Total 15 Liftenlagen. 40 Kilometer, Kinderparadies mit Zauberteppichen auf der Klewenalp und auf der Stockhütte, Wege für Schlitteln, Wandern, Schneeschuhwandern.

Skipässe: Tageskarte Erwachsene 54 Fr., Kinder 25 Fr., Jugendliche 43 Fr.; attraktive Familienkarten. Erhältlich sind auch Halbtageskarten (ab 12 Uhr) und Abendkarten (ab 15 Uhr) sowie Karten für Schlittler und Wanderer. Postauto Emmetten-Beckenried ist in den Tageskarten inbegriffen. **Schneeschuhwandern und Wandern:** Gottfriedstutz-Trail von der Klewenalp zur Stockhütte (3,8 km), Schlittelweg Klewenalp-Tannibühl-Stockhütte (9,9 km). **Skischule Klewenalp-Stockhütte:** 079 643 45 80 (Klewenalp) und 079 439 19 55 (Stockhütte). **Berggasthäuser:** Stockhütte, Panoramar, Klewenstube, Alpstubli, Pistenhotel Klewenstock, Tannibühl, Tipi-Stube. Diverse Gruppenunterkünfte und Skinäuser. **Allg. Infos:** www.klewenalp.ch

Peter Hummel

Im letzten Dezember waren gerade mal zehn Prozent der Schweizer Loipen in Betrieb. Etliche Gebiete unter 1000 Meter über Meer verzeichneten zum zweiten Mal innert weniger Jahre keinen einzigen Loipentag. Das traf die Langläufer empfindlich. Bei wenig Schnee können sie normalerweise auf Panoramaloipen ausweichen, etwa auf den Urnerboden, die Rigi oder den Gantrisch, alle auf 1300 bis 1600 Meter. Wenn das Weiss aber auch dort knapp wird, weicht man ins Bündnerland aus, wo am meisten Höhenloipen gespurt sind. Ein fester Wert ist Davos. Hier wird bei fehlendem Schnee dank Snowfarming ein minimales Angebot bereitgestellt.

Doch neben diesen Langlauf-Eldorados gibt es einige (meist) schneesichere Geheimtipps, die sogar noch höher liegen: Danusa/Schwänzelegg (1700 Meter über Meer), Arosa/Maran-Ochsenalp (1850 bis 1970 Meter), Fel-

dis (1940 bis 1980 Meter), Safiental (1670 bis 1760 Meter) oder San Bernardino (1600 bis 1700 Meter über Meer). Wenn auch diese Lagen nicht reichen, gibts noch eine nächste Höhenquote auf 2000 Meter und darüber: Avers/Juf (1990 bis 2180 Meter), Diavolezza-Alp Bondo (2090 bis 2130 Meter) oder Scuol/Motta Naluns (2120 bis 2280 Meter).

Aber auch in den Engadiner Seitentälern Val Fex und Val Rossegg läuft man bis über 2000 Meter. Weitere Hochloipen finden sich im Berner Oberland: Lombachalp (1550 bis 1590 Meter), Lenk/Betelberg (1500 bis 1600 Meter) und Adelboden/Engstligenalp (1940 bis 2000 Meter). Und im Wallis: Blatten-Fafleralp (1530 bis 1780 Meter), Saas-Balen-Mattmark (1480 bis 1870 Meter), Arolla (1810 bis 2090 Meter) Verbier/Les Ruinettes-La Chaux (2190 bis 2260 Meter).

Für Höhenloipen gibt es allerdings einige Relativierungen. Wo sie von Bergbahnen betrieben werden, sind oft Signalisation

und Zustand nicht optimal, da die Spuren nicht erste Priorität geniessen und sie öfters gleichzeitig als Winterwanderweg dienen. So wird die Skatingspur rasch zertrampelt. Umso wichtiger wäre es, die Langläufer per SMS oder Whatsapp zu informieren. Denn gerade in schnee-armen Wintern will ein ambitionierter Läufer mehr wissen als nur «offen» oder «geschlossen».

Die umfassendsten Informationen bietet das Magazin und die Website von «Loipen Schweiz». Optimal ist auch das Bulletin in den Jurakantonen, das aktuell und detailliert über die ganze Region informiert. Tourismusorganisationen in den Alpen hingegen verlassen sich oft auf unvollständige Plattformen wie Infosnow oder Bergfex. Diese sorgen oft mehr für Ungewissheit als Aufklärung. Da lobt man den guten alten telefonischen Schneebericht, etwa jenen der Loipe am Bachtel im Zürcher Oberland, deren «Loipen-Schnurri» Kultstatus erlangt hat.



Die schönsten Höhenloipen der Schweiz

Langlaufen Während künstlicher Schnee das Problem der warmen Winter für Skifahrer regelt, gehen Langläufer oft leer aus. Rezept: Weg von den Loipen im Tal, hoch auf die Berge!

Fünf coole Tipps für das Höhererlebnis in der Spur



Gemmi VS Hochalpine Saisonverlängerung

Wer die höchstgelegenen Loipen der Schweiz erreichen will, muss zuerst die 600 Meter hohe Felswand zur Gemmi überwinden – ein Klacks per Luftseilbahn ab Leukerbad. Oben folgt der Umstieg auf eine kleine Kabine zum Daubensee. Hier bieten sich mehrere Optionen an: Eine 5-Kilometer-Loipe mit diversen Schlaufen auf dem Daubensee oder, etwas anspruchsvoller, die 7,5 Kilometer lange Lämmerboden-Loipe. Ab Daubensee gilt es allerdings erst, das hundert Meter höher gelegene Lämmerplateau zu erklimmen, die letzten 200 Meter am einfachsten zu Fuss.



Moosalp VS Einmalige Anfahrt

Das Goms gilt gemeinhin als Synonym für Langlaufen im Wallis; andere Loipen sind in der Üsserschwiz kaum bekannt. Etwas weiter, aber auch einiges exklusiver, ist die Anfahrt zur Moosalp, die auf gut 2000 Meter Höhe meist Schneesicherheit bietet. Ab Bürchen gehts mit dem «Alpuschnaager», einem Pistenfahrzeug mit Passagierkabine, eine knappe halbe Stunde hoch. Oben führt die coupierete Loipe so nah an knorrigen Lärchen und Arven vorbei wie nirgendwo sonst, und es bietet sich immer wieder fantastische Blick auf die imposante Mischabeigruppe.



Alp Sellamatt SG Exklusiv für die Ostschweiz

Die Sellamatt-Runde verläuft zwar «nur» auf 1430 bis 1560 Meter über Meer, doch in schlechten Wintern ist sie ein echter Geheimtipp. Während auf tieferen Loipen zu wenig Schnee liegt, kann hier zuweilen exklusiv in der Ostschweiz gelaufen werden. Die Zehn-Kilometer-Spur unterhalb der Churfirsen führt als eigentliche Panoramaloipe auf die Thurtalerstofel. Ab Alt St. Johann gehts dann mit der Sessel-/Gondelbahn zur Alp Sellamatt. Start ist gleich beim Berggasthaus. Wer den Anstieg zu Beginn meiden will, kann bis Zinggen den Skilift nehmen.



Minschuns GR Bijou in Colognas Heimat

Das Val Müstair hat zwar dank Dario Cologna und der Tour de Ski als Langlauf-Destination an Popularität gewonnen. Noch immer kaum bekannt sind jedoch die Höhenloipen. Besonders zu empfehlen ist etwa die schneesichere La Muntagnada auf 2160 bis 2190 Meter über Meer. Sie ist nur gerade 3,5 Kilometer lang, aber ein Bijou, führt sie doch durch den beeindruckenden Arvenwald, und die Chancen, Wild zu beobachten, sind hier besonders hoch. Die Anfahrt erfolgt mit dem Bus nach Minschuns, zu Fuss gehts dann einige Minuten weiter bis zum Loipenbeginn.



Melchsee-Frutt OW Abwechslungsreicher Geheimtipp

Per Gondelbahn ab Stöckalp erreicht man die autofreie Station Melchsee-Frutt, im Winter weiterhin bekannt fürs Eisfischen, aber eher noch ein Geheimtipp für Langläufer. Die Lage auf 1900 bis 2000 Meter über Meer ist in der Regel schneesicherer wie das 500 Meter tiefere Obwaldner Langlaufmekka Langis. Die dreizehn Kilometer lange Loipe vom Melchsee über den Tannen-see zur Tannalp plus Zusatzschleifen hat einen alpinen Charakter, ist sehr abwechslungsreich, aber auch anspruchsvoll. Im Berggasthaus Tannalp kann man sich jedoch prima stärken.