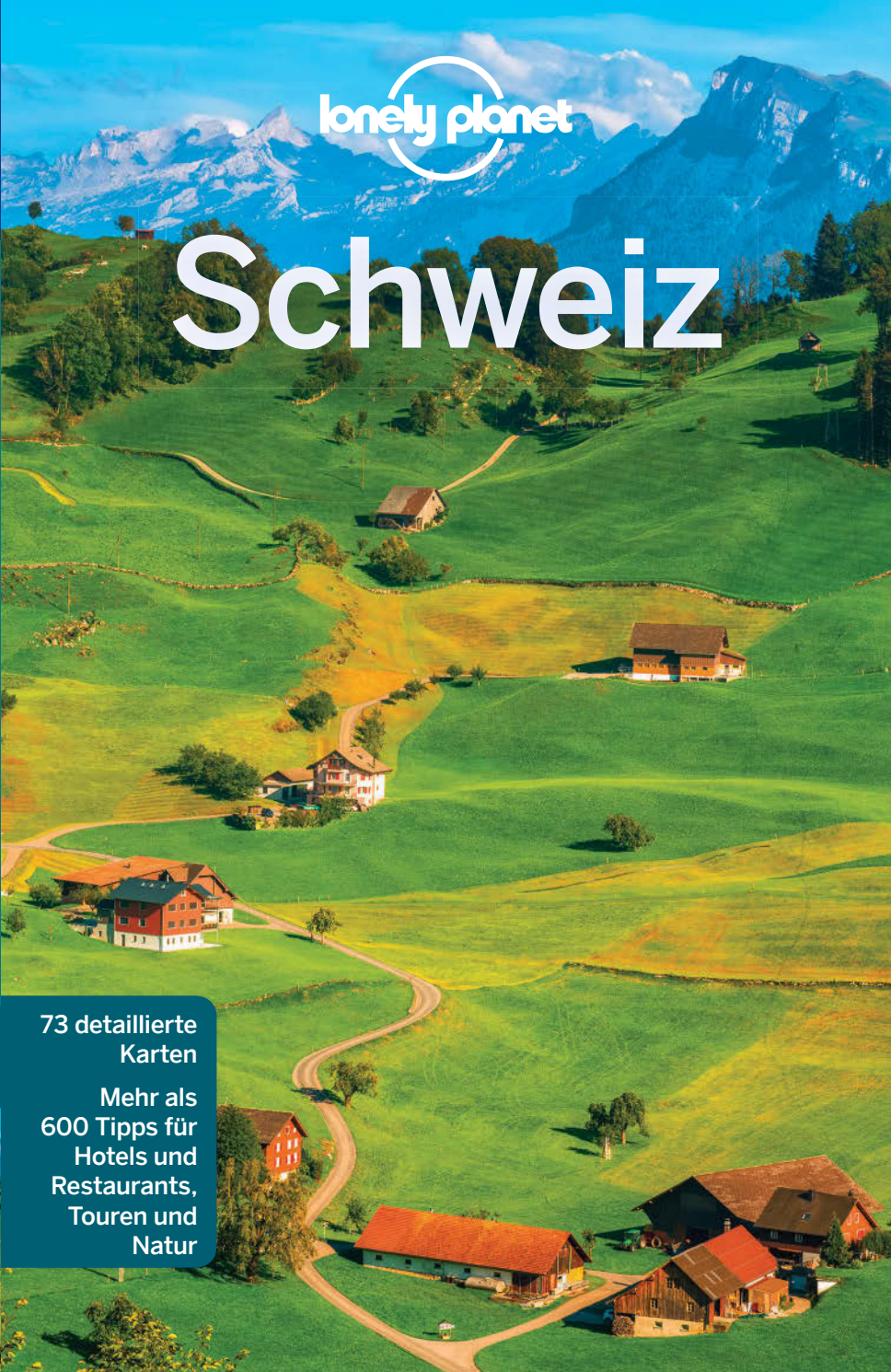
lonely planet

Schweiz



73 detaillierte Karten

Mehr als 600 Tipps für Hotels und Restaurants, Touren und Natur

4 übersichtliche Kapitel

1 REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Tourenvorschläge & Empfehlungen für eine perfekte Reise

2 REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick

Fundierte Einblicke, detaillierte Karten und Autorentipps

3 DIE SCHWEIZ VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut

Mehr wissen – mehr sehen

4 PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen

Damit unterwegs alles glatt läuft

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- Sehenswertes
- Strände
- Aktivitäten
- Kurse
- Geführte Touren
- Festivals & Events
- Schlafen
- Essen
- Ausgehen
- Unterhaltung
- Shoppen
- Praktisches & Transport

Alle Beschreibungen stammen von unseren Autoren. Ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

Die Einträge der Rubriken **Essen** und **Schlafen** sind nach dem Preis (günstig, mittelteuer, teuer) und den Vorlieben der Autoren geordnet.

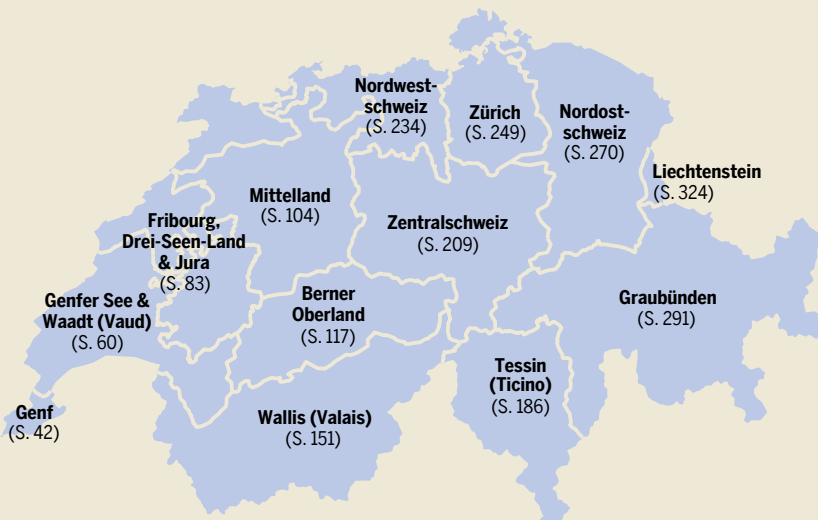
Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

- Das empfehlen unsere Autoren
- Nachhaltig und umweltverträglich
- GRATIS Hier bezahlt man nichts

- Telefonnummer
- Öffnungszeiten
- P Parkplatz
- Nichtraucher
- Klimaanlage
- @ Internetzugang
- WLAN
- Swimmingpool
- Angebote für Vegetarier
- Englischsprachige Speisekarte
- Familienfreundlich
- Tiere willkommen
- Bus
- Fähre
- Straßenbahn
- Zug
- M Metro/MRT
- S Subway/S-Bahn/Skytrain
- U Underground/U-Bahn
- B BART
- Monorail
- Apt. Apartment
- B Schlafsaalbett
- EZ Einzelzimmer
- DZ Doppelzimmer
- 2BZ Zweibettzimmer
- 3BZ Dreibettzimmer
- 4BZ Vierbettzimmer
- Zi. Zimmer

Auf Karten verwendete Symbole siehe Kartenlegende S. 382

Schweiz



Kerry Walker,
Gregor Clark, Craig McLachlan, Benedict Walker

REISEPLANUNG

Willkommen in der Schweiz 4

Karte der Schweiz 6

Die Top-Erlebnisse in der Schweiz. 8

Gut zu wissen 18

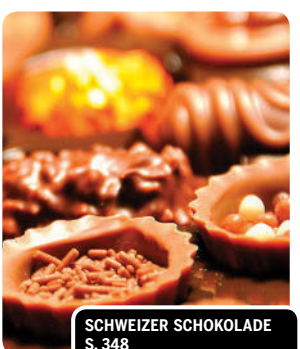
Was gibt's Neues? 20

Monat für Monat 22

Reiserouten..... 25

Outdooraktivitäten 29

Die Schweiz im Überblick 38



ALEXANDER CHAIKIN/SHUTTERSTOCK ©

SCHWEIZER SCHOKOLADE S. 348

HERACLES KRITIKOS/SHUTTERSTOCK ©

KINDLIFRESSERBRUNNEN S. 109

REISEZIELE IN DER SCHWEIZ

GENF..... 42

GENFER SEE & WAADT (VAUD)..... 60

Lausanne..... 62

Rund um Lausanne 71

Morges..... 71

Nyon..... 71

Das Lavaux 73

Montreux..... 78

Die Waadtländer Alpen ...80

FRIBOURG, DREI-SEEN-LAND & JURA..... 83

Pays de Fribourg..... 85

Fribourg (Freiburg) 85

Gruyères (Greyerz) 90

Charmey 91

Drei-Seen-Land..... 92

Biel/Bienne..... 92

Ligerz..... 94

Murten..... 95

Neuchâtel 97

Yverdon-les-Bains 99

Der Jura..... 100

La Chaux-de-Fonds 100

Porrentruy..... 102

Val de Travers 102

MITTELLAND 104

Bern..... 105

Emmental 114

Solothurn..... 115

BERNER OBERLAND 117

Interlaken 119

Jungfrau-Region..... 124

Grindelwald..... 124

First 130

Kleine Scheidegg 131

Jungfraujoch..... 133

Lauterbrunnen 133

Wengen 136

Stechelberg..... 136

Mürren..... 137

Gimmelwald 138

Die Seen..... 139

Thun..... 139

Spiez..... 142

Brienz..... 144

Östliches Berner Oberland 145

Meiringen..... 145

Westliches Berner Oberland 146

Kandersteg 146

Gstaad 148

WALLIS (VALAIS)...151

Unterwallis 154

Martigny 154

Rund um Martigny 157

Champéry 157

Großer Sankt Bernhard .. 157

Verbier..... 158

Sion (Sitten)..... 161

Sierre (Siders) 164

Crans-Montana..... 167

Oberwallis 168

Leukerbad..... 168

Zermatt 171

Saas-Fee 179

Brig..... 181

Aletschgletscher 182

Furkapass 185

TESSIN..... 186

Bellinzona 188

Lugano..... 193

Inhalt

Lago di Lugano (Luganer See) 198
Gandria 198
Campione d'Italia 199
Morcote 199
Mendrisio & Umgebung .. 199
Meride 200
Lago Maggiore 200
Locarno 201
Ascona 205
Westliche Täler 206
Valle Maggia 207
Centovalli 208

ZENTRALSCHWEIZ 209
Luzern 211
Vierwaldstättersee 218
Urnersee 222
Brunnen 223
Schwyz 224
Einsiedeln 226
Engelberg 227
Zug 229
Andermatt 232

NORDWEST-SCHWEIZ 234
Basel 236
Baden 246
Aarau 248

ZÜRICH 249
Zürich 251
Rund um Zürich 264
Rapperswil-Jona 264
Winterthur 265

NORDOST-SCHWEIZ 270
Schaffhausen 272
Rheinfall 276
Stein am Rhein 276
Bodensee 278
Kreuzlingen 278
Arbon 279
Rorschach 280
St. Gallen 281
Appenzell 284
Walensee 287
Glarus 289
Braunwald 289

GRAUBÜNDEN 291
Chur 294
Lenzerheide & Valbella 298
Arosa 299
Flims, Laax & Falera 301
Vals 303
Disentis/Mustér 304
Bündner Herrschaft ... 304
Bad Ragaz & Umgebung 304
Klosters 306
Davos 307
Das Engadin 311
Scuol 311
Samnaun 312
Müstair 313
Zernez 313
Celerina 314
St. Moritz 314
Silvaplana 319
Sils-Maria 320
Berninapass 320
Pontresina 321
Val Poschiavo 322
Val Bregaglia 322

LIECHTENSTEIN ... 324
Vaduz 325
Malbun 328

DIE SCHWEIZ VERSTEHEN

Geschichte 332
Schweizer Lebensart .. 339
Schweizer Küche 345
Schweizer Weine 350

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen 354
Verkehrsmittel & -wege 362
Sprache 369
Register 375
Kartenlegende 382

CORONA

Wir haben für jeden im Buch genannten Betrieb überprüft, ob er nach Ausbruch der Coronavirus-Pandemie noch geöffnet ist. Die Pandemie wird jedoch langfristige wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen haben, und Betriebe, Dienstleistungen und Veranstaltungen könnten weiteren Beschränkungen unterliegen. Betriebe könnten zeitweise schließen, Öffnungszeiten und Angebote ändern oder Reservierungen erfordern; andere könnten dauerhaft geschlossen bleiben. Wir empfehlen, vor einem Besuch die aktuelle Lage direkt bei den jeweiligen Örtlichkeiten zu checken.

Rechts:
Matterhorn,
Zermatt (S. 171)

PATHARA BURANADILOK/SHUTTERSTOCK ©

WILLKOMMEN IN DER

Schweiz

Die Schweiz war für mich immer gleichbedeutend mit Alpen. Als ich im Schwarzwald wohnte, waren das die nächsten echten Berge. Sie am Horizont zu sehen versprach winterlichen Schnee und glückliche Tage auf Langlaufskiern oder in Schneeschuhen in stillen, bereiften Wäldern, die in urigen Chalets endeten. Oder die Freuden des Sommers: Kuhglocken, Almwiesen und für eine Gipfeltour bei Sonnenaufgang aufstehen. Dieses eigenwillige kleine Land lässt mich seit 20 Jahren nicht los; ich liebe seine wilden Ecken und die großartigen Zugstrecken und endlosen Pfade, die dorthin führen.

Von Kerry Walker, Autorin
@kerryawalker
Mehr zu unseren Autoren steht auf S. 383

Schweiz

Basel
Erstklassige zeitgenössische Kunst und Architektur (S. 236)
Jura
Ländliche Gegend mit Wäldern und Bauernhöfen (S. 100)
Mulhouse
Vesoul
FRANKREICH
EuroAirport
Basel
Montbéliard
Aarau
Jura
Delémont
Olten
Besançon
Moutier
Bern
Mittelalterliche Altstadt und Kunst in der Hauptstadt (S. 105)
Solothurn
La Chaux-de-Fonds
Biel/Bienne
Bielersee
Jungfrau-Region
Das wahre Paradies für Outdoorfans (S. 124)
Neuchâtel
BERN
Lac de Neuchâtel
Fribourg
Yverdon-les-Bains
Thun
Brienz
Thunersee
Genfer See
Raddampfer, Burgen, Dörfer und Weinberge (S. 60)
Spiez
Interlaken
Grindelwald
Gruyères
Wengen
Lausanne
Château-d'Œx
Mürren
Jungfraujoch (3471m)
Vevey
Gstaad
Aletsch-gletscher
Genfer See (Lac Léman)
Montreux
Leukerbad
Internationaler Flughafen Genf
Aigle
Crans
Montana
Rhone
Brig
Visp
Genf
Sion
Montreux
Französische Romantik und ein wundervolles Schloss (S. 78)
Martigny
Verbier
Saas-Fee
Täsch
Matterhorn (4478 m)
Zermatt
Sion
Gourmethauptstadt der Weinbauregion (S. 161)
Chamonix
Grosser-St.-Bernhard-Pass
Dufourspitze (4634 m)
Mont Blanc (4807 m)
Courmayeur
Matterhorn
Kein Berg ist faszinierender (S. 172)
FRANKREICH

0
50 km
Zürich
Eine der lebenswertesten Städte Europas (S. 251)
DEUTSCHLAND
Rheinfall
Europas größter Wasserfall und Rheinfahrten (S. 276)
HÖHE
3000 m
2500 m
2000 m
1500 m
1000 m
500 m
200 m
0
Schaffhausen
Rheinfall
Konstanz
Waldshut
Rhein
Bodensee
Frauenfeld
Winterthur
Baden
Flughafen Zürich
St. Gallen
Luzern
Tolle Ausblicke und viktorianische Kuriositäten (S. 211)
ÖSTERREICH
Zürich
Appenzell
Zürichsee
Rapperswil
Schweizerischer Nationalpark
Prächtiger und mächtiger Hochgebirgsnationalpark (S. 318)
Zug
Buchs
VADUZ
LIECHTENSTEIN
Luzern
Schwyz
Glarus
Vierwaldstättersee
Landquart
Altdorf
Chur
Klosters
Engelberg
Titlis (3239 m)
Davos
Scuol
Arosa
Oberalp-pass
Vorderrhein
Andermatt
Engadin
Schweizerischer Nationalpark
St.-Gotthard-Pass
San-Bernardino-Pass
St. Moritz
Bernina-pass
Valle Maggia
Locarno
Bellinzona
Sondrio
Tirano
Gravedona
Domodossola
Lago di Como
ITALIEN
Glacier Express
Eine der schönsten Zugfahrten der Welt (S. 173)
Lugano
Lago di Lugano
Lago Maggiore
Verbania
Lago di Lugano
Das üppige italienische Herz der Schweiz (S. 198)
Aletschgletscher
Uralter, beeindruckender 23 km langer Gletscher (S. 182)
Como

Die Top-Erlebnisse in der Schweiz

1 GEWALTIGE BERGE

Der Berg ruft ... Da die Alpen einen Großteil des Landes einnehmen, geht es in der Schweiz hoch hinauf und der Winter bringt ordentlich Schnee. Die Aussichten machen euphorisch – man möchte seine Stiefel schnüren, die Skier anschnallen oder sich in den Sattel schwingen. Und dann sind da die legendären Gipfel, schroffe Viertausender, die seit Jahrhunderten Bergsteiger auf der Suche nach Ruhm und Halt im Reich des ewigen Eises anziehen.

MATT MUNRO/LONELY PLANET ©

Matterhorn

Kein Berg zieht einen mehr in seinen Bann als das Matterhorn (4478 m) mit seiner perfekten Pyramidenform. Ob in Wolken gehüllt, mit Schnee bepudert oder im ersten Morgenrot betrachtet, dieser wilde Zacken von einem Berg packt jeden, der in Zermatt klettert, wandert oder Ski fährt. S. 171

ALESSANDRO COLLE/SHUTTERSTOCK ©

CHEN MIN CHUN/SHUTTERSTOCK ©

Eiger, Jungfrau & Mönch

Das Dreigestirn der Jungfrau-Region, Eiger, Jungfrau und Mönch, ist immer wieder beeindruckend, mit himmelhohen Wanderwegen und steilen Abhängen, Europas höchstgelegenem Bahnhof und Blick auf den 23 km langen Eisstrom des Aletschgletschers. S. 182

Oben: Blick auf den Eiger (S. 131) ;
Links: Jungfrau-Bahn (S. 133)

VICTOR FLOWERFLY/SHUTTERSTOCK ©

Rigi

Andere Berge mögen ihr höhenmäßig überlegen sein, aber wenige sind so von Legenden durchdrungen und werden so romantisch verehrt wie diese Felsspitze, die sich über dem glitzernden Vierwaldstättersee erhebt. Im 19. Jh. malte Turner sie in verschiedenen Lichtstimmungen, und Königin Victoria begab sich auf dem Pferderücken hier hinauf. S. 220

2 SPRITZTOUREN

Die Schweiz mag auf der Karte winzig aussehen, aber die kolossalen Alpen bedeuten, dass sich hier einiges in der Vertikalen abspielt. Wo immer es hingeht, Autofahren ist ein echtes Erlebnis: Straßen schmiegen sich an Seeufer und Gletscher, Passstraßen schrauben sich zu mittelalterlichen Märchenburgen hinauf, und an jeder Kurve möchte man mit quietschenden Bremsen anhalten und vor Entzücken jodeln.

Furkapass

Die Alpen sind auf dieser steilen, kurvenreichen Strecke (Foto unten rechts) vom entlegenen Hochtal Goms im Wallis in das von Bergen umringte Andermatt in Uri ein steter Begleiter im Rückspiegel, und ein perfektes Fotomotiv jagt das nächste. S. 185

4KCLIPS/SHUTTERSTOCK ©

Gotthardpass

Wer alpine Höhen sucht, den wird die alte Straße über den 2108 m hohen Gotthardpass (Foto oben links) begeistern. Also, anschnallen und los geht's durch wilde, einsame, karg-schöne Szenerie auf der Serpentinenstraße vom italienischsprachigen Tessin ins deutschsprachige Uri. S. 233

Grand Tour of Switzerland

Die 1600 km lange Grand Tour of Switzerland (Foto rechts) bringt das gesamte Land auf den Punkt: Eine gut ausgeschilderte Runde durch die Schweiz verbindet 12 Unesco-Welterbestätten und präsentiert die Alpennation von ihrer besten Seite.

3 KUNST & ARCHITEKTUR

LAURAVR/SHUTTERSTOCK ©

URoŠ MEDVED/SHUTTERSTOCK ©

BENNY MARTY/SHUTTERSTOCK ©

Wo die Berge nie mehr als einen Katzensprung entfernt sind, stehlen Landschaften der Kultur die Show. Dabei verdient es die Schweiz, für ihre hervorragenden Kunstmuseen und Galerien gefeiert zu werden. Zürich, Basel, Bern und Genf haben die großen Highlights, aber man wird auch an unerwarteten Orten, von Landsitzen bis zu umgebauten Fabriken, wahre Schätze entdecken.

Zürich

Einst Tummelplatz der Dada-Clique, legt Zürich mit seinem riesigen Kunsthaus (kürzlich von David Chipperfield Architects erweitert) und der Kunsthalle, die sich auf zeitgenössische Kunst konzentriert, die museale Messlatte hoch. S. 249

Bern

Jenseits seines arkadengesäumten, mittelalterlichen Herzens, einer Welterbestätte, lockt Bern Kunstliebhaber mit der ältesten Kunstsammlung der Schweiz, dem Kunstmuseum, sowie dem innovativen wellenförmigen Zentrum Paul Klee. S. 105

Basel

Basel, am Puls der Zeit, bietet die größte internationale Kunstmesse der Schweiz und Architektur von Pritzker-Preis-Trägern. Ganz oben auf der Liste stehen Frank Gehrys Vitra Design Museum (Foto oben) und Renzo Pianos Fondation Beyeler. S. 236

4 BESCHAULICHE NATUR

Wer sich auf die zentralen Alpen beschränkt verpasst etwas. Liebenswerte Dörfer, faszinierende Landschaften und aufregende Ausblicke warten auf diejenigen, die über den üblichen Radius hinaus auf Entdeckung gehen, vom abgelegenen Nationalpark, wo man auf Augenhöhe mit Steinböcken von Hütte zu Hütte wandern kann, bis zu wildblumenübersäten Almwiesen, wo man in einer Holzhütte seinen Schweizer Traum leben kann.

Jura

Der friedliche Jura (Foto unten), dessen dunkle Wälder zum großen Teil in Frankreich liegen, hat seinen ganz eigenen Reiz: saftige Weiden, uralte Wälder, Felsspitzen mit Blick auf ein Seen-Trio, alpine Kulisse und Dörfer, die sich über die Jahrhunderte kaum verändert haben. S. 100

IRIS KURSCHNER/GETTY IMAGES ©

KARL ALLEN LUGMAYER/SHUTTERSTOCK ©

SASKIAACHT/SHUTTERSTOCK ©

Schweizerischer Nationalpark

Der einzige Nationalpark der Schweiz (Foto oben links) versteckt sich im Südosten des Landes und ist ein hinreißendes, von Pfaden durchzogenes Schauspiel aus schneebedeckten Gipfeln, Wasserfällen, Schluchten und alpinen Wildtieren – weitgehend unberührt von menschlichen Eingriffen.
S. 318

Appenzell

Am ländlichsten und authentischsten ist die Schweiz vielleicht in der Region Appenzell im Nordosten, die an Liechtenstein grenzt. Diese Gegend mit hügeligem Weideland und üppig mit Fresken verzierten Städtchen wird viel zu oft links liegen gelassen.
S. 284

Oben rechts: Altstadt von Appenzell

5 PURER GENUSS

Die Schweizer sind ausgesprochene Genießer. Schokolade gilt als essenzieller Bestandteil der Ernährung (die Schweizer verdrücken jedes Jahr 9,9 kg pro Kopf), Käse gibt's in unendlich vielen Varianten – von löchrigem Emmentaler, über nussigen Gruyère und kräftigen Appenzeller bis zu heißem, blubbernden Fondue –, Schweizer Wein ist auch gerade im Kommen. Also unbedingt auch die Geschmacksknospen auf die Reise schicken, wenn man schon mal vor Ort ist.

Das Lavaux

Im Unesco-gelisteten Lavaux, wo seit dem Mittelalter Wein angebaut wird, fallen die Weinberge über steil terrassierte Hänge zum leuchtend blauen Genfer See (Foto unten rechts) ab. Bei einer *dégustation* kann man mineralische Chasselas(Gutedel)-Weißweine und fruchtige Pinot-Noir-Rotweine verkosten. S. 73

OF BARMALINI/SHUTTERSTOCK ©

Emmental

Wie kommen die Löcher in den Schweizer Käse? Auf einer Spritztour durch diese liebliche, ländliche Region mit grasenden Kühen kann man das herausfinden und Käse ab Hof kaufen oder in der Emmentaler Schaukäserei bei der Herstellung zuschauen. S. 114

Maison Cailler

Cremige, zartschmelzende Schweizer Schokolade ist allgegenwärtig, aber François-Louis Cailler (1796–1852) hat die Kunst als Erster perfektioniert. Bei einem Workshop in der Schokoladenfabrik in Broc kann man seinen Traum-Schokoriegel kreieren. S. 91

6 EISENBAHN-ROMANTIK

EVA BOCEK/SHUTTERSTOCK ©

WESTEND61/GETTY IMAGES ©

YURITURKOV/SHUTTERSTOCK ©

Eins muss man den Schweizern lassen: Ihre Züge sind ein Traum – effizient, modern, umweltfreundlich und mit Ausblicken, die einen für die gesamte Fahrtdauer am Fenster festnageln, ob bei Sonne oder Regen, im Sommer oder im Winter. Und das gilt keineswegs nur für die berühmten Panoramabahnen (mit den großen Fenstern), reguläre Zugfahrten können genauso fantastisch und deutlich günstiger sein.

Glacier Express

Die legendäre Alpen-Bahnfahrt zwischen Zermatt und St. Moritz sorgt für reichlich Ahs und Ohs. Besonders tolle Aussichten bieten der alpine Abschnitt Brig–Zermatt und die Gegend zwischen Disentis/Mustér und Brig. S. 173

Oben: Landwasserviadukt (S. 173)

Bernina Express

Diese wunderschöne Strecke passiert auf der vierstündigen Fahrt von Chur durch das Engadin nach Tirano 55 Tunnel und 196 Brücken. Ihr höchster Punkt liegt 2253 m über dem Meeresspiegel. S. 295

Gotthard Panorama Express

Die Bahn-Boot-Kombi beginnt mit einer herrlichen 2½-stündigen Bootsfahrt über den Vierwaldstättersee bis Flüelen, von wo sich ein Zug seinen Weg durch Schluchten und Berglandschaften nach Bellinzona oder Lugano bahnt. S. 365

7 BURGEN & KLÖSTER

Burgen und Klöster zieren jeden Winkel der Schweiz – sie thronen auf Bergkuppen, klammern sich an Steilhänge und schmiegen sich an Seeufer, die Kulisse ist oft traumhaft. Große Benediktinerklöster sorgten im Mittelalter für Himmelsnähe, gotische Burgen inspirierten Turner, Lord Byron oder Mary Shelley – mit ihrer Geschichte, ihrem Erbe und der Szenerie bringt die Schweiz das Schwärmerische und Tiefgründige hervor.

CGEJOJO/SHUTTERSTOCK ©

KEITMAY/SHUTTERSTOCK ©

Château de Chillon

Château de Chillon (Foto links oben) ist mit ihrem Graben, den doppelten Befestigungsmauern, Türmen und Türmchen und einer Bombenaussicht auf Genfer See und Französische Alpen *die* mittelalterliche Burg der Schweiz. S. 79

Bellinzona

Mit einem Trio mittelalterlicher Festungen vor Alpenkulisse nimmt Bellinzona, Hauptstadt des Tessin, jeden Besucher sofort für sich ein. Castelgrande ist ein guter Start für eine Burgentour (Foto links unten). S. 188

Stiftsbibliothek St. Gallen

Wer die Rokoko-Pracht der Stiftsbibliothek St. Gallen (oben) betritt, einst Herz eines der schönsten Benediktinerklöster Europas, kann gar nicht anders als aufzuschauen und zu verstummen. S. 281

8 OUTDOOR-KICKS

OLEG YZNOHENKO/SHUTTERSTOCK ©

PETE SEWARD/LONELY PLANET ©

IMAGNO/GETTY IMAGES ©

Einladende Wiesen, wolkenzerfetzende Gipfel, Wasserfälle mit Regenbogen, reißende Flüsse, blaue Seen und Gletscher – die Schweiz lockt auf Pfade und Pisten, aufs Eis, ins Wasser und an die Felswände. Wandern, Skifahren, Bergsteigen und Extremsportarten sind in den Alpen ganz groß, aber es geht auch ruhiger: Sanftere Wege verlaufen entlang von Seeufern und durch Weinberge, und auch die meisten Städte haben einen Hausberg zum Besteigen und einen Fluss zum Schwimmen.

Aletschgletscher

Dieser 23 km lange, mächtige Eisstrom (unten links), eins der großen Naturwunder der Welt, lässt die Herzen höher schlagen, besonders beim Wandern entlang seiner Gletscherspalten oder beim Skifahren oberhalb des Gletschers in Bettmeralp. S. 182

Interlaken

1001 geniale Möglichkeit, sich alpin auszutoben und das Adrenalin in Wallung zu bringen, machen Interlaken zum zweitgrößten Outdoorabenteuer-Zentrum der Welt. Wie wär's mit Eisklettern, Rafting, Canyoning oder Fallschirmspringen vor der Kulisse des Eiger (oben links)? S. 119

Rheinschwimmen in Basel

Basel entspannt sich beim Baden im Rhein. Man leiht sich einen Wickelfisch (eine fischförmige, wasserdichte Tasche), verstaut die Klamotten darin und lässt sich stromabwärts treiben, vorbei an den Wahrzeichen der Stadt. S. 240

Gut zu wissen

Weitere Infos gibt's im Abschnitt „Praktische Informationen“ (S. 353)

Währung
Schweizer Franken (ISO-Abkürzung CHF, Währungszeichen SFr)

Sprachen
Deutsch, Französisch, Italienisch, Rätoromanisch

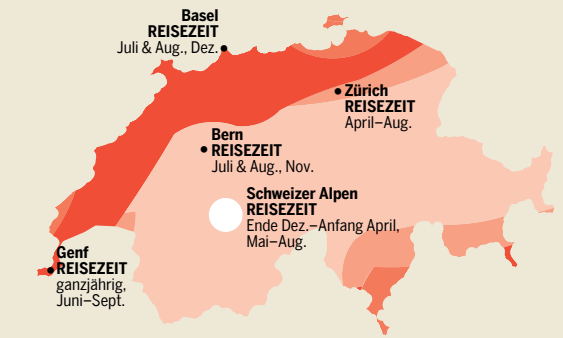
Visa
Die Schweiz gehört zum Schengen-Raum. EU-Bürger benötigen kein Visum.

Geld
Geldautomaten gibt es an allen Flughäfen, an den meisten Bahnhöfen und an nahezu jeder zweiten Straßenecke. Kreditkarten von Visa, MasterCard und American Express werden vielerorts akzeptiert.

Handys
Mit einer Schweizer SIM-Karte telefoniert man eventuell günstiger.

Zeit
In der Schweiz gilt im Winter die Mitteleuropäische Zeit (MEZ), von Ende März bis Ende Oktober die Sommerzeit (MEZ + 1 Std.).

Reisezeit



Warme bis heiße Sommer, milde Winter
Warme bis heiße Sommer, kalte Winter
Milde Sommer, kalte Winter
Kaltes Klima
Arktisches Klima, Temperaturen ganzjährig im Minusbereich

Hauptsaison
(Juli, Aug. & Dez.–April)

➡ Im Juli und August stürmen Wanderer und Radfahrer die Höhenwege.

➡ Zu Weihnachten und Silvester sind die Pisten fest in der Hand von Skifahrern.

➡ Ende Dezember bis Anfang April ist in den Skiresorts am meisten Trubel.

Zwischensaison
(April–Juni & Sept.)

➡ In Skiresorts und Touristenhochburgen kann man bei Hotels ein Schnäppchen machen.

➡ Idyllischer Frühling: warmes Wetter, Wildblumen und lokale Erzeugnisse.

➡ Im Herbst kann man die Weinlese beobachten.

Nebensaison
(Okt.–März)

➡ Die Bergresorts sind von Mitte Oktober bis Anfang Dezember im Dornröschenschlaf.

➡ Man zahlt bis zu 50 % weniger als in der Hauptsaison.

➡ Sehenswürdigkeiten und Restaurants haben kürzer geöffnet.

Infos im Internet

My Switzerland (www.myswitzerland.com) Offizielle Website von Schweiz Tourismus

ch.ch (www.ch.ch) Portal der Bundes- und Kantonsbehörden

Swiss Info (www.swissinfo.ch) Nachrichten und Aktuelles

Lonely Planet (www.lonelyplanet.de) Jede Menge Infos über die Schweiz, Highlights, Traveller-Forum und mehr.

SBB (www.sbb.ch) Schweizerische Bundesbahnen

Wichtige Telefonnummern

Schweizer Telefonnummern beginnen mit einer Regionenvorwahl, die man immer mitwählen muss, auch bei Ortsgesprächen.

Landesvorwahl	✆41
Vorwahl für internationale Gespräche	✆00
Polizei	✆117
Ambulanz	✆144
Schweizer Bergrettung	✆1414

Wechselkurse

Eurozone	1 €	1,06 SFr
	1 SFr	0,95 €

Aktuelle Wechselkurse gibt es unter www.xe.com.

Tagesbudget

Günstig – unter 200 SFr

- Bett im Schlafsaal: 30–60 SFr
- Doppelzimmer im Budgethotel: ab 100 SFr
- Mittagstisch und abends Selbstversorgung: ab 25 SFr

Mittleres Budget 200–300 SFr

- Doppelzimmer in Zwei- oder Drei-Sterne-Hotels: ab 200 SFr (am Wochenende 150 SFr)
- Tagesteller *(plat du jour, piatto del giorno)* oder festes Zwei-Gänge-Menü: 40–70 SFr

Teuer – mehr als 300 SFr

- Doppelzimmer in Vier- oder Fünf-Sterne-Hotels: ab 350 SFr (am Wochenende 250 SFr)
- Drei-Gänge-Menü in einem gehobenen Lokal: ab 100 SFr

Öffnungszeiten

Jeder Schweizer Kanton hat eigene Regelungen für die Ladenschlusszeiten. Sonntags sind alle Geschäfte geschlossen, mit Ausnahme der Convenience Stores in durchgehend geöffneten Tankstellen und der Läden in Flughäfen und Bahnhöfen. Die im Buch angegebenen Öffnungszeiten für Sehenswürdigkeiten und Attraktionen gelten für die Hauptsaison; in der Nebensaison gelten meist kürzere Öffnungszeiten.

Banken Mo–Fr 8.30–16.30 Uhr

Restaurants 12–14.30 & 18–21.30 Uhr; die meisten haben ein oder zwei Ruhetage pro Woche.

Geschäfte Mo–Fr 10–18 Uhr, Sa bis 16 Uhr

Museen 10–17 Uhr; viele sind montags geschlossen und donnerstags länger geöffnet.

Ankunft am …

Flughafen Zürich (ZRH; www.zurich-airport.com) Von 5 bis 24 Uhr fahren bis zu neun SBB-Züge stündlich zum Hauptbahnhof. Taxis ins Zentrum kosten rund 60 SFr. Während der Saison verkehren Busse nach Davos und in andere große Skigebiete.

Flughafen Genf (GVA; www.gva.ch) SBB-Züge fahren mindestens alle zehn Minuten zur Gare de Cornavin. Taxis ins Zentrum kosten 35 bis 50 SFr. Im Winter verkehren Busse nach Verbier, Saas-Fee, Crans-Montana sowie in Skigebiete in den französischen Alpen.

Unterwegs vor Ort

Das öffentliche Verkehrsverbundsystem der Schweiz gehört zu den besten der Welt, ist aber nicht billig. Für Besucher, die von Stadt zu Stadt fahren wollen, dürfte sich ein Swiss Travel Pass lohnen. Auf Fahrplänen umfasst die Angabe *werktags* den Zeitraum von Montag bis Samstag, sofern sie nicht ausdrücklich durch *ausser Samstag* eingeschränkt wird. Fahrpläne und Tickets unter www.sbb.ch.

Fahrrad Die Schweiz ist auf Radfahrer gut eingestellt. Viele Städte haben kostenlose Leihradsysteme. An den Bahnhöfen kann man normalerweise Fahrräder und E-Bikes mieten.

Bus Postbusse bedienen auch abgelegenere Regionen. Ihre Abfahrten sind auf die Ankunftszeiten der Züge abgestimmt.

Auto Praktisch für schwer erreichbare Regionen mit schlechter Busanbindung.

Zug Die Eisenbahn funktioniert wie am Schnürchen. Zahlreiche Ermäßigungspässe und -karten machen die Nutzung günstiger.

Mehr Infos zum Thema **Unterwegs vor Ort** s. S. 363

Was gibt's Neues?

Zugewinne der Grünen Partei, schwimmende Solarfarmen und nachhaltiges Skifahren – die Schweizer hatten Umweltthemen schon immer auf der Agenda, aber jetzt steigern sie ihre Bemühungen noch einmal deutlich. Und seit sie 2021 mehrheitlich für die gleichgeschlechtliche Ehe gestimmt haben, strebt das Land eine egalitäre, liberalere Zukunft an.

Million Stars Hotel

Von Schweiz Tourismus stammt das Konzept Million Stars Hotel, eine ganze Palette von einfallsreichen Outdoor-Schlafplätzen in den entlegensten Ecken des Landes. Von einer umgewandelten Gondel im alpinen Engelberg bis zu einem Bett im Freien unter einem Apfelbaum in Thurgau und einem kieferngetäfelten „Bienenkorb" mit Blick auf die Eigernordwand haben diese cleveren, komfortablen Glamping-Unterkünft alle eins gemeinsam – sie bieten einen ungehinderten Blick auf den Sternenhimmel.

Eiger Express

Das Jungfraujoch (3463 m; S. 133) zu erreichen ist ein Kinderspiel, seit kürzlich die neue, schnelle Dreiseilbahn Eiger Express eröffnet wurde, die die Reisezeit zu Europas höchstgelegenem Bahnhof deutlich reduziert hat. Die 15-Minuten-Fahrt von Grindelwald zur Station Eigergletscher führt so nah an der abweisenden Nordwand des Bergs vorbei, dass man glaubt, die Gondel würde daran zerschellen.

Plateforme 10

Lausanne hat kulturell die Nase vorn, seitdem kürzlich das Kunstquartier Plateforme 10 (S. 67) fertiggestellt wurde. Die ehemaligen Lokschuppen sind jetzt ein innovativer Ausstellungsort und beherbergen das Musée Cantonal des Beaux-Arts (MCBA), das Musée de l'Elysée (Museum für Fotografie) und das MUDAC (Museum für modernes Design und Kunstgewerbe), ebenso wie eine Bibliothek, Restaurants und Veranstaltungsflächen.

Subspirit

Mit seinem fjordähnlich gewundenen Ufer und der Bergkulisse sieht der Vierwaldstättersee schon außergewöhnlich aus. Aber was über der Oberfläche liegt, ist nur die halbe Geschichte. Jetzt kann man mit dem einzigen Passagier-**U-Boot** (www.subspirit.ch) der Schweiz in eine Tiefe von 100 m abtauchen und mysteriöse Wracks erkunden. Es ist mit modernster Technik ausgestattet und bietet Trips für bis zu drei mutige Passagiere an.

Tell Trail

Dieser neue Fernwanderweg (www.luzern.com/de/erleben/sommer-wandern/wandern/der-tell-trail) von Altdorf bis auf das Brienzer Rothorn folgt den Fußstapfen des freiheitsliebenden, rebellischen Nationalhelden Wilhelm Tell. Auf dem achttägigen, 156 km langen Marsch läuft man über Blumenwiesen, durch hübsche Dörfer, die das Ufer des Vierwaldstättersees zieren, bezwingt sechs Berge – und taucht in Geschichte, Kultur und Landschaft der Zentralschweiz ein.

Kunsthaus-Erweiterungsbau

Seit der Eröffnung des Erweiterungsbaus des Kunsthauses 2021 (S. 251), der die streng geometrische Handschrift von David Chipperfield Architects Berlin trägt, kann Zürich es in Sachen Kunst mit Basel aufnehmen. Mit einem Fokus auf kreativ interpretierten urbanen Räumen und Freiluftskulpturen widmet sich das Museum den 1960ern und der Kunst der Moderne. In der neuen zentralen Halle finden Events und Wechselausstellungen statt, im Café ist das größte erhaltene Werk von Max Ernst zu sehen.

Gondelbahn Kumme

Im Wintersportort Zermatt, der vom mächtigen Gipfel des Matterhorns überragt wird, wurde kürzlich die erste selbstfahrende 10-Personen-Gondel der Schweiz in Betrieb genommen. Auf ihrem Weg zum Rothorn hinauf kommt sie völlig ohne Personal aus. Mit modernster Technik und minimalen Auswirkungen auf die Umwelt fügt der Lift sich harmonisch in die alpinen Umgebung ein.

Senda dil Dragun

Der neue 1,5 km lange **Senda dil Dragun** (Weg des Drachens; www.flimslaax.com) im Urlaubsort Laax in Graubünden ist der längste Baumwipfelpfad der Welt. Während er sich auf Augenhöhe mit Vögeln und Eichhörnchen durch das Fichten- und Lärchendach schlängelt, bietet er auch fotogene Ausblicke auf die Alpen. Eine Spiralrutsche, Türme und Aussichtsplattformen bieten einen spielerischen Zugang zum Wald.

Lindt Home of Chocolate

Schokoladenliebhaber sind im neuen Museum von Lindt (www.lindt-home-of-chocolate.com) bei Zürich richtig. Das architektonisch interessante, weiß-goldene Wunder lockt mit Führungen zur Schweizer Schokoladengeschichte, Meister-Chocolatier-Workshops und (der Trumpf) dem größten Schokoladenbrunnen der Welt, wo sich aus einer Höhe von 9,3 m 1500 Liter echte Schokolade mit einer Geschwindigkeit von einem Kilo pro Sekunde ergießen.

Aktuelle Entwicklungen

Nachhaltigkeit ist derzeit das große Thema. Die innovative Öko-Kampagne von Schweiz Tourismus, Swisstainability, bietet eine Plattform, auf der Reisende umweltfreundlichen Urlaub planen und per Knopfdruck ihre Emissionen ausgleichen können.

2021 nahm in den Schweizer Alpen die erste schwimmende Solarfarm im Hochgebirge ihren Betrieb auf. Schweizer Züge beziehen 90 % ihrer Energie aus Wasserkraft (bis 2025 werden 100 % angestrebt). Auch Wintersportorte legen sich ins Zeug: Zermatt mit Straßenbelag aus recyceltem Plastik, die Jungfrau-Region mit hybriden Seilbahnen, und Laax will als erster alpiner Wintersportort CO_2-neutral werden. Traditionell war Wintersport gleichbedeutend mit Abfahrtski, nun jedoch verschiebt sich der Fokus auf Aktivitäten jenseits der Piste, wie Tourengehen, Eisklettern, -angeln und -schwimmen, Langlauf und Schneeschuhwandern.

2021 stimmten die Schweizer für die gleichgeschlechtliche Ehe, und Schweiz Tourismus legte das Programm 100 % Women auf, das Frauen zu härteren Outdoorsportarten wie Bergsteigen ermutigt, dazu gehörte eine Peak Challenge, bei der 2021 sämtliche 48 Viertausender der Schweiz von Frauen bestiegen wurden.

HÖREN, SEHEN, FOLGEN

Ideen und Aktuelles gibt's unterwww.lonelyplanet.com/switzerland.

My Switzerland (www.myswitzerland.com) Die topaktuelle Seite von Schweiz Tourismus ist eine prima erste Anlaufstelle für die Reiseplanung.

Newly Swissed (www.newlyswissed.com) Gut informierter Blog über Kultur, Design, Essen und Veranstaltungen.

SchweizMobil (www.schweizmobil.ch) Superpraktische Quelle, um sich zu Fuß, auf Inlinern, per Fahrrad oder Kanu durchs Land zu bewegen.

SWI (www.swissinfo.ch) Die neusten Nachrichten aus der Schweiz, Kommentare, Podcasts und Videos in 10 Sprachen.

Time Out Switzerland (www.timeout.com/switzerland/blog) Stadtführer, News und Insiderberichte zu Kultur, Shopping, Restaurants, Musik und Nightlife.

KURZINFOS

Essenstrend: insektenbasierte Nahrung

Anzahl der Gipfel über 3000 m: 437

Jährlicher Schokoladenkonsum: 9,9 kg pro Kopf

Einwohner: 8,7 Millionen

Monat für Monat

TOP-EVENTS

Lucerne Festival, April

Montreux Jazz, Juli

Nationalfeiertag, 1. August

Street Parade Zürich, August

L'Escalade, Dezember

Januar

Die Winterkälte treibt die Touristen aus den Städten, doch in den Alpen ist die Skisaison in vollem Gang. Glamouröse Promi-Treffs, einsame Bergdörfer … die Schweiz bietet Zufluchtsorte für jede Stimmung.

Harder Potschete

Der 2. Januar ist ein teuflischer Tag: Warzige monsterähnliche Wesen rennen in Interlaken rum und treiben Unfug. Mit herzerwärmenden Drinks, rockiger Volksmusik und allerlei Gaudi klingt die Party aus. (S. 121)

Vogel Gryff

Ein alter Volksbrauch ist Ursprung dieser Straßenparty, bei der ein wilder Riese, ein Greif und ein Löwe den Winter in Basel mit einem Trommeltanz verjagen. Der Wilde fährt auf einem Floß über den Rhein in die Stadt. (S. 240)

World Snow Festival

Bei dem sechstägigen Festival Ende Januar stellen Eisbildhauer aus aller Welt ihr Können in Grindelwald zur Schau und erschaffen Erstaunliches von riesigen Tierfiguren bis zu abstrakten Kreationen. (S. 126)

Februar

Knackige Kälte in den Bergen und blauer Himmel – das bedeutet, die Skisaison läuft auf Hochtouren. In den Schulferien erobern Familien die Ferienorte und die Preise für Unterkünfte erreichen Spitzenniveau.

Fasnacht

Es ist ein Fehler, die Schweizer nur für allzeit brave Musterknaben zu halten: Umzüge, historische Kostüme, Guggenmusik und viel Spaß prägen die Sause durch die katholischen Kantone in den Wochen vor Aschermittwoch. Am besten feiert man die Party – mit lauter Übergeschnappten – in Luzern oder Basel. (S. 240)

März

Am Ende der Skisaison ist dank der milderen Temperaturen noch eine Menge los – ganz besonders bei einem frühen Ostertermin.

Engadin Skimarathon

Der Anblick, wie sich 11 000 Skilangläufer zu *Chariots of Fire* aufwärmen, ist unvergesslich – ebenso wie der legendäre, 42 km lange Skilanglaufmarathon für die Athleten, die durch märchenhafte Schneelandschaften gleiten.

April

Der Frühling bricht plötzlich mit wunderschönen Blumen in die herrliche Berglandschaft herein und lockt die ersten Wanderer an.

Lucerne Festival

Vor Ostern steigt dieses Weltklasse-Musikfestival mit Kammerorchestern, Pianisten und anderen Musikern aus aller Welt. (S. 214)

Juni

Wenn es wärmer wird, füllt sich der Schweizer Ver-

DOMAGOJ KOVACIC/SHUTTERSTOCK©

LABUTIN ART/SHUTTERSTOCK©

Oben: Fasnacht, Luzern (S. 211)

Unten: Montreux Jazz (S. 78)

anstaltungskalender mit großartigen Kunstfesten. In den Bergen erwachen Sennhütten aus ihrem Winterschlaf, um die ersten Sommerwanderer zu begrüßen.

Pride

Riesiges LGBTIQ+-Straßenfest in Zürich mit Partys, Umzügen, Konzerten, Shows und anderen Veranstaltungen im Zeichen des Regenbogens. (S. 255)

St. Galler Festspiele

Die „Schreibstube Europas" ist ein passender Schauplatz für dieses wunderbare zweiwöchige Opern- und Musikfestival. Der Vorhang hebt sich Ende Juni und senkt sich erst im Juli wieder. (S. 282)

Juli

Der Monat der Musik: Die Tage sind heiß und sonnig und die Seeufer und Bergwiesen perfekte Sommerbühnen für Jodler, Alphornbläser und Fahnenschwinger.

Montreux Jazz

Zwei Wochen Jazz, Pop und Rock Anfang Juli sind Grund genug, um Montreux in die Reiseroute aufzunehmen. Einige Konzerte sind umsonst, für andere muss man zahlen. Und Dutzende finden unter freiem Himmel vor herrlichem Seepanorama statt. (S. 78)

Paléo Festival

Ein Schmankerl am Genfer See ist diese sechstägige Open-Air-Weltmusikveranstaltung. Ende Juli, Nyon – diesen Termin sollte man sich im Kalender vormerken. (S. 72)

Verbier Festival

Das angesehene zweiwöchige Klassikfestival findet von Juli bis Anfang August in Verbier statt. Neben der offiziellen Veranstaltung werden auf dem Festival Off zahlreiche kostenlose Konzerte geboten. (S. 159)

August

Es ist heiß, wolkenlos und die sonnenverwöhnten Alpen wimmeln von Wanderern, Bikern und Familien – ein Tretboot auf dem Genfer See ist ein kühler Platz, um das Feuerwerk am Schweizer Nationalfeiertag (1. August) zu bestaunen.

Schweizer Nationalfeiertag

Feuerwerke und brennende Holzkegel erleuchten am Gründungstag der Schweiz Berge, Seen, Dörfer und Städte im ganzen Land. Besonders toll sind die Illuminationen am Rheinfall. (S. 276)

Sertig Schwinget

Bei dem höchst unterhaltsamen Festival in Davos bekommt man stämmige Männer mit dicken Bäuchen zu sehen, die in Sägespänen um den Titel im *Schwingen* (Schweizer Ringen) kämpfen. (S. 309)

Street Parade

Mitte August steigt in Zürich Europas größte Straßenparty – und das schon seit 1992. (S. 255)

September

Dank goldener Herbsttage und der Weinlese ein idealer Monat für ländliche Streifzüge. In den Alpen wird der Almabtrieb groß gefeiert.

La Désalpe de Charmey

Ein Volksfest zu Ehren der Kühe, die von den sommerlichen Almweiden heimkehren, mit Blumen geschmückt und von Einheimischen in Tracht begleitet. (S. 91)

Oktober

Während die letzten sonnenprallen Trauben geerntet und die ersten Flaschen des neuen Weins geköpft werden, fallen die Esskastanien von den taufeuchten Bäumen. Vor allem auf den Höhen wird es merklich kühler und der erste Schnee bedeckt die Alpenpässe.

Foire du Valais

Am letzten Tag der Kuhkampfsaison kämpfen bei der zehntägigen Regionalmesse in Martigny im Unterwallis Kühe um den Titel der Rinderkönigin. Ein idealer Anlass, um tüchtig zu trinken und zu schlemmen. (S. 155)

Dezember

Die Tage sind kurz und es ist überall kalt. Dafür locken Weihnachtsmärkte und -feiern und ab Mitte Dezember beginnt die Skisaison!

L'Escalade

Fackelprozessionen in der Altstadt, Feuer, ein Stadtlauf für Kinder und Erwachsene und das Zerschmettern und Auffuttern eines beachtlichen Schokoladentopfs machen Genfs größtes Festival am 11. Dezember zu einem Riesenspaß. (S. 51)

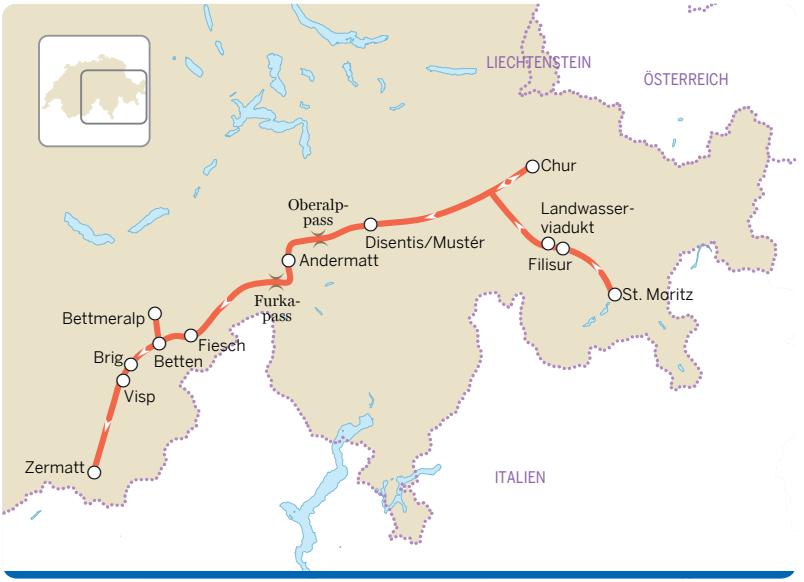
Reiserouten

2 WOCHEN Graubünden & Tessin

Diese Rundreise durch den Südosten der Schweiz, von der schroffen Alpenlandschaft Graubündens bis zu den sonnenverwöhnten Seeuferstädten des italienischsprachigen Tessins, lässt sich von jedem Punkt beginnen.

Von **Chur** geht es nach Norden zu einem Abstecher ins hübsche **Maienfeld** und zu dessen Weinbergen. Auf dem Weg nach Osten gelangt man nach **Klosters** und **Davos** und ins Engadin mit einladenden Orten wie **Guarda** und **Scuol** (mit seinen Thermalbädern). Die Straße windet sich südostwärts zur österreichischen Grenze. Man fährt ein Stück durch Österreich und Italien, ehe es zurück in die Schweiz geht, wo man in **Müstair** Fresken bewundert. Anschließend führt der Weg durch **Zuoz** ins schicke **St. Moritz**. Auf der Bergstraße überquert man den Julierpass, ehe man zu den Schluchten der **Via Mala** gelangt.

Nun führt die Straße in Richtung Süden ins Tessin und nach **Bellinzona**. Vorbei an **Locarno** geht's ins bezaubernde **Valle Maggia**. Zurück in Bellinzona nimmt man die Hauptstraße durchs Valle Leventina, ehe man über den **St.-Gotthard-Pass** nach **Andermatt** kommt. In **Disentis/Mustér** schnuppert man ins Kloster hinein, bevor man in **Vals** in die architektonisch reizvolle Therme abtaucht und dann nach Chur zurückkehrt.



1 TAG ODER 1 WOCHE

Der Glacier Express

Die legendäre, 290 km lange Zugfahrt gehört seit 1930 und der Entstehung des alpinen Wintertourismus in den Schweizer Alpen zum Pflichtprogram. Man kann die Fahrt zu jeder Jahreszeit unternehmen: entweder in einem achtstündigen Rutsch oder in mehreren Abschnitten mit Übernachtungen in einigen der glamourösesten Ferienorten der Schweiz.

Diese Fahrt ist immer spektakulär, egal, in welche Richtung man sie unternimmt. Wer den Zug jedoch in **St. Moritz** besteigt (man sollte sich einen Platz auf der linken/südlichen Seite sichern), kann sich schrittweise auf den Höhepunkt der Reise einstellen: den Anblick des Matterhorns. Etwa eine Stunde von St. Moritz entfernt, direkt hinter **Filisur**, verlässt der Schmalspurzug einen Tunnel und findet sich auf den sechs Kalksteinbögen des **Landwasserviadukts** (1901-1902) wieder, das sich 65 m oberhalb des Landwassertals erhebt. **Chur**, die älteste Stadt der Schweiz und Hauptstadt des Kantons Graubünden, liegt etwa 2½ Stunden von St. Moritz und bietet sich mit ihrer urigen Altstadt, historischen Hotels und quirligen Cafés und Bars für eine Übernachtung an.

Hinter Chur schlängelt sich der Express durch das Rheintal und die spektakuläre Rheinschlucht. Die Route führt hinauf nach **Disentis/Mustér**, wo ein Benediktinerkloster aus dem 18. Jh. steht, und dann steil empor zum **Oberalppass** (2044 m), dem buchstäblichen Höhepunkt der Reise. Der nächste Halt wird im Wintersportort **Andermatt** eingelegt, der sich gut zum Beine vertreten und für eine Übernachtung eignet. Die Achterbahnfahrt führt nun zunächst hinunter, bevor es kontinuierlich bergauf Richtung **Furkapass** geht, der durch den Furka-Basistunnel unterquert wird (mit 15,4 km der längste der 91 Tunnel der Strecke). Ein weiterer Stopp steht in **Betten** an, von wo es mit der Seilbahn hinauf ins autofreie Feriendorf **Bettmeralp** geht. Am besten übernachtet man hier oder im angrenzenden **Fiesch** und verbringt einen Tag mit Wandern oder Skifahren oder bestaunt die gigantische Eiszunge des Aletschgletschers.

Von hier windet sich der *Glacier Express* südwestwärts durch das Rhonetal hinein ins Wallis mit einem Zwischenstopp in **Brig** mit seinem außergewöhnlichen Schloss. Ein weiterer Halt folgt im Winzerdorf **Visp**, bevor der Zug seinen Zielort **Zermatt** erreicht, wo der erste Blick auf das Matterhorn ein fulminantes Finale bildet.

1 MONAT

Von Highlight zu Highlight

Ein Megatrip: Auf der einmonatigen Rundfahrt kann man alle großen Attraktionen der Schweiz erleben – von Seen bis zu Weinbergen, von Bergen bis zu Baisers.

Sie beginnt in **Genf** mit einem Besuch der Museen und einem Blick auf das Wahrzeichen Jet d'eau. Von hier aus führt eine Nebenstraße am Südufer des Genfer Sees nach Osten durch französisches Gebiet, mit Mittagspause in **Yvoire**. Oder man nimmt die Schnellstraße (A1) am schweizerischen Nordufer (mögliche Mittagsstopps sind **Lausanne**, **Vevey** oder **Montreux**). Die nächsten Anlaufstellen sind **Martigny** und **Sion (Sitten)**, wo es sich lohnt, die Weingüter zu besuchen und sich mit Wein und Walliser Kochkunst verwöhnen zu lassen. Weiter geht's nach Osten, dem Lauf der Rhone folgend, und dann zu einem Abstecher nach **Leukerbad**, um sich ein Thermalbad zu gönnen. In **Visp** wendet man sich nach Süden, um im autofreien **Zermatt** einen Blick auf das Matterhorn zu werfen.

In der zweiten Woche lernt man bei einer Zugfahrt nach **Oberwald** den *Glacier Express* kennen. In **Betten** steigt man aus und nimmt die Seilbahn nach **Bettmeralp**, um vom Bettmerhorn aus den Aletschgletscher zu bestaunen. Von Oberwald geht's gen Norden über den Grimselpass nach **Meiringen** (unbedingt Baisers probieren!) und westwärts in die Jungfrau-Region zum höchstgelegenen Bahnhof Europas; übernachten kann man in **Interlaken** oder **Grindelwald**. Wer italienisches Flair alpinen Extremen vorzieht, fährt mit dem *Glacier Express* bis **Andermatt** weiter und dann per Bus oder Auto an die Tessiner Seen in die schicken Städte **Lugano** und **Locarno**.

In der dritten Woche steht ein Trip in den Norden nach **Luzern** an. Hier kann man bei einer Bootsfahrt auf dem Vierwaldstättersee Ferienorte wie **Weggis** und **Brunnen** besuchen. Im mittelalterlichen **Zug** tut man sich an Kirschtorte gütlich; dann sollte man fünf Tage lang **Zürich** genießen. Wer Lust hat, einmal die Grenze zu passieren, kann einen Abstecher nach **Vaduz**, die Hauptstadt von **Liechtenstein**, anhängen. Der nächste Punkt ist die Unesco-Weltkulturerbestätte **St. Gallen**; danach folgt eine einwöchige Tour durch die Nordschweiz.

Im Jura geht's südwärts nach **Neuchâtel** (Neuenburg) am Nordufer des Neuenburgersees, von dort über die Autobahn nach Lausanne am Genfer See und zurück nach Genf.

2 WOCHEN Von Stadt zu Stadt

Die 385 km lange Tour von Genf nach Zürich ist das Richtige für alle, die Großstadttempo und Kleinstadtcharme lieben. Die Reise lässt sich mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln machen.

Mit **Genf** wird zuerst die kosmopolitischste Stadt der Schweiz erkundet. Von dort nimmt man die Straße am Ufer des Genfer Sees nach **Lausanne**, eine hügelige Stadt am See mit einer tollen Bar- und Restaurantszene und einer hübschen Altstadt. Auf derselben grandiosen Straße geht es weiter an der passend benannten Schweizer Riviera entlang in die **Weinregion Lavaux** und am Château de Chillon vorbei nach **Montreux**. Dann führt der Weg Richtung Norden nach **Gruyères (Greyerz)** ins Land der Burgen, des Käses, der Sahne und der Baisers. Weiter nördlich erreicht man in **Fribourg (Freiburg)** die deutsch-französische Sprachgrenze und danach **Bern**. Es folgen die Seeorte rund um **Interlaken**. Die Fahrt nach Norden bringt einen in eine weitere schöne Stadt am See, nach **Luzern**. Wenn man über **Zug**, den Tummelplatz der Reichen, schließlich **Zürich**, die trendigste Stadt der Schweiz, erreicht, ist es mit der Beschaulichkeit vorbei.

1 WOCHE Schätze im Norden

Schätze der Kunst, Architektur und Natur stehen im Mittelpunkt dieser Reise durch die oft vernachlässigte Nordschweiz.

Neben all ihren Naturwundern hat die Schweiz auch überwältigende Kulturschätze zu bieten. Kein Ort ist besser geeignet, um sie kennenzulernen, als **St. Gallen** mit seinem großen Kirchen- und Klosterkomplex, einer Unesco-Welterbestätte, die eine der ältesten Bibliotheken der Welt hütet. Mit der Schmalspurbahn ist man in 50 Minuten in **Appenzell**. Von dort geht's westwärts am Südufer des **Bodensees** entlang oder nach **Winterthur** mit seinen Kunstmuseen und dem kinderfreundlichen Technikmuseum. Beide Routen führen nach **Schaffhausen**. Unbedingt muss man sich hier den **Rheinfall** ansehen, Europas größten Wasserfall.

Die Fahrt geht weiter westwärts nach **Basel** mit seinen reichhaltigen Kunstschätzen – entweder direkt oder mit einem Schwenk nach Südwesten über **Baden** und **Aarau**. Von Basel aus gelangt man leicht in die Tiefen des wenig bekannten Kantons **Jura** weiter im Westen und nach **La Chaux-de-Fonds**, wo mehrere Frühwerke des Architekten Le Corbusier warten, der hier geboren wurde.

LOST HORIZON IMAGES/GETTY IMAGES ©

Felsklettern am Aletschgletscher (S. 182), Wallis

Reiseplanung

Outdoor-aktivitäten

In einem Land, in dem eine Halbtageswanderung über einen 2500 m hohen Pass nur ein Sonntagsspaziergang ist und Dreijährige auf Skiern über die Pisten rasen, ist es eine klare Untertreibung, die Schweizer als „sportlich“ zu bezeichnen. Sie sind hyperaktiv! Warum? Man schaue sich nur die kolossalen Gipfel, die tosenden Flüsse und die Hänge an, die nach Abenteuern schreien …

Outdoorabenteuer

Bestes Skigebiet

St. Moritz (S. 314) Abwechslungsreiches Terrain, kolossale 350 Pistenkilometer, Gletscherabfahrten und Tiefschneefahren.

Bester Wanderweg

Faulhornweg (S. 128) Klassischer hochalpiner Wanderweg mit atemberaubendem Blick auf das schneegekrönte Jungfraumassiv und den Thuner- und Brienzersee.

Beste Klettermöglichkeiten

Zermatt (S. 171) Der heilige Gral des Bergsteigens; Kletterer können sich an Viertausendern und sogar am Matterhorn versuchen.

Beste Rafting-Touren

Swissraft (S. 302) Hier kann man sich den reißenden Vorderrhein hinunter- und an den Kalksteinformationen der Rheinschlucht vorbeitreiben lassen.

Beste Mountainbike-Trips

Klosters & Davos (S. 306 & S. 307) Freerider-Mekka mit 600 km Mountainbike-Wegen, darunter einige anspruchsvolle Abfahrten und Singletrails.

Richtig planen

Um die Outdoor-Aktivitäten in der Schweiz möglichst reibungslos genießen zu können, ist ein bisschen Vorausplanung sinnvoll. Übernachtungen in Berghütten müssen möglichst frühzeitig reserviert werden (vor allem in der sommerlichen Hauptsaison). Stattdessen kann man sich natürlich auch ein festes Quartier in zentraler Lage suchen und von dort aus Tageswanderungen planen. Auch andere Aktivitäten in beliebten Aktivurlaubsgegenden sind früh ausgebucht, also immer vorausbuchen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Oft kann man Warteschlangen umgehen und Geld sparen, indem man Skipässe und Leihskier online bucht.

Reisezeit

Die Alpen sind für ihr launisches Wetter berüchtigt. Selbst im August kann man an einem Tag vier Jahreszeiten – Sonne, Nebel, Stürme, Schnee – erleben. Vor dem Aufbruch immer die Wettervorhersage auf www.meteoschweiz.ch konsultieren!

Dez.–April Bis Ostern tummeln sich auf den Pisten Skifahrer und Snowboarder. Während der Schulferien schießen die Preise in die Höhe.

Mai & Juni Verhältnismäßig wenig Betrieb und meist gutes Wetter. Oberhalb von 2000 m stellenweise Schnee. Viele Hütten sind noch geschlossen und der Transport in den Bergen ist eingeschränkt.

Juli & Aug. Höhenwanderer und Radfahrer stürmen die Schweizer Alpen. Alle Lifte und Berghütten sind geöffnet (vorab buchen).

Sept.–Anfang Okt. Um diese Zeit muss man sich einfach überraschen lassen; entweder man hat Glück oder Pech. Die Preise für Übernachtungen fallen und auch die Besucherzahlen gehen zurück, aber viele Hotels und Lifte sind geschlossen.

Mitte Okt.–Nov. Die Tage werden kürzer; das Wetter ist unberechenbar. Außer Regen und Nebel ist über 1500 m auch Schnee zu erwarten. Die meisten Ferienorte verfallen in Winterschlaf.

Skifahren & Snowboarden

In einem Land, in dem jedes Dorf mit zehn Einwohnern und 50 Kühen einen Skilift hat, ist die Frage nicht, *wo* man Ski fahren kann, sondern bloß *wie*. Nobel oder abgelegen, partyverrückt oder idyllisch, für Anfänger oder Könner, schwarze oder blaue Abfahrten? Die Schweiz hat für jeden Bedarf den richtigen Skiort.

Skipisten-Klassifizierung

Die Pisten sind gemäß ihrem Schwierigkeitsgrad farblich gekennzeichnet:

Blau Leichte, gut präparierte Pisten, die für Anfänger geeignet sind.

Rot Mittelschwere Pisten, die präpariert, aber oft steiler und schmaler sind als die blauen Abfahrten.

Schwarz Für erfahrene Skifahrer mit ausgereifter Technik und guten Fertigkeiten. Die Pisten sind meist steil und nicht immer präpariert, oft mit Buckeln und ordentlichem Gefälle.

Sicherheit auf der Piste

➡ Wer abseits der präparierten Pisten fahren will, sollte auf Lawinenwarnungen achten und Einheimische um Rat fragen.

➡ Abseits der gekennzeichneten Pisten nie alleine fahren. Immer eine Lawinensonde, ein

Lawinensuchgerät oder eine Schaufel und vor allem einen professionellen Guide mitnehmen.

➡ Man sollte täglich das Lawinenbulletin auf www.slf.ch oder unter 187 abfragen.

➡ Die Sonne in den Alpen wird durch den reflektierenden Schnee noch verstärkt. Skibrillen und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sind ein Muss.

➡ Mehrere Kleidungsschichten helfen, sich den Temperaturwechseln anzupassen. Kopf, Handgelenke und Knie sollten geschützt sein.

➡ Eine verlockende schwarze Abfahrt? Vorher abchecken, ob man gut versichert ist, denn bei einem Unfall können Bergrettung und Behandlungskosten mächtig teuer kommen!

Skipässe, Verleih & Unterricht

Die Schweiz ist teuer – das gilt auch fürs Skifahren. Wer außerhalb der Ferien und in einen kleineren Ort statt in die noblen Urlaubshochburgen fährt, kann Kosten sparen. Ein Skipass kostet um 70 SFr pro Tag bzw. 350 SFr für sechs Tage. Für die Skileihe sind 40 bis 70 SFr einzuplanen, für die Schuhe 20 SFr (Vorbestellungen unter www.intersportrent.com). Ausrüstung für Kinder kostet etwa die Hälfte.

In allen großen Skiorten gibt es Skischulen. Der halbe Tag Unterricht in einer Skigruppe kostet 50 bis 80 SFr. Die **Schweizer Skischule** (www.swiss-ski-school.ch) hat eine Online-Karte mit 170 Skischulen in der ganzen Schweiz zum Anklicken.

Ein guter Deal für Skibegeisterte ist der **Magic Pass** (www.magicpass.ch; Erw./Kind 1299/799 SFr), der mehr Gäste in weniger bekannte Orte locken soll. Er gilt in 25 Skiorten für die ganze Wintersaison (Nov.–April). Online gibt es manchmal Sonderangebote.

GORILLAIMAGES/SHUTTERSTOCK ©

Abfahrt am Matterhorn (S. 172), Zermatt

TOP-PISTEN

Für Snowboarder Saas Fee, Laax oder Davos.

Für Familien Arosa, Lenzerheide, Bettmeralp oder Klosters.

Abseits präparierter Pisten Engelberg, Andermatt, Verbier oder Davos.

Auf dem Gletscher Glacier 3000 bei Gstaad, der Titlis bei Engelberg oder Saas Fee.

Für beste Aussicht Zermatt oder Männlichen.

Für höllische Abfahrten Schweizer Wand in Champéry oder Inferno vom Schilthorn nach Lauterbrunnen.

Zum Langlaufen Davos, Arosa oder Kandersteg.

Für Nicht-Skifahrer Gstaad oder Grindelwald.

Regionen

Die Schweiz wimmelt von fantastischen Skiorten. Hier nur ein erster Eindruck davon, was in den Alpen so los ist:

Graubünden

Im felsigen Graubünden gibt es einige legendäre Skiorte. An erster Stelle steht das schicke St. Moritz (S. 314) mit 350 km präparierten Pisten, Gletscherabfahrten und vielen Freeride-Möglichkeiten. Die Partnerresorts Klosters (S. 306) und Davos (S. 307) bieten 320 Pistenkilometer. Davos hat herrliche Parks und Halfpipes für Freestyler. Für Boarder sind die Funparks sowie die Freeriding- und die Après-Ski-Szene in Laax (S. 301) genau das Richtige. Familienfreundlich sind Arosa (S. 299) und Lenzerheide (S. 298) im Tal nebenan, wo

PHOTOSTOCKAR/SHUTTERSTOCK ©

Eisklettern an einem gefrorenen Wasserfall

Anfänger, Fortgeschrittene und Langlauffans ideale Bedingungen vorfinden. Wer den Massen entkommen will, findet bei Pizol (S. 305), Scuol (S. 311), Samnaun (S. 312) oder Pontresina (S. 321) eher leere Pisten.

Wallis & Waadt

Nichts übertrifft das Gefühl, im Schatten des 4478 m hohen, über Zermatt (S. 171) aufragenden Matterhorns Ski zu fahren. Snowboarder, Fortgeschrittene und Tiefschneeliebhaber sind von dem autofreien Skiort mit 360 Pistenkilometern begeistert. Fast ebenso traumhaft ist Crans-Montana (S. 167), das mit den einfacheren Abfahrten, sonnigen Pisten und dem Blick auf Matterhorn und Mont Blanc ein ideales Ziel für Anfänger ist. Verbier (S. 158) lockt erfahrene Skifreaks mit grandiosem, anspruchsvollem Gelände abseits der Pisten. Hardcore-Boarder zieht es in das schneesichere, auf einem Gletscher gelegene Skigebiet Saas Fee (S. 179). Am Fuß des gigantischen französischen Skigebiets Portes du Soleil liegt Champéry (S. 157), wo man sich auf 650 km Piste austoben kann. Im weniger bekannten, familienfreundlichen Bettmeralp (S. 182) sind lange Schlangen an den Liften eher selten.

Berner Oberland

In seinem Herzen liegt die Jungfrau-Region: ein alpines Winterwunderland mit 214 km perfekt gepflegter Pisten, von leicht bis haarsträubend, die immer wieder Blicke auf die drei Riesen Eiger, Mönch und Jungfrau gewähren. Grindelwald (S. 124), Wengen (S. 136) und Mürren (S. 137) bieten facettenreiches Skivergnügen und eine entspannte, familienfreundliche Atmosphäre. Mehr Glamour verspricht Gstaad (S. 148) weiter westlich mit tollen Abfahrten von insgesamt 220 km Länge. Am nahen Glacier 3000 (S. 149) winkt auch in der Vor- und Nachsaison Skivergnügen.

Zentral- & Nordostschweiz

Erstaunlicherweise ist Engelberg (S. 227) mit seinen schneesicheren Pisten und der atemberaubenden Bergkulisse eher weniger bekannt. Dominiert wird die Gegend vom schneebedeckten Titlis (S. 231). Die wahren Schätze sind hier die Abfahrten abseits der Pisten, u. a. die 2000 m lange Abfahrt vom Galtibergletscher bis runter ins Tal. Auch im wilden Andermatt (S. 232) kommen Liebhaber von Skitouren abseits der Pisten und Boarder auf ihre Kosten.

IOANA CATALINA E/SHUTTERSTOCK ©

Wandern mit Blick aufs Matterhorn (S. 172), Zermatt

Praktische Informationen

Bücher

➡ **Kompass** (MairDumont) Aus dieser Reihe gibt es mehrere Bände zu einzelnen Regionen in der Schweiz. Verzeichnet sind Ski- und Wandertouren.

➡ **Where to Ski and Snowboard** (Chris Gill & Dave Watts) Stets aktueller Pistenguide in englischer Sprache mit Infos über alle Bereiche des Wintersports.

Infos im Internet

Bergfex (www.bergfex.ch/schweiz) Umfangreiche Website mit Pistenplänen, Schneevorhersagen und Infos über 226 Skigebiete in der Schweiz.

On the Snow (www.onthesnow.de) Berichte über die Skiresorts der Schweiz, Schneevorhersagen, Webcams und Informationen zu Liftpässen.

MadDogSki (www.maddogski.com, englisch) Unterhaltsame Beschreibungen und Tipps für Skiverrückte, von der Unterkunft bis zum Après-Ski.

Schneehöhen (www.schneehoehen.de) Infos über Schweizer Skigebiete, Unterkünfte und Wetterverhältnisse.

Wandern & Trekken

Erst wer den Rucksack umschnallt und loswandert, erfährt, wie riesig dieses kleine Land eigentlich ist, durch das sich über 60 000 km ausgeschilderter Wege ziehen.

Wegbeschreibungen

➡ Angaben zu Länge und Dauer der Wanderungen sind nur als Richtwerte zu verstehen.

➡ Die angegebenen Wanderzeiten sind Nettozeiten, d. h. ohne Pausen zum Essen, Fotografieren, Relaxen oder für Abstecher.

➡ Bei den Entfernungen sollten stets die Höhenunterschiede berücksichtigt werden. Ausgeprägte Anstiege können sich verlängernd auf die Wanderdauer auswirken.

Sicher & verantwortungsbewusst wandern

Um das Ökosystem und die Schönheit der Schweiz zu bewahren, sollten die folgenden Hinweise bei jeder Wanderung berücksichtigt werden.

➡ Gebühren sind stets zu zahlen. Außerdem sollte man sich aus sicheren Quellen Informationen über den Zustand der Umwelt holen (beispielsweise bei den Behörden).

➡ Wandern sollte man nur in Regionen und auf Wegen, für die die eigene Erfahrung ausreicht. Dauer und zu überwindende Höhenunterschiede sollten nur langsam gesteigert werden.

SKI-DEALS IM INTERNET

➡ Last-Minute-Angebote für den Skiurlaub gibt es auf Webseiten wie www.igluski.com, www.j2ski.com, www.snowfinders.co.uk oder www.myswitzerland.com.

➡ Schneller und dazu noch günstiger auf die Piste kommt man, wenn man das Leihen von Skiern oder Snowboards schon vorab bei Ski Set (www.skiset.co.uk) oder Snowbrainer (www.snowbrainer.com) regelt.

➡ Wenn man an der Liftkasse nicht in der Schlange stehen möchte, sollte man auch den Skipass online vorbestellen. Bei Swiss Passes (www.swisspasses.com) bekommt man Ermäßigungen von bis zu 30 %.

HITS FÜR KIDS

- Kuhtrekking entlang dem Rhein in Hemishofen (S. 277)
- Mit dem First Flieger über Grindelwald durch die Luft sausen (S. 131)
- Im Glacier 3000 bei Gstaad Hundeschlitten fahren (S. 149)
- Die 15 km lange Winterrodelbahn vom Faulhorn hinabdüsen (S. 131)
- In Ferienorten im ganzen Land auf Trottinetts (Tretrollern), Riesenrollern oder Geländerädern den Berg hinunterrasen (S. 130)
- Sich im Adventure Park Rheinfall von Baumwipfel zu Baumwipfel schwingen (S. 276)
- Die superschnelle Bobbahn Feeblitz in Saas Fee hinabflitzen (S. 179)

- Zur eigenen Sicherheit und um Erosion zu vermeiden, ist es ratsam, auf den gekennzeichneten Wegen zu bleiben.
- Wenn möglich, sollte man nicht alleine bergwandern, sondern immer mindestens zu zweit – nur dann ist eine sichere Tour gewährleistet.
- Den eigenen Müll mitzunehmen, ist Pflicht.

Kennzeichnungen der Wege

Einheimische erzählen gern, die 62 500 km an Wanderwegen in der Schweiz würden reichen, die Erde eineinhalbmal zu umrunden. Und wie man es in der Schweiz erwarten würde, sind alle Wanderwege gut ausgeschildert und instand gehalten. Eine vernünftige topografische Karte und ein Kompass sind trotzdem zu empfehlen, wenn man in den Alpen wandern geht. Wie bei Skipisten sind die Wege je nach Schwierigkeitsgrad mit Farben gekennzeichnet:

Gelb Leicht. Keine Erfahrung nötig.

Weiß-rot-weiß Bergwanderwege. Man sollte trittsicher sein, denn auf den Routen ist teilweise mit unwegsamem Gelände zu rechnen.

Weiß-blau-weiß Hochalpine Routen. Nur für körperlich fitte Wanderer; eventuell sind Kletterpartien und/oder Gletscherbegehungen notwendig.

Pink Präparierte Winterwanderwege.

Regionen

Wanderer in den Alpen konzentrieren sich meist auf die Wanderrouten im Berner Oberland, im Wallis und in Graubünden, die mit anspruchsvollen Wegen und fantastischer Kulisse locken. Doch tiefer gelegene Regionen wie das Weinbaugebiet Lavaux und die Weidelandschaft um Appenzell bieten genauso viel Atmosphäre und sind ganzjährig begehbar.

Im Sommer organisieren einige Verkehrsämter, z. B. in Lugano, geführte Wanderungen, die mit Gästekarte gratis sind. Andere Orte, z. B. Davos-Klosters oder Arosa, bieten Übernachtungsgästen im Sommer kostenlosen Transport in die Berge an.

Beste Wanderrouten

Hochalpin Auf dem Faulhornweg faszinierende Ausblicke auf Thuner- und Brienzersee, Eiger, Mönch und Jungfrau genießen.

Epische Bergtour Der Matterhorn-Gletscherweg führt vorbei an Gletschern und 4000 m hohen Gipfeln. Die Eiger-Wanderung von der Kleinen Scheidegg aus belohnt mit Blicken auf den Eiger und die anderen Giganten des Jungfraumassivs.

Am Gletscher Der Anblick des Aletschgletschers ist wirklich atemberaubend. Nach den schwarzköpfigen Schafen Ausschau halten.

Für die ganze Familie Bei den Kleinen kann man mit dem actiongeladene Globi-Weg in Lenzerheide, dem Felixweg in Männlichen mit vielen Murmeltieren oder dem hochalpinen Weg St. Bernhard, der über den Pass gleichen Namens führt, punkten.

Durch Weinberge Ein Spaziergang durch das Rhonetal auf dem Sentier Viticole von Sierre nach Salgesch ist etwas für die ganze Familie und besonders im September zur Weinlese wunderschön.

Abseits ausgetretener Pfade Auf dem anspruchsvollen Macunseenweg die unberührte Schönheit des Schweizerischen Nationalparks bewundern.

Sommerspaziergang Auf dem Cima-della-Trosa-Pfad mit Blick auf den Lago Maggiore durch rustikale Dörfer und alte Eselpfade entlang schlendern.

Kinderwagentauglich Auf den buggyfreundlichen Wegen in Zermatt und Verbier wird auch eine Spaziergang mit den ganz Kleinen zum Kinderspiel.

Unterkünfte

Zum besonderen Reiz des Wanderns in den Schweizer Alpen gehört das Übernachten in einer Berghütte. Der **SAC** (SAC; www.sac-cas.ch; 20-40 SFr pro Pers. für Nichtmitglieder, bis zu 28 SFr für Mitglieder) betreibt 152 Hütten. Es muss unbedingt im Voraus gebucht werden. Die Mitgliedschaft im SAC kostet pro Jahr zwischen 80 und 175 SFr; Mitglieder erhalten Ermäßigungen in SAC-Hütten, Kletterhallen, bei Touren und beim Kauf von Karten und Wanderführern.

DR SEM/SHUTTERSTOCK ©

Paragliding in den Schweizer Alpen

Wer im Flachland unterwegs ist, kann die Nacht auch auf einem Bauernhof verbringen. Mehr Infos dazu gibt es bei **Agrotourismus Schweiz** (✆031 359 50 30; www.agrotourismus.ch) und **Ferien auf dem Bauernhof Schweiz** (✆031 329 66 99; www.bauernhof-ferien.ch).

Praktische Informationen

Bücher

Rother (www.rother.de) und **Cicerone** (www.cicerone.co.uk) geben Schweizer Wanderführer nach Regionen heraus.

➡ *Hüttentreks Schweiz* (Mark Zahel) Alles Wichtige zu verschiedenen Hüttentreks in den Alpen; für Anfänger und Fortgeschrittene.

➡ *Klettersteige Schweiz* (Iris Kürschner) Handlicher Führer mit detaillierten Beschreiungen und Karten. 76 Touren werden vorgestellt.

➡ *Kompass* (MairDumont) Aus dieser Reihe gibt es mehrere Bände zu einzelnen Regionen in der Schweiz. Mit Ski- und Wandertouren.

Infos im Internet

Hier kann man mithilfe von Routen, Karten und GPS-Downloads mit der Planung seiner Reise beginnen:

Schweiz Tourismus (www.myswitzerland.com) Exzellente Informationen zum Thema Wandern in der Schweiz, von Thementagestouren bis hin zu geführten Trips und Wanderungen für die Familie. Man kann eine App für 32 Wanderungen downloaden.

Wanderland (www.wanderland.ch) Die beste Website über das Wandern in der Schweiz. Wanderungen und Unterkünfte kann man je nach Region oder Thematik suchen. Außerdem gibt es Infos über Events, Führer, Karten und Angebotspakete.

Karten

Interaktive Wanderkarten gibt's unter http://map.wanderland.ch. Alternativ findet man unter www.myswitzerland.com zoombare Landkarten.

Qualitativ gute Wanderkarten sind u. a.:

Kümmerly + Frey (www.swisstravelcenter.com) Diese Karten decken das gesamte Land ab. Die meisten haben den Maßstab 1:60 000 und sind genau genug für eine vernünftige Orientierung.

Schweizer Alpen-Club (www.sac-cas.ch) Sehr detaillierte und verlässliche Wanderkarten im Maßstab 1:25 000.

CANADASTOCK/SHUTTERSTOCK ©

Gletscherschlucht (S. 125)

Radfahren & Mountainbiken

Routen

Die Schweiz ist ein effizient betriebenes Fahrradparadies mit 9000 km Radwegen und 4500 km Mountainbike-Strecken.

Andermatt ist die ideale Basis, um die eigene Ausdauer auf Bergpässen wie Furka-, Oberalp- und St.-Gotthard-Pass zu testen. Zwei tolle Radwege durchs ganze Land beginnen hier: eine 320 km lange Radroute über den Rhonegletscher und das idyllische Goms nach Genf und eine rasante, 430 km lange Fahrt am Rhein entlang bis nach Basel. Für echte Profis, die auf halsbrecherische Gefälle und atemberaubende Ausblicke stehen, sind Lenzerheide und Klosters bzw. Davos genau richtig.

Mountain- und Downhill-Biker zieht es in Alpenresorts wie Arosa. In den Funparks in Davos und Verbier kann man seine Fähigkeiten an Hindernissen trainieren.

Leihräder

Verlässliche Fahrräder sind in allen großen Städten auszuleihen, im Rahmen der Umweltinitiative **Schweiz Rollt** (www.schweizrollt.ch) ist dies in vielen Orten von April bis Oktober sogar kostenlos, u. a. in Bern, Zürich, Genf, Martigny, Sion und Neuchâtel.

An allen großen Bahnhöfen bietet **SBB Rent a Bike** (✆041 925 11 70; www.rentabike.ch; halber/ganzer Tag ab 27/35 SFr) Cityräder, Mountainbikes, E-Bikes und Tandems für 35/43/54/80 SFr pro Tag an. Für weitere 8 SFr kann man das Rad an einer Station abholen und an einer anderen Station wieder abgeben. Fahrräder können online reserviert werden. Ein Tages-Fahrradpass für die SBB-Züge kostet 20 SFr.

Wer länger bleibt, für den lohnt sich evtl. eine Registrierung beim öffentlichen Leihradsystem **PubliBike** (www.publibike.ch). Gegen eine relativ geringe Jahresgebühr kann man fast 100 über die Schweiz verteilte Ausleih- und Rückgabestationen nutzen. Alternativ gibt es auch eine QuickBike-Option für maximal 24 Stunden. Registrierung und Stationssuche über die Website.

Infos im Internet

Veloland (www.veloland.ch) Infos über das Radeln in der Schweiz – von nationalen Radrouten über Radmiete und Events bis zu Familienradtouren.

Mountainbikeland (www.mountainbikeland.ch) Alles über nationale, regionale und lokale Routen.

GPS Tour (www.gps-tour.info) Hier stehen Hunderte von GPS-Touren durch die Schweiz für Radler und Mountainbiker zum Download bereit.

Abenteuer- & Wassersport

Bergsteigen & Klettern

Die Schweiz ist schon als Bergsteigerparadies bekannt, seit 1865 Edward Whymper als Erster das Matterhorn bezwang – obwohl dieser Triumph durch ein gerissenes Seil zur Tragödie wurde. Hardcore-Bergsteiger haben hier einige der härtesten Touren Europas direkt vor der Nase: Monte Rosa (4634 m), das Matterhorn (4478 m), Mont Blanc (4807 m) und Eiger (3970 m).

Wer sich an die ganz Großen heranwagen möchte, dem bietet Zermatts Alpincenter einige exzellente Bergtouren zu den nahegelegenen Viertausendern an. Das wildromantische Kandersteg begeistert Eiskletterprofis mit gefrorenen Wasserfällen, während vergletscherte Monolithen wie der Piz Bernina Kletterer nach Pontresina locken.

In den Kletterhallen in Chur und Interlaken kann man sich bestens vorbereiten.

SOS-SECHS

Der Standard-Notruf in den Alpen besteht aus sechs Signalen, egal ob Pfiffe, Rufe oder Rauchzeichen. Man sollte sich mindestens eine Minute lang alle zehn Sekunden sechsmal bemerkbar machen.

Infos im Internet

SAC (www.sac-cas.ch) Informationen zu Kletterhallen, Touren und Kursen im ganzen Land.

Schweizer Bergführerverband (www.4000plus.ch) Qualifizierte Bergführer und Kletterlehrer.

Rock Climbing (www.rockclimbing.com, englisch) Hunderten von Kletterrouten in der Schweiz, oft mit Angabe von Schwierigkeitsstufen und Fotos.

Verband Bergsportschulen Schweiz (www.bergsportschulen.ch) Informiert über die führenden Bergsportschulen der Schweiz.

Klettersteige

Den Kick des Bergsteigens spüren, aber sicher am Felsen festgezurrt, das kann man auf einer *via ferrata* (Klettersteig). Diese schwindelerregenden Routen sind in der Schweiz absolut angesagt. Am schönsten gelegen sind die Klettersteige in Andermatt und Mürren, die größte Herausforderung bieten die in Leukerbad und Kandersteg.

Via Ferrata (www.viaferrata.org) bietet Karten und Routen (mit Schwierigkeitsgrad).

Paragliding & Drachenfliegen

Wo immer ein Lüftchen geht und es einen Berg gibt, findet in der Schweiz Paragliding und Drachenfliegen statt.

Im Bereich des Aletschgletschers, einem Weltnaturerbe, gibt es auf der Fiescheralp besonders gute Aufwinde. First ist der Top-Spot für großartige Panoramablicke über die Jungfrau-Region. Wer lieber über Seen fliegt, sollte in der Gegend des Vierwaldstädtersees und Luganersees abheben.

Bungeejumping

Die regionalen Fremdenverkehrsämter informieren über Bungeeangebote. Tolle Sprünge sind der in Grindelwalds Gletscherschlucht (S. 125) und der 134 m tiefe Fall vom Stockhorn bei Interlaken. Mit dem zweithöchsten Bungeesprung der Welt (220 m) – und dem ultimativen James-Bond-Gefühl – lockt der Verzasca-Staudamm (S. 206). Die Eröffnungsszene von *GoldenEye* spielt an dieser Stelle.

Fallschirmspringen & Basejumping

Das Extremsportmekka Interlaken ist genau der richtige Ort, um atemberaubende Fallschirmsprünge zu absolvieren. Im freien Fall geht es vorbei an der senkrechten Eigerwand – und dann kann man die Landschaft wie in Zeitlupe genießen.

Noch mehr Nerven als Fallschirmspringen kostet das sogenannte Basejumping, ein besonders riskanter Sport, bei dem man von feststehenden Objekten springt und erst kurz vor dem Aufprall den Fallschirm öffnet. In Lauterbrunnen (S. 133) kann man den Profis mit offenem Mund zuschauen – aber wirklich: Nachmachen ist nicht!

Rafting & Hydrospeeding

Im Sommer sind die reißenden Flüsse Saane, Rhein, Inn und Rhone bestens für Rafting und Hydrospeeding geeignet. Zu den besten Orten hierfür gehören der donnernde Vorderrhein, der durch die Ruinaulta führt, sowie die Flüsse rund um Interlaken.

Swissraft (S. 302) hat im ganzen Land Zweigstellen. Für eine halbtägige Rafting-/Hydrospeedingtour zahlt man ungefähr 115 SFr. Transport und Ausrüstung sind im Preis enthalten.

Kajak- & Kanufahren

Faule Sommernachmittage verbringt man am besten, indem man den langsamen, natürlichen Rhythmus der kristallklaren Schweizer Seen und Flüsse genießt. **Kanuland** (http://kanuland.myswitzerland.com) hält Tipps zu Routen und paddlerfreundlichen Unterkünften bereit. Eine halbtägige Kanutour kostet zwischen 85 und 120 SFr.

Windsurfen & Wasserski

In Silvaplana sorgen ideale Winde von den Höhen für beste Bedingungen, Kite- oder Windsurfunterricht auf zwei windumtosten kobaltblauen Seen zu nehmen.

Beim Windsurfen und Wakeboarden am Thunersee kann man zusätzlich faszinierende Ausblicke auf die schroffen Berge rundum genießen. Wasserskifahrer und Wakeboarder mögen auch das hübsche, kleine Estavayer-le-Lac.

Auf www.windsurf.ch lässt sich mehr über Windsurfclubs und -schulen in der gesamten Schweiz herausfinden. Unter www.wannakitesurf.com gibt es eine interaktive Karte, auf der die besten Orte zum Kitesurfen verzeichnet sind.

Die Schweiz im Überblick

Kaum ein Land erregt die Neugier der Besucher so wie die Schweiz mit ihren vier Sprachen und der kulturellen Vielfalt. Der französischsprachige Teil – die Romandie – erstreckt sich von Genf und dem Genfer See im Westen der Schweiz bis zum Kanton Jura im Norden und dem östlich davon gelegenen Wallis. Im Osten beginnt der deutschsprachige Teil mit dem Kanton Mittelland und der Hauptstadt Bern, der sich bis über die Alpen erstreckt und so auch die wichtigsten Gebiete für Outdoor- und Action-Fans einschließt: das Berner Oberland, Graubünden und das Engadin. Und dann wäre da noch das charismatische Tessin mit der Leidenschaft, Lebendigkeit und Sprache Italiens.

Genf

Museen
Shoppen
Boote & Seen

In dieser Weltstadt der Uhrmacher und Schokoladenmeister am westlichen Zipfel des größten Sees Europas tummeln sich an die 150 Nationalitäten, über deren buntes Treiben in der Ferne der Mont Blanc wacht.

S. 42

Genfer See & Waadt (Vaud)

Wein
Schlösser
Hübsche Dörfer

Das Südufer des Genfer Sees gehört zu Frankreich; sein Schweizer Nordufer mit Weinbergen, Schlössern, Blumenpfaden und kleinen Dörfern, die zum Herumschlendern einladen, versprüht aber auch Riviera-Charme, *ma chère.*

S. 60

Fribourg, Drei-Seen-Land & Jura

Käse
Wein
Landleben

Ein Traum für Gourmets und Frischluftfans ist diese ruhige, grüne Ecke der Schweiz, die sich bis ins Drei-Seen-Land hinunterzieht. Hier locken ländliche Erzeugnisse wie Gruyère, fetter Rahm und erbsengrüner Absinth.

S. 83