



# ITM

## 3 für 2 Damen Tops

Kaufen Sie jetzt 3 Damen Oberteile  
und wir schenken Ihnen das Günstigste!

Gültig vom **15.-24.9.2016** in allen C&A Filialen der Schweiz.

Ausgenommen Jacken, Blazer und Mäntel, nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

Ausgewählte Bergwandervorschläge

Von leicht bis anspruchsvoll

Highlight Hüttenübernachtung

Zweitageswanderungen

## Sechsmal Wanderspäss

Bergseen, Säumerpfade und wilde Landschaften genießen



# 65 000 Kilometer Schweizer Wanderwegnetz

Tipps zum Wandern im Wallis, Waadt, Berner Oberland, Innerschweiz, Engadin und Tessin

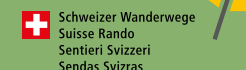
Draussen sein, die Natur geniessen und sich aus dem Alltag ausklinken. Wandern ist eine der beliebtesten Sportarten der Schweiz: 2,7 Millionen Schweizerinnen und Schweizer zieht es regelmässig auf die Wanderwege. Kein Wunder, denn zum Wandern braucht es weder besondere Fähigkeiten noch ein pralles Portemonnaie – und es ist gut für die Gesundheit. Bei 65 000 Kilometer Wanderwegen bleibt oft die Qual der Wahl: Hier sind sechs Vorschläge fürs nächste Wandererlebnis.

## Mehr Wanderinspiration

Alle genannten Wandervorschläge können Sie auf [www.wandern.ch](http://www.wandern.ch) beim «Login Wandervorschläge» mit dem Code **in-media** ansehen und ausdrucken.

Das weltweit einmalige Angebot von 65 000 Kilometer gepflegten Wanderwegen gehört seit 1934 zu den Erfolgen des Verbands Schweizer Wanderwege und seiner 26 kantonalen Wanderweg-Organisationen.

[www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)



## Signalisation und Bedeutung der Schweizer Wanderwege



**Wanderwege:** Oft breite Wege, Stufen bei steilen Passagen, Absturzstellen sind gesichert.

**Empfehlung:** feste Schuhe, wetterfeste Ausrüstung



**Bergwanderwege:** Können steil, schmal und exponiert sein, schwierige Passagen haben Seile oder Ketten.

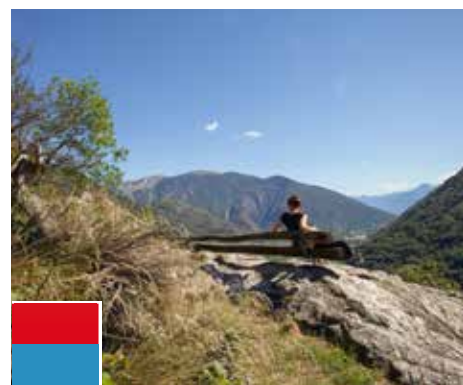
**Ein Muss:** trittsicher, schwindelfrei, gute körperliche Verfassung, Gefahrenkenntnis, richtige Ausrüstung



**Alpinwanderwege:** Teilweise über Schneefelder, Gletscher, Geröllhalden, teils weglos.

**Ein Muss:** trittsicher, schwindelfrei, sehr gute körperliche Verfassung, sehr gute Gefahrenkenntnis, komplette Ausrüstung, bei Bedarf einen Bergführer

Lai da Vons, Graubünden



### 1. Auf den Spuren der Säumer

Im Tessiner Onsernonetal wandert man auf Spuren der Säumer, die früher auf Tieren, wie Maultiere, Esel oder Pferde, Waren über Pässe transportierten. Der alte Weg ist grösstenteils mit Steinen gepflastert. Nach zwei Stunden leichter Bergwanderung wird am Ende der Fluss Isorno auf einer Stahlhängebrücke überquert.

- Schwierigkeitsgrad: Bergwanderweg
- Dauer: 2 h 5 min
- Länge: 5,9 km
- Aufstieg: 225 m
- Abstieg: 575 m



### 2. Wilde Landschaften entdecken

Landschaftlich wilder ist die Arête de l'Argentine in den Waadtländer Alpen. Die Rundwanderung dauert ungefähr fünf Stunden und unterwegs stösst man auf mehrere Gasthäuser.

- Schwierigkeitsgrad: Bergwanderweg
- Dauer: 5 h 5 min
- Länge: 13,9 km
- Aufstieg: 775 m
- Abstieg: 775 m



### 3. Bergseen mit Alpenpanorama

Auf der viereinhalbstündigen Bergwanderung von Käserstatt nach Melchsee-Frutt passiert man gleich drei schimmernde Bergseen. Die überwältigende Aussicht entschädigt für den anstrengenden Aufstieg.

- Schwierigkeitsgrad: Bergwanderweg
- Dauer: 4 h 40 min
- Länge: 12,7 km
- Aufstieg: 810 m
- Abstieg: 740 m



### 4. Badespass zwischen Viertausendern

In Visperterminen geht es familienfreundlich in zweieinhalb Stunden zum Gibidumsee. Dieser ist nur zwei Meter tief und deshalb an warmen Tagen angenehm zum Baden, prachtvolles Alpenpanorama inklusive.

- Schwierigkeitsgrad: Bergwanderweg
- Dauer: 2 h 40 min
- Länge: 8,4 km
- Aufstieg: 365 m
- Abstieg: 365 m



### 5. Murmeltiere und Pferdekutschen

Die Bergwanderung von Murtél nach Roseg dauert viereinhalb Stunden und ist ein Paradies für die Kids: Bäche überqueren, Murmeltiere beobachten und in der Coazhütte übernachten. Am zweiten Tag geht es zum Gletschersee und am Ende in der Pferdekutsche zurück.

- Schwierigkeitsgrad: Bergwanderweg
- Dauer: 4h 40
- Länge: 16,8 km
- Aufstieg: 210 m
- Abstieg: 910 m



### 6. Wie zu Heidis Zeiten

Eine Hüttenübernachtung gibt es auch auf der Bergwanderung im hinteren Lauterbrunnental. Im romantischen Berggasthaus Obersteinberg scheint die Zeit still zu stehen. Es gibt keinen Strom und man diniert bei Kerzenschein. Am nächsten Tag locken Bergseen und Wasserfälle die Wandernden wieder aus den Federn.

- Schwierigkeitsgrad: Bergwanderweg
- Dauer 1. Tag: 3 h 5 min / 2. Tag: 4 h 5 min
- Länge: 17,4 km
- Aufstieg: 1385 m
- Abstieg: 1840 m

Ab auf die Wanderwege