

Drei Wandertouren für echten Frühlingsgenuss

Wanderungen zur Blütezeit haben einen besonderen Reiz, aber das Zeitfenster ist kurz.

Wir stellen drei Touren vor.

Von **Caroline Doka**

Man kann sich kaum sattsehen an der nur wenige Tage dauernden Pracht von Blüten und Blumen. Die folgenden Wanderungen sollten demnächst möglich sein - aktuelle Details liefern die angegebenen Telefondienste oder Websites.

Apfelblüten-Paradies Mostindien

Route: Arbon–Burkartsuelishaus–Fetzisloh–Wiedehorn–Arbon
Länge: 13 km. **Dauer:** 3 h 15 min
Schwierigkeit: mittel
Blütezeit: Mitte April bis Mitte Mai
Blüten-Info: 071 414 11 46 oder www.thurgau-bodensee.ch/bluescht

Abertausende von Apfelbäumen öffnen im April in Mostindien ihre Knospen und verwandeln den Thurgau in ein riesiges rosa Blütenmeer. Die Wanderung ab Arbon führt mitten durch diese Pracht, in der Frühlingsluft zarter Blütenduft und das Summen unzähliger Bienen. Beschaulich geht's über sattgrüne Wiesen mit leuchtendem Löwenzahn, im Rücken der Bodensee, vor Augen das appenzellische Hügelland. Bei Streckenhälfte dreht der Weg, und zwischen den Apfelbäumen glitzert nun der Bodensee. Man streift vorbei an den Gehöften von Fetzisloh mit ihren stattlichen Riegelhäusern, erreicht nach gut zwei Stunden den See und lässt in Wiedehorn vom langen Steg die Beine ins Wasser baumeln. Nun geht's vorbei an Schilfgürteln zurück nach Arbon.

Kirschblüten im Schwarzbubenland

Route: Arlesheim BL–Ermitage–Schönmatt–Stollenhäuser–Schartenflue–Gempen (SO)
Länge: 7,42 km. **Dauer:** 3 h
Schwierigkeit: mittel bis anstrengend
Blütezeit: 2. Aprilhälfte
Blüten-Info: 061 927 65 44

Den Auftakt der Wanderung zum Kirschblütenparadies Schönmatt-Stollenhäuser macht die Ermitage, ein englischer Landschafts-



Idylle mit blühenden Kirschbäumen beim Schloss Birseck in Arlesheim.

garten und Kraftort mit Weihern und Grotten. Im Wald geht's bergauf, bis nach einer Stunde das Hochplateau mit den über tausend Obstbäumen erreicht ist. Neben Niederstamm-Kirschbäumen stehen hier auch viele Hochstämme, die kleine, aber geschmackvolle Kirschen hervorbringen. Im Restaurant Schönmatt und im Hofladen gibt's Selbstgemachtes. Der «Chirsiweg», den zehn Minuten weiter eine Infotafel beim Weiler Stollenhäuser beschreibt, führt als 30-minütiger Rundweg durch die nur wenige Tage dauernde Kirschblüten-Pracht. Danach geht's auf einem Waldpfad eine halbe Stunde bergauf zur Schartenflue, einer markanten Felsenase mit der Bärgeiz Gempenturm. Vom 28 m hohen Turm genießt man einen herrlichen Blick auf Jura, Vogesen, Schwarzwald und Basel und auf einzelne Kirschbäume, die

wie weisse Wolken im satten Grün der Landschaft leuchten. Das Postauto in Gempen (SO) ist in einer Viertelstunde erreicht.

Gerettete Walliser Tulpen-Schätze

Start und Ziel: Grenchols (VS)
Länge: 3,5 km. **Dauer:** 1 h
Schwierigkeit: einfach
Blütezeit: 2. Maihälfte
Blüten-Info: www.tulpenzunft.ch

Ob Grenchols im Wallis gibt es Äcker, die wahre Schätze bergen: Vom Aussterben bewahrte Tulpen, die nirgendwo sonst wachsen, nur hier auf 1000 Metern über Meer. Die

Wanderung, die teilweise auf einem alten Prozessionsweg verläuft, startet am unteren Dorfbrunnen, führt durch Feld und Wald und bei Streckenhälfte vorbei an einem Teich mit Fröschen und Libellen. Später hört man den Milibach rauschen; ein Mühlstein erinnert an die Lawine, der die Mühle zum Opfer fiel. Nun geht's bergauf, nach 45 Minuten sind die Tulpenacker auf der Chalberweid erreicht, die Pro Natura 1993 kaufte, um die Tulpen vor dem Aussterben zu retten. Im grünen Roggen leuchten unzählige gelbe und gelbrote Tulpen, viele Schmetterlinge und Heuschrecken leben hier, und ennet dem Tal erspäht man Bettmeralp und Aletschgebiet. Bald ist Grenchols erreicht. Auch auf dem Friedhof blühen «Grenchier Tulpen». Man kann sie übrigens nicht züchten. Sie lassen sich, ganz echte Walliser, nicht verpflanzen.



Sportberatung
 Rubén Oliver

Die Wahl der Schuhe beeinflusst den Laufstil

Die Tage werden länger, und die Abende laden dank Helligkeit und steigenden Temperaturen zum Sporttreiben im Freien ein. Sollte ich da meine alten verstaubten Laufschuhe aus dem Keller holen, oder braucht es neue? Ein Laufschuh kann in der Regel 600-1000 km gelaufen werden, je nach Modell und Laufstil kann sich ein Schuh auch einmal rascher abnutzen. Entscheidet man sich für den Gang zum Händler, ist die Auswahl gross. Welcher Schuh passt am besten, gibt es ein Nachfolgemodell für meinen bisherigen Schuh? Soll ich ein neues Konzept mit wenig Dämpfung oder mit stark gepolsterter Zwischensohle ausprobieren? Oder soll es doch ein Trail-Schuh sein mit härterer Sohle und einer wasserabweisenden Funktionsmembran?

Guter Rat und eine fachkundige Beratung sind hier entscheidend, deshalb sollten Sie für den erstmaligen Kauf eines neuen Schuhs ein Fachgeschäft aufsuchen. Grundsätzlich gilt: Je leichter man ist und je weniger Einwärtskipfung des Vorfusses durch Senkung des Längsgewölbes (auch Pronation genannt), umso leichter und weniger gestützt soll ein Laufschuh sein. Es ist allerdings eine Illusion, dass eine laufunerfahrene Person mit einem Barfuss-Schuh beim Joggen ihre Fussmuskulatur trainieren kann. Die Ermüdung der Muskulatur tritt rasch ein, und Überlastungen sind programmiert.

Eine leichte Pronation im Fuss ist ein natürlicher Dämpfungsmechanismus, der

Laufen Sie auch einmal am Schluss des Lauftrainings ein paar Runden barfuss auf der Wiese oder am Strand.

beim Mittelfusslaufen benützt wird, und soll nicht gleich mit einem auf der Innenseite zu stark gestützten Schuh oder einer orthopädischen Einlage korrigiert werden.

Fersenkäufer rollen bei der Landung über die Ferse ab und bremsen dabei ihren Schwung über Knochen und Gelenke der unteren Extremität ab, was häufiger zu Gelenkbeschwerden führen kann. Wenn Sie als Fersenkäufer Beschwerden haben, sollten Sie versuchen, ihren Laufstil umzustellen. Dafür können Sie entsprechende Laufseminare besuchen oder Übungen aus dem Internet durchführen, wie sie zum Beispiel beim Rennen mit der Alfa-Lauftechnik gezeigt werden.

Ein Laufschuh mit weniger Neigung zum Vorfuss hin, in der Fachsprache Sprengung genannt, verhilft dem Fersenkäufer zu einem natürlicheren und besser dämpfenden Laufstil und vermeidet zusammen mit der richtigen Lauftechnik Überlastungsbeschwerden und Verletzungen.

Laufen Sie auch einmal am Schluss des Lauftrainings ein paar Runden barfuss auf der Wiese oder am Strand. Die im Alltag wenig aktive Fussmuskulatur wird dadurch herausgefordert und gestärkt. Sie werden am nächsten Tag die Muskeln merken, die in unserem Alltag durch die harten Böden verkümmert sind.

Rubén Oliver ist Sportarzt in Zürich und Winterthur, Lauftrainer beim TV Oerlikon und passionierter Läufer.

Gadget

Innovatives Schlafsystem

Polarmond All-in-one-Biwak
 Vorbestellbar ab 2795 Franken via www.polarmond.ch

Das All-in-one-Biwak ist etwas für Abenteurer, die es trotzdem gerne gemütlich haben. Im Produkt der Schweizer Firma Polarmond sind Zelt, Schlafsack und Isomatte vereint. Die Innenraumtemperatur bleibt annähernd konstant, selbst bei Aussentemperaturen von -30 bis +25 Grad Celsius. Wer bis Ende Juni vorbestellt, erhält als Geschenk das Zelt-Modul im Wert von 800 Franken. (ajk.)

