

Enjoy **ENGELBERG**

Genussmagazin

Take me home

Kristallklare Bergluft, faszinierende Berggipfel und ein zarter Duft von Erde und Alpenblumen laden ein die intakte Natur mit allen Sinnen zu erleben.



ENGELBERG
SUMMER
TREATS

Impressum - Publishing information

Herausgeber - Publisher

Engelberg-Titlis Tourismus AG

Redaktionsteam - Editorial team

Katrin Benz (Head)
André Wolfensberger
Katja Zumbühl (Fotoredaktion)

Autoren - Authors

Andrea Hurschler, Andres Lietha, Christian Hug,
Familie Lussmann, Paula Krummenacher, Nicole Eller,
Katrin Benz, Christine De Kegel

Lektorat - Editing

Andrea Hurschler (Deutsch)
Leiani Egli (English)

Übersetzung - Translation

Heather Kimber

Anschrift - Address

Engelberg-Titlis Tourismus AG
Redaktion «Engelberg Magazin»
Klosterstrasse 3
CH-6390 Engelberg
engelbergmagazin@engelberg.ch
www.engelberg.ch

Design

Hei Yo Studio / Christopher Ide,
Alexander Flohr

Fotografie - Photography

Oskar Enander, Roger Grütter, Rainer Eder, Cyrill Suter,
Sven Allenbach, Tal Museum Engelberg, Elia Häfliger,
Beat Christen

Umschlagfoto - Cover Photo

Sylvan Müller

Papier - Paper

Maxi Offset

Schriften - Fonts

Neutraface, Tiempos

Druck - Printing

Engelberger Druck AG, Stans

Inhalt - Content

MOUTH-WATERING WALKS 4

SCHLENDERN UND SCHLEMMEN

ENERGY IS ALL AROUND US 14

KRAFTORTE

TOUCHED BY NATURE 24

WENN DIE NATUR DICH TIEF BERÜHRT

PEAK HEALTH 34

NATUR TUT GUT

AN ENGELBERG "STAYCATION" 40

(R)AUSZEIT AUF DER ALP

NATURE'S WILD BOUNTY 46

WILDES SCHLARAFFENLAND

THE POWER OF NATURE 54

DIE KRAFT DER NATUR

WELCO

SUMMER

ENGELBERG GENIESSEN!

«Engelberg-Titlis ist bekannt als Wander- und Schneesportparadies und bietet unzählige Möglichkeiten mich sportlich zu betätigen, um am Abend erschöpft, aber glücklich ins Bett zu fallen. Es gibt aber auch Tage, da möchte ich entschleunigen, geniessen, beobachten und stauen, ohne meinen Puls in die Höhe zu treiben. Auch diese Seite haben wir im Engelberger Tal in einer ungeahnten Vielseitigkeit, sowohl im Sommer wie auch im Winter. Lass dich gehen, tauche ein in die Welt unserer Kulinarik, unserer einzigartigen Kultur und authentischen Traditionen sowie unserer beflügelnden Natur – ganz genüsslich und auch du wirst so am Abend glücklich zu Bett gehen.»

Andres Lietha

DIREKTOR ENGELBERG-TITLIS TOURISMUS

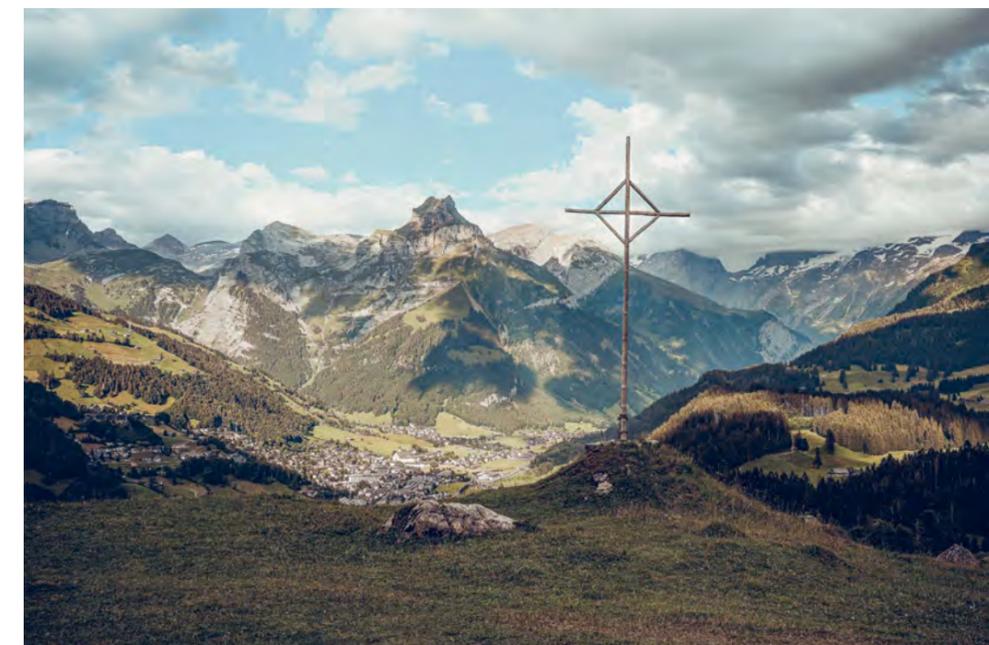
ENJOY ENGELBERG!

"The Engelberg-Titlis region is well known as a hiking and winter sports paradise. Here, you can enjoy countless sporting activities and then fall into bed exhausted but happy at the end of the day. But some days you just want to chill out, enjoy beautiful views, eat some good food, and observe the world around you. There are so many excellent ways to do just that in the Engelberg Valley, in both summer and winter. Let your hair down, lean back, and experience Engelberg's delicious cuisine, unique culture, authentic traditions, and inspiring natural world. Then you can go to bed feeling just as happy, and very, very relaxed!"

Andres Lietha

DIRECTOR ENGELBERG-TITLIS TOURISM

ME





MOUTH-WATERING WALKS

WORDS:
Andrea Hurschler

SCHLENDERN UND SCHLEMMEN - KULINARISCHES ZUR BELOHNUNG

Wer hat sich als Kind auf Wanderungen nicht hauptsächlich auf das Picknick gefreut? Wir finden, dass zu einer schönen Wanderung auch ein bisschen Kulinarik gehört – und wenn es «nur» ein Cervelat über dem Feuer ist. Eine besondere Möglichkeit zum Rasten bieten die vielen Bergrestaurants und Alpbeizlis im Tal. Viele davon sind einfach zu erreichen, so dass keine schwierige Wandertour von Nöten ist – ganz nach dem Motto «Schlendern und Schlemmen».

Menschen aus Engelberg erzählen von ihren kulinarischen Lieblingsplätzen.



Pack your cervelat and a refreshing drink in your backpack and enjoy your cervelat roasted over the fire at one of the countless picnic spots.

SUMMER

Untouched nature on the hike to the Rughubel hut. With a little luck and patience you will spot some wildlife here.

With the seven suspension bridges the Aa-gorge trail becomes a real adventure.



Alpine cheese is produced directly in the alpine cheese dairies in the summer. The fresh, spicy and healthy herbs and grasses of the alpine pastures produce a tasty raw milk, which is gently cheesed.

CULINARY REWARDS FOR HIKERS

When you were a kid, wasn't the best bit of a family hike always the picnic? Here in Engelberg, we think that tasty treats should be part of any walk in the mountains – even if it's "just" a cervelat sausage roasted over an open fire. There are many places where you can take a break and enjoy some delicious food. A good number of them are within easy reach, so you don't have to take an arduous hiking tour to get there. Here, we have put together some suggestions under the heading "Mouth-watering walks".

RESTAURANT FLÜHMATT

FLÜHMATT RESTAURANT



Lena Häcki
Biathlete from Engelberg

«Ich finde das Restaurant Flühmatt so toll, weil es einen wunderbaren Ausblick auf ganz Engelberg bietet und einen urchigen Touch hat. Die Gastgeberfamilie empfängt die Gäste immer sehr freundlich. Zudem gibt es hier einfach unglaublich gute Äplermagronen! Ich gehe gerne zu Fuss hoch in die Flühmatt. Den Wanderweg im wunderschönen, schattigen Wald mag ich sehr – und sobald man oben ankommt, eröffnet sich einem die erwähnte einmalige Aussicht. Auch mit dem Bike ist die Flühmatt ein lohnenswertes Ziel.»

“I like the Flühmatt restaurant so much because it has a rustic touch and provides a wonderful view across the whole of Engelberg. The family who runs it always gives guests a warm and friendly welcome. And they serve incredibly good Äplermagronen! I love walking up on the Flühmatt. I really like the hiking trail through the gorgeous, shady woods. And when you get to the top, that unique view I was talking about opens up before you. The Flühmatt is also a great mountain biking destination.”

Lage: 1352 m ü. M.

Erreichbarkeit: Über den Wanderweg von Engelberg via Klostermatte relativ steil aufwärts durch den Wald. Alternativ mit der Brunnibahn bis ins Ristis oder dem Buiräbähnli bis Bord

Beste Jahreszeit: In jeder Jahreszeit gut erreichbar. Liegt am Sonnenhang Engelbergs.

Öffnungszeiten: Mittwoch Ruhetag

Infos: Telefon +41 (0)41 637 16 60

Elevation: 1352 m a.s.l.

Access: Relatively steep uphill walk from Engelberg via the Klostermatte and through the woods. Alternatively, take the Brunnibahn cableway to Ristis or the Buiräbähnli to Bord

Best time to visit: Easily accessed at any time of year. It's situated on Engelberg's sunniest slope makes it an attractive destination.

Opening hours: Closed on Wednesdays

More information: phone +41 (0)41 637 1660



Äplermagronen - A typical Swiss meal. It is worth trying!



Restaurant Flühmatt with an astonishing view of Engelberg.

GASTHAUS GERSCHNIALP

GERSCHNIALP GUESTHOUSE



Alex Höchli
Mayor of Engelberg

«In Engelberg haben wir die Qual der Wahl, so vielfältig ist das Angebot der Alpbeizli in unserem Tal. Mein Favorit ist das Café Ritz auf der Gerschnialp, wo ich mich gerne mit Freunden entspanne und genüsslich aus der reichhaltigen Speisekarte der Wirtsfamilie Christine und Andreas Häcki auswähle. Ich lasse mich jeweils gerne überraschen, was der Chef mit Team empfehlen und bin dann nie enttäuscht. Eines weiss ich immer im Voraus: Ich erhalte eine währschafte und feine Mahlzeit und gehe nie hungrig wieder ins Tal zurück, im Gegenteil... Die Gerschnialp ist seit meiner Kindheit einer meiner «Orte der Kraft» in unserem Tal, wo man sich nach einem kurzen Fussmarsch durch den erholsamen Gerschniwald oder einer kurzen Anreise mit der altherwürdigen Standseilbahn rasch in einer vollkommen anderen Welt, nämlich auf einer speziellen Alp landet. Es ist ein wunderbares Plateau, umgeben von einer reizvollen Landschaft mit Panoramablick und dem beruhigenden Glockengeläute des Alpviehs.»

“In the Engelberg Valley we are spoiled for choice as there are so many different Alpine inns. My favourite is Café Ritz on the Gerschnialp. I love relaxing there with friends and selecting something delicious from the extensive menu offered by hosts Christine and Andreas Häcki. I usually try whatever the chef and his team recommend – and I'm never disappointed. There's one thing I can be sure of: I will get a wholesome, exquisite meal and I certainly won't leave hungry – quite the contrary. The Gerschnialp has been a source of energy for me ever since I was a child. You reach this very special alp – a completely different world – after a short walk through the tranquil Gerschni forest or an even shorter ride on the venerable funicular railway. The Gerschnialp is set amidst a beautiful landscape with panoramic views and a soothing soundscape of tinkling Alpine cow bells.”

Lage: 1256 m ü. M.

Erreichbarkeit: Über den Wanderweg durch den Gerschniwald oder mit der Standseilbahn ab Engelberg. Ab der Bergstation Gerschnialp ist das Gasthaus in ca. zehn Gehminuten erreichbar. Die Route ist zudem gut mit dem Bike zu absolvieren.

Beste Jahreszeit: In jeder Jahreszeit gut erreichbar. Im Winter liegt die Gerschnialp mitten im Schneeparadies.

Öffnungszeiten: Täglich. Über die Öffnungszeiten am Abend bitte telefonisch nachfragen.

Infos: Telefon +41 (0)41 637 22 12
www.gasthaus-gerschnialp.ch

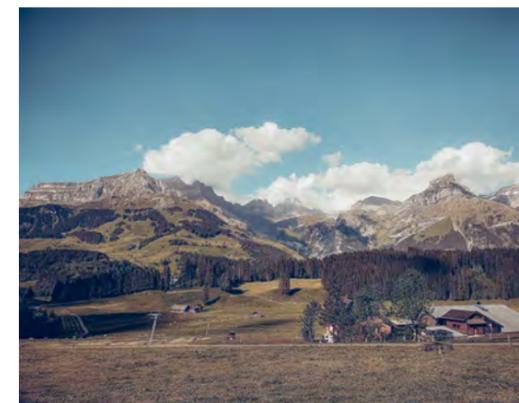
Elevation: 1256 m a.s.l.

Access: A continual uphill climb on the hiking trail through the Gerschni forest or with the funicular railway from Engelberg. The guesthouse is approx. ten minutes' walk from the Gerschnialp top station. You can also cover the distance by bike.

Best time to visit: Easily accessed at any time of the year. In the winter, the Gerschnialp is a paradise for snow-seekers.

Opening hours: Daily. Please enquire by phone about evening opening times.

More information: phone +41 (0)41 637 2212
www.gasthaus-gerschnialp.ch/en/



Gerschnialp: Beautiful high plateau above Engelberg



Little Patagonia is characterized by its impressive landscape and the countless activities.

DAS MEKKA DER ALPBEIZLIS

Das Surenengebiet ist ein wahres Alpbeizenparadies! Ein paar Tipps neben dem erwähnten Berggasthaus Stäfeli gefällig? Weitere Informationen zu allen Älplerbeizlis findest du bei uns im Web.

SPOILED FOR CHOICE!

The Surenen area has a magnificent collection of Alpine inns! Alongside the Stäfeli mountain guesthouse are the following restaurants and inns. For more information visit our website.



Little Patagonia
www.engelberg.ch/sommer/little-patagonia/



Discover the Surenen valley on an e-bike.

BERGGASTHAUS STÄFELIALP

STÄFELIALP MOUNTAIN GUESTHOUSE



Andres Lietha
 Director of
 Engelberg-Titlis Tourism

«Ich mag das Sureental, das neben dem Titlis und dem Brunni für mich so etwas wie das dritte grossartige Gesicht von Engelberg zeigt. Immer wieder spektakulär ist zum Beispiel – insbesondere im Frühsommer, wenn viel Wasser kommt – der Blick auf die Wasserfälle unterhalb des Spannortmassivs. Neben der atemberaubenden Landschaft sind die verschiedenen Alpbeizli aus diesem Gebiet nicht wegzudenken. Am Berggasthaus Stäfelialp kommt man von der Lage her und auch kulinarisch nicht vorbei. Auch wenn ich nicht so im gesellschaftlichen Trend liege: Aber ich liebe Wurstsalat und Wurstkäsesalat – und jener in der Stäfelialp ist Weltklasse. Als leidenschaftlicher Kletterer besuche ich immer wieder die Boulderblöcke rund um den Fuchsstein gegenüber dem Stäfeli. Die bequeme Variante ist mit dem E-Bike und einem Anhänger für die Boulderplatte dorthin zu gelangen. Wer nicht so ausgestattet ist, kann übrigens Boulderplatten im Stäfeli mieten.»

“I like the Surenen Valley. Alongside the Titlis and the Brunni it’s kind of the third “face” of Engelberg. The waterfalls below the Spannort mountains are a particularly spectacular sight – especially in early summer when there’s lots of water flowing. As well as breathtaking natural scenery, the valley has a range of wonderful Alpine inns. The Stäfelialp mountain guesthouse is conveniently situated and offers delicious food. I might not be up with the latest food trends by saying this, but the Stäfelialp serves some of the best sausage and cheese salads in the world. I’m passionate about climbing so I like to go bouldering at the Fuchsstein, opposite the Stäfeli. The most convenient option is to take an e-bike with a trailer for your bouldering mat. If you don’t happen to have one of those, you can hire one at the Stäfeli.”

Lage: 1393 m ü. M.

Erreichbarkeit: Die Stäfelialp liegt am Wanderweg von Engelberg zum Surenenpass. Ab der Talstation Fürenalp sowie der Bergstation Fürenalp zu Fuss in ca. 1,5 Stunden erreichbar. Auch gut mit dem Bike erreichbar mit Action auf der Abfahrt.

Beste Jahreszeit: Normalerweise von Mitte Mai bis Mitte Oktober geöffnet.

Öffnungszeiten: Täglich in der Sommersaison.

Infos: Telefon +41 (0)41 637 45 11
www.staefeli.ch

Elevation: 1393 m a.s.l.

Access: The Stäfelialp is on the hiking trail from Engelberg to the Surenen Pass. It is around 1.5 hours’ walk from both the bottom station and the top station of the Fürenalp cable car. Also good by bike with a lot of action on the downhill.

Best time to visit: It’s usually open from mid-May to mid-October.

Opening hours: Every day during the summer season

More information: phone +41 (0)41 637 4511
www.staefeli.ch



You can also spend a night at Stäfelialp.



SUMMER

The Wirtschaft Grafenort is perfectly situated in the beautiful Engelberg Valley.

WIRTSCHAFT GRAFENORT

WIRTSCHAFT GRAFENORT

«Viele Wege führen ins Tal hinunter nach Grafenort: Der bequeme Studentenweg über Grünenwald, der Weg über Örtigen oder der Weg, der bei der alten Brücke beim See beginnt und durch die wilde Schlucht führt, begleitet vom Tosen und Brausen der Engelberger Aa. Alle Wege kommen im Grafenort mit Kapelle, dem Herrenhaus mit Bahnhof und einem Restaurant zusammen, das zum Essen und Trinken einlädt, wie man es auf einer Wanderung gern hat. Gestärkt vom feinen Essen kann man wieder nach Engelberg wandern oder sich von der Bahn hinauffahren lassen. Wer eine „richtige“ Tages tour unternimmt, steigt über die Walenalp oder über Zingel-Lutersee hinunter und verdient sich so erst recht eine kräftige Stärkung in der Wirtschaft Grafenort. Bei der Wahl vom Menü lasse ich mich gerne von meinem Hungergefühl leiten. Die Forelle aus dem Engelbergertal – gebacken oder blau – ist jedoch mehr als ein Geheimtipp.»

“Many paths lead down the valley into Grafenort. The easiest is the “Studentenweg” via Grünenwald, but there is also the route via Örtigen or the path that begins by the old bridge next to the lake and leads through the gorge, accompanied by the rushing and roaring of the River Aa. The paths converge in the village of Grafenort, which has a chapel, the old manor house, a railway station, and a restaurant that serves just the kind of food and drink you want when you’ve been hiking. Once you’ve recovered your strength with some delicious food you can hike back to Engelberg or get the train. If you want a full-day hike, you can walk the long way via the Walenalp or the Zingel-Lutersee area. That way, you’ll really have earned your supper at Wirtschaft Grafenort. When I peruse the menu I let my appetite decide, but the locally caught trout – fried or au bleu – is a firm favourite, not only for me.”



Pater Berchtold
Former Abbot
of Engelberg Abbey

Lage: 570 m ü. M.

Erreichbarkeit: Über einen der verschiedenen Wanderwege von Engelberg talabwärts, auch möglich mit dem Bike. Oder ganz bequem mit dem Zug.

Beste Jahreszeit: In der Zeit, in der die Wanderwege schneefrei sind, ist die Tour besonders lohnenswert.

Öffnungszeiten: Montag und Dienstag Ruhetag, Mittwoch bis Sonntag jeweils von 11.00 bis 22.00 Uhr.

Infos: www.gastbetriebe.ch/grafenort/gastronomie/

Elevation: 570 m a.s.l.

Access: Via one of various hiking trails down from Engelberg, which can also be travelled by bike. Alternatively, you can sit back and take the train.

Best time to visit: This is a particularly worthwhile hiking tour when the trails are free from snow.

Opening hours: Closed Monday and Tuesday, open 11 a.m. to 10 p.m. Wednesday to Sunday.

More information: www.gastbetriebe.ch/grafenort/gastronomie/

SUMMER

LAGO TORBIDO

LAGO TORBIDO

«Mein liebstes Bergrestaurant ist das Lago Torbido. Ich mag die authentische Italianità mit viel Sonne, Gletscherausicht und die Bewegungsangebote für unseren Junior. Die Kombination aus Gletscherausicht und Bergsee-Landschaft finde ich an diesem Plätzchen einfach einzigartig in der Schweiz! Ab der Talstation in Engelberg erreicht man das Lago Torbido ganz bequem in zehn Minuten mit dem Titlis Xpress. Im Sommer empfehle ich aber definitiv die Wanderung über den Gerschniwald und die Pfaffenwand. Da hat man sich ein feines Menü verdient – ich würde zur Vorspeise den «Burrata Torbido», zum Hauptgang eine Pizza aus dem schönen Pizzeriaofen und zum Dessert einen Panna Cotta della Casa empfehlen. Dazu der feine Rotwein Terra di Monteverro, er ist eine Explosion aus dunklen Fruchtaromen. Die nachhaltigste Getränkewahl ist das Titlis Gletscherwasser – das Bergquellwasser kommt direkt vom Gletscher und ist eine echte Erfrischung!»

“My favourite mountain restaurant is Lago Torbido. I like the Italian vibe, the sunshine, the view of the glacier, and all the amazing places for our kid to play. Being able to see the glacier while sitting beside a lake in the sunshine is a unique combination, I think. Lago Torbido is a comfortable ten-minute journey on the Titlis Xpress from Engelberg valley station, but in summer I definitely recommend hiking here through the Gerschni forest and up the Pfaffenwand. Then you’ll know you really deserve a delicious three-course meal! I would recommend the “Burrata Torbido” as a starter, a pizza fresh from the pizza oven as the main course, and the panna cotta della casa as dessert. With it I would drink Terra di Monteverro, a fine red wine that has wonderful aromas of dark fruit, and the truly refreshing mountain spring water that comes direct from the glacier.”



Urs Egli
CMO at TITLIS cableways

Lage: 1800 m ü. M.

Erreichbarkeit: Das Restaurant liegt direkt bei der Mittelstation Trübsee des Titlis Xpress im Berghotel Trübsee. Alternativ über diverse Wanderrouten oder mit dem Bike erreichbar.

Beste Jahreszeit: Zu allen Jahreszeiten empfehlenswert. Im Winter direkt am Pistenrand und im Sommer bietet der Trübsee viele Aktivitäten für die ganze Familie.

Öffnungszeiten: Je nach Saison

Infos: www.titlis.ch

Elevation: 1800 m a.s.l.

Access: Lago Torbido is in the Trübsee Alpine Lodge, situated next to the Trübsee midway station of the Titlis Xpress. It can also be reached by hiking along a diverse range of trails, or by bike.

Best time to visit: Recommended at any time of year. In winter, it is right by the slopes, in summer, there is lots to do for the whole family at Trübsee.

Opening hours: Change according to the season

More information: www.titlis.ch



Wood-fire pizza directly at the middle station Trübsee of the TITLIS Xpress. Lago Torbido is well known for their Italian cuisine.



DIE QUAL DER WAHL

TRY EVERYTHING ONCE!

«Es gibt so viele Alpbeizli hier und alle haben ihren eigenen Charme. Seit ich nach Engelberg gezogen bin, versuche ich, jedes wenigstens einmal auszuprobieren und bin mir sicher, dass ich noch nicht alle entdeckt habe. Wenn ich aus den verschiedenen Bergrestaurants einen Favoriten aussuchen müsste, ist es das Älplerbeizli Rigidal. Es ist ein schöner und nicht allzu schwerer Spaziergang, den ich im Sommer und im Winter empfehlen kann. Sie bieten dort eine fantastische Käseschnitte an – alleine dafür lohnt sich der Ausflug schon. Ich schätze es sehr, lokale Produkte zu probieren, und mag Gerichte, die saisonal und mit viel Liebe und Leidenschaft gekocht werden. Der Wechsel von der Kempinski-Küche in ein einfaches Bergrestaurant bedeutet für mich eine willkommene Abwechslung. Zugleich liebe ich es, beim Spaziergehen und Wandern die Umgebung und Landschaft zu erkunden - das bringt mir viel Energie und Gelassenheit. Am Ziel angekommen, belohne ich mich gerne mit gutem Essen.»

ÄLPLERBEIZLI RIGIDAL RIGIDAL ALPINE INN

Lage: 1745 m ü. M.

Erreichbarkeit: Das Älplerbeizli liegt direkt am Wanderweg zwischen Ristis und der Brunnihütte. Von Ristis ist es Sommer wie Winter ca. eine halbe Stunde Fussmarsch auf breitem Weg bis zur Alp.

Beste Jahreszeit: Egal zu welcher Jahreszeit: Bei schönem Wetter genießt man hier oben viele Sonnenstunden und ein imposantes Panorama. Im Sommer ein lohnenswertes Ziel mit dem Bike.

Öffnungszeiten: Im Winter von Ende Dezember bis Mitte März, im Sommer von Ende Mai bis Ende Oktober.

Infos: Telefon +41 (0)78 807 6505
www.brunni.ch

Elevation: 1745 m a.s.l.

Access: The inn is right on the hiking trail between Ristis and the Brunni mountain hut. In summer and winter alike, it is around half an hour's walk along a wide pathway from Ristis.

Best time to visit: Whatever the season, so long as the weather is good you can enjoy plenty of sunshine and amazing views up here. In summer it's a great destination for mountain bikers.

Opening hours: In winter (late December to mid-March) and in summer from late May to late October.

More information: phone +41 (0)78 807 6505
www.brunni.ch/en/welcome

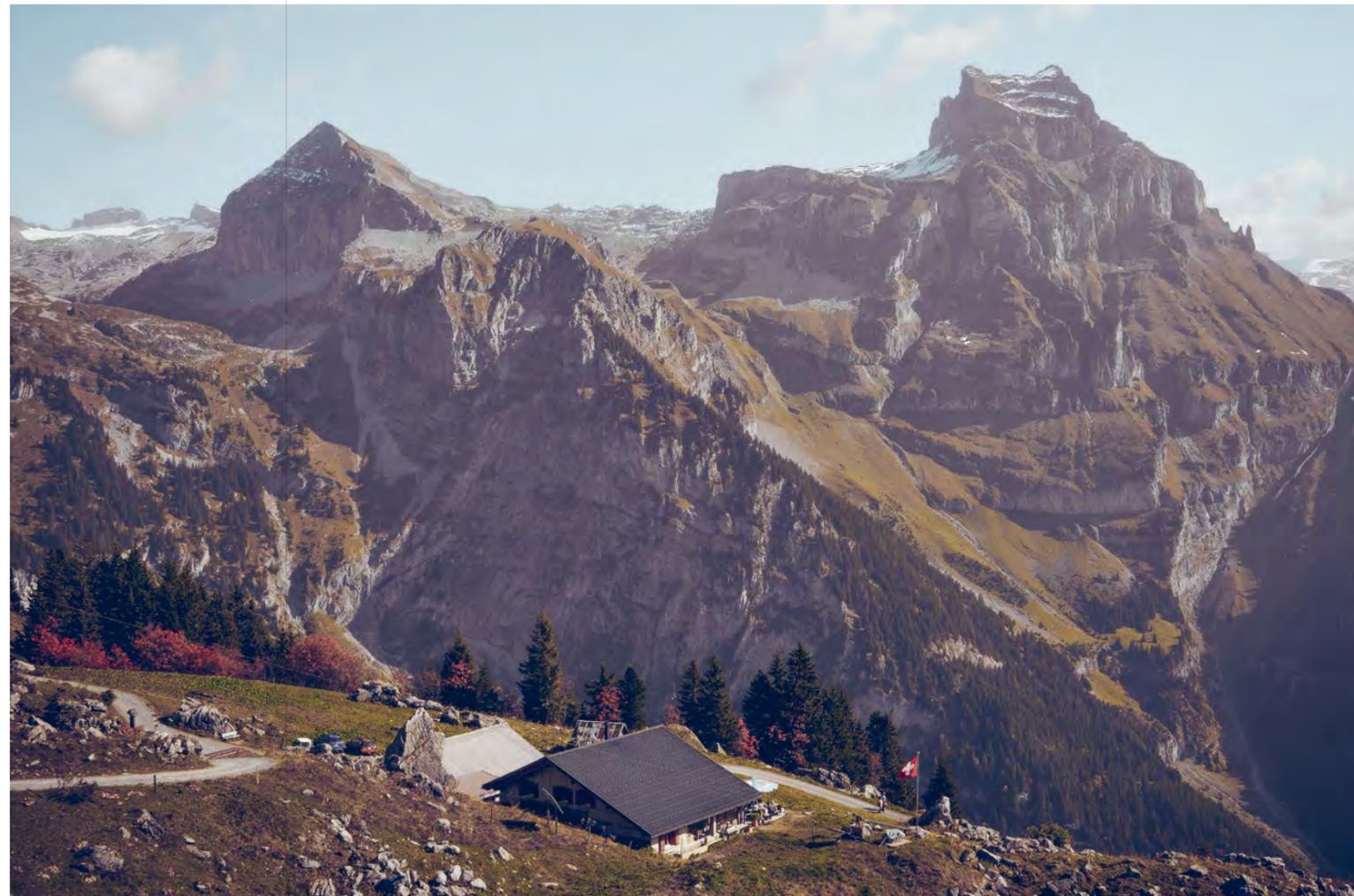


Michèle Müller
Executive Chef,
Kempinski Palace Engelberg

“There are so many Alpine inns here and each has its individual charm. Ever since I moved to Engelberg I've been aiming to try all of them at least once, but I'm sure there must be some I haven't discovered yet. If I had to choose a favourite, I'd take the Rigidal Alpine inn. The walk there is lovely and not too difficult and I can recommend it in both summer and winter. The trip is worth it for the Käseschnitte [similar to a rarebit] alone, which is fantastic. I like to sample local produce and I prefer dishes that are seasonal and prepared with passion. Going from the kitchen of the Kempinski to a simple mountain restaurant represents a welcome change for me. I also love hiking and strolling around the local area and getting to know the landscape. That gives me energy and serenity. Once I get to my destination, I am always happy to reward myself with a really good meal.”



The Älplerbeizli Rigidal can be reached by foot in just about half an hour from Ristis.



Beautifully located with a view of Mount Hahnen.

ENERGY IS ALL

KRAFTORTE

High above Engelberg, at the start of the Surenen valley, lies the Fürenalp, a place of great tranquillity and power. To allow everyone to experience that power, Dr Andrea Fischbacher initiated hiking trails to places that exude natural energy. She leads a research organisation called Forschungsstelle Kraft- und Kulturorte Schweiz (Research centre for places of power and culture in Switzerland). In this interview, she explains what a “place of power” is and what makes the Fürenalp so special.

AROUND US



Panorama Lake on the Fürenalp with a view of the complete village of Engelberg.



Feel the power of water! Stäuber Waterfall in the Surenen valley

WORDS:
Christine De Kegel

Hoch über Engelberg, am Eingang des Surenentals, liegt das Hochplateau Fürenalp. Ein Ort der Ruhe und Kraft. Um diese Kraft erlebbar zu machen, initiierte Dr. Andrea Fischbacher Wanderrouten entlang von Kraftorten. Sie ist Leiterin der Forschungsstelle Kraft- und Kulturorte Schweiz und erläutert, worum es sich bei Kraftorten handelt und was die Fürenalp so besonders macht.



Let yourself be fascinated by the power of nature. Be curious and stop for a moment at the respective places of power.



– *Wie würdest du einem Laien beschreiben, was ein Kraftort ist?*

Dr. Andrea Fischbacher: Der Kraftort ist exakt definiert: Die Kraftintensität eines Ortes ist erhöht und die Kraftqualität ist aufbauend. Nur wenn diese beiden Kriterien erfüllt sind, sprechen wir von einem Kraftort.

– *Woher kommen diese Kräfte?*

Sie kommen aus dem Erdinnern. Die genauen Zusammenhänge sind physikalisch noch nicht erforscht. Wer mehr über die Funktionsweise der Kräfte, soweit wir sie überhaupt kennen, erfahren möchte, dem empfehle ich unser Buch «Liebesbriefe aus der Steinzeit». Das Thema ist allerdings nicht so einfach, wie es vielleicht klingen mag. Die Funktionsweise eines Kraftorts zu verstehen, geht eher in Richtung Physiklektion als Gute-Nacht-Geschichte.

– *Wird das Thema unterschätzt?*

Vollkommen.

– *Welche Wirkung haben Kraftorte auf die Menschen, welche an diese Orte kommen?*

Du kannst dich an einem Kraftort aufladen, also stärken und entschleunigen. Mit etwas Glück kannst du eine wichtige Information empfangen in Form einer Ahnung oder eines Geistesblitzes. Das kannst du aber nicht erzwingen. Du musst ausprobieren: Am Ort verweilen, möglichst entspannt und nur so lange bleiben, wie es sich gut anfühlt.

– *Braucht es dafür eine innere Offenheit?*

Man kommt weiter, wenn man sich dafür öffnet. Doch die Wirkung ist auch sonst da.

– *Hast du Tipps, wie man sich besser auf Kraftorte einlassen kann?*

Ist man sehr spürig, findet man ständig starke Orte. Ist man nicht sehr spürig, sollte man wissen, wo sich Kraftorte befinden. Ansonsten hat man kaum eine Chance, einen zu entdecken.

– *How would you explain what a “place of power” is?*

Dr. Andrea Fischbacher: A place of power is somewhere with an elevated level of natural energy. Also, that energy is positive. We say that somewhere is a “place of power” only when those two criteria are fulfilled.

– *Where does the energy come from?*

From inside the Earth. We do not yet know the precise physical causes. If you would like to learn more about how these energies work, as far as we understand them, I recommend our book *Liebesbriefe aus der Steinzeit* (“Love Letters from the Stone Age”). But the topic isn’t as straightforward as it may seem. Understanding how a place of power works is more of a physics lesson than a goodnight story.

– *So the topic isn’t given the attention it deserves?*

Absolutely.

– *What effect do places of power have on people who go there?*

At a place of power you can “recharge your batteries”. You can gain strength and serenity. With a little luck you will also receive important information in the form of a burst of inspiration or a brainwave. But you can’t force it. Simply spend time in the place, relax as much as you can, and only stay for as long as it feels good.

– *Must one have inner openness?*

You’ll get more from the energy if you open up to it. But the effect will be there anyway.

– *Do you have any tips for how people can better open up to the energies found in places of power?*

If you are particularly attuned, you will always find places of strength. If not, you will probably need guidance to find places of power. Otherwise, you have little chance of coming across one.



Dr. Andrea Fischbacher
“My playground are the mountains.” They offer you unforgettable nature experiences in winter and summer.
Photo: Astrid Bossert



Sit on the bench to enjoy the stunning view and the heightened power levels at this gentle place.

– In der Region Fürenalp sind 39 solcher Kraftorte gekennzeichnet. Was war ausschlaggebend, dass mittlerweile schon drei Kraftortwege auf der Fürenalp und dem Sureental, auch liebevoll Little Patagonia genannt, initiiert wurden?

Die Region Little Patagonia ist ein wunderbarer Fleck Erde mit grossartiger Natur. Gleichzeitig verfügt er über eine gepflegte, aber nicht überfüllte, Infrastruktur. Die Fürenalp ist ein Ort der Entspannung.

– Was macht für dich die Fürenalp so besonders?

Auf der Fürenalp lassen sich kraftvolle Plätze in aller Ruhe erspüren. Befindet man sich in Menschenmassen, ist es viel schwieriger Naturkraft wahrzunehmen. Die Fürenalp bietet genau den richtigen Mix aus Natur, Infrastruktur und Dichte, um sich auf die Kräfte einzulassen.

– Du beschreibst die Fürenalp als Ort, an dem «nicht zu viel und auch nicht zu wenig» Strahlung vorhanden ist. Gibt es demnach auch zu viel Kraft?

Es gibt Orte, die haben sehr viel aufbauende Kraft. Man kann sich das so vorstellen: Unser Körper nimmt Kräfte auf, wenn diese stärker sind als die Körperenergien und gibt Kräfte ab, wenn sie schwächer sind. Kräfte aufnehmen fühlt sich daher gut an.

– Thirty nine such places of power have been identified in the Fürenalp region. What was the decisive factor behind the establishment of the three Energy Trails on Fürenalp and in the Surenen Valley – an area affectionately named “Little Patagonia”?

Little Patagonia is a wonderful part of the world with a beautiful natural landscape. At the same time, it has a well-developed infrastructure without being crowded. The Fürenalp is a place of deep relaxation.

– What do you find so special about the Fürenalp?

On the Fürenalp one has the peace and quiet to pick up on natural energies. When one is surrounded by crowds of people it's much harder to perceive those energies. The Fürenalp has the right blend of nature and infrastructure and the correct human density to allow you to open up to the energies present there.

– You have described the Fürenalp as a place where there is “neither too much nor too little cosmic energy”. Does that mean there is such a thing as too much energy?

Some places have a large quantity of positive energy. Think of it this way: Our bodies absorb energies when those energies are stronger than the body's own energy, and they give off energy when those energies are weaker. Absorbing energies feels good. However, if the energies are too strong, the organism gets overloaded. It reacts with discomfort and unease. That's why it's important to carefully observe how you feel when you are in a certain place. That's a good tip for everyday life in general.

– What is your goal with the designation of such “places of power”?

Our goal is to find out more about how these energies work. At the same time, we want to draw people's attention to natural energies and allow them to benefit from them. Our most important goal will be achieved when people become more conscious of existing energies and primarily spend time in places that make them feel good. That is strongly linked to the concept of slowing down the pace of life in society generally.

Sind die Kräfte aber zu stark, überlädt sich der Organismus. Er reagiert mit einem unbehaglichen Gefühl. Deswegen ist es wichtig, darauf zu achten, wie es sich anfühlt an gewissen Orten zu verweilen. Das ist auch ein guter Tipp für den Alltag.

– Welche Ziele verfolgst du mit dem Kennzeichnen solcher Kraftorte?

Unser Ziel ist es, mehr über die Funktionsweise der Kräfte zu erfahren. Gleichzeitig möchten wir die Menschen mehr daran teilnehmen lassen sowie auf Naturkräfte aufmerksam machen. Unser wichtigstes Ziel ist dann erreicht, wenn sich die Menschen den vorhandenen Kräften wieder bewusster werden und sich vorwiegend an Orten aufhalten, an denen sie sich wohl fühlen. Dies hat viel mit einer Entschleunigung der Gesellschaft zu tun.

– Denkst du, dass der durch die Corona-Pandemie verstärkte Trend zu mehr Resilienz und Achtsamkeit im Alltag auch zu mehr Popularität von Kraftorten führte?

Wir beobachten diesen Trend und begrüßen ihn, solange die Kraftorte achtsam aufgesucht werden.

– Ansonsten stört eine hohe Menschendichte das Wahrnehmen der Kräfte...

Genau. Die Ruhe und Wirkung von Kraftorten kann durch zu hohes Auftreten von Unachtsamkeit beeinträchtigt werden.

– Do you think that the desire for greater resilience and mindfulness in daily life that has been triggered by the coronavirus pandemic has also led to greater popularity of “places of power”?

We have observed that trend and welcome it so long as the places are visited in a mindful way.

– The presence of crowds can disturb appreciation of energies?

Exactly. The calming but energising effects of such places can be compromised if there are too many people there who are not being mindful.

– Which seems rather contradictory.

Yes it does. But that's just how it is. I would like to encourage people to be respectful towards these places. It's all about give and take.

Each place of power is marked with an information board along the 3.4 km trail..



A quite powerful spring even though the amount of water being released is small.





This place of power is called Hundschuft. Go to the big wooden table with the cross and feel the strength of positive energy.

On the *Place of Power* tour you will pass 12 power places.



– *Läuft das nicht auf einen Widerspruch hinaus?*

Doch, klar. Es geht fast nicht anders. Ich möchte den Menschen mitgeben, dass sie Kraftorte mit Achtsamkeit begegnen sollten. Es ist ein Geben und Nehmen.

– *Was sind deine Tipps für mehr Ruhe und Kraft im Alltag?*

Alte Werte wie Einfachheit und Demut als Geisteshaltung sind hilfreich. Darüber hinaus gehört sicher Gedankendisziplin dazu und tägliche Bewegung an der frischen Luft. Lass dich ein auf das, was dich umgibt.

– *Gibt es sonst noch etwas, das du uns mitgeben möchtest?*

Unternehmt euren ersten Kraftortbesuch auf der sonnigen Fürenalp. Die Tafeln entlang des Weges verraten, wo die Kräfte spürbar sind. Sollte dies am Anfang noch nicht ganz gelingen, muss man es üben. Die Rundgänge sind wunderschön und tun so oder so gut. Bleibt in Bewegung, werdet achtsam, für euch selbst und für die Zukunft unserer sich gerade im Umbruch befindlichen Welt.

– *Danke für das Gespräch.*

– *What are your tips for more peace and positive energy in everyday life?*

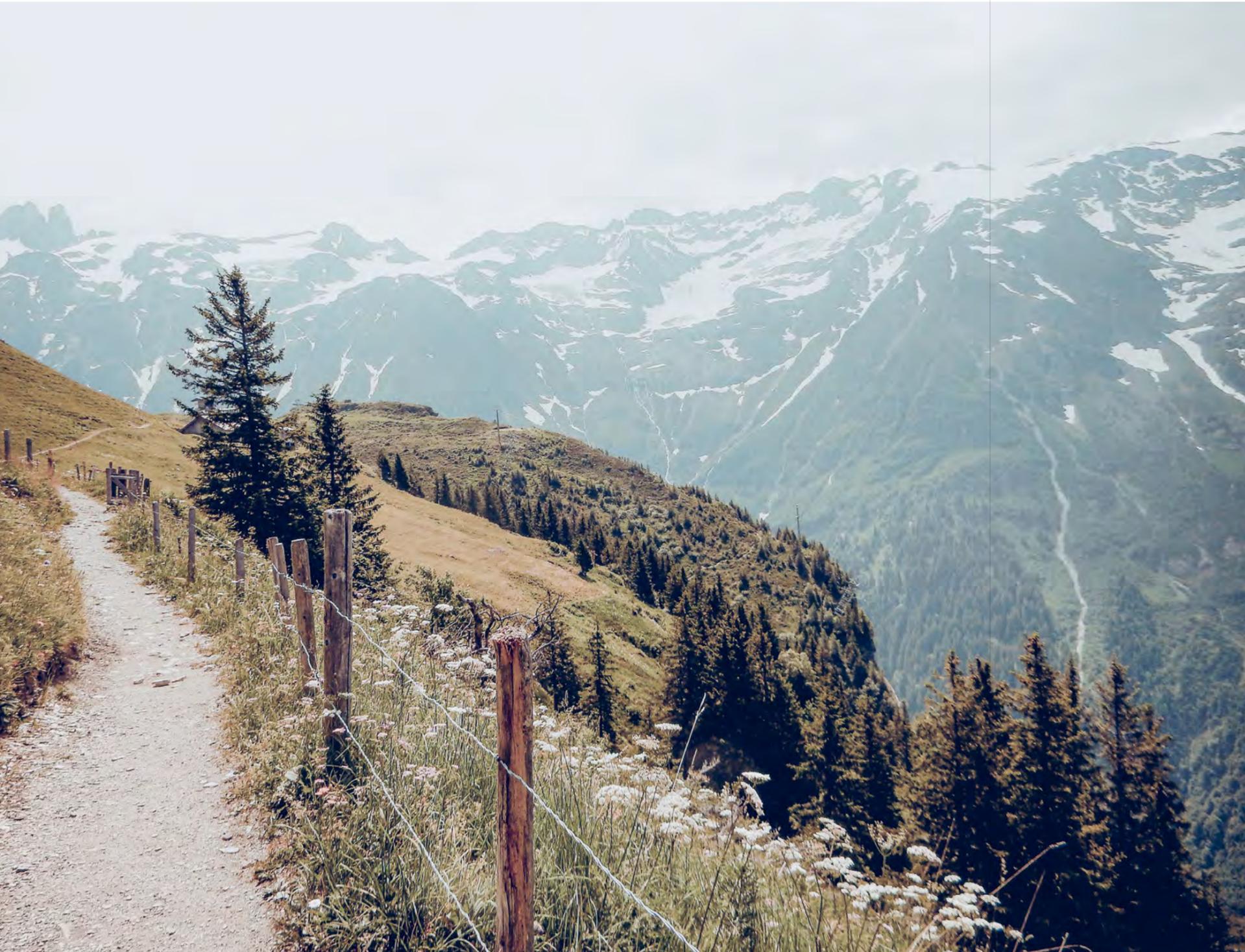
Old values such as simplicity and humility can be helpful. In addition to that certainly some mental discipline, and exercise in the fresh air every day. Open up to the energies that are around you.

– *Is there anything else you would like us to take away with us?*

Go to the sunny Fürenalp for your first encounter with a place of power. The boards along the path will tell you where natural energies can be sensed. If it doesn't work out for you to start with, some practice may be required. The walks are wonderful in any case, and will certainly have a beneficial effect. Keep your body moving and be mindful – for yourself and for the future of our currently turbulent world.

– *Thank you for this fascinating conversation!*





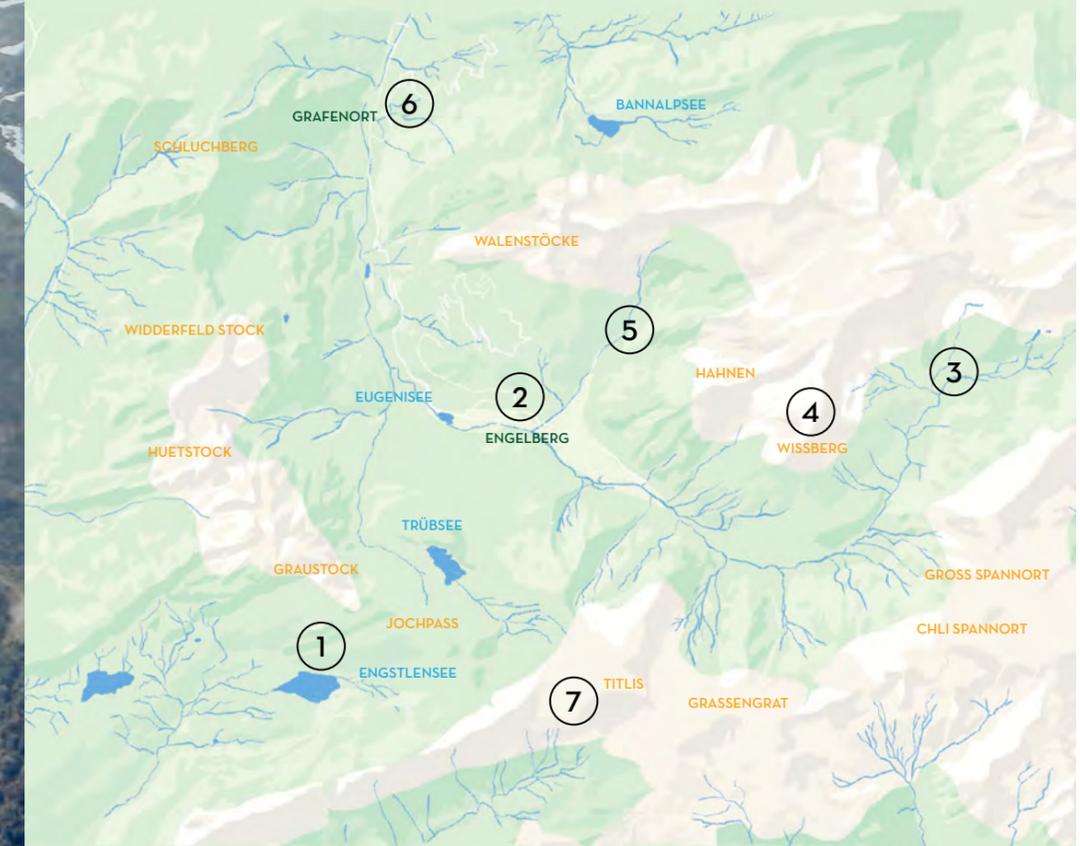
Between the individual power places there is always enough time to enjoy the breathtaking mountain scenery.



Kraftortweg Fürenalp
www.engelberg.ch/sommer/little-patagonia/#c69513

WEITERE KRAFTORTE UM ENGELBERG:

- ① Engstlenstein auf der Engstlenalp
- ② Barockkirche Engelberg: Mittelgang Bodenmosaik
- ③ Altar Blackenchappeli
- ④ Gipfel Wissberg
- ⑤ Erratiker Hinter Horbis (End der Welt)
- ⑥ Kapelle Grafenort: Mitte Treppe
- ⑦ Ort mit leicht erhöhten Kräften: Titlis Hängebrücke



OTHER "PLACES OF POWER" AROUND ENGELBERG:

- ① The Engstlenstein on the Engstlenalp
- ② Engelberg's baroque church: Floor mosaic in the central aisle
- ③ The altar in the Blackenchappeli chapel
- ④ The summit of the Wissberg
- ⑤ Erratics at Hinter Horbis (Ende der Welt)
- ⑥ Grafenort chapel: The middle of the steps
- ⑦ Titlis suspension area (a place with slightly increased natural energy)



Often, in everyday life, it seems we don't have the time to really take in the things around us. Here, we have put together an overview of several day hikes that allow you experience nature with all your senses – seeing, hearing, smelling, tasting and touching.

TOUCHED BY NATURE

Die Natur mit allen Sinnen erleben und aufsaugen – sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um sich all den Eindrücken zu widmen und sie bewusst wahrzunehmen: Wir haben euch hier ein paar Ausflüge zusammengestellt, bei denen ihr euch tief berühren lassen könnt von all den Sinneserlebnissen!



ALPKÄSE-TRAIL WANDERN MIT GAUMENFREUDEN VERBINDEN

Start- und Endpunkt:
Variiert je nach Etappe und Ziel
Starting and finishing point:
Varies depending on the chosen section and destination

Beste Wanderzeit:
Juni bis Oktober (je nach Schneelage sind im Juni noch nicht alle Alpkäsereien besetzt und ab Anfang Oktober sind die Alpen nicht mehr bewartet)
Best time to hike:
June to October (depending on the snow situation, some cheese dairies may not yet be open in June, and they start to close in early October)

Den Käseduft nach einem feinen Fondue in den eigenen vier Wänden – den möchte man jeweils am liebsten so schnell wie möglich weghaben. Der Käseduft auf den sieben Alpkäsereien, welche rund um Engelberg durch den Alpkäse-Trail verbunden sind, den würde man aber am liebsten konservieren. Und wenn du im Alpeizli einen Bissen Käse gekostet hast, schwelgst du sowieso auf Wolke sieben! Der Alpkäse-Trail kann als Mehrtageswanderung gestaltet oder in einzelne Tagesetappen aufgeteilt werden. Auf dieser Wanderung, welche streckenweise auch mit dem (E-)Bike absolviert werden kann, verbindest du ganz vieles: Genuss, Naturerlebnis, körperliche Betätigung, Einblicke in die Tradition der Käseherstellung und das anstrengende Leben auf den Sömmerungsbetrieben. Irgendwie fühlt es sich an wie eine Reise in eine frühere Zeit. Die empfehlenswerte Tageswanderung «Etappe Blackenalp» führt gleich zu drei Alpkäsereien: Stäfeli, Surenen und Blackenalp. Alle drei Käsereien liegen am Talende und damit nicht mehr auf Engelberger, sondern schon auf Urner Boden. Der Ausflug in den angrenzenden Kanton kann dank Gratis-Bus zur Fürenalptalstation und Seilbahnen kindertauglich vereinfacht werden.



ALPINE CHEESE TRAIL A TRULY APPETISING HIKE

The cheesy smell that lingers in your home after a delicious fondue supper is something most of us try to get rid of as quickly as possible, but the fragrant aroma at the seven cheese dairies on Engelberg's Alpine Cheese Trail is something you'll wish you could preserve forever. And once you actually taste the cheese at these Alpine huts, you'll be in seventh heaven. The Alpine Cheese Trail can be walked as a multi-day hike or separated up into individual daily sections. It can also be completed by bike or e-bike. The trail combines physical exercise and the enjoyment of beautiful natural surroundings with culinary indulgence and insight into traditional cheesemaking as well as the challenges of running an Alpine farm. This hike feels almost like a journey back in time. We particularly recommend the Blackenalp section of the trail, which can be completed within a day. It leads to three Alpine dairies – Stäfeli, Surenen and Blackenalp – which are all at the end of the valley and therefore no longer belong to Engelberg but to the Canton of Uri. The trip can be made more palatable for children thanks to the free-of-charge shuttle bus to Fürenalp valley station and the cable car.

 Unbedingt Bargeld mitnehmen und viel Platz im Rucksack lassen.
Make sure you take along some cash and leave plenty of room in your rucksack.

Wer nicht jedes Mal für seinen Lieblingskäse auf die Alp wandern möchte: Die Käsefachgeschäfte Molkerei Hurschler und Käserei Engelberg verkaufen die verschiedensten Berg- und Alpkäse.
If you'd rather not go on a hike every time you want your favourite cheese, it's good to know that cheese speciality stores Molkerei Hurschler and Käserei Engelberg also sell a wide range of Alpine cheeses.



MURMELIWANDERUNG JÖÖ-FAKTOR GARANTIERT

Auf dieser Wanderung wartet eine herausfordernde Challenge auf dich: Schaffst du es, ein süßes Murmeltierfoto zu schiessen? Dass du Murmeltiere sehen wirst, ist dir so gut wie garantiert. Denn in diesem Gebiet fühlen sich die süßen «Munggä» – wie sie von den Engelbergern genannt werden – besonders wohl. Aber ob du sie auch auf ein Foto bringst? Schon auf der Fahrt mit dem Sessellift vom Trübsee hinauf auf den Jochpass hört man die Murmeltiere pfeifen – sie warnen damit ihre Artgenossen vor Feinden. Auf der Wanderung vom Jochpass via Schaftal über Tannalp bis zur Engstlenalp erstreckt sich das Murmeltiereldorado weiter. Pack die Kamera aus und versuch, vor allen anderen ein «Murmeli» zu entdecken und abzulichten, bevor es in seiner Höhle verschwindet! Aber «psst»: Geniesse auch den Fernblick in die Berner Alpen, auf den tiefblauen Engstlensee und lass dich von der Farbenpracht der Alpenblumen begeistern.

-  Rundtour Trübsee – Jochpass – Schaftal – Tannalp – Engstlensee – Jochpass – Trübsee (auf 1796–2222 m ü. M.)
Circular walk Trübsee – Joch Pass – Schaftal – Tannalp – Engstlensee – Joch Pass – Trübsee (1,796 to 2,222 metres a.s.l.)
-  Ca. 5 Stunden (abkürzbar mit Rückfahrt Sessellift Engstlen-Jochpass)
Around 5 hours (Can be shortened by getting the chairlift back down from the Engstlen to the Joch Pass)
-  Schwierigkeit: Mittel
Difficulty: Medium



MARMOT HIKE CUTENESS FACTOR GUARANTEED

A challenge awaits you on this hike: Can you get a really good picture of an adorable marmot? We are pretty much convinced you will see several marmots on this hike – the area is home to many furry little “munggä”, as they are called in the local dialect. But whether or not you can actually snap a decent photograph of the animals is another issue. You will already hear their characteristic whistle-like calls to warn one another of danger as you journey up in the chairlift from Trübsee to the Joch Pass. And you are likely to spot many more on the hike from Joch Pass via Schaftal and the Tannalp to the Engstlenalp. Keep your camera at the ready and try to grab a photo before anyone else! Of course, there's every chance you'll get distracted with views across the Bernese Alps and down into the deep-blue Engstlensee lake. But let's be honest: that can be just as delightful a sight as a cheeky marmot face!

 Kinder freuen sich über einen Aufenthalt in Schmugglis Erlebniswelt Trübsee oder bei den zahlreichen Trübsee Adventure Aktivitäten.
Children will love stopping off at Trübsee to play on the Schmuggli playground or trying out the other numerous adventurous activities.





HOF NEUFALLENBACH EIN STÜCK HEILE WELT

Im wunderschön angelegten Kräutergarten der Familie Bissig in Grafenort wachsen über 200 verschiedene Heilpflanzen, mit denen man kleinere Wehwehchen lindern oder gar heilen kann. Der Garten auf dem Hof Neufallenbach ist ein wahres Paradies für die Sinne: Die Augen sind erstaunt über die Schönheiten und Unterschiede der Pflanzen, beim Probieren der vielseitigen Produkte von Kräutertees über Sirup bis hin zu den Bio-Rindfleischprodukten erleben wir den wohlriechenden Duft und den naturbelassenen Geschmack besonders intensiv. Beim Gang durch den Kräutergarten, der während der Vegetationszeit frei begehbar ist, können wir zusätzlich den Tönen der Natur lauschen. Zwischen den Heilpflanzen wie Frauenmantel oder Zitronenmelisse hat die Familie Gemüse zur Selbstversorgung gepflanzt – alles wird nach den Richtlinien von Bio Suisse bewirtschaftet und im Sinne der integrativen Landwirtschaft gepflegt. Im einladenden Gartenkiosk kannst du verweilen, die Ruhe geniessen und dabei die hausgemachten Spezialitäten kosten. Wetten, du deckst dich im Hofladen mit Tee, Sirup, Kräutersalz oder Blütenzucker ein, damit du dieses Stück Natur und heile Welt konservieren und nach Hause nehmen kannst?



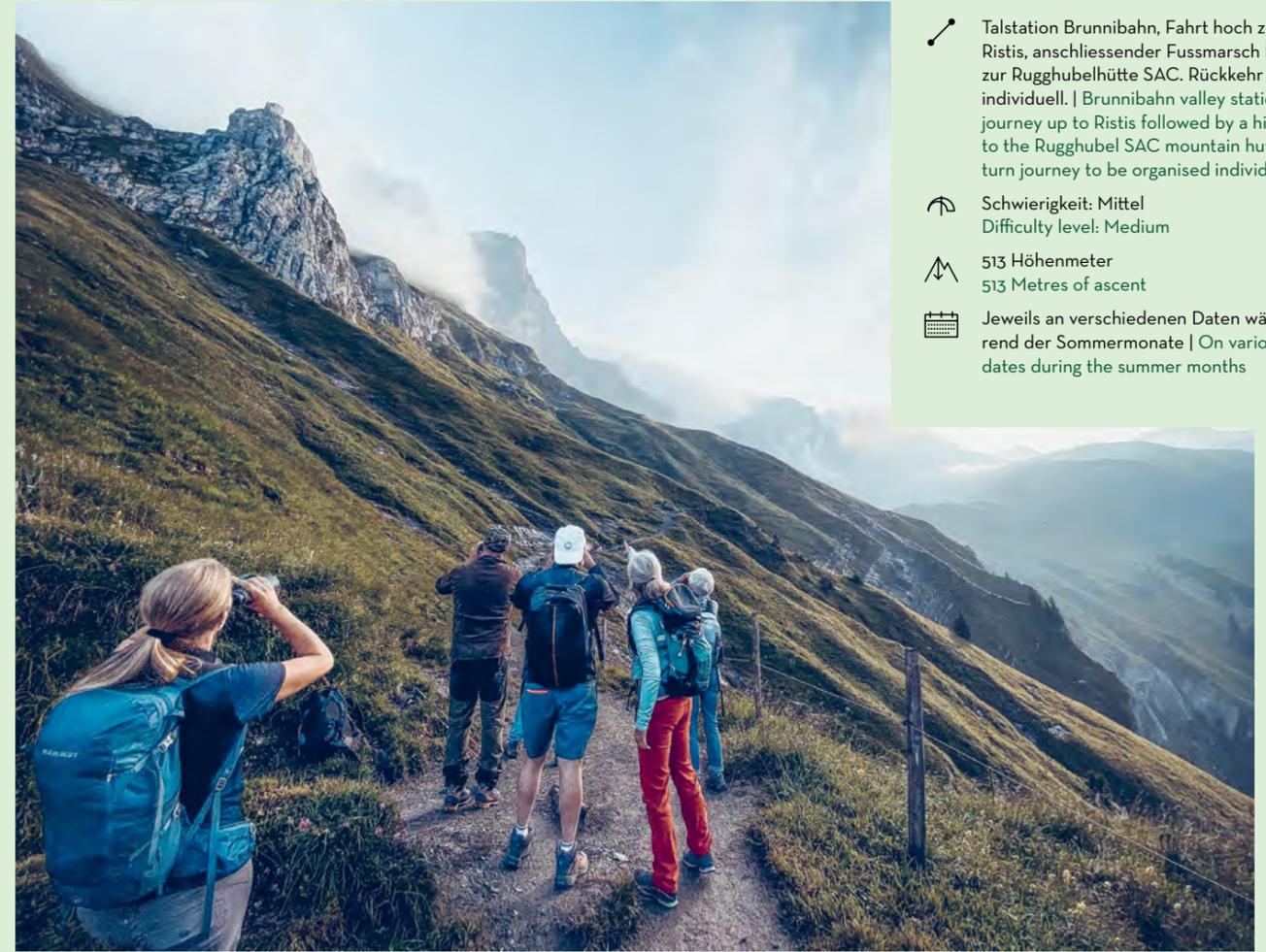
HOF NEUFALLENBACH PARADISE ON EARTH

More than 200 different medicinal plants grow in the Bissig family's beautifully situated herb garden in Grafenort. The plants are used to soothe or cure ailments and are a healing balm for the soul as well. The garden at the Hof Neufallenbach farm is a paradise for the senses. The eyes drink in the beauty of the plants in all their diversity, the nose and the palate can indulge in a range of delicious natural products including herbal teas, syrups, and organic beef, and the ears can delight in all the wonderful sounds of nature to be heard on a walk around the herb garden, which is freely accessible during the growing season. Alongside medicinal herbs like lady's mantle and lemon balm, the Bissig family have planted vegetables for their own use. Everything here is grown according to the guidelines of Bio Suisse and in line with the principles of integrated farming. There is also a farm shop, which invites visitors to linger awhile and enjoy the tranquillity while sampling home-made specialities. Here, you can purchase herbal teas, syrups, salts and speciality sugars – and thus take a small piece of this earthly paradise back home with you.



📍 Der Hof Neufallenbach liegt direkt am Wanderweg (Via Sbrinz Route 40) und am Radweg (Route 85), 20 Gehminuten vom Bahnhof Grafenort. | Hof Neufallenbach farm is situated on hiking trail Via Sbrinz Route 40 and cycle path Route 85, 20 minutes' walk from Grafenort railway station.

💡 Der Garten ist während der Vegetationszeit frei zugänglich. Unbedingt Bargeld mitnehmen (auch Twint möglich), um sich im Hofladen einzudecken! | The garden is freely accessible during the growing season. Make sure you bring along some cash (payment by TWINT also possible) so that you can stock up in the farm shop.



📍 Talstation Brunnibahn, Fahrt hoch zum Ristis, anschliessender Fussmarsch bis zur Rughubelhütte SAC. Rückkehr individuell. | Brunnibahn valley station, journey up to Ristis followed by a hike to the Rughubel SAC mountain hut; return journey to be organised individually.

☂ Schwierigkeit: Mittel
Difficulty level: Medium

📏 513 Höhenmeter
513 Metres of ascent

📅 Jeweils an verschiedenen Daten während der Sommermonate | On various dates during the summer months

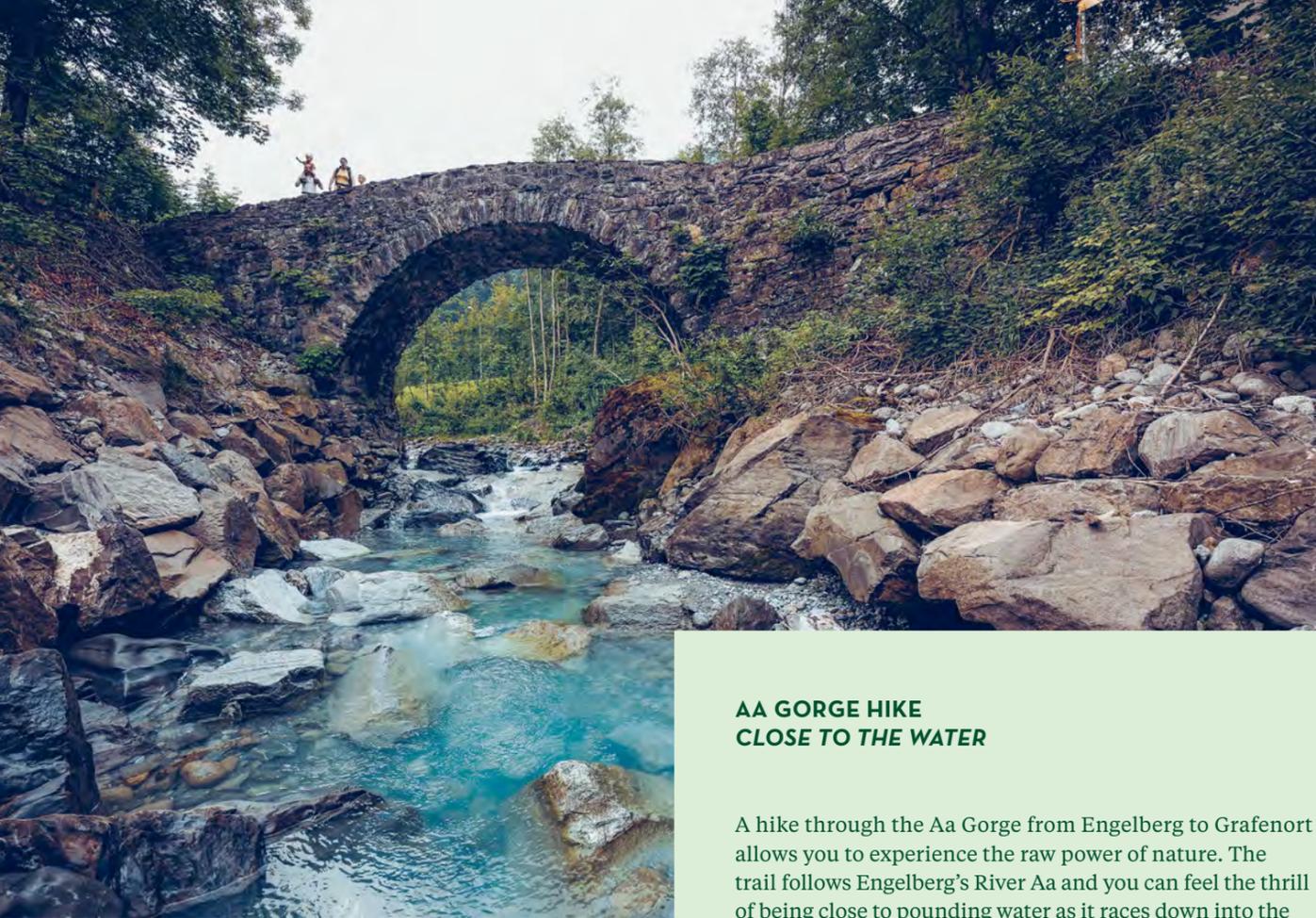


WILDBEOBACHTUNG AUGE IN AUGEN MIT STEINBOCK & CO.

Wildtiere in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Wer Steinböcke oder Gämsen entdecken möchte, muss früh aus den Federn. Um 6 Uhr geht es an der Talstation der Brunnibahnen los. Alleine schon die Morgenstimmung beim Marsch durch das Wildbanngebiet in Richtung Rughubelhütte ist das frühe Aufstehen wert und wirkt unheimlich entschleunigend. Geduld und Ruhe sind gefragt, damit die Tiere beim Streifzug durch ihre Umgebung nicht gestört und verscheucht werden. Gute Augen und noch besser ein Fernglas sind für die Wow-Momente unabdingbar. Der Wildhüter und Jäger als Führer der Wildbeobachtung teilt auf der Wanderung seinen unglaublichen Wissensschatz und bringt den Gästen dadurch die heimische Natur ein grosses Stück näher. Zum Abschluss des einmaligen Morgens mit vielen Eindrücken wartet in der Rughubelhütte mit überwältigendem Panorama ein feines Älperzermorge.

WILDLIFE WATCHING EYE TO EYE WITH IBEXES AND MORE

Watching wild animals in their natural surroundings is a very special experience. If you want to spot our local beauties like ibexes and chamois, it's best to get up early. The wildlife watching tour begins at 6 a.m. at the Brunni valley station. As you hike through the game reserve in the early morning atmosphere, you'll already sense that the early start was worth it. This is a time to be calm, watchful and patient so that you don't disturb the sensitive wild creatures in their natural habitat and scare them away. It helps if you have good eyes – and a pair of binoculars! The wildlife watching tour is led by a gamekeeper who will share his vast store of knowledge about these magnificent animals and their home in the wild. The tour finishes at the Rughubel mountain hut, where you can tuck into a hearty Alpine brunch while enjoying panoramic views and sharing the impressions of the unique morning walk.



AA GORGE HIKE CLOSE TO THE WATER

A hike through the Aa Gorge from Engelberg to Grafenort allows you to experience the raw power of nature. The trail follows Engelberg's River Aa and you can feel the thrill of being close to pounding water as it races down into the valley. It goes over various suspension bridges and passes by numerous idyllic picnic spots and rest stops. You can take a break to dangle your feet in a tributary stream, build a *Steinmannli* (little rocks piled up in the shape of a person), or create a little dam – experiencing nature in a way that is usually reserved only for children. And because taste is very much a part of any journey for the senses, you should certainly take along a picnic. The various picnic stops are wonderful places to linger awhile. We particularly recommend «Tonis Balm» with its rustic wooden roof. You find there crockery and pans, firewood and even beer and ketchup are available if you put some money in the honesty box.

-  Eugensee Engelberg – Bahnhof Grafenort oder in umgekehrter Richtung, Hin- oder Rückweg jeweils mit der Zentralbahn
Eugensee lake in Engelberg – Grafenort railway station, or the other way around; journey there or back on a Zentralbahn train
-  Schwierigkeit: Leicht
Difficulty: Easy
-  435 Höhenmeter
435 Metres of ascent
-  Marschzeit: Ca. 2,5 Stunden
Walking time: Approx. 2.5 hours
-  Besonders eindrucksvoll während der Schneeschmelze oder dank den schattenspendenden Bäumen eine passende Wanderung für heiße Tage. | This walk is particularly impressive during the thaw and is an excellent choice on hot days as the path is shaded by large trees.



AASCHLUCHTWANDERUNG DEM WASSER GANZ NAH

Selten sonst bekommt man die Kraft der Natur so nah zu spüren wie bei einer Schluchtenwanderung. In der Aaschlucht zwischen Engelberg und Grafenort führt der Wanderweg der Engelberger Aa entlang, welcher diverse Hängebrücken passiert, an schönen Picknickplätzen vorbeikommt und einen dabei immer wieder zum Staunen bringt: Wir lauschen dem tosenden Wasser und schauen zu, wie es sich den Weg ins Tal bahnt. In einer Pause bauen wir ein «Steinmannli», baden die Füße oder stauen an einer seichten Stelle das Wasser – so spüren und ertasten wir die Natur, wie es sonst nur Kinder tun. Und weil zu den Sinneserlebnissen immer auch Essen zählt, gehört zu dieser Wanderung auch ein Picknick. Es gibt viele Rastplätze – «Tonis Balm» sticht dabei hervor: Er ist überdacht und liebevoll eingerichtet: Geschirr und Pfannen sind vorhanden, ja gar Bier und Ketchup stehen gegen einen Batzen «in die Kasse» bereit.



BARFUSSWANDERWEG DEN FÜSSEN GUTES TUN – SCHUHE ADÉ!

Stundenlang stecken unsere Füße in Schuhen. Als Kind rann-ten wir noch gedankenlos über Kieselsteine – doch inzwischen zucken wir schon beim Gedanken daran zusammen. Deshalb ist es Zeit, unseren Füßen wieder einmal Gutes zu tun: Packe deine Wanderschuhe in den Rucksack und laufe barfuß von der Hüttismatt in die Brunnihütte (oder in umgekehrter Richtung talwärts). Das bringt nicht nur die Durchblutung in Schwung und stärkt die Muskulatur, sondern führt zu ganz neuen Sinneswahrnehmungen und in Vergessenheit geratenen Gefühlen an den Füßen. Auf dem Wanderweg warten zehn Posten auf die Füße: Sie haben verheissungsvolle Namen wie «Zapfenstreich», «Steinreich» oder «Nagelfluh». Auf Tannenzapfen gehen, über Holzschnitzel laufen oder sich in Lehm einsinken lassen und mal auch über einen spitzen Stein fluchen – dabei sollte man aber nicht vergessen, mit den Augen die umliegende Natur aufzusaugen oder den beruhigend wirkenden Kuhglocken zu lauschen. Als krönender Abschluss der Barfußwanderung empfiehlt sich der Kitzelpfad rund um den wunderschön gelegenen Härzlisee neben der Brunnihütte. Zusammen mit dem Panorama ist dieser Kneippgang rund um den kleinen See pure Wellness für Füße, Körper und Geist! Da heisst es nicht nur Schuhe adé, sondern auch Sorgen adé!



-  Hüttismatt (Alp ab Ristis erreichbar durch kurzen Gehweg) bis Brunnihütte SAC oder in umgekehrter Richtung Hüttismatt (a short walk from Ristis) to the Bruni SAC mountain hut, or the other way round
-  30-45 Minuten
30-45 minutes
-  Barfußwanderung ergänzen mit dem Kitzelpfad Härzlisee. Für das leibliche Wohl wird in der Brunnihütte SAC, im Imbissstand «Kräuterhütte» oder in der Berglodge Ristis gesorgt.
Round off your barefoot hike with a walk along the "Tickle Path" at Härzlisee lake. Then enjoy a bite to eat at the Bruni SAC mountain hut, the Kräuterhütte snack bar, or Berglodge Ristis.

BAREFOOT HIKE GOODBYE, SHOES! LET YOUR FEET RUN FREE

As children we would scamper unthinkingly over gravel and pebbles, but these days even the thought of it makes most grown-ups shudder. Our feet spend hours every day trapped in shoes. But going barefoot is healthy, so we say: it's time to free your feet! Pack your hiking shoes in your rucksack and walk barefoot from the Hüttismatt to the Bruni mountain hut (or the other way round). That won't only get your blood pumping and strengthen your feet and leg muscles, it'll also make you experience the world more intensely as your soles recall long-forgotten sensations. The Barefoot Hiking Trail has ten special stations with evocative names such as "Zapfenstreich", "Steinreich" and "Nagelfluh". As you treat your feet by walking over pine cones, woodchips and the occasional sharp stone, or sinking slightly into clayey soil, you can also feast your eyes on the surrounding natural landscape and take in the soothing sound of cowbells. We recommend rounding off your barefoot hike with the "Tickle Path" around the beautifully situated Härzlisee lake next to the Bruni mountain hut – pure therapy for feet, body and soul. You won't only bid farewell to your shoes, but to the stresses and strains of everyday life, too!



🕒 Dauer: 1 Stunde
Duration: 1 hour

💡 Der Rückweg von Untertrübsee nach Engelberg kann man schwungvoll und ganz zur Freude der Kinder mit dem Trotti Bike absolvieren. Das Trotti Bike kann beim Restaurant Untertrübsee, welches sich auch für einen Glacé-Stopp empfiehlt, gemietet werden.
The really fun way to journey back from Untertrübsee to Engelberg is by zooming down on a large-wheeled Trotti scooter. Kids love it! The scooters can be hired by the Untertrübsee restaurant, where we also recommend making an ice cream stop.



**SCHMUGGLIS SBRINZ WEG
GESCHICK, WISSEN UND ABENTEUERLUST**

Der Sbrinz ist ein würziger Käse mit jahrhundertelanger Tradition. Nach 2, 3 oder 5 Jahren Reifezeit kann er aufgrund seiner Struktur nicht mehr geschnitten werden, sondern wird vom Laib abgebrochen und ist auf jeder Apéroplatte in Engelberg zu finden! Wem jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft, dürfte verstehen, weshalb der Sbrinz auch in früheren Jahren schon einen sehr hohen Wert hatte. Die Säumer transportierten den Käse einst mit ihren Tragtieren über den Jochpass bis ins italienische Domodossola. Schmugglis Sbrinz Weg vom Trübsee hinunter nach Untertrübsee ist die perfekte Familienwanderung, um die eindrückliche Tradition besser kennenzulernen. Zur Entzifferung von Schmugglis Geheimschrift braucht es gute Augen. Doch auch die Hände mit ihrer ganzen Geschicklichkeit sind gefragt, um das Geheimnis von Schmugglis Sbrinz-Weg zu lüften! Am Ende kann auf der Alp Untertrübsee noch ein Käse erworben werden, so bleibt das perfekte Familienerlebnis noch lange in Erinnerung.

**SCHMUGGLIS SBRINZ TRAIL
SKILLS, KNOWLEDGE AND ADVENTURE**

Sbrinz is a pleasingly tangy cheese that has been made in Switzerland for centuries. After maturing for two, three or even five years it develops an extremely firm texture and can no longer be cut with a knife. Instead, the flavoursome cheese is served in chunks broken off from the block. Those chunks can be found on any cheese platter in Engelberg. Sbrinz has always been valued for its unique flavour. In the olden days, muleteers used to transport the cheese over the Joch Pass to the Italian city of Domodossola. Now, part of that historic route – from Trübsee down to Untertrübsee – is called Schmuggli's Sbrinz Trail. It is the perfect hike for families, who can learn more about the history of the route – involving traders, craftsmen, pilgrims and smugglers – as they use all their senses to answer various quiz questions. You will need good eyes to decipher Schmuggli the smuggler's secret writing and skilful hands to uncover the secrets of the trail. Then, you can reward yourself for your efforts with a tasty hunk of Sbrinz cheese at the cheese dairy at Untertrübsee.



**BERGBLUMENPFADE
DER REIZ DER KURZEN BLÜTEZEIT**

Blühende Blumenwiesen sind eine Wohltat fürs Auge und ein Zeichen intakter Natur. Bergblumen faszinieren noch ein Stückchen mehr – sind sie doch in den alpinen Gefilden extremen Lebensbedingungen ausgesetzt. Bis der letzte Schnee geschmolzen ist, dauert es seine Zeit. Der Sommer in der Höhe ist sehr kurz, entsprechend ist es auch die Blütezeit. Wer die beiden Themenwege Bergblumenpfad 1 (Gerschnialp) und Bergblumenpfad 2 (Trübsee) absolvieren möchte, sollte dies deshalb zwischen Juni und September einplanen. Über das «Älplerseil» oder den Wanderweg Untertrübsee-Trübsee können die beiden Wege einfach kombiniert werden, woraus eine wunderbare Tagestour wird. Nimm dir genügend Zeit, die vielseitigen, blühenden Bergblumen inmitten dieser wunderbaren Bergkulisse zu bestaunen. Gerade am Trübsee, wo der Gletscher und der Schnee so nahe sind, ist es faszinierend, was für eine artenreiche Pflanzenwelt auf 1800 Metern über Meer gedeihen kann. Auf den gelben Tafeln entlang der beiden Wege findest du alle Informationen zu den Bergblumen – wer die grosse Herausforderung sucht, kann auch gleich die lateinischen Namen mitlernen!



**ALPINE FLOWER TRAILS
FLEETING BEAUTY**

A meadow full of flowers is a feast for the eyes and nose, and a sign of a healthy ecosystem. Alpine flowers are even more fascinating when we consider the harsh conditions that they must overcome. Up here, it takes a long time for the snow to finally melt in springtime and the summers are very short. The delicate yet hardy flowers therefore bloom for a brief time only, making them all the more precious. To properly experience our two Alpine flower trails, come between June and September. You can choose between Alpine Flower Trail 1 (Gerschnialp) and Alpine Flower Trail 2 (Trübsee) or combine both into a blooming wonderful day-long hike using the Älplerseil cable car or the Untertrübsee-Trübsee hiking trail. Whatever you do, make sure you take plenty of time to admire the diverse flower species that grow in this beautiful mountain landscape. At Trübsee in particular, it is fascinating to see what an incredible variety of flora can thrive 1,800 metres above sea level, so close to the glacier and the eternal ice. The yellow boards along both trails provide plenty of information about the various Alpine flowers. And if you're looking for a challenge, you can learn their Latin names too!



- 📍 Station Gerschnialp - Trübsee
Gerschnialp station - Trübsee
- 👉 Schwierigkeit: Leicht
Difficulty: Easy
- 🕒 Wenig Zeit? Entscheide dich zwischen Bergblumenpfad 1 und 2
Short of time? Choose one of the two different paths
- 💡 Das Restaurant Untertrübsee wird auch «Meringue-Kurve» genannt – das kommt nicht von ungefähr. Ein Zwischenstopp ist definitiv empfehlenswert!
The Untertrübsee restaurant is nicknamed "Meringue-Kurve" because it serves some of the best meringue in Switzerland. We definitely recommend taking a break here!



PEAK

The village of Engelberg in 1910, with the Engelberg monastery and the large hotel complexes of the Belle Epoque period.



NATUR TUT GUT

Gestresst, müde, abgekämpft? Dann nichts wie ab in die Berge! Die positiven Effekte eines Aufenthaltes in den Bergen sind heute unbestritten, ein Aufenthalt abseits des Trubels tut gut. Diese Erkenntnis liess Engelberg schon sehr früh als Kurort internationale Bekanntheit erlangen. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts war man sich der positiven Auswirkungen eines Aufenthaltes in der Höhe bewusst. Frische Luft, Ruhe und eine wunderschöne Aussicht sollten den Gästen Erholung und Heilung ermöglichen.



Already in the middle of the 19th century people were sure that the fresh air, tranquility and pure mountain environment is good for the body and soul.

HEALTH

WORDS:
Nicole Eller

Stressed, tired, worn out? Time to head for the hills! The positive effects of spending time in the mountains are undisputed, and a break from the hustle and bustle is known to be good for one's health. When people gained awareness of the specific health benefits of high-altitude holidays in the mid-19th century, Engelberg began attaining international renown as a health resort. With its fresh mountain air, tranquil setting and beautiful views, it was sought after as a place of relaxation, recuperation and recovery.



The village street is still a popular gathering place for locals and tourists.

Die touristische Entwicklung Engelbergs nimmt ihre Anfänge in den 1840er Jahren als der Arzt Carl Cattani Engelberg als Kurort etablierte. Seine Idee: Die Kräfte der Natur sollten Krankheiten wie Tuberkulose oder chronische Katharre durch Luft-, Trink- und Bäderkuren heilen. Der Engel war das erste Kurhotel in Engelberg. Kuren und Kurreisen waren jedoch nicht neu: Bäderkuren gab es in Europa seit der Antike und sie erfreuten sich auch im Mittelalter und in der frühen Neuzeit grosser Beliebtheit. Im 18. Jahrhundert wurde im Alpenraum zudem die Molkenkur entwickelt. Zu all diesen Kurkonzepten gesellte sich im 19. Jahrhundert die Klimakur, die davon ausging, dass ein Luftwechsel sich auf zahlreiche physische wie psychische Leiden positiv auswirken würde. Die Alpentäler dienten als Rückzugsorte, um wieder zu Kräften zu kommen. Im Engelberger Reiseführer von Albert Fleiner von 1890 wird betont, die Gäste fänden vor allem eines: «Ruhe und gesunde reine Luft».

Engelberg's development as a tourist destination began in the 1840s when physician Dr Carl Cattani established Engelberg as a health resort and built the village's first hydrotherapy hotel, the Engel. Cattani believed that the power of nature could cure diseases like tuberculosis and chronic catarrh if patients "took the waters", were given hydrotherapy treatments, and got plenty of fresh air. Trips for the good of one's health were not a new invention. Hydrotherapy had been around in Europe since antiquity, and it experienced great popularity in the Middle Ages and early modern period too. In the 18th century, whey baths became in vogue in the Alps, and in the 19th century the concept of climate therapy developed – the idea that a change of air would have a positive impact on numerous physical and psychological complaints. Alpine valleys were predestined as places the unwell could retreat to and return to health. The Engelberg travel guide from 1890, written by Albert Fleiner, emphasised that guests here would find, in particular, "Tranquillity and pure, healthy air."



The Grand Hotel Winterhaus from 1905, which is now known as Palace Kempinski Engelberg.

Engelberg hat heute als klassischer Kurort weitgehend ausgedient – die positiven Effekte eines Aufenthaltes in den Bergen sind jedoch nach wie vor unbestritten. Zahlreiche Studien liefern vielseitige Belege, warum uns gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ein Aufenthalt in den Bergen guttut. Doch was genau sind die Faktoren, die uns entspannen und uns den ersehnten Erholungseffekt schenken? Breit abgestützt sind die Erkenntnisse der beiden Psychologen Rachel und Stephen Kaplan von der Universität Michigan, die seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der Umweltpsychologie forschen. Sie haben vier Kriterien ausgemacht, die eine Umgebung erfüllen muss, um entspannend zu wirken: «Alltags-Ferne», «Bedürfnis-Orientierung», «Faszination» und «Weite». In unserem Körper laufen dabei hochkomplexe Vorgänge ab, die nachweisbare und erlebbare positive Effekte erzeugen.

Wusstest du, dass...

1

...GENÜGENDE FRISCHE LUFT FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF SORT?

Ein Aufenthalt in den Bergen lohnt sich nur schon wegen der frischen Luft. Das war auch schon unseren Vorfahren bewusst. Sie legten eigens Spazierwege für die erlauchte Gästeschar an. Besonders beliebt war damals ein Ausflug zu den Sieben Quellen oder ins Arnitobel. Heute hat Engelberg ein vielseitiges Spazier- und Wandernetz zu bieten. Eine ausgiebige Wanderung in der frischen Bergluft bringt auch einen erholsamen Schlaf mit sich.

Although Engelberg is no longer a “health resort” in the classical sense, it’s still clear that a visit here is great for one’s health. Numerous studies have demonstrated that a stay in the mountains has a positive impact, especially in today’s fast-paced global society. But what are the precise factors that enable us to relax and achieve the desired restorative effect? Environmental psychologists Rachel and Stephen Kaplan of the University of Michigan came up with four qualities that a place must possess in order to be restorative: “being away” (the sense of having escaped from one’s ordinary environment), “fascination” (attention is held), “extent” (the feeling of being another world) and “compatibility” (the place must meet one’s needs). If those four qualities are present, our bodies undergo complex restorative processes whose effects are scientifically proven.



Experience your mountain summer with an overnight stay on an alp.

FRESH AIR HELPS YOU SLEEP BETTER

A trip to the mountains is worth it for the fresh air alone. That’s something our ancestors already knew. They established footpaths to allow their illustrious guests to stroll to such beloved spots as “the Seven Springs” and Arnitobel. Today, Engelberg has a wide network of diverse paths and hiking trails. And you’re sure to sleep better after a good long walk in the great outdoors.

“In every walk with nature one receives far more than he seeks.”

– JOHN MUIR (1838-1914), ENVIRONMENTAL PHILOSOPHER

Did you know?

3

2

... DIE KONZENTRATION VON STRESSHORMONEN BEI EINEM AUFENTHALT IN DER NATUR SIGNIFIKANT ABNIMMT? BLUTDRUCK UND PULS SINKEN?

Eine Auszeit in der Natur hilft, dem Alltagsstress zu entfliehen. Regelmässiges Wandern an der frischen Luft trainiert ausserdem die Ausdauer und wirkt sich auch positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Die dünnere, saubere und trockene Luft sowie erhöhte Sonneneinstrahlung aktivieren laut Forschern zudem die körpereigenen Abwehrmechanismen und lassen Menschen mit Atemwegsbeschwerden wieder richtig durchatmen.

THE CONCENTRATION OF STRESS HORMONES IN YOUR BLOOD DROPS SIGNIFICANTLY WHEN YOU SPEND TIME IN NATURE, AS DO YOUR BLOOD PRESSURE AND PULSE.

Time out in nature helps you escape the stresses and strains of daily life. Regular hikes in the fresh air build endurance and have a positive effect on the cardiovascular system. Researchers have also found that the thinner, cleaner and dryer air, coupled with greater exposure to sunlight, activates the immune system and helps people with respiratory problems to breathe more easily.

... «WALDBADEN» HELFEN KANN, DEINE INNERE RUHE ZU FINDEN UND STRESS ABZUBAUEN?

Der Erholungstrend «Waldbaden» – japanisch «shinrin yoku» – bedeutet, ein Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen. Um diese aufzunehmen, sollte man sich Zeit nehmen und das Tempo reduzieren. Beim Waldbaden versucht man, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen.

YOU CAN “BATHE” IN THE FOREST

“Forest bathing” – known in Japan as shinrin yoku – is a health-giving, stress-relieving practice that is gaining in popularity. It involves spending time among the trees, slowing the pace, interacting with nature, and experiencing one’s surroundings with all the senses.

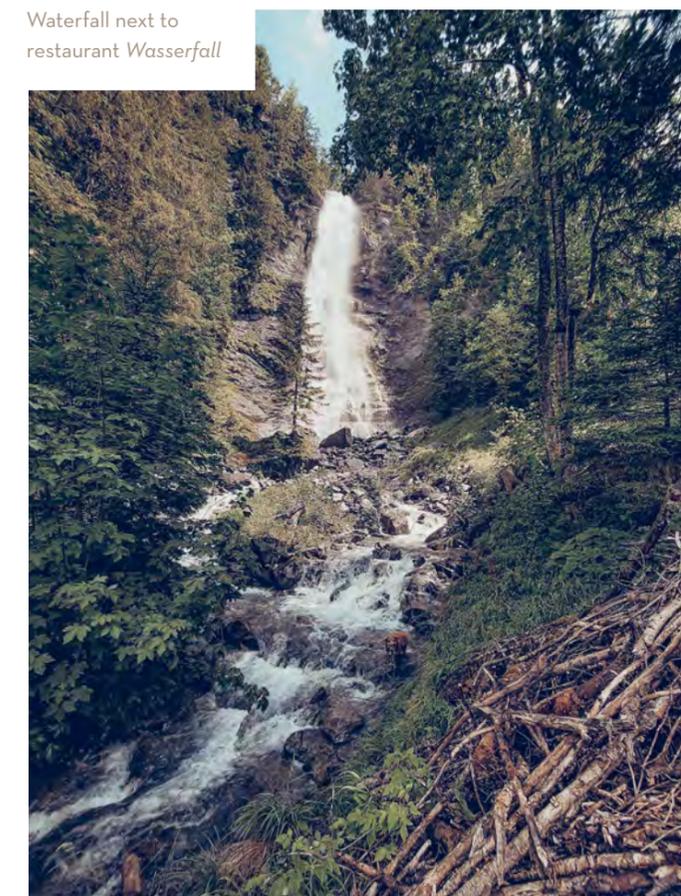


Hiking in Engelberg

You can find it here:

www.engelberg.ch/en/summer/hiking

Waterfall next to restaurant Wasserfall





A short break on the benches with a view of the crystal blue lake Trübsee.

...MOLKEBÄDER AUCH HEUTE IN ENGELBERG NOCH ANGEBOTEN WERDEN?

Auf der Alpkäserei Gerschnialp kannst du Alpenwellness im Freien genießen. Du kannst dir ein heilsames und entspannendes Molkebad auf 1300m am Fusse des Titlis gönnen. Danach gibts eine erfrischende Dusche und du fühlst dich wie neugeboren. Molke war bereits in früheren Jahren für ihre heilende Wirkung bekannt. Ein Molkebad wirkt wohltuend und beruhigend bei irritierter oder normaler Haut, macht sie geschmeidig und seidenweich.

5

YOU CAN STILL TAKE A WHEY BATH IN ENGELBERG TO THIS DAY.

At the Alpine dairy on Gerschnialp you can enjoy a real taste of outdoor Alpine wellness by taking a relaxing, healthful whey bath 1,300 metres above sea level, at the foot of the Titlis. Afterwards you take a refreshing shower and feel reborn. Whey has long been known for its curative properties. A whey bath has a soothing, nourishing effect on irritated or normal skin, making it supple and silky soft.

... DIE BERGE NACHWEISLICH DEINE ENERGIE-DEPOTS AUFFÜLLEN?

Müde, schlapp, gestresst? Schon in mittleren Höhenlagen um rund 1300 bis 1500 m ü. M. atmest du chronischen Stress weg, Fett und Zuckerstoffwechsel springen an, du kannst dich leichter entspannen. Die stärkere UV-Strahlung der Sonne regt die Bildung von Vitamin D an – sogar in Herbst und Winter – mit dem du deinen ganzen Organismus von den Knochen bis zum Immunsystem stärkst.

6

THE MOUNTAINS HAVE BEEN PROVEN TO RESTORE ENERGY

At around 1,300 to 1,500 metres above sea level, you can actually “breathe away” chronic stress and fatigue. Your fat metabolism and sugar metabolism kick in and you relax more easily. The stronger UV radiation from the sun stimulates the production of vitamin D – even in autumn and winter – strengthening your entire organism from bones to immune system.

4

... BERGE EIN JUNGBRUNNEN SIND?

Eine aktuelle Studie zeigt, wie bei Menschen zwischen 65 und 85 Jahren infolge einer Woche Aktivferien in den Bergen die Konzentrationsfähigkeit steigt und sich das Gleichgewicht nachhaltig verbessert. Die Berge sind ein Jungbrunnen und dank einer gut ausgebauten Bahninfrastruktur lassen sich in Engelberg auch Wanderungen oder wunderschöne Naturschauplätze erreichen, die man im Alter vielleicht nicht mehr ganz aus eigener Kraft ansteuern kann.

MOUNTAINS ARE A FOUNTAIN OF YOUTH

A recent study with people aged 65 to 85 showed that after a week’s active holiday in the mountains the participants had better concentration and sustainably improved balance. In other words, they felt younger! Engelberg’s excellent travel infrastructure enables older people to easily reach hiking trails and beautiful Alpine landscapes.



Breathe in the fresh mountain air and fill up your energy reserves.

7

... DU VON 9 TAGE FERIE IN DEN BERGEN 120 TAGE LANG PROFITIERST?

Um alle gesundheitlichen Pluspunkte nützen zu können, sollte Bergurlaub als Block in Form von einer, besser zwei Wochen genossen werden. Erwiesen ist: Schon neun Tage wirken präventiv gegen Osteoporose, und man profitiert bis zu 120 Tage lang, was die Anzahl der roten Blutkörperchen und die Vitalität betrifft. Selbst ein längerer Aufenthalt in der Höhe ganz ohne Sport beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

«Auf jedem Spaziergang in der Natur bekommen wir mehr zurück, als wir suchen.»

- JOHN MUIR (1838-1914), NATURPHILOSOPH

NINE DAYS’ HOLIDAY IN THE MOUNTAINS HAS A POSITIVE IMPACT FOR THE NEXT 120 DAYS

To enjoy all the health benefits of the mountains, it’s best to plan at least a week or preferably two weeks for your Alpine holiday. It has been shown that a nine-day stay helps prevent osteoporosis, and that you experience increased vitality and a higher red blood cell count for up to 120 days afterwards. Even a longer stay at high altitudes without any sporting activity helps prevent cardiovascular disease.



The Rughubelhütte SAC at 2296 m.a.s.l. promises spectacular sunsets amidst nature.

WORDS & PICTURES
Familie Lussmann

AN ENGELBERG

Mountain adventures, tranquillity, and fun for all the family right here on our doorstep!

(R)AUSZEIT AUF DER ALP

People who live in a holiday destination like Engelberg sometimes forget how lucky they are to be able to experience all kinds of mountain adventures without having to drive a single kilometre. This year, a family hike to the Rughubel SAC mountain hut was on our to-do list. The hut, 2,296 metres above sea level and only four kilometres from Engelberg as the crow flies, is a place we used to go to almost every year – usually a single-day hike up to the hut then back down again. On other occasions it was a stop-off point on a hike to the Rotstock (2,818 metres a.s.l.) or the finish line on a trail run. But this year's trip to the Rughubel was very different as our two children, aged four and six, were keen to come along on the hike too – and were particularly excited about spending a night in the cosy mountain hut.

So, one sunny day in August we set out with another family, taking the cable car from the valley floor up to Ristis and then the Brunni chairlift to the Brunni mountain hut. That allowed us to cover around 850 metres of ascent quickly and easily. According to the walking guide, the hike to the Rughubel hut should take two hours.

“STAYCATION”



Family Lussmann arrives exhausted but happy at their destination at the Rughubelhütte.

Die vielleicht kürzeste «Reise» von Engelberg aus in ein Wochenende voller Natur, Glück und Berg-erlebnisse.

Wenn man in einem Ferienort wie Engelberg wohnt, vergisst man manchmal, wie glücklich man sich schätzen darf, viele Bergabenteuer erleben zu dürfen, ohne einen Kilometer mit dem Auto fahren zu müssen. Eine Familienwanderung zur Rughubelhütte SAC, die auf 2296 m ü. M. in nur 4 km Luftlinie hoch oberhalb von Engelberg thront, stand deshalb noch auf unserer jährlichen Bucket-List. Mit einigen Ausnahmen waren wir fast jährlich einmal auf der Hütte. Meistens war es eine Eintageswanderung, rauf auf die Hütte und wieder runter. Auch war sie schon der Zwischenstopp bei der Wanderung auf den Engelberger Rotstock (2818 m ü. M.) oder das Ziel bei einem Trailrun. Doch dieses Mal war alles etwas anders. Unsere beiden Kinder (4 und 6 Jahre) wollten ebenfalls hochlaufen und freuten sich vor allem auf die Übernachtung im gemütlichen Lager.

An einem sonnigen Augusttag starteten wir mit einer weiteren Familie vom Talboden aus mit der Bahn bis aufs Ristis und nahmen zusätzlich den Brunni-Sessellift zur Brunnihütte. So konnten wir rund 850 Höhenmeter gewinnen.

Der Weg Richtung Rughubelhütte dauert nach der Angabe des Wanderwegweisers 2 Stunden. Aus unseren Erfahrungen wussten wir, dass man mit kleinen Kindern immer rund das doppelte der Zeit benötigt, Pausen inklusive. Bereits kurz nach dem Start tauchten wir ein in die Natur, die Stimmen und das leise Surren des Sessellifts verstummten schnell und unser Fokus galt von nun an dem faszinierenden Ausblick auf Hahnen, Spannörter und Titlis, den schönen Alpenblumen und später dann auch den tierischen Bergbewohnern.

Richtung Planggenstaffel begegneten wir einem ersten Höhepunkt der Wanderung: dem «Tuifelsstei», wie ihn die Engelberger nennen. Zeit für eine obligatorische Pause, denn die Kinder wollten natürlich den riesigen Stein mit dem aufgemalten Teufel begutachten. Selbstverständlich erzählten wir ihnen die Sage, die hinter der Bezeichnung des Teufels-Steines steckt.

SAGE VOM TUIFELSSTEI LEGEND OF TUIFELSSTEI

www.srf.ch/audio/schweizer-sagen/dr-tuifelsschtey?uuid=c8d4f3d9-9273-4574-b371-c3690887aca6#autoplay



Our experience of walking with children told us to plan for twice that, including breaks. Shortly after setting off, we left the sound of chattering people and the hum of the chairlift behind us and became fully absorbed in nature – enjoying the amazing views of the Hahnen, Big Spannort, Small Spannort and Titlis, the sight and smells of beautiful Alpine flora, and the antics of Alpine fauna.

We experienced the first highlight of our walk as we headed for the Planggenstaffel – the “Tuifelsstei” (“devil’s stone” in the Engelberg dialect). Of course, we had to take a stop here as the children wanted to examine the giant rock painted with a picture of the devil, and of course we told them the spooky story behind it.

There was abundant vegetation on the first section of our walk, but after a while the ground became increasingly rougher and rockier. By then, we were far beyond the treeline. By the time we reached the quaint wooden bridge that crosses the Bärenbach stream, we were deep into marmot, eagle, chamois and ibex territory. I would certainly recommend taking along a pair of binoculars on this walk. We soon heard the high-pitched whistles of the adorable marmots and saw some of them in the distance, racing helter-skelter for their burrows. And then our youngest spotted a herd of chamois. Even without binoculars, we were able to count five adults and two kids. That was a wonderful moment! The sight of these wonderful animals, along with some words of encouragement and several gummy bears, distracted the children to the extent that even the littlest were able to complete the final ascent to the Rughubelhütte under their own steam.

To reward ourselves for “conquering the summit” and to celebrate this wonderful day, we sat down together on the lovely terrace with its gorgeous view, quenched our thirst, and enjoyed a slice of home-made apple cake. And that tastes even better after a long walk!



The legend of the Tuifelsstei is still told from generation to generation.
© Restaurat Tuifelsstei

With a bit of luck, you will discover a marmot or two on the way up to the Rughubelhütte.





War die Vegetation auf dem ersten Wegabschnitt noch recht üppig, wurde sie nun zunehmend felsiger und rauher. Die Baumgrenze hatten wir sowieso längst hinter uns gelassen und spätestens ab dort, wo man auf einer schmucken Holzbrücke den Bärenbach überquert, betraten wir das Reich der Murmeltiere, Adler, Gamsen und Steinböcke. Es lohnt sich in jedem Fall ein Fernglas einzupacken. Bereits kurz darauf hörten wir auch schon die drolligen Murmeltiere pfeifen. Wir sahen einige von ihnen in der Ferne wie sie flink auftauchten und schnell wieder in ihren Höhlen verschwanden. Und dann rief unsere Jüngste plötzlich «schaut mal da, eine Herde Gamsen». Wir konnten sie mit blossen Auge erkennen und zählten insgesamt 5 Tiere mit 2 Jungtieren darunter. Was für ein einmaliger Moment. Abgelenkt durch unsere tierischen Begleiter, einigen aufmunternden Worten und ein paar Gummibärchen meisterten auch die Kleinsten aus eigener Kraft den darauffolgenden Schlussanstieg zur Ruggubelhütte.

Zur Feier des Tages und des «Gipfelsiegs» setzten wir uns alle auf die herrliche Panoramaterrasse, löschten unseren Durst und genossen ein Stück hausgemachten Apfelkuchen, der nach so einem Fussmarsch gleich doppelt so gut schmeckt.

Die müden kleinen Geister erholten sich dadurch schnell und befanden sich kurz darauf bereits auf der Schaukel, worauf dann auch bald die Umgebung der Hütte zusammen erkundet wurde. Hier trafen wir erneut ein paar recht zutrauliche Murmeltiere an. Ob sie den Sonnenuntergang, der sich langsam ankündigte und dem wir bereits entgegengefeibert hatten, genauso bestaunt haben wie wir? In diesem Augenblick wurde uns einmal mehr bewusst: Wer braucht schon jensten Luxus, wenn man solche Bergmomente mit seinen Kindern erleben darf?

So warm es den Tag durch war, so schnell sanken die Temperaturen nachdem die Sonne untergegangen war. Zeit für eine Katzenwäsche und dann nichts wie hin zum feinen Hütten z' Nacht. Der gemütliche Teil des Tages ist auf einer Berghütte immer ein ganz besonderes Erlebnis. Nach der kulinarischen Belohnung und einigen Runden Karten spielen, gingen wir alle miteinander nochmals nach draussen, um den Sternenhimmel zu bestaunen, der nirgendwo so greifbar nah erscheint wie weit oben in den Bergen fernab der Zivilisation. Die Mädchen zählten Sternschnuppen und schickten ihre geheimen Wünsche in den Himmel. Dankbar dafür, dass wir unseren Kindern solche Erfahrungen mitgeben dürfen, begleiteten wir unseren Nachwuchs auf dem Weg in die Mehrbettzimmer. Die Erwachsenen genossen darauf noch gemütlich einen Schlummertrunk zusammen in der Hüttenstube. Wir waren uns einig: Nichts entschleunigt so schnell wie eine Wanderung in den Bergen und auch wenn unser Nachtquartier nur 4 km Luftlinie von unserem eigenen Bett entfernt liegt, fühlten wir uns auf 2296 m ü. M. meilenweit entfernt vom Alltag. Wenn das uns Engelbergern schon so geht, wie muss es dann Feriengäste aus den grösseren Städten berühren, fragten wir uns.



An overnight stay in a mountain hut is good for your well-being. Relax and unwind after a delicious dinner.

Incredible panorama which is visible from the Ruggubelhütte.

Our tired little champs quickly recovered and soon headed off to play on the swing. We then explored the area around the hut together, encountering some surprisingly tame marmots. Perhaps they had come to admire the sunset, like us? That's when we had something close to an epiphany: who needs luxury when you can experience moments like this in the mountains with your children?

The day may have been warm, but the temperatures quickly dropped with the sinking sun. It was time to head to the hut for the night. After a quick wash, dinner and a few games of cards we all went outside to gaze at the night sky. The stars always seem closer high up in the mountains, far from civilisation. The girls counted shooting stars and made secret wishes. Feeling immensely grateful that our children had been able to have this glorious experience, we accompanied them to the dormitory. The adults then enjoyed a cosy nightcap together in the common room. And we all agreed: nothing is quite as relaxing and rejuvenating as a stay in the mountains – even though our accommodation was only four kilometres from our own beds. At 2,296 metres above sea level we felt light years away from the stresses and strains of daily life. And if being up here makes inhabitants of Engelberg feel that way, how must it affect holidaymakers who come from big cities?

A unique experience for both children and adults.

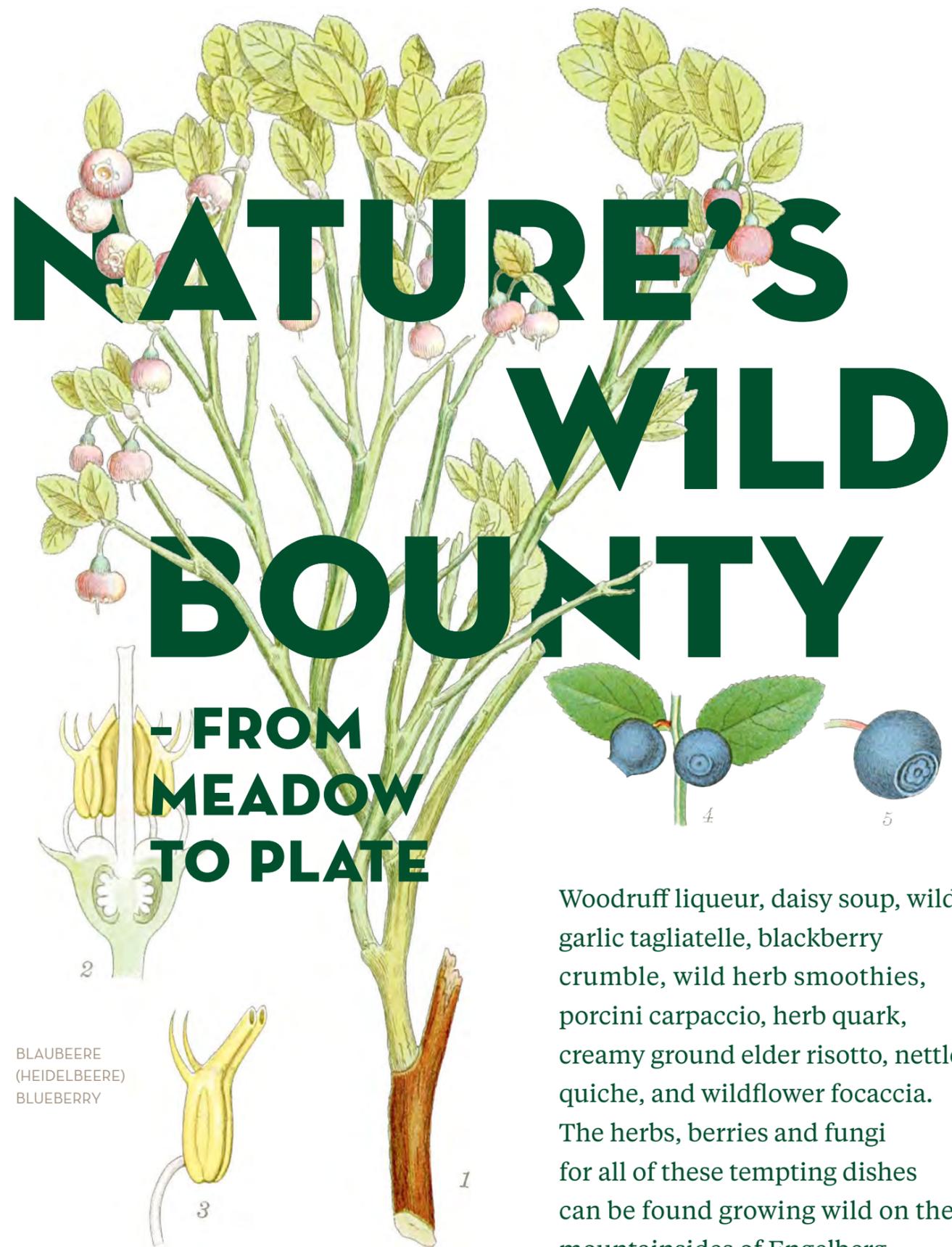


WEITERE BERGUNKÜNFTE IN ENGELBERG

OTHER MOUNTAIN ACCOMMODATION IN ENGELBERG

- Bärghuis Jochpass
- Grassenbiwak
- Spannort Hütte SAC / Spannort SAC mountain hut
- Berglodge Ristis
- Berghotel Trübsee / Trübsee Alpine Lodge
- Bergrestaurant Fürenalp / Fürenalp mountain restaurant
- Berggasthaus Urner Staffel / Urner Staffel mountain guesthouse
- Berggasthaus Bannalpsee / Bannalpsee mountain guesthouse
- Brunnihütte SAC / Bruni hut SAC
- Alp Hobiel





BLAUBEERE
(HEIDELBEERE)
BLUEBERRY

NATURE'S WILD BOUNTY

- FROM MEADOW TO PLATE

Woodruff liqueur, daisy soup, wild garlic tagliatelle, blackberry crumble, wild herb smoothies, porcini carpaccio, herb quark, creamy ground elder risotto, nettle quiche, and wildflower focaccia. The herbs, berries and fungi for all of these tempting dishes can be found growing wild on the mountainsides of Engelberg.



WILDES SCHLARAFFENLAND

- VON DER NATUR AUF DEN TELLER

Entdecke Engelbergs wilde Genusswelt. Waldmeister-Likör, Gänseblümchen-Suppe, Bärlauch-Tagliatelle, Brombeer-Crumble, Wildkräuter-Smoothie, Steinpilz-Carpaccio, Kräuterquark, cremiges Giersch-Risotto, Brennnessel-Quiche oder Wildblüten-Focaccia. Die Kräuter, Beeren und Pilze für all diese Gaumenfreuden findest du in unserer Bergwelt.

WORDS:
Paula Krummenacher

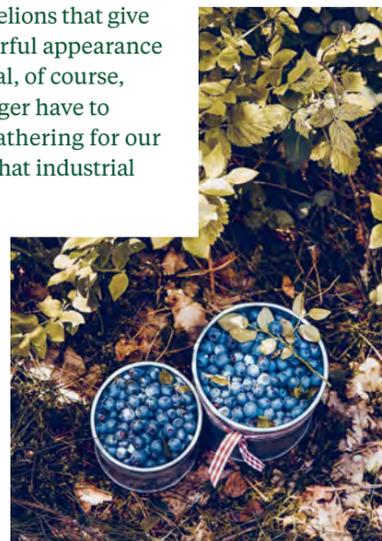
PICTURES:
Paula Krummenacher und
A. Schütz/Thieme Verlag

Wir verraten dir, welche essbaren Pflanzen, Früchte und Pilze in unserem Hochtal heimisch sind und wo sie am besten gedeihen. Dabei handelt es sich nicht etwa um exotische Nahrungsmittel. Oft sind gerade jene Pflanzen, welche im Überfluss unsere Wiesen- und Flussläufe säumen, die grössten Vitamin- und Nährstofflieferanten.

Brennnesseln zum Beispiel. Oder der leuchtgelbe Löwenzahn, der dem Tal im Frühsommer einen lebensfrohen Anstrich verleiht. Unser Überleben hängt gottlob nicht mehr vom Jagen und Sammeln ab, wie dies früher der Fall war. Doch über die Jahre ging das Wissen um die Vielfalt von essbaren Wildkräutern durch die Industrialisierung beinahe vergessen. Vielleicht ist es der Hektik der heutigen Zeit zu verdanken, dass wir wieder vermehrt das Bedürfnis haben, unseren Alltag zu entschleunigen und wir wissen wollen, woher unsere Lebensmittel stammen. Du wirst begeistert feststellen, wie viele kostenlose Leckereien die Natur zu bieten hat.

Wer sich bewusst auf die Pflanzenwelt einlässt und die verschiedenen Geschmacksrichtungen ausprobiert, wird belohnt mit Superfoods und Leckerbissen, die ihresgleichen suchen. Überhaupt wirst du mit dem Entdecken und dem Ausprobieren von Wildpflanzen einen achtsameren Umgang mit der Natur erleben und bald merken, wie der Alltagsstress von dir abfällt.

In this article, we reveal the best places to find edible plants, fruits and mushrooms in our high-mountain valley. These are not exotic foodstuffs, but many of the plants found thronging our meadows and rivers are bursting with vitamins and minerals. Nettles are one example, as are the bright-yellow dandelions that give the valley its vibrant, cheerful appearance in early summer. In general, of course, it's a good thing we no longer have to depend on hunting and gathering for our survival, but it is a shame that industrial



food production has caused knowledge about the variety of edible wild plants to get lost over the years. Recently, there has been a backlash: now, many of us are keen to escape the hectic pace of modern life and take things – like our food – more slowly. And there is increased interest in learning about where food actually comes from. We think you'll be surprised and delighted by how many tasty treats can be found in nature.

If you open your mind – and your mouth – to the diverse world of wild plants you will be rewarded with the discovery of superfoods and fascinating new culinary experiences. As your explorations progress, you are likely to get into the rhythms of nature, taking a more mindful approach and even letting go of some of the stresses of everyday life.



BRENNNESSEL
NETTLES

FRÜHLING | SPRING

Ab Anfang März, wenn der Schnee an den Sonnenhängen des Talbodens verschwunden ist, findest du an windgeschützten Böschungen bereits die ersten Naturschätze. Viele junge Triebe lassen sich für aromatische Salate verwenden. Zu Pesto verarbeitete Kräuter machen noch Wochen später Freude auf dem Speiseplan. Feine Spürnasen werden den knoblauchartigen Bärlauch finden, dessen zarten Blätter für vielerlei Gerichte einsetzbar sind. Aber Achtung, sammle nur Pflanzen, die du sicher bestimmen kannst. Gerade der Bärlauch hat Gefährten, die giftig sind und ihm zum Verwechseln ähnlich sehen.

From early March, when the snow vanishes from the sunny slopes at the bottom of the valley, nature's treasures begin to emerge in areas protected from the wind. Many young shoots can be used in flavourful salads, for instance. And you can preserve the flavour of hand-picked herbs for several weeks by turning them into pesto. One example is wild garlic, whose aromatic scent fills the woods in springtime. Its tender leaves can be used in a wide range of different dishes. But beware: only gather plants that you are 100 percent sure you have identified correctly. Wild garlic in particular has a couple of dangerous lookalikes!

SOMMER | SUMMER

Von Juni bis August sind es vor allem die Blüten, die den Gerichten eine farbenfrohe Note verleihen. Fündig wirst du dann im ganzen Tal. Egal, ob auf einer kurzen Runde über die Klostermatte oder einem ausgedehnten Spaziergang zum Wasserfall. Wiesenschaumkraut, Gänseblümchen oder Vergissmeinnicht findest du überall. Aus den Blüten des Löwenzahns lässt sich feiner Honig zaubern. Und auch frittierte Margeriten-Knospen mit Wildkräuter-Quark sind ein Hochgenuss.

The most exciting ingredient from June to August are flowers, which give a range of dishes a delightful dash of colour. You can find edible blossoms like lady's smock, daisies and forget-me-nots all around the valley – whether you take a brief stroll across the Klostermatte or a more extended walk to Wasserfall. Also, dandelion petals can be used to make a delicately flavoured honey, and ox-eye daisy fritters with wild herb quark are truly delectable.



SPÄTSOMMER UND HERBST | LATE SUMMER AND AUTUMN

Ab Anfang August finden die Sammeltage ihren Höhepunkt. Dann, wenn unsere Laub- und Nadelwälder ihre kostbarsten Schätze wie Steinpilze, Pfifferlinge und allerlei Waldbeeren bereithalten. Aber auch hier gilt: nur sammeln, was man kennt, um giftige Artgenossen auszuschliessen. Veröffentliche die Fundorte von Pilzen und Beeren nicht auf sozialen Netzwerke, denn es wäre zu schade, wenn diese Plätze von Scharn besuchter und geplündert würden.

The boom time for collecting wild plants begins in early August. That's when our deciduous and coniferous forests give up their most precious treasures: porcini and chanterelle mushrooms, and all kinds of wild berries. Again, we remind you to only gather plants you are completely familiar with so that you do not take home some "dead ringers". Also, we recommend keeping your finding places secret to avoid them being plundered by hordes of greedy collectors.



SAMMELKALENDER
ENGELBERG

www.engelberg.ch/sammelkalender

WINTER | WINTER

In den Wintermonaten erinnern selbst hergestellte Kräutersalze, -Öle, Essig, sowie Teemischungen oder Blütenzucker an unvergessliche Sonnentage und bereichern weiter den Speisezettel. Zeit, sich mit Lesestoff einzudecken und voll Vorfreude auf den nächsten Frühling zu warten.



Prepare for winter by making your own herbal salts, oils and vinegars as well as tea blends and sugar flavoured with flowers. These will enrich your diet and remind you of magical days spent foraging in the sunshine. Winter is a time to read up on wild plants and get ready for the coming spring.

WENN DU DIE WICHTIGSTEN REGELN BEIM SAMMELN BEACHTEST, STEHT DEINEM WILDEN PFLANZENERLEBNIS NICHTS IM WEGE.

IF YOU FOLLOW THE MOST IMPORTANT RULES, NOTHING STANDS IN YOUR WAY OF COLLECTING A CORNUCOPIA OF DELICIOUS WILD PLANTS.

SAMMEL-AUSRÜSTUNG FORAGING EQUIPMENT



- ✓ Taschenmesser
- ✓ Beutel (für Kräuter, Blüten und Pilze)
- ✓ Behälter mit Deckel für Beeren
- ✓ Für das Sammeln von Brennnesseln ist das Tragen von Garten-Handschuhen ratsam
- ✓ Eventuell ein Bestimmungsbuch
- ✓ Penknife
- ✓ Separate bags for gathering herbs, flowers and mushrooms
- ✓ Containers with a lid for berries
- ✓ If collecting nettles, it is advisable to wear gardening gloves
- ✓ And maybe take along a guide book

GIERSCH (GEISSFUSS)
GOUTWEED



REZEPTTIPP: KRÄUTERQUARK MIT «GSCHWELTI» UND «CHÄS»

- 150 Gramm Quark (oder Crème Fraîche)
- 1 TL Senf
- 1 EL Wild-Kräuter fein gehackt
- 1 EL Blüten
- Salz und Pfeffer

Quark und alle Zutaten gut mischen. Nach Belieben weitere Gewürze und eine kleine gehackte Zwiebel zugeben. Mit Blüten dekorieren. Festkochende Kartoffeln (Gschwelli) in heissem Wasser garkochen. Engelbergs Alpkäse ergänzen das feine Menü perfekt.

RECIPE TIP: HERB QUARK WITH GSCHWELTI AND CHÄS

- 150 grams of quark (or crème fraîche)
- 1 teaspoon of mustard
- 1 tablespoon of finely chopped wild herbs
- 1 tablespoon of petals
- Salt and pepper

Mix the quark well with the other ingredients (leaving a few petals). Add other seasoning and finely chopped onion as desired. Decorate with the remaining petals.

Serve with boiled waxy potatoes (Gschwelli) and some of Engelberg's Alpine cheese (Chäs).

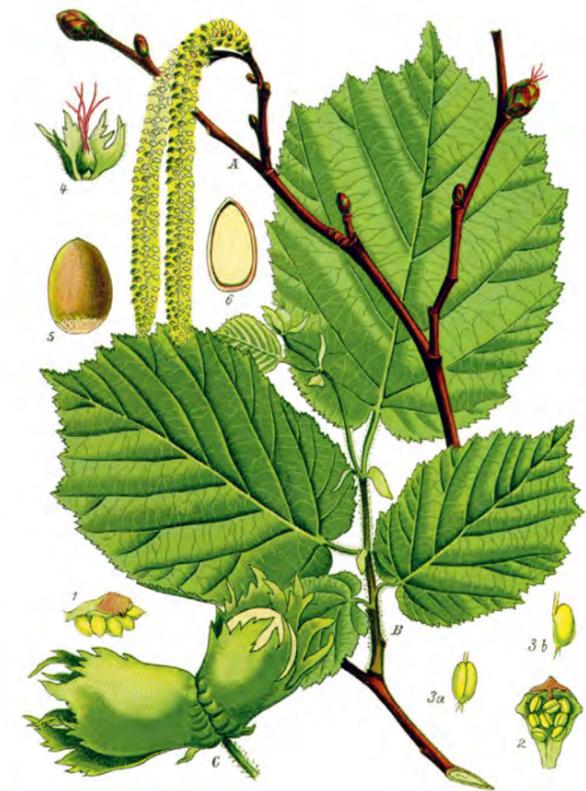


BUCHTIPPS

Die beiden Rezeptbücher von Ruedi Beiser aus dem Thieme Verlag bieten neben viel Hintergrundwissen und Basisrezepten eine umfangreiche Sammlung an einfachen und schmackhaften Rezepten. Ergänzt von wunderschönen Bildern, machen sie Lust aufs Sammeln, Kochen und Ausprobieren. Bestellen kannst du die Bücher in der **Papeterie / Roastery** an der Dorfstrasse 9 in Engelberg.

BOOK TIPS

Thieme Verlag has published two wild plant recipe books by edible herb expert Rudi Beiser. They contain lots of background knowledge and a broad selection of simple but delicious recipes. They also feature compelling photographs that will make you want to get collecting, cooking and sampling right away. The books are available to order from **Roastery and Papeterie Engelberg** at Dorfstrasse 9.



HASELNUSS
HAZELNUT

SAMMEL-REGELN FORAGING RULES



- ✓ Keine Kulturwiesen betreten
- ✓ Im Mass sammeln (Handstrauss)
- ✓ Stets etwas übrig lassen für Wildtiere und die Saatbildung
- ✓ Keine Pflanzen ausreissen
- ✓ Vorzugsweise nicht an Strassen- und Hundestrecken sammeln
- ✓ In den Pflanzenschutzgebieten Brunni und Fürenalp gilt Sammelverbot
- ✓ Vom 1.-7. des Monats dürfen keine Pilze gesammelt werden (Schontage Kanton OW)
- ✓ In den Jagdbanngeländen gilt Pilz-Sammelverbot
- ✓ Pro Person und Tag dürfen maximal 2 kg Pilze gesammelt werden und nur bei Tageslicht (Morcheln 500 Gramm)
- ✓ Do not walk on crops
- ✓ Collect in moderation (no more than a smallish bunch)
- ✓ Always leave something behind for wild animals and to ensure future seed production.
- ✓ Do not pull plants out of the ground
- ✓ Avoid roads and places frequented by dogs.
- ✓ Plant collection is not permitted in the Brunni and Fürenalp botanic reserves
- ✓ No mushrooms may be gathered on the 1st to the 7th of each month (official recovery days in the Canton of Obwalden)
- ✓ No mushrooms may be collected in the game reserves
- ✓ A maximum of 2 kg of mushrooms may be collected per person per day (for morels the figure is 500 grams). Collection only permitted in daylight



EINKAUFSTIPP

In zahlreichen Hofläden findest du genussvolle Produkte aus Naturschätzen. (Meist nur gegen Barzahlung.) Auch die Käserei Engelberg, Hanny's Lädäli im Eienwäldli oder die Molkerei Hurschler bieten innovative Produkte aus dem Engelberger-tal. Wildkräuterkäse, Heuschnaps, Kräutertees, Wildblumen-Honig, Sirup, Salben und vieles mehr. Ebenfalls empfehlenswert ist der Samstagsmarkt in der Fussgängerzone mit einheimischen und regionalen Produkten. Mitte Juni bis Mitte September, jeweils 8.00 - 12.00 Uhr.

- Aeschboden (hinter Oertigen)
- Winkel (Hofwagen, nur bei guter Witterung)
- Gerschnialp (zwischen Restaurant und Alpkäserei)
- Biohof Spisboden (oberhalb Schwand)
- Neufallenbach (Grafenort)
- Hiäsigs (Grafenort)

SHOPPING TIPS

Delicious natural products can be purchased from numerous local farm shops (usually for cash only.) Käserei Engelberg, Hanny's Lädäli in Eienwäldli and Molkerei Hurschler also offer innovative products from the Engelberg Valley such as wild herb cheese, hay schnapps, herbal teas, wildflower honey, syrups, balms and much more. We also recommend the Saturday market in the pedestrian zone, which sells local and regional products from 8 a.m. to 12 noon, June to mid-September.

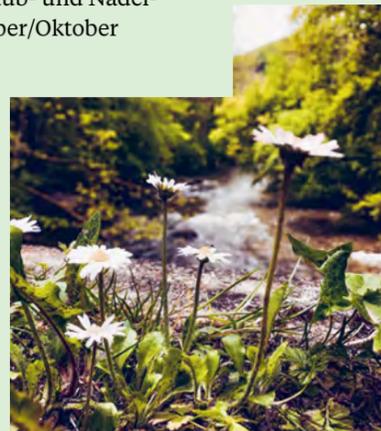
- Aeschboden (behind Oertigen)
- Winkel (farm cart, good weather only)
- Gerschnialp (between the restaurant and Alpine cheese dairy)
- Spisboden organic farm (above Schwand)
- Neufallenbach (Grafenort)
- Hiäsigs (Grafenort)

**FUNDORT-TIPPS
GOOD FORAGING SPOTS**

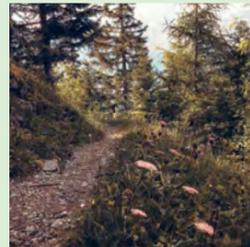


- ① Über die Klostermatte, Richtung Ende der Welt, via Grottenweg zurück zum Dorf (Kulturwiesen, Böschungen, Laub- und Nadelwald) März - Oktober
- ② Entlang der Engelberger Aa Richtung Eienwäldli-Fürenbahn (Flussufer, Böschungen, Waldränder, Kulturwiesen) April - Oktober
- ③ Entlang der Aaschlucht Richtung Grafenort (Waldlichtungen, Flussufer, Böschungen, Magerwiesen, Kulturwiesen) April - Oktober
- ④ Über die Klostermatte, Richtung Schweizerhaus bis zum Wasserfall (Kulturwiesen, Böschungen, Weg- und Waldränder) März - Oktober
- ⑤ Entlang des Alpkäse-Trails Untertrübsee/Gerschnialp (Almwiesen, Laub- und Nadelwälder) Mitte Mai - September/Oktober

Gänseblümchen auf Mauer



Kulturwiese im Juni
Waldweg und Böschung



- ① Across the Klostermatte towards Ende der Welt and back to the village via Grottenweg (fields, embankments, deciduous and coniferous woodland) March - October
- ② Along the River Aa towards Eienwäldli and the Fürenbahn cable car (riverbank, embankments, forest edges, fields) April - October
- ③ Along the Aa Gorge towards Grafenort (clearings, riverbank, embankments, rough pasture, fields) April - October
- ④ Across the Klostermatte towards the Schweizerhaus as far as Wasserfall (fields, embankments, edges of paths and woodland) March - October
- ⑤ Along the Alpine Cheese Trail from Untertrübsee to Gerschnialp (Alpine meadows, deciduous and coniferous woodland) Mid-May - September/ October

Gastfreundschaft seit 1120

www.kloster-engelberg.ch

Kloster Engelberg
Benediktinerabtei seit 1120

HEUTE ONLINE BUCHEN - MORGEN ERLEBEN

BOOK TODAY - ENJOY TOMORROW

ENGELBERG
TITLIS

engelberg.ch/erlebnisse

Stiftsschule Engelberg
Abbey School Since 1120

Internat für Mädchen und Jungen, Gymi, Sek

Neu – seit 1120

Offen bleiben, lebenslang lernen. Dabei Haltung zeigen, Werte. Und sich entwickeln, Sinn suchen – das alles gehört zu unserem Wesen, das ist, was wir vermitteln. In der Sek, im Kurz- und Langzeitgymi, im Internat – fürs Leben. So feiern wir auch ab und zu einen Vakanztage, ganz spontan. Was das ist, wie unser Alltag im Internat ausschaut und mehr:

+41 (0)41 639 61 00 · www.stiftsschule-engelberg.ch

Am Ende des Engelberger Tals eröffnet sich eine Welt voll wilder Natur und wunderbarer Alpen. Naturfans bezeichnen das Gebiet zwischen dem Pass und der Fürenalp durchaus zu Recht als Little Patagonia.

DIE KRAFT DER NATUR

THE POWER OF NATURE

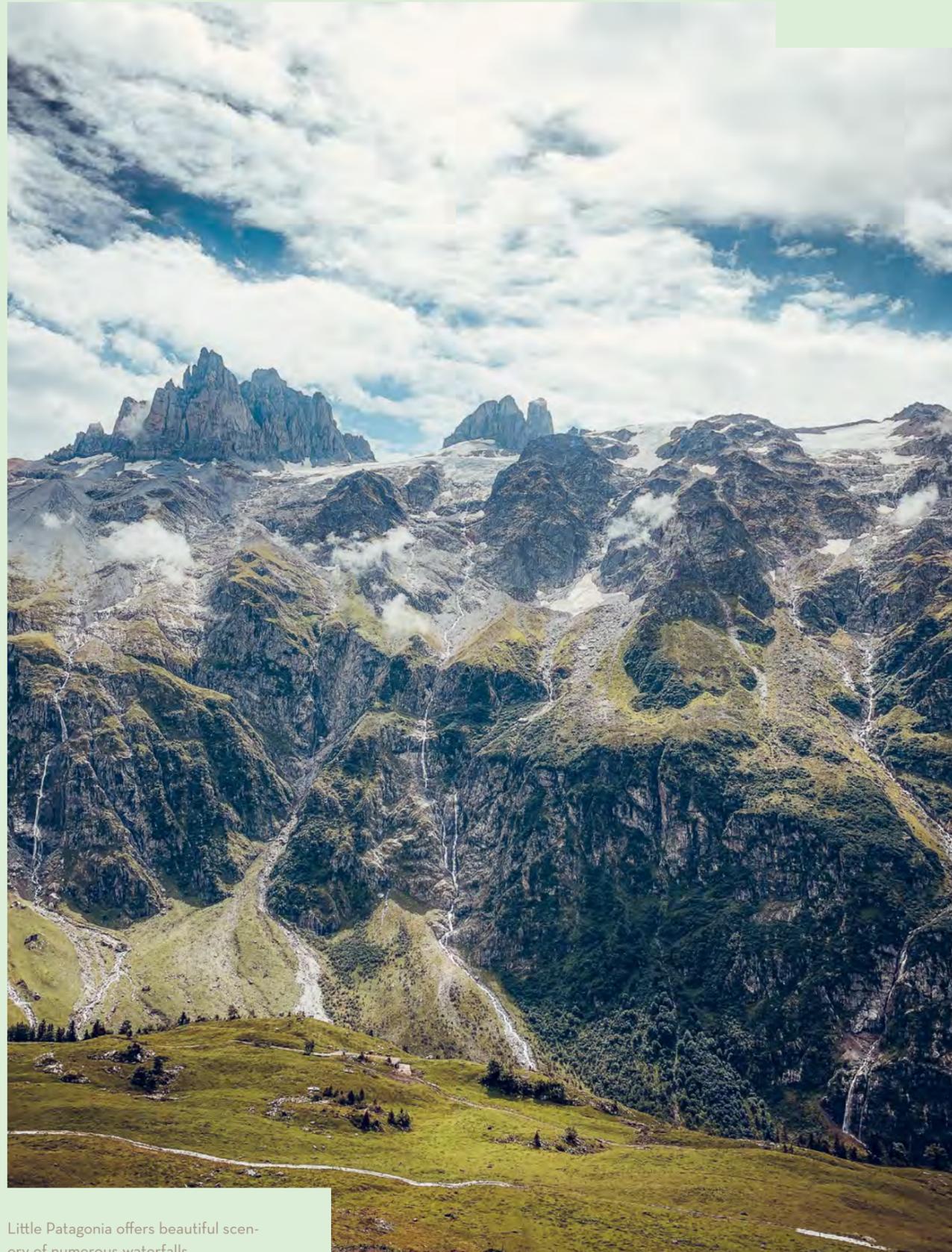


The cows spend their alpine summer on the alpine meadows covered with fresh herbs and mountain flowers.

The Panorama Lake is only a few minutes away from the mountain station Fürenalp.



At the end of the Engelberg Valley lies a world full of wild Alpine beauty. This area between the Surenen Pass and the Fürenalp is sometimes nicknamed “Little Patagonia” – and with good reason!



Little Patagonia offers beautiful scenery of numerous waterfalls.

WORDS:
Christian Hug

Engelberg alleine ist ja schon eine Welt für sich, so herrlich eingebettet in diese imposante Bergkulisse. Aber wenn du von der Talstation der Fürenalp-Bahn am Rand des Dorfes weiter gehst ins Tal hinein Richtung Surenenpass, entdeckst du eine neue, ganz andere Landschaft, eine Welt in der Welt sozusagen: das Sureental. Dieses heisst so, weil ein paar Kilometer Wanderweg weiter Richtung Osten der Pfad über den mächtigen Surenenpass von 2291 Metern Höhe runter ins ernerische Attinghausen führt.

Und wie er das tut! Das Sureental ist wild und ungestüm: An den steilen Ostflanken des Titlis-Massivs stürzen Wasserfälle zum Talboden, Steine und Gestein gibt es hier in allen Farben von leuchtend Gelb bis schimmernd Rot, märchenhafter Wald mit knorzigem Bäumen krallt sich am kargen Boden fest. Und unverhofft breitet sich weit hinten bei der Blackenalp ein grosser, grüner Talkessel aus, der heute als einer der schweizweit grössten Sömmerungsplätze gilt.

Das ist die eine Hälfte des Tals. Zur anderen führt der Zugang über die Luftseilbahn zur Fürenalp und von dort per Wanderweg über Alpweiden Richtung Surenenpass. Immer wieder kreuzen Wildbäche die Weiden, einer davon ist die berühmte Engelberger Aa, die weit oben an der Quelle noch Stierenbach heisst. Beide Wanderwege, vom Tal und von der Fürenalp, kommen beim Stäuber-Wasserfall vor der Blackenalp zusammen. Sie sind Teilstücke des insgesamt 47 Kilometer langen Alpkäse-Trails. Dazwischen liegen Felswände, Berghänge und Alpinwald, einzig überwunden durch die Kleinseilbahn zwischen Stafeli unten und Usser Äbnet oben.

Und über allem thronen auf der bergwärts gehenden rechten Talseite strahlend der Grosse und der Kleine Spannort, 3198 und 3140 Meter über Meer, zwei freistehende kantige Bergzacken. Sie erinnern sehr stark an den Cerro Torre, den bekanntesten Berg Patagoniens, diesem wilden Landstrich in Chile und Argentinien. Alle drei, die Spannörter und der Cerro Torre, sind etwa gleich hoch, gleich kantig und gleich markant. Und alle drei stehen für eine Natur, die sich nicht von den Menschen beherrschen lässt. Kein Wunder, trägt das Sureental auch den Namen Little Patagonia.

Das ist weite Wildnis. Wenn du dich irgendwo auf einen dieser farbigen Steine setzt und ein paar Momente die Augen schliesst, spürst du die Kraft der Natur in diesem Tal.

Nestled in its magnificent Alpine landscape, Engelberg seems to be a world to itself. But if you walk from the bottom station of the Fürenalp cable car at the edge of the village and head deeper into the valley towards the Surenen Pass, you will discover yet another new and different world – the Surenen Valley. It is named for the Pass, which is a few kilometres' hike further east, 2,291 metres above sea level. From there, the path plunges down into Attinghausen, in the Canton of Uri.

The Surenen Valley is rugged and wild. On the steep eastern flank of the Titlis range, waterfalls rush down to the valley floor; rocks of bright yellow and shimmering red are scattered across the hillside; and a fairy-tale forest of gnarled trees clings to the meagre soil. Then, unexpectedly, a large green basin opens up right at the back, by the Blackenalp. That green valley is one of Switzerland's largest summer grazing areas.

That is one side of the valley. On the other is the cable car up to the Fürenalp, from where hikers can head for the Surenen Pass over Alpine pastures crisscrossed by mountain streams like the Stierenbach, which ultimately become Engelberg's famous River Aa. The two hiking paths – from the valley and from the Fürenalp – converge by the Stäuber waterfall shortly before the Blackenalp. They form part of the Alpine Cheese Trail, which is a total of 47 kilometres in length. Between the two paths are rocky cliffs, steep mountainsides and Alpine forests, which can only be traversed by the small cable car between Stafeli at the bottom and Usser Äbnet at the top.

Above it all sit the Gross Spannort and Chli Spannort peaks, glowing in the sunshine at 3,198 and 3,140 metres high respectively. They are remarkably reminiscent of Cerro Torre, the best-known peak in the South American region of Patagonia. All three mountains are around the same height, with a similarly jagged appearance. And all three rule over harsh and untamed natural landscapes. So it's no wonder that the Surenen Valley is also known as "Little Patagonia".

Take a seat on one of the large coloured rocks, close your eyes for a moment, and feel the power of nature in this wild and lonely valley.

Die Natur lässt sich nicht beherrschen? «Oh, ja», sagt Richard Arnold, der Wirt des Bergrestaurants Stäfeli. «Steinschläge kommen schon mal vor in diesen steilen Felswänden. Bei Gewittern toben die Bäche. Im Winter ist ganz Little Patagonia geschlossen, weil grosse Lawinengefahr herrscht. Und wenn wir im Frühling unser Bergrestaurant wiedereröffnen, verläuft der Bach oft anders als im Herbst davor. Im Sommer aber, da ist das Tal ein Paradies.»

Richard weiss, wovon er spricht: Seit 1996 wirt er und seine Frau Edith im Bergrestaurant Stäfeli, 1400 Meter über Meer. Die beiden haben das Restaurant von ihren Eltern übernommen, die es ihrerseits von ihren Eltern übernahmen – auf der Alp pflegt man Tradition und Familienrecht. Richards Bruder Stefan und seine Frau Ruth bewirtschaften gleich nebenan die Alp mit 20 Kühen und 20 Geissen, ihre Milch verarbeiten sie zu chüschtigem Alpkäse. Der passt ideal zur Äpler-Rösti im Restaurant. Und wie die duftet...

«Wenn man bei uns auf der Terrasse sitzt, kann man sechs Wasserfälle aufs Mal sehen», sagt Edith und strahlt über das ganze Gesicht, «das ist immer wieder eine unglaubliche Aussicht.» Edith kocht mit Gas, hinter dem Haus steht gut versteckt ein Dieselgenerator, der Strom produziert. «Wie gesagt: Das Tal hier ist einfach zu wild, Stromleitungen würden immer wieder kaputtgehen wegen den Lawinen im Winter.» Im Sommer ist das Tal übrigens ab Parkplatz Bründler autofrei.

WILDE WASSERWEGE

WILD WATERWAYS

Is the landscape here really so savage? “Oh, yes,” says Richard Arnold, host of the Stäfeli mountain restaurant. “Rockfalls aren’t a rare occurrence here; during rainstorms the streams are torrential; and in winter the whole of Little Patagonia is closed because of the risk of avalanches. When we open up our restaurant again in the spring, we often find that the stream’s course is different to how it was the previous autumn. But in summer the valley is paradise.”

Richard knows what he’s talking about. He and his wife Edith have run the Stäfeli mountain restaurant, 1,400 metres above sea level, since 1996. The couple took over the restaurant from Edith’s parents, who had inherited it from the previous generation themselves. Tradition plays a strong role up here on the mountainside. Richard’s brother Stefan and his wife Ruth manage the neighbouring Alpine dairy farm. They turn the milk of their 20 cows and 20 goats into delicious, fragrant Alpine cheeses which go extremely well with the Rösti served in the restaurant.

“When you sit out on our terrace you can see six different waterfalls at the same time,” beams Edith. “It’s an incredible view no matter how many times you’ve seen it.” Edith cooks with gas, although hidden behind the house is a diesel-powered generator. “The valley is too wild to allow for power lines. They’d get brought down every winter by the avalanches.” And talking of alternative power sources: in summer the valley is car-free from the Bründler car park up, so visitors must rely on their own legs.



Alp Surenen with a view of the Spannörter.



Cheesemaker Florentin Spichtig from Alp Surenen making fresh alpine cheese.

DER RUNDGANG

Die optimale Wanderung, um Little Patagonia in seiner ganzen Pracht und Vielfalt zu erleben, ist der Rundweg vom Bergrestaurant Fürenalp bis zum Stäuber-Wasserfall oder via Äbnet-Bähnli zum Restaurant Stäfeli. Weiter talwärts, vorbei am Bergbeizli Alpenrösli führt der Weg zurück zur Talstation der Fürenalpbahn. Oder umgekehrt. Ein Rundwanderbillett kombiniert die Fürenalpbahn sowie das Äbnet-Bähnli.

THE ROUND TRIP

The best way to experience Little Patagonia in all its diversity and magnificence is to walk the circular hike from the Fürenalp mountain restaurant to the Stäuber waterfall or take the small Äbnet cable car (Äbnet-Bähnli) to the Stäfeli restaurant. Further down the valley, the path goes past the Alpenrösli mountain inn and back to the Fürenalpbahn valley station. Or you can complete it in the reverse direction. The round trip ticket combines use of the Fürenalpbahn and the Äbnet-Bähnli.

engelberg.ch/little-patagonia



Discover Little Patagonia on a hike.



Panorama from the Fürenalp.



At the beginning of summer the alpine farmers bring their cows to the juicy alpine meadows.

ALPEN-IDYLLE

ALPINE IDYLL

Ab der Alp Stäfeli haben die Wanderer die Wahl: Während Biker die kleine Bergstrasse weiter hochfahren Richtung Blackenalp und von dort weiter zur Alp Usser Äbnet, können Wanderer entweder denselben Weg zu Fuss zurücklegen, den schmalen Pfad entlang des plätschernden Stierenbachs hoch zum Stäuberwasserfall nehmen oder mit der kleinen Seilbahn hoch zum Usser Äbnet fahren, 1670 Meter über Meer.

Hier, auf der «oberen Talebene», geht das Naturparadies weiter. Fünf Familien sömmer hier oben auf ebenso vielen Alpen insgesamt bis zu 140 Milchkühe. Der Einfachheit halber nennen die Älplerfamilien das ganze Gebiet Surenenalp.

Die Milch der Kühe verarbeitet Florentin Spichtig zu Alpkäse, Mutschli und Raclette-Käse, jeden Sommer rund 20 Tonnen. Natürlich in Handarbeit. «Ich mag die Abgeschlossenheit und die Wildheit hier oben», erzählt der 37-jährige Florentin. «Von hier aus reicht der Blick nicht mal nach Engelberg, dafür über dieses fantastische Bergpanorama.» Wenn du selber auf der Alp stehst, die Kuhglucken im Ohr, die Berge im Blick und den Duft warmer Molke in der Nase – dann weisst du, was Florentin hier oben so begeistert.

Wenn er nach Wochen, manchmal nach Monaten, wieder mal runter in die Zivilisation geht, kommt ihm das Leben dort vor wie ein Rummelplatz. Ihm sind die Wanderer und Freizeitsportler im Surenental lieber. Und die finden hier viele Möglichkeiten, ihren Passionen nachzugehen: Den Klettergarten am Wissberg sowie das Anfänger-Kletterparadies Leitistein im Talboden beim Parkplatz Bründler und den Klettersteig auf der Füreinalp. An den Haus-grossen Felsbrocken üben sich Kletterer im Bouldern. Die Wege sind per Bike und E-Bike befahrbar, den Wanderern eröffnen sich Mehrtagestouren, und Gerne-gut-Esser folgen dem Alpkäse-Trail, fünf Restaurants und Alpbeizli bieten Bergverpflegung an, auf dreien davon kann man auch übernachten. Natur- und Sportfreunde können also mehrere Tage in diesem Klein-Patagonien verbringen und erleben immer wieder neue Abenteuer. Und natürlich ist das ganze Gebiet auch für Tagesausflügler ideal. Wer gut ausgerüstet und noch besser zu Fuss ist, wandert schliesslich über den Surenenpass nach Attinghausen im Kanton Uri. Alle anderen fahren von der Füreinalp mit der Luftseilbahn runter nach Engelberg oder gehen den Fussweg übers Stäfeli zurück ins Dorf – von der Welt in der Welt zurück zur Zivilisation.



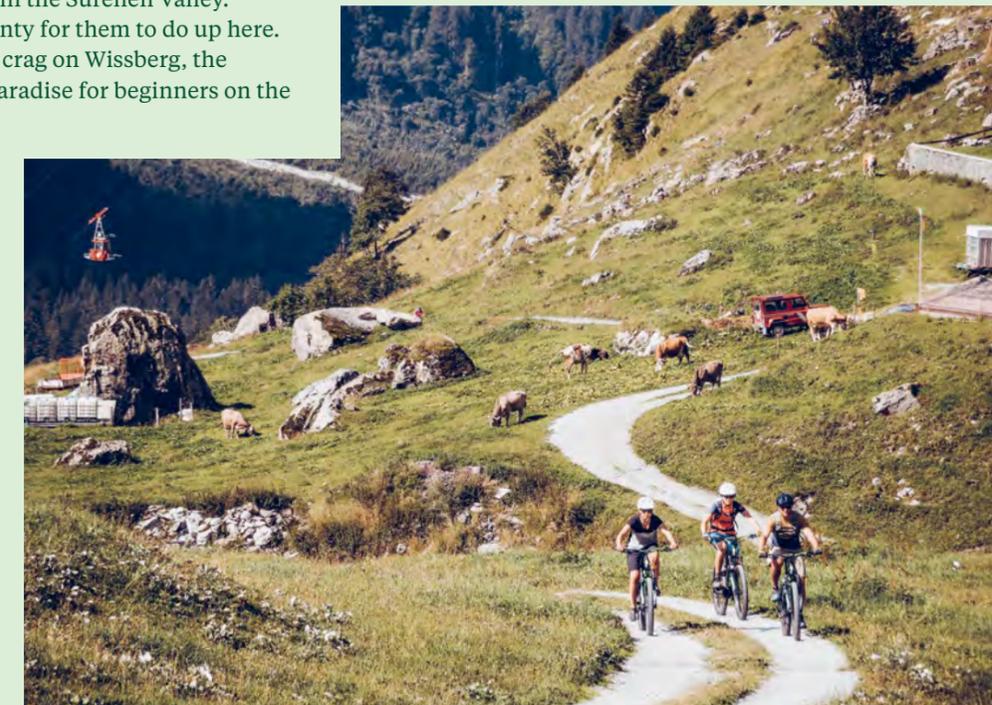
Cyclists here can take a small mountain road up to Blackenalp and onwards to Usser Äbnet, 1,670 metres above sea level. Hikers can also choose that route, or opt for the narrow path along the burbling Stierenbach stream and up to the Stäuber water-fall. Alternatively, they can take the small cable car up to Usser Äbnet.

Here, at the top end of the valley, the natural beauty continues. Five families graze their animals up here on five different Alpine pastures, with a total of up to 140 milk cows. For simplicity's sake, the farming families refer to the entire area as the Surenenalp.

Each summer, Florentin Spichtig turns around 20 tonnes of cow's milk into Alpine, Mutschli and raclette cheeses – by hand, of course. "I like the solitude and the wilderness here," says 37-year-old Florentin. "You can't see as far as Engelberg, but you do get fantastic panoramic views of the mountains." When you stand on this mountainside yourself, the sound of the cowbells in your ears, the smell of warm whey in your nostrils, gazing at this beautiful scene, you will gain an understanding of why Florian loves it so much here.

When Florian returns to civilisation after weeks or sometimes months away, normal life seems like a bustling fairground in comparison. He prefers the occasional interactions with hikers and recreational athletes in the Surenen Valley. There is certainly plenty for them to do up here. Climbers can use the crag on Wissberg, the Leitistein climbing paradise for beginners on the

With the e-bike you can comfortably discover the Surenentale.



COLDEBELLA
wo sonst!

FRÜCHTE GEMÜSE WEINE

DORFPLATZ 9

ein traum aus olivenöl

EINE EINZIGARTIGE AUSWAHL AN ÜBER 25 ERSTKLASSIGEN OLIO EXTRA VERGINE – WEIT UND BREIT.

wo sonst!
TÄGLICH FRISCHES OBST UND GEMÜSE. AUSSERLESENE WEINE.

MARCO VITTORI UND DAS COLDEBELLA-TEAM
INFO@COLDEBELLA-AG.CH | WWW.COLDEBELLA-AG.CH

Herzlich Willkommen

Kreativ
Traditionell
Pure Versuchung
Einzigartig

Füerenalp
Engelberg

fuerenalp.ch
info@fuerenalp.ch • 041 637 20 94
restaurant@fuerenalp.ch • 041 637 39 49

brunni
engelberg

Kulinarische Highlights
auf der **Panoramaterrasse**
der **Berglodge Restaurant Ristis**
in einmaliger **Bergkulisse** geniessen

www.brunni.ch | 041 639 60 62

Schmugglis
SBRINZ WEG

NEU
AB 9. JULI 22

Geschick, Wissen & Abenteuerlust

Versuche auf der Wanderung von Trübsee bis zur Alpkäserei Untertrübsee sechs knifflige Rätsel zu lösen und dabei von Zöllnern und Hexen unentdeckt zu bleiben.

sbrinz SWITZERLAND
TITLIS ENGELBERG

NACHHALTIGES ENGELBERG | SUSTAINABILITY IN ENGELBERG

<p>ENERGIESTADT ENERGY CITY</p> <p>Engelberg ist seit 2011 Energiestadt. Im Dorf und am Berg wird viel Wert auf Nachhaltigkeit gelegt.</p> <p><i>Since 2011 Engelberg can call itself energy city. Since the winter season of 2019/20 more than half of the heat comes from a new, ecological wood heating plant.</i></p>	<p>GUT ERREICHBAR EASILY ACCESSIBLE</p> <p>Stündlich bringt dich ein Zug von Luzern nach Engelberg. Durch die zentrale Lage ist der Ort einfach und bequem mit dem öffentlichen Verkehr zu erreichen.</p> <p><i>Travel environment friendly to Engelberg. An hourly train brings you from Lucerne to Engelberg. Due to its central location, the destination can be reached easily and comfortably by public transport.</i></p>	<p>GRATIS BUS FREE BUS</p> <p>Nutze den Gratis Bus in Engelberg. Er bringt dich regelmässig zu allen Bergbahnen und Hotspots im Tal.</p> <p><i>Use the free bus. The bus takes you regularly to all the cableway stations as well as all the hotspots in the valley.</i></p>	<p>WAS DU TUN KANNST HOW CAN YOU HELP</p> <p>Schone die schöne Natur. Nimm deinen Abfall mit und entsorge diesen. Gehe sparsam mit dem kostbaren Wasser um und berücksichtige regionale Produkte.</p> <p><i>Protect the beautiful nature. Take your garbage with you and dispose of it. Use the precious water sparingly and consider regional products.</i></p>
<p>GUT & REGIONAL GOOD & REGIONAL</p> <p>Viele Restaurants und Geschäfte in Engelberg bieten einheimische Spezialitäten an. Wenn möglich, werden nachhaltige und regionale Produkte verarbeitet.</p> <p><i>Many restaurants and stores in Engelberg offer local specialties. In the village, great importance is attached to sustainable and regional products.</i></p>	<p>AUF DEM BERG UP ON THE MOUNTAINS</p> <p>Alle Bergbahnen in Engelberg werden von umweltfreundlicher Wasserkraft betrieben.</p> <p><i>All mountain railroads in Engelberg are operated by environmentally friendly hydropower.</i></p>	<p>RECYCLING</p> <p>Dank der Entsorgungsstelle im Dorf, kannst du deinen Abfall trennen und richtig entsorgen. Auch auf dem Titlis wird der Abfall vorsortiert und anschliessend ins Tal gebracht.</p> <p><i>Thanks to the waste disposal center you can dispose your waste properly. Also on the Titlis, the waste is collected in containers and then taken to the valley.</i></p>	<p>FOR A BETTER FUTURE</p> <p>Engelberg deckt den eigenen Strombedarf ab 2022 mit 100% erneuerbarem Strom und ab 2030 zusätzlich mit 50% Ökostrom.</p> <p><i>Engelberg will cover its own electricity needs from 2022 with 100% renewable electricity and from 2030 with an additional 50% green electricity.</i></p>

Enjoy **ENGELBERG**

Genussmagazin

Take me home

Vollkommene Stille, der verschneite Wald, fantastische Ausblicke und kulinarische Höhenflüge bieten Raum und Zeit zum Abschalten und Auftanken.



ENGELBERG
WINTER
TREATS



Kempinski Palace Engelberg

TITLIS | SWISS ALPS



CATTANI RESTAURANT



THE PALACE BAR



CATTANI TERRASSE (SOMMER)



CHALET RUINART (WINTER)

Impressum - Publishing information

Inhalt - Content

Herausgeber - Publisher

Engelberg-Titlis Tourismus AG

Redaktionsteam - Editorial team

Katrin Benz (Head)
André Wolfensberger
Katja Zumbühl (Fotoredaktion)

Autoren - Authors

Anna Schütz, Katrin Benz, Beat Christen, Katja Zumbühl

Lektorat - Editing

Andrea Hurschler (Deutsch)
Leiani Egli (English)

Übersetzung - Translation

Heather Kimber

Anschrift - Address

Engelberg-Titlis Tourismus AG
Redaktion «Engelberg Magazin»
Klosterstrasse 3
CH-6390 Engelberg
engelbergmagazin@engelberg.ch
www.engelberg.ch

Design

Hei Yo Studio / Christopher Ide,
Alexander Flohr

Illustration

Tom Rossmann

Fotografie - Photography

Rainer Eder, Christian Penning, Caroline Pirskanen,
Kloster Engelberg, Hans Burch, Roger Grütter

Umschlagfoto - Cover Photo

Christian Perret

Papier - Paper

Maxi Offset

Schriften - Fonts

Neutraface, Tiempos

Druck - Printing

Engelberger Druck AG, Stans

FIRST TIME 4

EIN KLEINES BERGABENTEUER

KICK BACK FOR YOUR BODY 10

SEELENNÄHRUNG

THE HEIGHT OF PLEASURE - FOR THE SOUL AND THE PALATE 20

HÖHENFLÜGE FÜR GAUMEN UND SEELE

FORMED FROM FALLEN ROCKS 22

NATUREREIGNIS STAND DEM HEUTIGEN HOCHTAL PATE

THE RIGHT PLACE AT THE RIGHT TIME 28

ZUR RICHTIGEN ZEIT AM RICHTIGEN ORT

Kreative Kulinarik inmitten himmlischer Natur



Dorfstrasse 40 · 6390 Engelberg · Schweiz
T +41 41 639 7575 · info.engelberg@kempinski.com
www.kempinski.com/engelberg

ENTDECKEN SIE UNSERE
KULINARISCHEN ANGEBOTE

Kempinski
HOTELIERS SINCE 1897



FIRST TIME

EIN KLEINES BERGABENTEUER MIT JEDER MENGE NATURGENUSS

Wintersport abseits der Pisten, inmitten faszinierender Naturlandschaften und umgeben von völliger Stille liegt voll im Trend und ist zudem supergesund. Auch die freie Journalistin Anna Schütz hat die Piste das erste Mal verlassen und sich mit einem Guide auf eine der zahlreichen Engelberger Skitouren gewagt. Wir haben nach diesem Abenteuer mit ihr gesprochen.

WORDS:
Anna Schütz

PICTURES:
Anna Schütz and
Christian Penning

– *Du fährst seit Jahrzehnten zum Skifahren in die Berge, immer haben dich Lifte nach oben gebracht. Dieses Mal war vieles anders. Warum?*

Anna: Schon seit Längerem beobachte ich mit Unwohlsein das «immer mehr, immer schneller und immer bequemer» und die Entwicklung zu Gebietsverbindungen hin zu Riesenwintersportarealen, deren Beförderungskapazitäten ständig steigen. Gleichzeitig gibt es seit Jahren den ganz gegensätzlichen Trend zum Tourengehen, den Wunsch, die markierten Pisten zu verlassen und durch eigene Kraft den Berg zu erklimmen.

– *Ein Boom, den die Corona-Pandemie noch befördert hatte?*

Ganz sicher: Corona hat vielen den Gedanken an Gondeln voller Menschen verleidet. Für mich ein guter Grund, endlich meine erste Skitour zu planen.

Various ski tours for beginners and advanced skiers are waiting for you.

Off-piste skiing amidst tranquil, untouched nature is beneficial for body and soul – and is becoming increasingly popular. Freelance travel writer Anna Schütz decided to try it out for herself. She left the piste for the very first time on one of Engelberg's numerous ski tours, in the company of an experienced guide. We met up with her after her adventure and asked her all about it.





Ski tour Salistock offers a beautiful view of the valley.

– Und da bietet sich Engelberg mit seinen schier endlosen Möglichkeiten abseits der Pisten an...

Engelberg ist ein Freeride-Eldorado, das im Alpenraum seinesgleichen sucht. Mit den berühmten Big Five, wie man die Engelberger Freerideabfahrten ja ehrfurchtsvoll nennt, findet hier auch der sein Glück, der nicht bereit ist, dafür stundenlang zu schwitzen. Mein Ziel war es jedoch, zum ersten Mal aus eigener Kraft einen Gipfel zu erklimmen und mir die Abfahrt erst zu verdienen. Aber leider bekomme ich zu oft mit, dass noch immer Leute unvorbereitet, mangelhaft ausgerüstet und ohne die nötigen Kenntnisse in die Tiefschneegebiete gehen. Auf der Piste passiert zwar mehr, aber gefährlicher ist es im Gelände.

– Darum gibt es bei uns seit Jahren die «Snow & Safety Days», bei denen mehrmals im Winter erfahrene Bergführer den Gästen Know-how zum Skitourengehen und Freeriden vermitteln.

Dieser präventive Ansatz klingt sehr spannend und Engelberg scheint mir da eine Vorreiterrolle einzunehmen. Noch mehr Skigebiete sollten Konzepte entwickeln, die auf die Sicherheit abseits der Pisten abzielen. Da geht es genau um dieses unverzichtbare Wissen in Sachen Lawinenkunde und den Umgang mit Tourenski, Fellen und Laufbindung, das bei den «Snow & Safety Days» vermittelt wird. Die Skifahrer sollen im Notfall wissen, wie sie mit Lawinenschaukel, Sondierstange und Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS) umgehen müssen, um Verschüttete zu finden – und das schnell. Denn schon nach 10-12 Minuten sinkt die Chance, Überlebende zu finden, rapide.

– Hattest du dich konditionell auf deine erste Skitour vorbereitet?

Ich bin einigermaßen sportlich, aber nicht wirklich durchtrainiert. Da habe ich mich im Vorfeld schon gefragt, ob ich fit genug bin. Eine gewisse Ausdauer und genügend Fitness sind nämlich schon wichtig für den Aufstieg. Und auch auf Anfänger-Routen sollte sich nur wagen, wer sicher Ski fährt und auch dann nie alleine losziehen, sondern einen Profi mitnehmen. Ich gestehe aber: Bei der letzten Spitzkehre haben meine Muskeln gestreikt. Doch da hatte ich die Tour im Grunde schon geschafft.

– Na, dann erzähl mal. Wie war es?

Reto, mein Bergführer, hat für mich den Schafberg (2523 m) ausgesucht, den wir vom Jochpass aus begehen wollten. Als wir starteten, schien die Sonne und verwandelte den Schnee in eine glitzernde Traumlandschaft. Ich habe die Felle auf meine Ski geklebt und mich dann in regelmässigem Rhythmus nach oben geschoben. Ganz gleichmässig; nur das Klacken der Bindungen im Ohr, meinen Atem und das Gleiten der Skier im Schnee. Als wir den Gipfel erreicht hatten, war

– You have been skiing in the mountains for decades, but until now you've always used lifts to get to the top. What's changed?

Anna: For some time now I have had an increasing sense of unease about how skiing has become “bigger, faster, more”. Quick trips across from ski area to ski area; gigantic winter sports areas with lifts that can take more and more people. Yet at the same time a very different trend has been developing. Increasingly, people want to go off on ski tours, leaving the marked slopes and climbing the mountain under their own power.

– The ski tour boom is probably due in part to the coronavirus pandemic?

For sure. Suddenly, lots of people didn't fancy the thought of traveling in a crowded cable car. For me it was a good reason to finally get around to planning my first ski tour.

– And with its endless range of off-piste options, Engelberg was the perfect choice.

Engelberg is a freeriding paradise without equal in the Alps. It has its famous “Big Five” freeriding descents, which are great for people who don't want a long and arduous climb to the top. But it was my personal goal to climb a summit under my own power and know that I had really earned the descent. Unfortunately, I often hear about people heading off into the deep snow without adequate preparation, equipment and skill. There may be more accidents on the marked slopes, but they are far more serious when they happen off-piste.

WAS DU FÜR DEINE ERSTE SKITOUR MITBRINGEN SOLLTEST:

- ☑ Eine solide Skitechnik, was bedeutet, dass du auch auf anspruchsvolleren und zerfahrenen Pisten sicher skifahren kannst. Die Abfahrt geht über unpräparierte Hänge und mit etwas Glück über unverspurte Tiefschneehänge, obwohl diese wegen des Touren-Booms tatsächlich schon seltener geworden sind.
- ☑ Eine gewisse Grundfitness. Die brauchst du beim Aufstieg. Am besten übst du vorher am Rand einer Piste die Gehtechnik: Die Ski bleiben immer am Boden und werden nur geschoben. Schwieriger ist die Spitzkehre, aber auch die kannst du üben. Als Anfänger solltest du nie alleine losziehen. Erfahrene Bergführer kennen und checken die Risiken im Gelände. Ideal für Neulinge sind begleitete Touren, welche die Mountainguides Engelberg anbieten.
- ☑ Die richtige Ausrüstung, welche du in den Sportgeschäften im Ort mieten kannst: Tourenski haben eine Bindung, bei der die Ferse frei beweglich ist, und ein Fell, das beim Aufstieg unten auf den Belag geklebt wird. Tourenskischeuhe sind leichter und flexibler als die alpinen Kollegen.
- ☑ Eine komplette Lawinenschutz-ausrüstung, die du ebenfalls in den Sportgeschäften mieten kannst und wo dir auch der Umgang damit erklärt wird.
- ☑ Genug Proviant und vor allem Flüssigkeit gehört in den Rucksack.

WHAT YOU NEED FOR YOUR FIRST SKI TOUR:

- ☑ Solid skiing technique – i.e. you are able to ski safely on more challenging and churned-up slopes. On ski tours, descents are across ungroomed slopes and – if you're lucky – pristine snow. Given the ski tour boom, however, that has become increasingly rare.
- ☑ A good level of basic fitness. You will need this for the climb. It's best to practice the technique for moving forward beforehand. Your skis remain on the ground and are simply pushed forward. More difficult are sharp turns, but that's something else you can practice. Experienced mountain guides will be aware of the potential risks on the terrain and will be watching out for them. People who do not yet have much experience of snow tours should book the services of a professional. Engelberg Mountain Guide offers a range of ski touring trips and courses.
- ☑ The right equipment. This can be hired from local sporting goods stores. You will need touring skis, which leave the heels free and come with skins to be attached to the bottom of the ski when ascending. Touring ski boots are lighter and more flexible than those intended for downhill skiing.
- ☑ A complete avalanche safety kit. These can also be hired from a sporting goods store. Staff members there will explain to you how to use the equipment.
- ☑ A rucksack with plenty of provisions, especially liquids.

– That is why we offer our Snow & Safety Days, when experienced mountain guides pass on valuable knowledge about ski tours and freeriding to our guests. These events have been running for several years and take place multiple times each winter.

Weitere Skitouren im Engelbergertal Other ski tours in the Engelberg valley

SALISTOCK

Leicht / Aufstieg 550 hm / 7,3 km
Easy / 550 metres of ascent / 7.3 km

CHAISESTUEL

Leicht / Aufstieg 700 hm / 4 km
Easy / 700 metres of ascent / 4 km

ALPELENHÖRNLI

Mittel / Aufstieg 1.040 hm / 5,6 km
Medium / 1,040 metres of ascent / 5.6 km

BRISEN

Schwer / Aufstieg 1.250 hm / 10,5 km
Difficult / 1,250 metres of ascent / 10.5 km

TITLIS RUNDTOUR

TITLIS ROUND TRIP

Erlebnis / Aufstieg 608 hm /
9,2 km (Abseilstellen!)
Adventure / 608 metres of ascent /
9.2 km (includes abseiling!)

URNER HAUTE ROUTE

Mehrtagestour / Aufstieg 5200hm / 45 km
Multi-day tour / 5,200 metres of ascent / 45 km



www.engelberg.ch/winter/skitouren-freeride/#c66813

Anna Schütz on the way up
to the Schafberg (2523 m)

FIRST TIME

That preventive approach is really interesting; it seems that Engelberg is a pioneer in this regard. I think that more ski destinations should develop concepts for off-piste safety. The Snow & Safety Days give skiers indispensable knowledge about avalanches and the correct use of touring skis, climbing skins and ski bindings. In case of an avalanche, skiers need to know how to use an avalanche shovel, probe and transceiver so that they can quickly find people buried in the snow. After ten to twelve minutes the chance of recovering an avalanche victim alive decreases rapidly.

– How did you prepare physically for your first ski tour?

I'm a fairly sporty person, but I'm not exactly in peak physical condition. Before I decided to do it, I did ask myself if I was really fit enough. Climbing a mountain on skis requires a relatively high level of stamina and fitness. Even beginners' routes should only be taken on by confident skiers, in the company of an experienced professional. I do have to admit that on the final sharp turn my legs did give way. But I had pretty much finished the tour by that point anyway.



– So, tell us all about it!

Reto, my mountain guide, chose the Schafberg (2,523 m) for me. We traversed it from the Joch Pass. When we started out the sun was shining, turning the slope into a glittering winter wonderland. I attached the skins to my skis then pushed myself uphill with regular, rhythmic movements. All I could hear was the clicking of the bindings, my own breath, and the sound of the skis sliding along the snow. When we got to the top, I was soaked through with sweat. But the amazing views and the tranquillity up there were more than enough reward for the tough climb. After I had caught my breath, had something to drink, and taken a moment to enjoy this wonderful feeling and the view across to the Bernese Alps, Reto told me I had to keep moving. Otherwise the snow would get damp and sluggish. When we set off I felt an incredible sense of happiness as I snaked downhill over the glittering firn. I couldn't stop smiling. There was no snow crust, no ice, no other skiers in my path. I felt almost weightless. There was just me, the blue sky above me, my tracks behind me, and the almost virgin slope of the Schafberg before me.

Shortly afterwards I was sitting on the chairlift on my way back down to civilisation – exhausted but ecstatic. I had gained a clear understanding of why more and more people are leaving the marked slopes to seek – and find – something truly wonderful off-piste. Far from mountain huts, high-tech cable cars, and all the hustle and bustle, I have never felt so close to nature.

ich komplett durchgeschwitzt. Aber der Blick und die Stille waren unglaublich und haben mich für den anstrengenden Aufstieg belohnt. Nachdem ich kurz innegehalten, etwas getrunken und diesen unglaublich schönen Moment sowie die Aussicht in die Berner Alpen aufgesogen hatte, forderte Reto mich langsam zum Gehen auf. Der Schnee würde sonst schnell zu schwer. Als wir losfuhren und sich in mir das Glücksgefühl der nicht enden wollenden Schwünge über den glitzernden Firn bei der Abfahrt breit machte, konnte ich gar nicht mehr aufhören zu lächeln. Kein Harsch, kein Eis, kein anderer Skifahrer, der meine Bahn störte. Fast schwerelos. Nur ich und der blaue Himmel, die Spur hinter mir und der fast jungfräuliche Hang des Schafberges vor mir.

Kurz darauf im Sessellift zurück in der Zivilisation – erschöpft und glücklich – habe ich begriffen, warum immer mehr Menschen die markierten Pisten verlassen, und was sie dort Offpiste suchen und finden. Nirgends fühlt man sich der Natur so nah, weit weg von Hütten, Hightech-Gondeln und Halligalli.



Engelberg Mountain Guide

Dorfstrasse 34, 6390 Engelberg

E-Mail: info@engelbergmountainguide.ch

Telefon: +41 41 638 02 57



Anna Schütz gains her first experience
off-piste while ski touring.

Saturday Night
on Trübsee



3.5 kilometres of sledging
fun from Gerschnialp to
Engelberg.

SEELENAHRUNG

WORDS:
Katrin Benz

Die Magie, das Besondere und Stärkende ist oftmals in ganz kleinen Dingen verborgen. Im Alltag sind wir häufig am Funktionieren, managen Job, Haus oder Kinder und nehmen uns schlichtweg nicht die Zeit, uns bewusste Auszeiten zu gönnen – obwohl es immer irgendwie möglich wäre. Manchmal braucht es einen Impuls oder ein Erlebnis, damit gewisse Muster durchbrochen werden und wohltuende Rituale wieder in den Alltag eingeflochten werden können. Warum beginnst du nicht direkt heute damit und versuchst dir auch zukünftig im Alltag kleine lohnenswerte Verschnaufpausen einzuplanen? Inspiration gefällig?

Sometimes, sources of strength, inspiration and magic can be found in the smallest things. In everyday life we are often kept busy simply trying to function – managing jobs, housework, kids – and don't take the time for a real, mindful break, even when the occasional opportunity does arise. But negative patterns of behaviour can be broken. Sometimes we just need a push in the right direction to allow beneficial rituals to once again become part of our daily lives. Why not make the change today? Seek out ways to relax and unwind, schedule healthy breaks, find relief for your soul. Here we give you some ideas for how you can do just that, right here in Engelberg.

KICK BACK FOR YOUR BODY



Afternoon tea at the Tearoom
Engelberg with delicious sweets.

The British design is also visible in the interior of the tearoom.



One of many light sculptures that shine during the winter months in Engelberg.

ENGELBERGER LICHTBLICKE MILLION STARS CIRCULAR TOUR

Engelberg erstrahlt in den Wintermonaten in einem ganz besonderen Licht. Neben der Winterbeleuchtung sind an verschiedenen Orten im ganzen Dorfkern über zehn Lichtskulpturen zu bestaunen, die bis zu 4 Meter hohe, einzigartige Kunstwerke darstellen. Die Skulpturen wurden eigens für Engelberg entworfen, haben einen engen Bezug zur Region und blicken zum Teil auf die spannende Vergangenheit des Ortes als Tourismusdestination zurück. Am besten du startest nach Einbruch der Dunkelheit zu einem Dorfrundgang oder machst nach dem Essen einen Verdauungspaziergang, um dir das Lichterspektakel anzuschauen. P.S. Nimm dein Handy oder deine Kamera auf deine Runde mit, denn viele Skulpturen sind begehbar. Halte deine besonderen Momente fest und teile sie mit der Welt #winterlights.

During the winter months, Engelberg appears in a very different light. Alongside the wintertime illuminations, more than ten light sculptures can be admired at various points around the village centre. These unique artworks, up to four metres in height, were created especially for Engelberg. They have a close link to the region's culture and history, with some reflecting on the village's fascinating development as a tourist destination. It's best to start out on the circular tour of this truly brilliant exhibition just after nightfall, perhaps after dinner as a constitutional to aid digestion. Don't forget to take along a camera so that you can snap photos of yourself and your loved ones posing by the sculptures or, in many cases, as part of them. Then you can share your special moments under the hashtag #winterlights.

AFTERNOON TEA IM TEAROOM ODER KEMPINSKI

Fein duftendes Gebäck, einen frisch aufgebrühten Kaffee oder Tee – sich am Nachmittag einfach eine Pause gönnen, wer macht das schon im Alltag? In Engelberg kannst du im Tearoom oder im Kempinski Wintergarten die Jahrhunderte alte britische Tradition des «Afternoon Tea» genießen. Du wirst merken, wie herrlich entspannend so eine genussvolle Auszeit sein kann. Vielleicht spürst du auch diesen Hauch von Exklusivität in der Luft und realisierst, dass du aus solchen Momenten der Ruhe enorm viel Kraft schöpfen kannst und sie wahre Lebensqualität bedeuten.

AFTERNOON TEA AT THE TEAROOM OR THE KEMPINSKI

Most people rarely take a proper break in the middle of the afternoon, but an extended time out over fragrant baked goods and freshly brewed coffee or tea can be really good for the soul. In Engelberg you can enjoy the British tradition of afternoon tea in the Tea Room on Dorfstrasse or the Wintergarten at the Kempinski hotel. Relax into the luxurious atmosphere and experience one of the finer things in life. It's remarkable how much strength can be derived from such sedate and delectable moments.

Night sledding every Friday and Saturday evening.



Erinnerst du dich noch an deine Kindheit, als du mit dem Schlitten die Hänge hinuntergesaust und am Abend erst wieder ins Haus gekommen bist, nachdem deine Mutter dich 3 Mal dazu aufgefordert hat? Lass dieses Gefühl von Freiheit und purem Glück wiederaufleben, denn zum Schlitteln ist man nie zu alt. Insgesamt 4 Schlittelpisten hat Engelberg zu bieten – die Strecke von der Gerschnialp ist an bestimmten Tagen in der Woche am Abend sogar beleuchtet. Zugleich hat dann auch das urige Chalet an der Talstation geöffnet, sodass du dir nach dem Schlittelplausch noch ein gemütliches Fondue oder Raclette gönnen und so deinen Tag perfekt abrunden kannst.

SCHLITTELN MIT FONDUEPLAUSCH SLEDGING FUN AND A FONDUE SUPPER

Remember how when you were a child you used to spend the whole day out sledding in the snow, returning home tired and hungry but very happy? Well, you're never too old to get on a sledge! Relive that experience of freedom and pure joy by taking on one or all of Engelberg's four tobogganing runs. On certain days of the week, the route from the Gerschnialp is illuminated in the evenings. And the rustic chalet at the bottom cable car station is open so that you can round off an unforgettable day of sledding with a delicious fondue or raclette meal.

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUR MERINGUE-KURVE SNOWSHOE HIKE TO THE “MERINGUE CURVE”

Wer schon einmal in den Genuss gekommen ist, direkt nach dem letzten Schneefall eine Winter- oder Schneeschuhwanderung zu machen, weiss was für eine unglaubliche Faszination die Ruhe und die weisse Glitzerwelt auf einen ausübt. Wenn dann noch unterwegs die beste Meringue weit und breit lockt, gibt es nur noch eines. Mit der nostalgischen Standseilbahn gehts hinauf auf die Gerschnialp. Dort heisst es Schneeschuhe anschnallen und los gehts durch den verschneiten Gerschniwald, immer dem bestens ausgeschilderten Schneeschuhtrail in Richtung Untertrübsee folgend. Im Restaurant Untertrübsee mit grosser Sonnenterrasse wartet die verdiente Stärkung. Neben der Spezialität des Hauses «Meringue» sind auch die Käseschnitten oder feine Rösti-Spezialitäten wärmstens zu empfehlen. Im Anschluss gehts auf dem Rundweg mit herrlichem Blick auf den Titlis und zu den Spannörtern zurück zum Ausgangspunkt. Schneeschuhe können in den Sportgeschäften im Ort gemietet werden.

If you've ever taken a winter hike or snowshoe tour right after fresh snowfall, you'll know what a tranquil experience it is to move quietly through a glittering winter wonderland. And knowing that Switzerland's best meringue awaits you halfway along the route makes it an even more tantalising prospect! First, take the olde-worlde funicular railway up to the Gerschnialp. Once there, strap on a pair of snowshoes and then set off through the snowy Gerschni forest, following the well-signposted snowshoe trail towards Untertrübsee. Your sweet reward awaits you at the Untertrübsee restaurant. As well as its house speciality, the famous meringue, the restaurant offers delicious Käseschnitten (similar to rarebit) and Rösti. After indulging to your heart's content, you can continue the round tour back to the starting point, with incredible views of the Titlis, Gross Spannort and Chli Spannort. Snowshoes can be hired from the village's sports shops.



Snowshoeing is one of the best ways to get outside and enjoy the beauty of winter.

ENTSCHLEUNIGENDE KUTSCHFAHRT SLEIGH RIDE

A ride on a horse-drawn sleigh is a special experience for romantic couples, families, and anyone who enjoys the finer things in life. It's a treat for all the senses with the rhythmic clapping of the horses' hooves and their languorous snorts, the crystal-clear mountain air, sparkling white snow all around, the sun shining on your face, and a warm sheepskin to snuggle into. After just a few minutes swooshing through the snow, you'll power down and switch to pleasure mode. Lean back and enjoy taking life at a slower, easier pace. And depending on the route, there is sure to be somewhere along the way to stop for coffee and a delicious slice of cake.

Eine Pferdeschlittenfahrt durch Engelbergs Schneelandchaft ist für Frischverliebte, Geniesser und Familien gleichwohl ein ganz besonderes Erlebnis. Das rhythmische Klappern der Hufe, das wohlige Schnauben der kraftvollen Kaltblüter und die kristallklare Bergluft sorgen bereits nach den ersten Fahrminuten dafür, dass man herunterfährt und in den Genussmodus umschaltet. Einfach nur sein, die in weiss gehüllte Landschaft bestaunen, sich die Sonne ins Gesicht scheinen lassen und sich noch ein bisschen tiefer in die warmen Schaffelle kuscheln. Einfach herrlich und ein Erlebnis, das so wunderbar entschleunigt. Je nach Route lockt ein Stopp entlang der Fahrstrecke, um einen feinen Kaffee oder ein Stück Kuchen zu geniessen.



A carriage ride through the snowy landscape of Engelberg.

YOUR



KUTSCHEREI ENGELBERG

Angebote der Kutscherei Engelberg:
www.hufe.ch

CARRIAGE RIDES ENGELBERG

Visit www.hufe.ch for more information about carriage rides in and around Engelberg.

DAY SPA KEMPINSKI KEMPINSKI DAY SPA

Wo lässt es sich besser entspannen als in einem luxuriösen Hotel oder SPA, wo Wärme einen in den verschiedensten Facetten umschmeichelt und wohlige Düfte die Räume durchfluten. Das Kempinski Palace Engelberg birgt mit seinem Rooftop SPA einen neuen Stern am Wellnesshimmel und lädt zum puren Entspannen ein. Auf 880m² erwartet dich u.a. ein imposanter Infinity-Pool mit Sprudelliegen sowie separatem Whirlpool und unvergleichlichem Panoramablick auf die umliegende Berglandschaft. In vielen kleinen Ruheinseln, die schön diskret arrangiert sind, kann man es sich bequem machen und den Blick oder die Gedanken schweifen lassen. Eine finnische Sauna, die 60°C Bio-Sauna, ein wohltuendes Dampfbad, der Eisbrunnen und ein Ruheraum mit gemütlichem Kamin ergänzen das Wohlfühlangebot. Luxus pur!

Das SPA ist nicht nur Hotelgästen vorbehalten, sondern auch Tagesgäste sind herzlich willkommen – eine vorherige Reservierung wird empfohlen.

Is there anywhere better to relax than in a luxurious spa, wrapped in soothing warmth and calming scents? The rooftop spa at the Kempinski Palace Engelberg is a wellness paradise, a place of pure relaxation. The 880 m² facility includes an infinity pool with bubble loungers, a separate whirlpool, and a panoramic view of the surrounding mountains. Visitors can get comfy on one of the many discretely arranged "islands of tranquillity" then lie back and take in the view or drift into their own private thoughts. The spa also offers a Finnish sauna, a 60°C bio-sauna, a steam bath, an ice fountain, and a relaxation room with a cosy fire-place. The spa is open to day visitors as well as hotel guests. We recommend making a reservation in advance.



Infinity pool at the Kempinski Palace Engelberg with a view of the surrounding mountains.



**YOGA-ANGEBOTE
IN ENGELBERG**
[www.engelberg.ch/
ganzjaehrig/schlecht
wetterprogramm/#c72119](http://www.engelberg.ch/ganzjaehrig/schlechtwetterprogramm/#c72119)

**YOGA SESSIONS
IN ENGELBERG**
[www.engelberg.ch/en/all-
year-around/bad-weather-
program/#c72120](http://www.engelberg.ch/en/all-year-around/bad-weather-program/#c72120)

MASSAGE MASSAGE



MASSAGEN IN ENGELBERG
www.engelberg.ch/ganzjaehrig/wellness-gesundheit
MASSAGES IN ENGELBERG
www.engelberg.ch/en/all-year-around/wellbeing



WOHLTUENDE YOGA-SESSION

Das Wort Yoga bedeutet «Vereinigung» und «Integration» von Körper und Seele. Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung. So viel zur Theorie. Lehre, Philosophien und Praktiken um Yoga sind so vielfältig wie das Leben selbst. Welcher Yogastil der richtige für einen ist, muss jeder selbst herausfinden oder man kann sich von einer Lehrerin oder einem Lehrer dabei begleiten lassen. Warum nicht in den Ferien starten oder wieder damit beginnen – manchmal braucht es einen bestimmten Impuls, um danach ein wohltuendes Ritual daraus werden zu lassen, das man zukünftig in den Alltag integriert.

YOGA – BRING BODY AND SOUL TOGETHER

The word "yoga" means "joining together" – it's about unifying the body and soul. Yoga doesn't only stretch and strengthen muscles, it also reduces physical and mental stress. But yoga teachings, philosophies and practices are as diverse as life itself. With guidance from instructors, you can try out various forms of yogic exercise and decide which suits you best. If you've never tried yoga before, or would like to take it up again, the holidays are the perfect time to do so. With the right inspiration, yoga can become a healthy ritual that you can easily integrate into everyday life.

SATURDAY NIGHT A SATURDAY NIGHT LIKE NO OTHER

Den glitzernden Sternenhimmel, den du in den Bergen fernab des Lichts der Zivilisation bestaunen kannst, wirst du so schnell nicht wieder vergessen. Wenn du zugleich etwas erleben möchtest und nach einem unvergleichlichen Abendprogramm suchst, dann ist die Trübsee Saturday Night ein heisser Tipp. Snowtuben, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern – das erwartet dich am Samstagabend auf Trübsee. Für den kleinen und grossen Hunger zwischen-durch gibt es im Berghotel Trübsee allerlei Gluschtiges und im Lago Torbido italienische Spezialitäten wie Pizza oder Pasta. Die Gondelbahn Engelberg – Trübsee sowie der Rutschpark sind von Januar bis Ostern jeden Samstagabend offen und mit deinem Skipass gültig.



Evening atmosphere at Saturday Night on the Trübsee terrace.

The glittering starry sky over the Alps, far from the bright lights of civilisation, is a sight you won't soon forget. If you want to really make a night of it and are looking for fun after dark, we can heartily recommend Trübsee Saturday Night. That's when you can look forward to night-time snowtubing, snowshoe hikes and winter walks. The Trübsee Mountain Lodge will keep you well fed with delicious in-between snacks or a full meal, while Lago Torbido serves Italian specialities like pizza and pasta. The Engelberg-Trübsee cable cars and the Snow Park are open every Saturday evening from Christmas to April. Ski passes are also valid at those times.

Am Fusse des weltbekannten «Laub» und auf dem Gerschni-Plateau über Engelberg wartet mit dem Restaurant Ritz ein beliebtes Ausflugsziel, das meist tagsüber von Skifahrern, Langläufern oder Winterwanderern angesteuert wird. Die wenigsten wissen, dass ein Nachtessen im Ritz am Abend eine tolle Genusstour darstellt, die auch gut mit Kindern absolviert werden kann. Wenn man das letzte Bähnli der Standseilbahn auf die Gerschnialp nimmt, erreicht man in 15-20 Minuten das Restaurant. Nach einem feinen zünftigen Znacht geht es mit Stirnlampen oder Fackeln ausgestattet über den schmalen verschneiten Weg durch den Gerschniwald, vorbei am Hotel Bänklialp, zurück ins Dorf. Kleiner Tipp: Das Nachtessen sollte vorgängig angemeldet werden.



Night hike through the snowy forests.

FEINES ZNACHT IM «RITZ» MIT KLEINER NACHTWANDERUNG “ZNACHT” IN THE RITZ FOLLOWED BY A NIGHT-TIME WALK

The Ritz restaurant on the Gerschni Plateau high above Engelberg, at the foot of the famous Laub slope, is a popular destination. During the day, it is mainly visited by skiers and hikers; not so many people know that it also opens for night-time dining. It's a wonderful place to go for an evening meal – or Znacht in the local dialect – and is easily reachable even with children. If you take the day's last funicular train up to the Gerschnialp, the restaurant is just a 15 to 20 minute walk away. After your delicious supper you can get back to the village by following the narrow snowy path through the Gerschnialp and past the Bänklialp hotel. A head torch is essential, and don't forget to book your table in advance.

TRÜBSEE SATURDAY NIGHT

VON JANUAR BIS OSTERN 2023
JEDEN SAMSTAGABEND



Snowtuben, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern – verbringe deinen Samstagabend auf Trübsee und lass dich im Berghotel Trübsee kulinarisch verwöhnen.



WEITERE INFOS: [TITLIS.CH/SATURDAYNIGHT](https://www.titlis.ch/saturdaynight)



GIN TIME

PORTICOS GIN-BAR HOTEL TERRACE, ENGELBERG

Die Porticos Bar ist ein Muss für jeden Gin-Fan! In der grössten Gin-Bar der Zentralschweiz stehen dir 777 verschiedene Sorten zur Auswahl. Die traumhafte Aussicht auf das Dorf und die umliegende Bergwelt gibt es obendrauf.

Wir freuen uns auf deinen Besuch.

Öffnungszeiten

Die aktuellen Öffnungszeiten findest du unter: [terrace.ch/porticos](https://www.terrace.ch/porticos)

Kontakt

[terrace.ch/porticos](https://www.terrace.ch/porticos)
Telefon: 041 639 66 66
E-Mail: terrace@terrace.ch

THE HEIGHT OF PLEASURE - FOR THE SOUL AND THE PALATE



HÖHENFLÜGE FÜR GAUMEN UND SEELE

WORDS:

Katja Zumbühl

Fondue-Schlitten Fürenalp – Mit der Seilbahn geht es an der steilen Felswand hinauf auf die sonnenverwöhnte Hochebene der Fürenalp. Oben angekommen, wird man mit einer unglaublichen Aussicht über das Klosterdorf und auf die imposanten Felsformationen der gezackten Spannörter belohnt. Direkt beim Bergrestaurant Fürenalp steht auch schon der Fondue-Schlitten bereit. Die Idee für das bisher schweizweit einmalige Erlebnis kam den Inhabern während der schwierigen Coronazeit, in der das Restaurant nur Take-away anbieten durfte. Dank des Erfolges wurde der Fondue-Schlitten zu einem festen Bestandteil der Angebotspalette. Nach kurzer Einführung geht es mit dem Schlitten im Gepäck auf die Suche nach der perfekten Stelle, bei der das Fondue mit der besten Aussicht zum Schmelzen gebracht und genossen werden kann. Mit dem ofenfrischen Brot, dem auserlesenen Weisswein des Klosters, der würzigen Fonduemischung und der einmaligen Umgebung wird dieses Erlebnis unvergesslich.

Der Fondueschlitten muss vorab reserviert werden. Das Angebot gilt für 2 Personen und beinhaltet Geschirr, Fonduemischung, Fonduebrot, eine Flasche Weisswein oder wahlweise Tee, Thermositzkissen und Holzschlitten.

Fondue sledge – A cable car ride up a steep cliff takes visitors to the sunny Fürenalp, which offers incredible views of Engelberg and the jagged silhouettes of the Gross and Chli Spannort peaks. Right by the Fürenalp mountain station, your fondue sledge awaits! The owners of the Fürenalp restaurant had the idea for this unique culinary experience during the pandemic, when lockdown rules meant they could only serve takeaway food. The fondue sledge was so popular it has now become a permanent fixture. After receiving a brief introduction on how it works, visitors head off to find the perfect picnic spot, pulling the sledge behind them. Once there, they can fire up the fondue pot and enjoy flavourful melted cheese from Engelberg's cheese dairy served with fresh bread and exquisite white wine produced by Engelberg Abbey. Such a delicious treat in such beautiful surroundings is guaranteed to make for an unforgettable experience.

The fondue sledge must be reserved in advance. This special offer is intended for two people and includes the necessary dishes, Abbey cheese dairy fondue mix, fondue bread, a bottle of white wine or flask of tea, thermal cushions, and of course the wooden sledge itself.



Winterwanderung Spisboden – Es gibt doch nicht Schöneres, als die Bilderbuchkulisse von Engelberg und den Blick auf das imposante Titlismassiv an einem wärmenden Feuer mit einem heissen Punsch und einer kross gebratenen Wurst zu geniessen. Auf dem Winterwanderweg von Engelberg hoch aufs Ristis gibt es genau diese Möglichkeit. Immer umgeben von den eindrücklichen Gipfeln, die in der weissen Schneepracht mit der Sonne um die Wette strahlen. Vom Dorf geht es die Schwandstrasse hoch, vorbei am Hotel Waldegg hinein in den verschneiten Winterwald. Gemütlich schlängelt sich die Strasse leicht steigend bis zum

Bergrestaurant Schwand. Zum Rastplatz Spisboden folgt man dem Wegweiser weiter und kurz darauf lässt sich schon die gemütliche offene Hütte erkennen mit der Feuerstelle. Nach der Stärkung geht es weiter hoch zum Tagesziel Ristis. Zurück geht es bequem mit der Bahn runter ins Klosterdorf.

Der Rastplatz Spisboden wird liebevoll von der Familie Trüb vom Biohof Spisboden errichtet und gepflegt. Direkt beim Hof gibt es ein kleines Hoflädeli mit kulinarischen Produkten vom Hof.



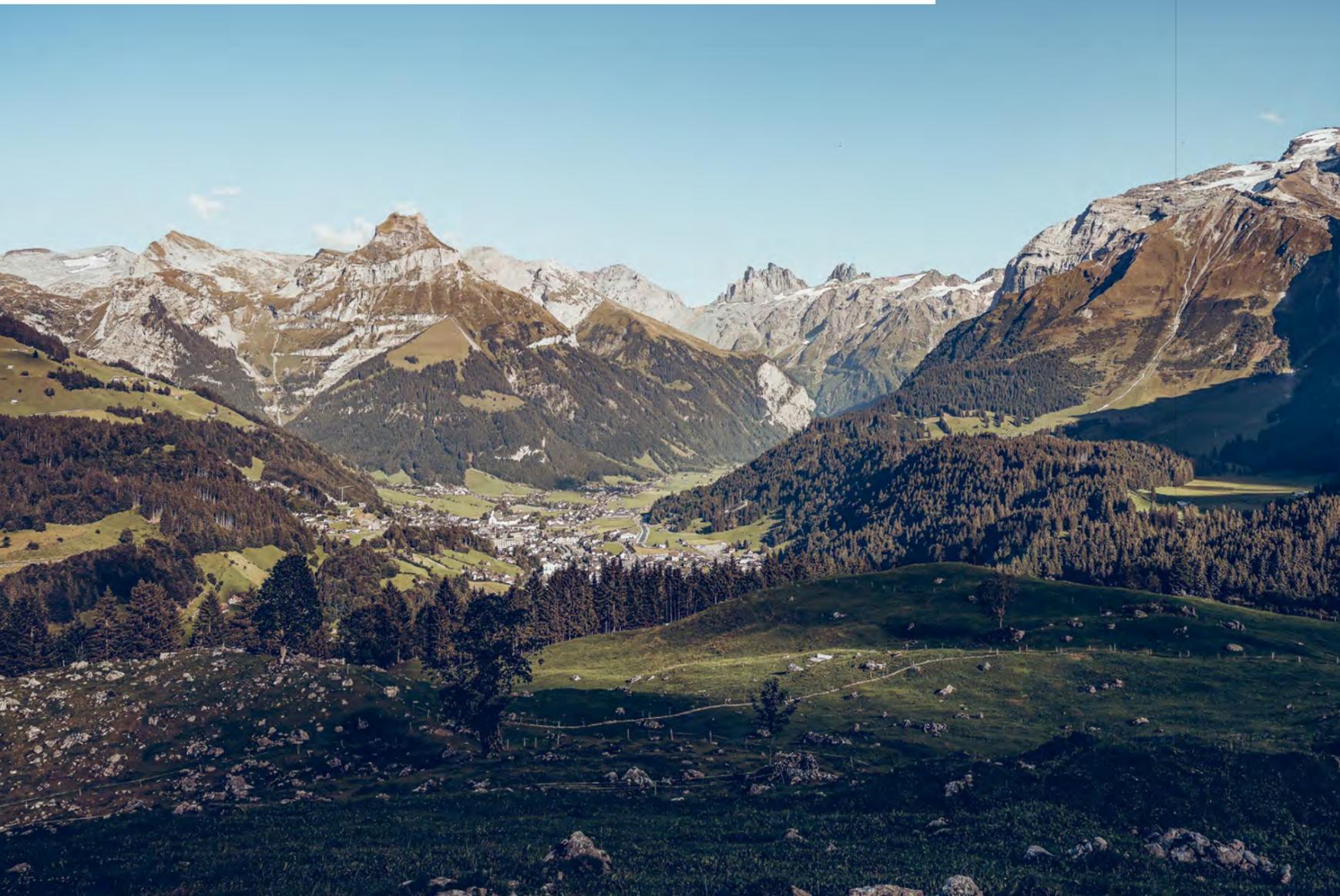
→ 9,7 km
 ⌚ Ca. 3 Stunden
 About 3 hours
 ⚡ 594 Höhenmeter
 594 Metres of ascent

Winter hike to Spisboden – Surely there can be nothing lovelier than enjoying Engelberg's picturesque surroundings, complete with a view of the imposing Titlis massif, while enjoying a glass of hot punch and a crispy fried sausage next to a warming fire. On a winter hike from Engelberg up to Ristis you can do just that – surrounded at all times by imposing snowy peaks, gleaming in the sunshine. From the village you take Schwandstrasse uphill, past the Waldegg hotel, and into the snowy woods. The road gently winds its way up to the Schwand mountain restaurant. Follow the signs to the Spisboden rest stop and you will soon spy this cosy open-sided hut with an inviting fire pit. After regaining your strength with a tasty treat you can continue up to the day's destination: Ristis. You can then return to Engelberg nice and easy by cable car.

The Spisboden rest stop is lovingly maintained by the Trüb family, who run the Spisboden organic farm. They also have a small shop selling farm produce.

In prehistoric times Engelberg looked quite different! The high-mountain valley you see today was shaped by the glacier advancing and retreating – and by a dramatic landslide. But unlike in Arth-Goldau by Lake Zug, site of an historic landslide in 1806, traces of Engelberg's landslide only become apparent during major excavations in the village.

FORMED



View of the present monastery village and the part of the landslide to the right.

FROM

FALLEN

Engelberg hat einmal ganz anders ausgesehen. Vorstöße und Rückzüge der Gletscher sowie ein prähistorischer Bergsturz haben das heutige Hochtal massgeblich mitgestaltet. Anders als in Arth Goldau beim Zugersee, findet man in Engelberg die Spuren von diesem Ereignis jedoch erst bei Tiefbauarbeiten im Dorfkern.

ROCKS

NATUREREIGNIS STAND DEM HEUTIGEN HOCHTAL PATE

WORDS:
Beat Christen

PICTURES:
Stiftsarchiv, Engelberg Abbey

ILLUSTRATION:
Tom Rossmann

Als Konrad von Sellenbüren im Jahre 1120 das Benediktinerkloster Engelberg gründete, tat er dies in einem unwirtlichen und wilden Tal. Ausser ein paar Alphütten war da nicht viel mehr vorhanden. Die Engelberger Aa schlängelte sich mit vielen Windungen mitten durch das Tal. Wohl auch deshalb wählte der Klostergründer mit Bedacht und Weitsicht die kleine Anhöhe als sicheren Standort für das Kloster aus. Der Grundstein zur Entwicklung von Engelberg als Ort war damit gelegt. Mit den wenig schmeichelhaften Worten «nichts als scheussliche Berge, zwischen denselben ein schönes Kloster, aber ein schlechtes Dorf, hin und wieder zerstreute Hütten und eine kahle Allmend» beschrieb im Jahre 1772 der Zürcher Geschichtsforscher Johann Konrad Füssli das Hochtal. Vieles hat sich seither geändert und sehr zum Positiven weiterentwickelt. Heutzutage zählt Engelberg zu einer führenden Adresse des internationalen Tourismus und begeistert ganzjährig Erholungssuchende und Outdoorsport-Enthusiasten.

When Count Conrad of Seldenburen founded Engelberg's Benedictine abbey in 1120, this was a wild and inhospitable place with little more than a few Alpine huts. The River Aa wound its way across the valley with many twists and turns. Conrad prudently built his abbey on a slight elevation, away from potential flood waters. In so doing, he laid the foundations for the future development of Engelberg. Over 600 years later, the village failed to impress Zurich historian Johann Konrad Füssli, however. In 1772 he published the following unflattering description of Engelberg: "Nothing but dreadful mountains. Between them a pretty abbey but an ugly village – a few huts scattered around and a bleak, bare common." Of course, much has changed since then! Today Engelberg is a leading destination for tourism and outdoor sports that attracts enthusiastic holidaymakers and athletes year round.

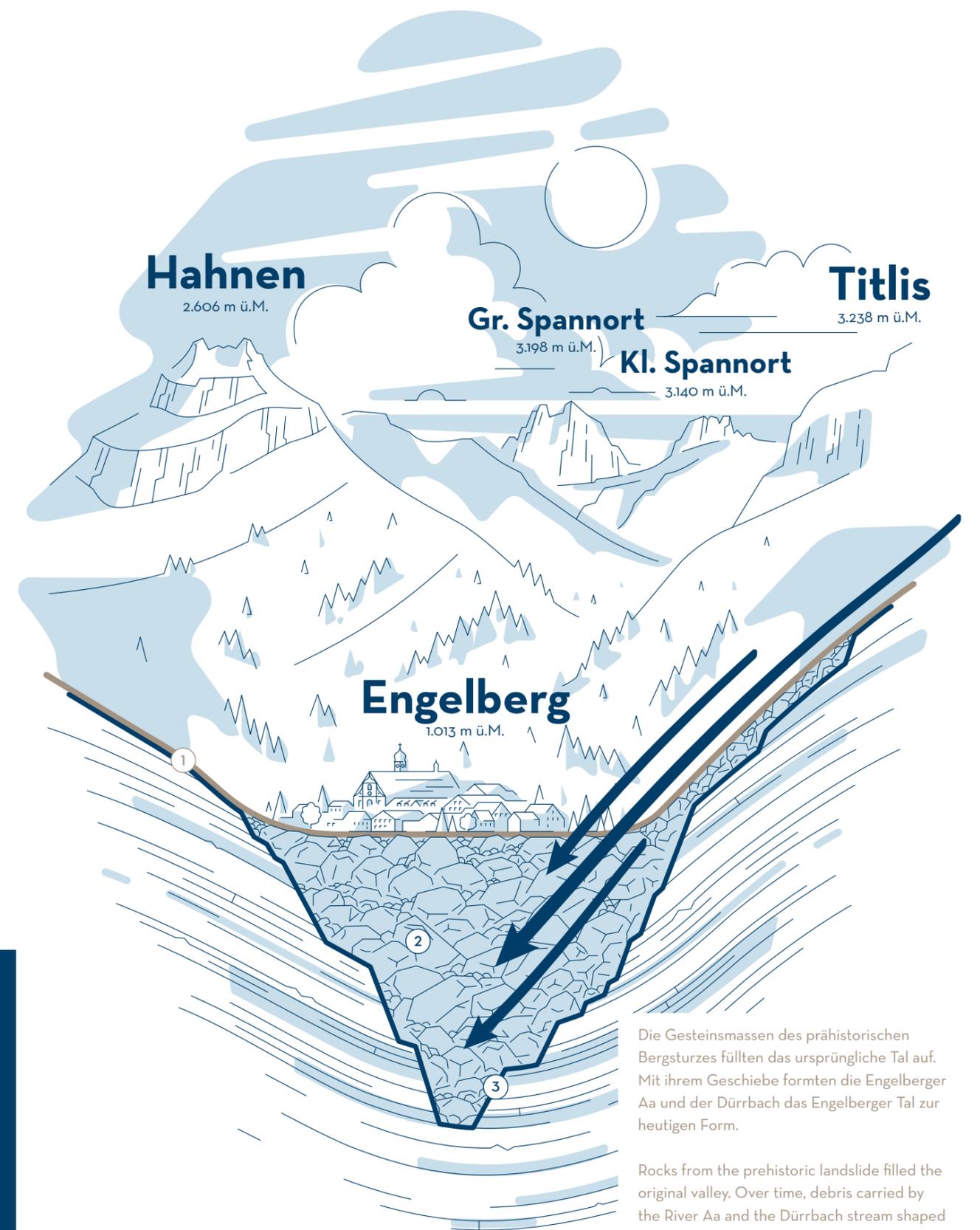
ZWEITGRÖSSTER BERGSTURZ DER SCHWEIZ

Das Hochtal hat jedoch nicht immer so ausgesehen, wie es der Klostergründer vor über 900 Jahren angetroffen hat und wie man Engelberg heute kennt. Ein Blick zurück in die Zeit vor der letzten grossen Vergletscherung vor rund 20,000 Jahren zeigt eine ganz andere Landschaft. Das Abschmelzen der Eismassen hatte danach zu einer zunehmenden Entlastung des durch die Gletscher immer mehr erodierten Gebirgsfusses und so zu einem gewaltigen Bergsturz geführt. Auslöser für den Zusammenbruch des damaligen Berges im Gebiet Laub könnte ein grösseres Erdbeben oder ein ausserordentliches Niederschlagsereignis gewesen sein, welches das Karstsystem (unterirdische Geländeformen und Höhlen) im Berg mit Wasser füllte. Die Bergsturzmasse füllte das Ur-Engelbergertal auf. Ihre Mächtigkeit konnten die Wissenschaftler bis heute nicht abschliessend klären. Sie gehen davon aus, dass im Eienwäldli der ursprüngliche Talgrund 150 Meter unter dem heutigen Niveau liegt, beim

SWITZERLAND'S SECOND-BIGGEST LANDSLIDE

The valley hasn't always looked the way it does today, or even when Conrad founded the abbey over 900 years ago. Before the last glaciation around 20,000 years ago, the landscape here was very different. But then large quantities of ice began to melt, unburdening the base of the mountain, which had already been increasingly eroded by the glacier. Then there was probably a strong earthquake or perhaps unusually strong precipitation that flooded the karst system of caves under the mountain. That event caused a massive landslide in the Laub area, filling the prehistoric valley with vast quantities of landslide material. The waters of the Aa at the entrance to the Aa Gorge were dammed by the rubble, creating a lake. That lake then filled with debris carried by the Aa and the Dürrbach stream until it finally silted up, transforming into the valley floor we know today. To date, scientists have not been able to determine precisely how thick the landslide material was. They estimate that in Eienwäldli the original valley floor is 150 metres beneath today's level, in the village 200 metres, and by the Eugensee lake 250 metres.

- 1 Heutiger Talboden**
 Der Talboden auf dem Engelberg heute liegt, befindet sich zwischen 200 bis 400 Meter höher als vor dem Bergsturz.
Today's valley floor
 The valley floor on which Engelberg lies today is between 200 and 400 meters higher than before the landslide.
- 2 Geröllablagerungen des Bergsturzes**
 Der ursprüngliche Talboden wurde mit Felsen und Schuttmaterial aufgefüllt.
Debris deposits of the landslide
 The original valley floor was filled with rocks and rubble.
- 3 Ursprünglicher Talboden**
 Niveau der Talsohle vor dem Bergsturz.
Original valley floor
 Level of the valley floor before the landslide.



Die Gesteinsmassen des prähistorischen Bergsturzes füllten das ursprüngliche Tal auf. Mit ihrem Geschiebe formten die Engelberger Aa und der Dürrbach das Engelberger Tal zur heutigen Form.

Rocks from the prehistoric landslide filled the original valley. Over time, debris carried by the River Aa and the Dürrbach stream shaped it into the valley we know and love today.

Dorf 200 Meter und beim Eugenisee 250 Meter. In der Folge stauten die Trümmer am Eingang zur Aaschlucht einen See auf, der mit Geschiebe der Engelberger Aa und des Dürrbachs aufgefüllt wurde, mit der Zeit verlandete und sich zum heutigen Talboden entwickelte.

Der prähistorische Bergsturz von Engelberg gilt als der zweitgrösste in den Schweizer Alpen und hat, anders als zum Beispiel jener von Goldau, das Antlitz des Dorfes nicht offensichtlich geprägt. Denn ein letzter, kleiner Gletschervorstoss hat die Trümmernmassen so umgeformt, dass die Vegetation Fels und Geröll überdeckt sowie die Spuren für den heutigen Betrachter verwischt hat. Wer allerdings genau hinschaut, kann trotz der vergangenen Jahrtausende Zeugen des mächtigen Bergsturzes feststellen. Die heute auf der linken Talseite (talwärts blickend) als natürlich erscheinende Geländeterrasse, die der TITLIS Xpress direkt zu Beginn überwindet, reicht von der Gerschnialp nach Untertrübsee und zu den Alpen Arni, Stalden und Schwändli. Das stufenartige Plateau besteht ausschliesslich aus Bergsturzmaterial. Auf der rechten Talseite bilden die Trümmer dieses Naturereignisses das Gebiet Bergli, welches sich nach den letzten Wohnhäusern des Quartiers oberhalb des Hotels Waldegg anschliesst und sich weiter talwärts ausbreitet.

This prehistoric landslide in the Engelberg area is considered the second biggest ever to hit the Swiss Alps. But unlike in Goldau, whose landslide was much more recent and destroyed numerous buildings, no visual evidence remains. A final short glacial advance reshaped the debris so that vegetation could cover the rocks, wiping out any traces of the prehistoric event for the modern observer. But a closer look gives us insight into that dramatic event even though it happened millennia ago. The step-like plateau on the left-hand side of the valley (facing outwards) that stretches from the Gerschnialp to Untertrübsee and as far as the Arni, Stalden and Schwändli alps – the Titlis Express cable cars travel over it at the beginning of the ride – is a mountain terrace made up of landslide material. On the right-hand side of the valley, debris from the natural disaster forms the Bergli area, which begins above Hotel Waldegg where the residential zone ends and spreads up away from the valley.

SEIDENSTICKEREI ABTEI ENGELBERG

Dieses auf Seide gestickte und in Klosterbesitz befindende Bild mag heutigen Betrachtern als Kuriosum erscheinen. Doch der dargestellte Talsee war einmal Wirklichkeit, auch wenn dies lange vor der Klostergründung im Jahre 1120 war.

SILK EMBROIDERY ENGELBERG ABBEY

This image embroidered on silk, kept in the Engelberg Abbey archives, may look odd to people who know the valley today. But the lake that it depicts truly did exist at one time – albeit long before the abbey was founded in 1120.



View of the present Bergli area which resulted from the landslide.

ZEUGEN EINER LÄNGST VERGANGENEN ZEIT RELICS OF A BYGONE AGE

Verschiedene Bohrungen haben gezeigt, dass der jüngere Untergrund des Talbodens aus rundem Schottermaterial, grobem Geröll, Sand und bis zu einem Meter dicker Lehmschicht besteht. Und immer dann, wenn im Dorfkern von Engelberg grössere Tiefbauarbeiten anstehen, treten sie wieder zu Tage – die Zeugen der Vergangenheit. Zum Beispiel in Form von ausgeprägten Torfschichten, die nur sehr langsam entstehen. Was von diesem organischen Sediment umschlossen wird, überdauert Jahrhunderte, auch die Fragmente von Baumstämmen. Untersuchungen eines 1988 auf dem Areal des ehemaligen Hotel Hess ausgegrabenen und heute im Talmuseum Engelberg ausgestellten fossilen Baumstammes haben ergeben, dass er von einem Baum stammt, der nach einer Lebensdauer von 183 Jahren infolge einer Naturkatastrophe im Jahr 875 vor Christus abgestorben ist. Und so ist es anzunehmen, dass die Ende 2016 bei den Tiefbauarbeiten für das Hotel Kempinski Palace entdeckten Baumstämme erstmals nach 2891 Jahren wieder in Kontakt mit Tageslicht gekommen sind.

Various borings have shown that the more recent subsoil of the valley floor is made up of round gravel, coarse rubble, sand, and layers of clay up to a metre thick. Whenever there is a large excavation project in the village, these vestiges of the past come to light. For instance, there are layers of peat, which forms very slowly and preserves material deposited inside it for centuries. Fragments of bark from a bygone age are often found in these peat layers. In 1988, when the site of the former Hotel Hess was being excavated, a fossilised trunk was found of a tree that died at the age of 183 following a natural disaster in 875 BC. It is now on display in Engelberg's Tal Museum. And the tree trunks discovered during excavations for the Kempinski Palace in late 2016 were probably also exposed to daylight for the first time in 2,891 years.

THE RIGHT PLACE

A curious fox peering through the grass.



PLACE

PICTURES:
Hans Burch

**ZUR RICHTIGEN ZEIT
AM RICHTIGEN ORT**

WORDS:
Katrin Benz



The little chamois is resting after playing with his playmates.

AT THE RIGHT TIME



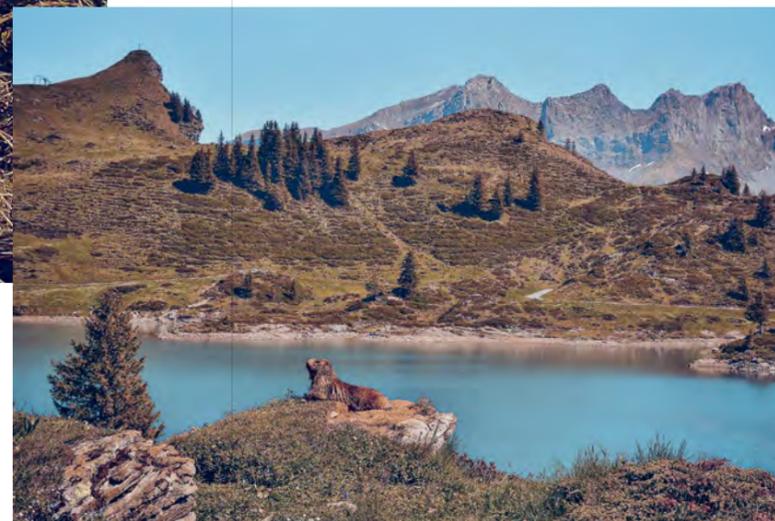
At higher elevations, the summer is very short and the plants have little time to bloom.

📍 Fürenalp

Ibexes are considered climbing experts and are very sociable animals.



Little sun adorer at lake Trübsee.



Hans Burch ist in Engelberg kein Unbekannter. Während seiner Amtszeit als Polizist nahm er vor allem Gesetzesbrecher ins Visier, was weniger künstlerischer Natur, sondern vielmehr der Ruhe und Ordnung in Engelberg diene. Heutzutage «lauert» Hans Burch keinen Ganoven, sondern den behaarten und gefiederten Alpenbewohnern auf, um sie in ihrer ganzen Schönheit vor die Linse zu bekommen.

Ihn fasziniert die Natur jeden Tag von Neuem und entwickelte sich zu seiner ganz grossen Leidenschaft. Das innere Glück und die Kraft, die ihm seine Fotoexkursionen in die heimische Bergwelt geben, sind das i-Tüpfelchen zu den faszinierenden Aufnahmen, die er als Trophäe mit nach Hause bringt. Nur wer sich intensiv mit der Flora und Fauna auseinandersetzt, sie lesen kann und sie vor allem respektiert, dem gelingen das Jahr hindurch so wunderbare Aufnahmen wie Hans Burch. Nachfolgend zeigt der passionierte Naturfotograf seine Lieblingsmotive, die zugleich einen Streifzug durch das faszinierende Spiel der Jahreszeiten im Engelbergertal bieten.

Hans Burch Naturfotograf

Hans Burch is well known in Engelberg as he used to be a local policeman. Back then, his focus was on law and order and preserving the peace rather than on art and nature. But then he retired, switching his badge for a camera. Now he no longer catches criminals; instead he captures gorgeous shots of furred and feathered Alpine inhabitants.

Hans has always been fascinated by nature, and shooting pictures of the flora and fauna that live in the beautiful landscape of Engelberg has become his passion. His trips into the mountains with his camera bring him inner peace and strength, and he usually returns home in triumph, having bagged some magnificent pictures. Hans is able to take such wonderful photographs year round because he knows the plants and animals so well. He can read them, and he respects them. Over the following pages, the passionate photographer presents some of his favourite images, taking readers on a ramble through the changing seasons in the Engelberg Valley.



The bearded vulture makes its rounds high up in the skies.



Ptarmigans are found in the Alps above the timberline. They prefer rocky terrain with sparse vegetation.

📍 Titlis



Traditional handcrafted "Tristen" haystack which are layered around a long wooden rod.

📍 Planggenstaffel



When nature and alpine huts become one.

📍 Planggenstaffel



The chamois explore the fresh snow and look for suitable feeding corners.

The Lord of the Skies has Engelberg-Titlis totally under control.



For ibexes climbing in steep and rocky terrain is no problem.



If you look closely, you will discover an incredible natural phenomena.

A marmot family sharing the daily gossip.



When the snow slowly makes its way
down into the valley.

📍 Zingel



Not only humans love the view of the
Titlis and the surrounding mountains.



Pure sweetness.



Nature in all its forms and colors.

📍 Near Trübsee



The beautiful voices of nature.

Tipps und Ehrenkodex für schöne Tierfotos

The moss wraps itself around the tree like a work of art.



Ein Sprichwort besagt «der frühe Vogel fängt den Wurm». Das gilt insbesondere für Wildtiersichtungen. Ins Marschgepäck sollte man zudem eine grosse Portion Zeit, Geduld und die Bereitschaft, sich auf die Natur einzulassen, packen. Ein Fernglas erweist ebenfalls gute Dienste, um die scheuen Bergbewohner auszumachen.

Da sich in touristisch genutzten Regionen die Lebensräume der Wildtiere verändert und teilweise verkleinert haben, ist die Einhaltung von gewissen Regeln besonders wichtig. Wildruhe- und Banngebiete dürfen auf keinen Fall betreten werden und Hunde müssen angeleint sein, um eine Störung der Tiere zu vermeiden. Auch das Nachsteigen von Wild, um näher heranzukommen, sollte tunlichst unterlassen werden. Der Adler ist beispielsweise so sensibel, dass es gut sein kann, dass er nach einem Annähern an sein Nest die Jungen nicht mehr versorgt und sie sterben oder zur Beute werden lässt.

DARUM DER APELL VON HANS BURCH:

Engelberg hat noch eine reichhaltige Flora und Fauna. Damit das so bleibt und Natur und Tourismus aneinander vorbeikommen, braucht es Respekt gegenüber Tieren und Pflanzen und Beachtung der ausgeschilderten Schutzzonen.



The usual quick and agile squirrels enjoying a quiet moment.

Tips and rules for wildlife photography

“The early bird catches the worm”, they say, and that’s particularly true when it comes to spotting wildlife – it really is important to get up early! To take good shots of timid Alpine creatures, you must be very, very patient and willing to merge into your natural surroundings. It also makes sense to take along a pair of binoculars.

In tourist areas, wildlife habitats are changing and in some cases they are shrinking. It is therefore essential to stick to the rules. Under no circumstances should you enter wildlife reserves. Keep dogs on a lead at all times to avoid alarming the wildlife. Also, do not chase the animals in order to get closer to them. Eagles, for example, are so sensitive that if you come too near, parent birds may abandon their nests forever, leaving the chicks to die of starvation or get caught by predators.

PLEASE HEED HANS' IMPASSIONED PLEA:

Engelberg is still home to a rich diversity of flora and fauna. To ensure it stays that way, and to allow nature and tourism to thrive side by side, it is important for everyone to respect the plants and animals and to keep out of the designated wildlife reserves (clearly signposted).



Hans Burch in search of the next fascinating animal.

📍 Titlis