

## Die gute Adresse für sanften Tourismus



### Ca'stella

Gästehaus Garni  
6676 Bignasco  
Tel. 091 754 34 34 / Fax 091 754 34 33  
info@ca-stella.ch, www.ca-stella.ch

### Das spezielle Gästehaus für besondere Menschen

Der Geheimtip im Vallemaggia! Unsere Gäste schätzen die ruhige Lage im alten Dorfkern, die liebevoll eingerichteten Zimmer im historischen Haus, das feine Frühstück in familiärem Ambiente, unsere individuelle Betreuung und echte Gastfreundschaft. Die kulturellen Möglichkeiten und die einzigartige Natur bieten Erlebnisse, Erholung und Inspiration für Familien, Singles, Gruppen und SeminarteilnehmerInnen. Unser Team freut sich auf euch. A presto!



### La Gomera Travel Service

Las Cabezas No. 3  
E-38820 Hermigua  
Tel. & Fax 034 922 14 41 00  
www.travel-gomera.com

### La Gomera – eine pffiffige Insel

Wir vermitteln Ferienunterkünfte an den schönsten Plätzen La Gomeras und die günstigsten Mietwagen der Insel. Die Unterkünfte sind handverlesen, wir kennen alle Vermieter persönlich, ebenso die Anbieter der Mietwagen. Planen Sie Ihren Urlaub auf der schönsten kanarischen Insel mit uns – individuell und mit unserem persönlichen Engagement!



### Ristorante Eco-Hotel

Fam. Kälin-Medici  
6678 Coglio  
Tel. 091 753 11 41  
www.hotel-cristallina.ch

### Das Eco-hotel Cristallina liegt im Grünen und bietet den idealen Ausgangspunkt für Wanderungen im Maggiatal. In fünf Minuten erreicht man zu Fuss schöne Strände am Fluss Maggia.

■ Das Cristallina wird nach ökologischen Prinzipien geführt, garantiert Qualität des Ambiente und Achtung vor natürlichen Ressourcen. Es fördert damit einen nachhaltigen Tourismus.  
■ Das Restaurant-Pizzeria bietet Naturkost an, die Produkte von möglichst regionaler, saisonaler und biologischer Herkunft benützt. Besonderen Wert legen wir auf die vegetarische Küche.



### orbis reisen

Poststrasse 16, 9001 St.Gallen  
Tel. 071 222 21 33 / Fax 071 222 23 24  
info@orbis-reisen.ch  
www.orbis-reisen.ch

### Religion und Kultur

Seit 50 Jahren organisieren wir Pilgerfahrten und Kultur-Reisen. Wir sind der einzige Anbieter von Direktflügen Zürich-Lourdes-Zürich. Mit Begleitung von Redemptoristen-Patres. Unsere Reisepalette bietet u.a. Malta, Jordanien, Heiliges Land, Rom, Türkei, Portugal. Alles auf kirchlicher, gemischter oder rein kultureller Basis.  
orbis-Spezialität: Organisation von Pfarrei-Reisen.



### Hotel Macun

Barbara & Georg Freimann Janett  
7559 Tschlin  
Tel. 081 866 32 70 / 079 705 44 21  
info@hotelmacun.ch

### Hotel Restaurant Macun in Tschlin /GR

Georg und Barbara Freimann Janett heissen Sie herzlich willkommen im Hotel Restaurant Macun. Geniessen Sie die Ruhe im sonnenverwöhnten Engadiner Dorf, lassen Sie sich verwöhnen und kosten Sie typische Spezialitäten, die es so nur in Tschlin gibt! Sieben individuelle Zimmer warten auf ebenso individuelle Gäste.



### Auberge la Plaine

Mourier, La Plaine  
F-26400 Chabrilan  
Tel. 033 475 62 82 69  
www.aubergelaplane.ch

### Der Reiz der Dröme

Am einzigen unverbauten Fluss Europas gelegen, in direkter Nähe zum Naturreservat «Les Ramières», bietet unser Hotel eine idyllische Atmosphäre für Seminare aller Art. Das Innere des charmanten historischen Gemäuers lässt Komfort-gewohnte Besucherinnen und Besucher nichts missen. Auch unsere Küche sorgt mit regionalen Leckereien der Saison dafür, dass keine Wünsche offen bleiben.



### Hängemattenparadies

Hofstettenstrasse 7, 3600 Thun  
Tel. 033 437 00 67  
www.haengemattenparadies.ch

### Die grösste Auswahl der schönsten Hängematten

finden sie in unserem Laden in Thun. Auf über 100 m<sup>2</sup> Hängematten testen und auslesen (spezielle Öffnungszeiten). Wir produzieren u.a. mit einer Kooperative in Guatemala und auch der Öko-Bambus-Arco ist unsere Entwicklung.  
30 Jahre Arbeit mit Hängematten. Unsere Erfahrung ist Ihr Profit. FAIR & GUT!



### Reisen auf Pilgerwegen

Christine Dettli  
Brunnweg 4  
4143 Dornach  
www.pilgerwege.org

### In der Stille der Wüste – Reisen zu inneren und äusseren Kraftquellen

- Meditatives Kameltrekking – Innehalten und einfach Sein
- Visionssuche in der Wüste – Neuorientierung und Sinnfindung

Der Mutter Erde anvertraut, den endlosen Himmel mit seinen nächtlichen Sternen über uns, begeben wir uns auf den Weg in unser inneres Selbst.



### Wisent Reisen

Postfach 8114  
8036 Zürich  
Tel. 043 333 25 25  
www.wisent.ch / info@wisent.ch

### Nordostpolen und Masuren zählen zu den schönsten Naturlandschaften Europas.

Wisent Reisen bietet exklusiv Ferien in gemütlichen Zirkuswagen ideal für individuelle Ferien mit der Familie. Wohnen in den Zirkuswagen lässt Sie die Natur hautnah spüren, Sie sehen wilde Tiere, beobachten das Licht der untergehenden Sonne, sitzen draussen am Lagerfeuer oder erkunden die Urwälder Polens per Rad oder zu Fuß. Die Wagen stehen auf sehr schönen Plätzen in Masuren, dem Bialowieza-Urwald und dem Storchhof Pentowo.





# PASSFAHRTEN – *eine Hassliebe*

Warum tut man sich das an? Diese Frage stellt sich jedes Mal im Kampf mit dem Berg. Die Antwort gibt es nicht umsonst. → von Michael Huber

Wir starteten bei Null – Aufstieg vom Meer zum Rachi Tymfristou, Pass in Mittelgriechenland

**D**ie Strasse war steil, der Asphalt von Schlaglöchern zerfressen; die Berghänge wirkten unter der dicken Wolkendecke bedrohlich – als wollten sie mich vom Aufstieg abbringen. Rad und Gepäck, zusammen über dreissig Kilo schwer, zogen mich in die Tiefe. Auf meiner Haut mischten sich Regentropfen mit Schweissperlen, meine Beine waren übersäuert; seit dem Talboden quälten mich Rücken- und Nackenschmerzen. Warum um alles in der Welt tat ich mir das an?

**Ich war freiwillig dort.** Mit zwei Freunden fuhr ich den Llogora hoch, einen albanischen Pass, der direkt vom Meer auf 1027 Meter führt. Von Frühling bis Herbst 2011 fuhren wir per Velo durch Europa (siehe ZP 116) und überquerten viele Gebirge – der Llogora war meine Zerreissprobe. Ich fand keinen Rhythmus und war froh, als eine erste Anhöhe in Sichtweite kam. Für die letzten Meter stieg ich aus dem Sattel, die Belohnung bereits im Kopf. Ein böser Irrtum: Auf dem flachen Abschnitt schlug mir ein bissiger Wind entgegen. Ich begann zu hadern, und wie es so ist im Leben, stellte ich mir die Sinnfrage genau dann, als keine Antwort in Sicht war. Warum? Für den Gegenwind und die Schmerzen bin ich jedenfalls nicht aufs Fahrrad gestiegen. Ich brauchte eine Pause.

**Knapp ein Jahr nach dem Kampf am Llogora** sitze ich mit einem «Leidensgenossen» in dessen windstiller und ebenerdiger Stube im Berner Aaretal: Res Grossniklaus ist 55-jährig, hat mehr als fünfzig Pässe in den Beinen – manche davon mehrmals – und wirkt noch kein bisschen müde. Gemeinsam versuchen wir, unserer merkwürdigen Leidenschaft auf die Spur zu kommen. «Warum fährst du über Pässe?», frage ich auch ihn, erhalte aber keine zufriedenstellende Antwort: «Eigentlich weiss ich das gar nicht.»

**Wie es so ist im Leben, stellte ich mir die Sinnfrage genau dann, als keine Antwort in Sicht war.**

Res' Lieblingsspass ist der Albula in Graubünden, 2135 m.ü. M., 31 Kilometer lang mit 1464 Höhenmetern Steigung. In der Theorie klingt das nicht nach Genuss, in Res' Erinnerung schon: «Du fährst durch hübsche Matten und über stille Alpen, die lauten Motoren sind anderswo; hier eine Kurve neben einem Bächlein, da drei durch den Wald, und bevor du dich versiehst, stehst du oben.» Jetzt kommt er ins Schwärmen. «Auf dem Fahrrad hast du genau die richtige Geschwindigkeit, du kommst vorwärts, und hast trotzdem Zeit genug, die unbekanntten Landschaften zu entdecken.» ➔

## Die gute Adresse für sanften Tourismus



**Hitsch-Huus**  
Dinner | Bed | Breakfast  
Alte Kirchgasse 1  
7215 Fanas  
Tel. 081 325 14 19 / Fax 081 325 32 44  
info@hitschhuus.ch / www.hitschhuus.ch

### Ein Haus zum SEIN, Entspannen und Wohlfühlen.

Kleines individuelles Hotel mit Charme für Gäste, die das etwas Andere suchen. Wir führen unseren Betrieb nach ökologischen Kriterien, was nicht Strohmattreze heissen muss, sondern Hüser-Nest ist. Auch nicht Chörnplückerei, sondern regionale und saisonale Frischküche. Wir leben eine echte, herzliche und unkomplizierte Gastfreundschaft.



**Casa Santo Stefano**  
**Hotel und Seminarhaus**  
6986 Migliegla  
Tel. 091 609 1935  
info@casa-santo-stefano.ch  
www.casa-santo-stefano.ch

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in zwei typischen, stilvoll renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jh. Hier entspannen Sie sich in gepflegten Räumen (15 individuelle Zimmer, nach Trauben oder Kräutern benannt), in hellen Loggias oder an offenen Kaminen. Eine herrliche Terrasse lädt zum Verweilen ein. Das reichhaltige Frühstück – selbstgebackenes Brot, Zopf und andere Leckereien – wird in der Tessinerküche serviert. Gelegen am Fusse des Mte. Lema (Gondelbahn), inmitten eines wildromantischen Wandergebietes, bieten sich Ihnen vielfältige Freizeitmöglichkeiten.

## Die gute Adresse zur Horizonterweiterung



**Verlag VITA VERA GmbH**  
Oberebenstrasse 67a  
5620 Bremgarten  
Tel. 056 631 4860 / Fax 056 631 48 61  
vita-vera@bluewin.ch  
www.vita-vera.ch

### Aussergewöhnliche Bücher:

- Die Botschaft aus dem All • Gottesprophetie und Naturwissenschaft
- Der innere Weg hin zum kosmischen Bewusstsein.

### Vielfältige Themen:

- Gesundheit – Krankheit • Diesseits – Jenseits • Reinkarnation
- Prophetie heute • Vegetarische Ernährung • Akte Fleisch (DVD)



**Christian Senn**  
Beratung & Projektleitung  
Hauptstrasse 16, 5018 Erlinsbach  
Tel. 079 321 78 18, cs@aarauer.ch

### Beratung & Projektleitung mit Kopf, Leib, Seele und Herz!

Konzept-Aufbau-Vernetzung – Führung-Marketing-Kommunikation.  
Für Firmen, Handwerker, Künstler, Vereine und alle Anderen.  
Tarif nach Vereinbarung. Auch Tauschgeschäfte möglich.



## Die gute Adresse für Ihr Zuhause



**Unabhängige Vorsorgeberatung**  
Stefan Geissbühler  
Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern  
Tel. 031 387 68 76  
unabhängig@vorsorgen.ch  
www.vorsorgen.ch

- Beratung in allen Bereichen der Vorsorge und Versicherung
- Analyse Ihrer aktuellen Vorsorgesituation
- Finanzplanung im Hinblick auf Ihre Pensionierung
- Bei Bedarf Empfehlung der optimalen Finanz- und Versicherungsprodukte
- Betreuung des gesamten Versicherungswesens von Firmen und Institutionen
- Lohnadministration für Arbeitgebende



**ZAGSOLAR AG**  
Luzernerstrasse 9, 6010 Kriens  
tel 041 312 09 40 fax 41  
info@zagsolar.ch  
www.zagsolar.ch

**Das unabhängige Ingenieurbüro ZAGSOLAR** ist spezialisiert für sämtliche Belange der Photovoltaik. Photovoltaikanlagen erzeugen Strom aus Sonnenenergie. Wir planen, schreiben aus, und begleiten die Projektrealisierung von der grossen Netzverbundanlage mit mehreren 1000 m2 Fläche bis zur Inselanlage als Stromversorgung für ein Ferienhaus.



**manus**  
bau und schreinerei  
güterstrasse 51, 3008 bern  
tel 031 381 10 28  
manus@manusbern.ch  
www.manusbern.ch

seit 28 jahren kreieren wir zusammen mit unseren kundinnen und kunden neue, originelle lösungen, «massgeschneidert» in allen bereichen des innenausbaus und umbaus.

nehmen sie mit uns kontakt auf, wir beraten sie gerne und helfen, das einmalige zu realisieren.

räume formen – möbel, küchen bauen – planen – beraten



**Holzwerkstatt Schmocker GmbH**  
Hauptstrasse 44, 4938 Rohrbach  
Tel. 062 965 09 59  
info@holzwerkstatt-schmocker.ch  
www.holzwerkstatt-schmocker.ch

### Naturkraft in Verbindung mit Handwerk

- originelle, durchdachte Lösungen – massgeschneiderte Einrichtungskonzepte
- ökologische Grundwerte – heimische Rohstoffe – umsichtige Beratung
- Massivholzküchen – Möbel – Betten – Umbauten – Parkette – Wärmedämmungen
- energetische Haussanierungen

Auch ich kenne die Pässe, wo man oben ist, bevor die Waden brennen, wo man alles vergisst und wo der Aufstieg zur Meditation wird. Dort zählt allein die regelmässige Umdrehung der Pedale, Meter um Meter, Kurve um Kurve. Im Gespräch mit Res finde ich zwei Motive für das Passfahren: die Aussicht und die Schönheit der Bewegung. Wiegen sie die Strapazen auf?

**Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad.**

Adam Opel

**Die Aussicht könnte ich auch im Postauto geniessen.** Die Bewegung wäre im Flachland dieselbe. Dazu hätte ich den Llogora in Albanien nicht in Angriff nehmen müssen. Nach meiner kurzen Pause lagen die steilsten Serpentinaen noch vor mir. Selbst im kleinsten Gang musste ich mit voller Kraft in die Pedale treten, um nicht zurückzurollen. Meine Freunde hatten mich abgehängt, ich kämpfte alleine. Innerlich verfluchte ich alles, was den Weg erschwerte: die albanischen Strassenbauer, meine Schmerzen, das Gepäck und überhaupt: die unsinnige Idee, mit dem Rad einen Pass hinaufzuklettern. Der Berg vor mir schien in die Höhe zu wachsen und mit ihm der Berg in meinem Kopf. Auf einmal ging es um mehr als den Pass, um die Zweifel der Vergangenheit, um das Glück der Zukunft, und was ich mir im Irrsinn sonst noch hinzudichtete. Aber selbst wenn oben niemand gewartet hätte, wäre ich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr umgekehrt: Zu lange hatte ich gekämpft, um jetzt noch aufzugeben.

**«Mit Schmerzen sind Passfahrten grauenhaft»,** sagt Res Grossniklaus. Es lohnt sich, vor dem ersten Pass zu trainieren und ein fahrtüchtiges Rad anzuschaffen. Trotzdem sind Passfahrten nicht nur für gestählte Athleten interessant. Wer seine Dreissiger überschritten hat, ist lange nicht zu alt: Res zum Beispiel hatte seine Feuertaufe erst im Alter von vierzig Jahren. Und wer den Sommer verpasst hat, kann die ersehnte Passfahrt auch im Herbst nachholen – ganz ohne Motorenlärm: Der Verein FreiPass organisiert autofreie Samstage und Sonntage an verschiedenen Pässen. Dann wird die Passfahrt zum Volksfest, geeignet auch für Neueinsteiger und Familien. Nie muss man alleine fahren und für den Notfall stehen am Strassenrand Sanitätsposten und Radmechaniker bereit.

Wer in Gruppen radelt, sollte allerdings eines beherzigen: Jeder hat seinen eigenen Rhythmus, und wenn er nicht respektiert wird, lauern die Schmerzen und Sinnfragen hinter jeder Biegung. Res fährt in Gruppen schneller, weil er als erstes auf der Passhöhe sein will. «Alleine hingegen kannst du auch langsam fahren, da gratuliert dir oben ohnehin keiner.»



**In Albanien half mir alle Langsamkeit nichts,** die Schmerzen waren zu stark. Die letzten Kurven durch ein regenrönes Naturschutzgebiet bekam ich kaum mehr mit. Doch auf einmal standen meine Freunde am Strassenrand. «Bin ich oben?», fragte ich erschöpft. «Ja, du bist!»

Ich zog mein verschwitztes T-Shirt aus und streifte meine Sorgen ab. Hundert Meter weiter schlug das Wetter um – den Regen hatten wir auf der Passhöhe zurückgelassen. Die Sonne schien auf das Meer, das von oben betrachtet fast noch schöner aussah – blau, grün, türkis – wie ein Ölgemälde. Plötzlich fielen all die Schmerzen von mir ab, aufgehoben von der Schwerelosigkeit der Abfahrt. So hoch erschien der Berg in Albanien gar nicht mehr und der Berg in meinem Kopf flog mit dem Fahrtwind davon. Ich hatte mein halbes Welt- und Selbstbild niedergelesen, nur um es auf der Passhöhe, leicht moduliert, wieder zu hissen.

Im Rückblick wird die Passfahrt zur lehrreichen Grenzerfahrung und ich erkenne, dass neben der Aussicht und der Bewegung auch die Herausforderung ein Grund ist, weshalb ich mir das antue. Und der innere Lohn: das Gefühl, den Berg mit eigener Muskelkraft bezwungen zu haben. Bereits auf den ersten Metern sehne ich mich jeweils nach dem Ziel, der Passhöhe. Ich fahre hinauf, um oben zu stehen. Aber könnte ich mein Rad in eine Zahnradbahn verladen, würde die Passhöhe ihren Reiz verlieren. Ohne Weg wäre das Ziel sinnlos, und umgekehrt.

**Freipass geniessen Velofahrer auf den folgenden Pässen:**

- Stelvio: 1. Sept. 2012
  - Albul: 2. Sept. 2012
  - Klausen: 22. Sept. 2012
  - Sella Ronda (Dolomitenrundfahrt über vier Pässe): 23. Sept. 2012
- Weitere Infos: [www.freipass.ch](http://www.freipass.ch)