02/2019

Höhenzug

UNTERWEGS MIT DER MATTERHORN GOTTHARD BAHN UND DER GORNERGRAT BAHN

Kulinarische Winterreise durch Graubünden, Uri und das Wallis.

Digital Detox – Handy ausschalten und einfach geniessen.

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für zwei Personen.

Anzeige

05

Kulinarische Winterreise
Vom Walliser Roggenbrot über den Urner Alpkäse bis zur Bündner Nusstorte: Drei Spezialitäten und ihre Besonderheiten.

18

Wellness-Highlights
Entspannung für Körper und Geist in fünf auserwählten Hotspots.

22

Einfach mal abschalten
Wie unser Gehirn auf Reizüberflutung reagiert und wie wir uns dagegen schützen können.

24

Magie abseits des Pistentrubels
7 Tipps für winterliche Tagesausflüge der etwas anderen Art.

Gourmet-Highlights auf der Skipiste 09
Mit Leidenschaft zum edlen Tropfen 10
Winter-Erlebnisse der MGBahn/Gornergrat Bahn 16
Wellnesstipps von Kräuterfrau Karin Seiler 21
Genussvoll unterwegs 27
Langlauf-Paradies Goms 29
Musikalisches Andermatt 30

Besondere Erlebnisse und magische Orte

Geschätzte Leserinnen und Leser,
der Winter steht vor der Tür. Eine Zeit, die für viele verbunden ist mit Wohlbefinden, Gemütlichkeit und Genuss. Und zum Geniessen bietet unsere Bergregion zweifellos unzählige Optionen – von behaglichen Rückzugsorten zum Seele baumeln lassen, über kulinarische Höhenflüge in heimeliger Atmosphäre, bis hin zu fast schon magischen Erlebnissen.

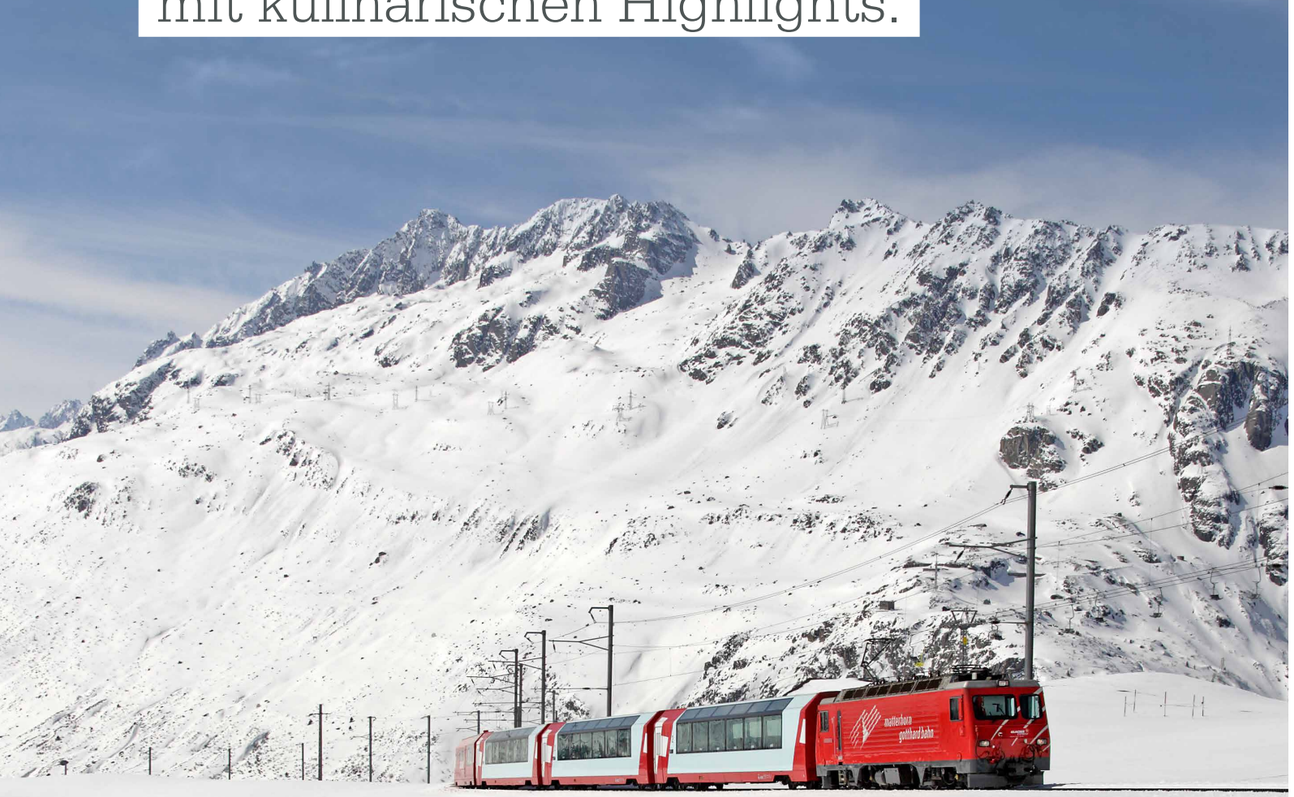
All die Möglichkeiten aufzuzeigen, würde den Umfang des «Höhenzuges» weit überschreiten. Stattdessen haben wir Ihnen eine kleine aber feine Auswahl zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren von den typischen Köstlichkeiten aus dem Wallis, Uri und dem Bünder Land, den wohltuenden Momenten zum Entspannen in schönem Ambiente oder den besonderen Wintererlebnissen entlang unserer Strecke. Ich bin mir sicher, für jeden ist etwas dabei, um die vor uns liegende Jahreszeit noch ein bisschen attraktiver zu gestalten, als sie ohnehin schon ist.

In diesem Sinne lade ich Sie herzlich ein zu einer abwechslungs- und erlebnisreichen Entdeckungsreise und Lektüre unterwegs mit uns von Zermatt bis Disentis.

Ihr Fernando Lehner
Geschäftsleiter Matterhorn Gotthard Bahn
und Gornergrat Bahn

Kulinarische Winterreise

Drei Kantone – drei Spezialitäten.
Die Matterhorn Gotthard Bahn
verbindet Wintererlebnisse
mit kulinarischen Highlights.



Die Panoramawagen der Gourmetfahrt Wine & Dine unterwegs am Oberalppass.

Rustikal, kräftig
im Geschmack
und vielseitig.

Traditionelles Walliser Roggenbrot

Einst war es einfache Bauernkost, heute ist es eine gefragte Spezialität. Doch was macht das Walliser Roggenbrot so besonders? Wir haben bei Norbert Schwery, Koch bei den Gourmetfahrten Wine & Dine der Matterhorn Gotthard Bahn, nachgefragt.

Autorin: Deborah Bischof

Seit Jahrhunderten wird Roggen im Wallis angebaut. Als einzige Getreideart kann er trotz gebirgigem Gelände und bei extremen Temperaturen und Höhenlagen angebaut werden. Für die Walliser Bauern war der Roggen seit jeher überlebenswichtig, da die Gemeindebacköfen der Dörfer teils nur zwei bis drei Mal pro Jahr eingefeuert wurden. Mithilfe des wertvollen Korns waren sie in der Lage, ein Brot herzustellen, das über mehrere Monate haltbar war. Was einst eine überlebenswichtige Bauernkost war, ist längst zu einer Spezialität geworden, die vom Walliser Speiseplan nicht mehr wegzudenken ist.

Herr Schwery, was ist das Geheimnis des Walliser Roggenbrots?
Es ist unglaublich vielseitig. So hat nicht nur jede Bäckerei ihr eigenes Hausrezept, sondern auch jeder Koch unterschiedliche Menü-Kreationen.

Das müssen Sie uns genauer erklären. Wie kann ein Brot so viele Facetten haben?
Je nach Bedarf variiert die Zubereitung. Wird es mit der Käseplatte nach dem Hauptgang serviert, nimmt man eher ein süssliches Roggenfrüchtebrot, während auf einer Walliser Apéro-Platte eher die neutrale Variante gewünscht wird. Als Dessert kann man es mit Fruchtmousse aus Äpfeln oder Birnen ergänzen. Gerieben in einem salzigen Crêpe oder als Terrine kann es auch Teil des Hauptgerichts sein.

Wie wird Roggenbrot hergestellt?
Es hat zwar jeder sein eigenes Geheimrezept, die Grundzutaten bleiben aber mehrheitlich dieselben. Während früher ein Sauerteig die Grundlage war, wird es heute zumeist mithilfe einer langen Triebführung hergestellt. Dies bedeutet, es wird zuerst ein Vorteig gemacht, der dann während 10 Stunden ruht.

Haben Sie ein persönliches Roggen-Lieblingsrezept?
Roggenbrotmousse. Eine Eigenkreation.

Nussige Vollendung aus dem Engadin

Die Bündner Nusstorte zählt für die Engadiner Konditoreien zu den wichtigsten Exportgütern. Dies, obschon Baumnüsse in dieser Region nicht heimisch sind.

Autorin: Angelica Filippi

Mit ihrer süssen Füllung aus karamellisierten, grob gehackten Baumnüssen und ihrer Mürbeteigummantelung erfreut sich die klassisch runde, flache Bündner Nusstorte nicht nur im In-, sondern auch im Ausland grosser Beliebtheit. Entsprechend stellt ihr Export für die Engadiner Konditoren eine wichtige Einnahmequelle dar und die Rezepturen für die Torte sind mannigfaltig.

Während manche auf Rahm schwören, verwenden andere zur längeren Haltbarkeit lieber Milch und wieder andere verfeinern den Geschmack durch Honig. Vor allem früher wurden die Rezepte gut gehütet, weshalb viele über die Jahre verloren gegangen sind. Die Geschichte der Bündner Nusstorte ist deshalb nicht ganz einfach nachzuverfolgen.

Ins Ausland und wieder zurück

Seinen Ursprung hat das Bündner Traditionsgebäck, das oft auch als Engadiner Torte bezeichnet wird, aber höchster Wahrscheinlichkeit nach in der Emigration der Engadiner Zuckerbäcker. Diese sollen das Rezept in Frankreich und Italien eingeführt und durch den Austausch mit den dort ansässigen Konditoren verfeinert haben. Die Konditorei Heinz & Tester in Toulouse soll die erste gewesen sein, welche «die echte» Nusstorte in der heutigen Form verkauft hat. Fausto Pult, der während einigen Jahren in der Konditorei tätig war, soll sie später nach Samedan gebracht und ihr zum kommerziellen Durchbruch verholfen haben. Er wird deshalb oft als Vater der Bündner Nusstorte gesehen.

Über den Import zum Export

Der Emigrationshintergrund stellt vor allem deshalb ein wichtiges Detail in der Geschichte der Nusstorte dar, weil Baumnüsse aufgrund der kühlen Wintermonate im Engadin eigentlich nicht gedeihen. Erst die Zuckerbäcker sollen die Nussbäume in die Heimat gebracht haben. Auch heute noch importieren viele Konditoreien die Baumnüsse. Nichtsdestotrotz ist das Traditionsgebäck im Engadin nicht mehr wegzudenken.

Bei Einheimischen wie Touristen gleichermassen beliebt – die Bündner Nusstorte.

Würziger Käsegenuss aus dem Kanton Uri

Kein Bergkäse aus Uri schmeckt wie der andere. Die lokalen Käsereien haben ihre ganz eigenen traditionellen Herstellungsprozesse. Doch eines ist allen gemeinsam: ein besonders würziger Geschmack.

Autorin: Deborah Bischof

Der Urner Alpkäse ist meist ein vollfetter Halbhartkäse, der je nach Reifegrad mild bis kräftig-würzig schmeckt. Mit einem Fett-Wasserverhältnis von 48 bis 55 Prozent ist er besonders gesund und lecker. Doch das wahre Geheimnis seines Geschmacks liegt in seiner Umgebung verborgen.

Kräuter der Urner Alpen

In jedem Sommer werden ungefähr 200 Tonnen Käse unter genau definierten Standards auf den Urner Alpen produziert. Für die Bezeichnung «Alpkäse» ist es verpflichtend, dass sowohl die Milchproduktion sowie die Verkäsung auf der Alp stattfinden. Im Falle des Urner Produkts bedeutet dies eine Mindesthöhe von 1350 Meter über Meer. Hier grasen die Kühe über die Sommermonate

auf den reichhaltigen Alpwiesen. Während auf einer gewöhnlichen Talwiese rund ein Dutzend verschiedene Kräuter und Gräser wachsen, gibt es auf den Urner Alpen weit über hundert verschiedene Arten. Diese Vielfalt an Kräutern trägt später entscheidend zur Würze des Käses bei.

Fingerspitzengefühl bei der Produktion

Für die Herstellung des Traditionsproduktes braucht es eine Mischung aus über Nacht gelagerter und gekühlter Abendmilch sowie frischer Morgenmilch. Die Verkäsung unterliegt genauen Regeln und beruht auf einer langjährigen Tradition. Ist die Herstellung abgeschlossen, folgt der Reifeprozess, der je nach gewünschter Intensität unterschiedlich lange dauert. Bis zum Alpabzug im Herbst wird der Käse dafür direkt auf der Alp eingelagert und täglich mit viel Sorgfalt und Fingerspitzengefühl von Hand gepflegt.

Anzeige

WORLD NATURE FORUM
EXPEDITION 2 GRAD

wnf.ch

UNESCO World Heritage
Swiss Alps Jungfrau-Aletsch

EXPEDITION 2 GRAD, DAS VIRTUELLE ERLEBNIS IM WORLD NATURE FORUM

Die interaktive Ausstellung im WNF bietet etwas für jede Altersstufe und ermöglicht Besuchern einen umfangreichen Einblick in den Alpenraum und ins UNESCO-Welterbe Swiss Alps Jungfrau-Aletsch.

Wir laden Sie zu einem virtuellen Erlebnis im Hochgebirge ein, um die globale Temperaturzunahme um zwei Grad am eigenen Leib zu spüren und zu verstehen. Bei der Virtual Reality Experience «Expedition 2 Grad» reisen Sie durch Zeit und Raum und sehen die Aletschregion durch die Augen Ihrer Grosseltern und der zukünftigen Generationen. Seit dem 17. September ist die Expedition 2 Grad für alle interessierten Besuchenden und Schulklassen offen. Lassen Sie sich dieses exklusive Erlebnis nicht entgehen!

Weitere Informationen gibt es unter
jungfraualetsch.ch/2grad

Gourmet-Highlights auf der Skipiste

Auf dem Gütsch, inmitten des Andermatter Ski-Gebiets, geht es ab dieser Saison kulinarisch hoch zu und her. Mit den neuen Restaurants der Sterneköche Markus Neff und Dietmar Sawyere aus dem Chedi ziehen gleich zwei Vertreter der Spitzengastronomie auf die Andermatter Pisten.

Autor: Bernhard Kobel

Nach Saas-Fee und einem Gastspiel in Zürich zieht es Markus Neff wieder in die Alpen. Gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maren Müller, David Gruss und Charlie Neumüller eröffnet er auf 2300 m ü. M. ein neues Gourmet-Restaurant. Wie man es sich vom erfahrenen Küchenchef gewohnt ist, bleibt er seinen Prinzipien treu und serviert auch weiterhin seine bodenständigen, raffiniert zubereiteten Speisen. Was ändert ist die Umgebung. Das neue Restaurant wurde von Christina Seilern aus London entworfen und erwartet seine Gäste mit einer grosszügigen Sonnenterrasse und einem atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergwelt. Der ideale Ort zum Geniessen also.

Ein Küchenstar von klein auf

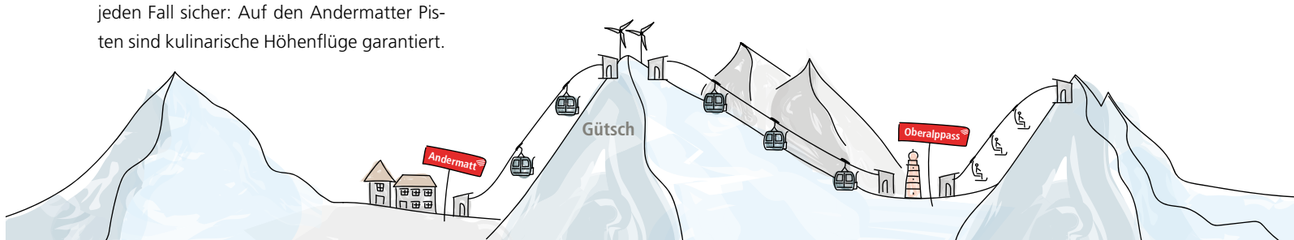
Schon Dietmar Sawyeres Vater kochte in Luxushotels rund um den Globus. Er selbst wird schon im Jahr 1982, kurz nach seiner Kochausbildung im Savoy in London, zum «Young Chef of the Year» gekürt. Bereits im darauffolgenden Jahr erhält das Jungtalent in seinem Restaurant «Top of the Town» im Hyatt in Auckland die Auszeichnung als Neuseelands «Chef of the Year». Seit 2015 ist Dietmar Sawyere nunmehr Küchenchef im The Chedi Andermatt, wo sein Gourmetlokal «The Japanese» mit einem Michelin Stern und 16 Gault Millau Punkten ausgezeichnet ist.

Für mich einmal Sushi, bitte

Das neue Gipfelrestaurant auf dem Gütsch lässt es kulinarisch aber gleich doppelt krachen. Neben Markus Neffs Gourmet-Lokal eröffnet das Chedi Andermatt eine Dependance ihres Sterne-Restaurants «The Japanese». Hier verwöhnen ab dieser Saison Executive Chef Dietmar Sawyere und seine Sushi-Master mit erstklassigen japanischen Speisen, unter anderem mit traumhaftem Sushi oder Sashimi. Darf es denn nun zum Ski-Lunch ein feiner Neff-Klassiker oder ein exotisches Kaiseki-Menu sein? Eines ist auf jeden Fall sicher: Auf den Andermatter Pisten sind kulinarische Höhenflüge garantiert.

Comeback einer Koryphäe

Markus Neff war viele Jahre ein Fixstern am Schweizer Kochhimmel und wurde 2007 im Waldhotel Fletschhorn Saas-Fee zum Koch des Jahres gekürt. Er begeistert im Gletscherdorf seine Gäste für viele Jahre mit seiner bodenständigen Kochkunst, die mit 18 Gault Millau Punkten und einem Michelin Stern ausgezeichnet wird. Nach einer «Kunstpause» kehrt er jetzt mit grosser Lust an den Herd zurück und wird künftig die Gaumen auf Andermatts Pisten mit seinen kulinarischen Kreationen begeistern.



Mit Leidenschaft zum edlen Tropfen

Ob zu einem feinen Apéroplättli, einem leckeren Abendessen oder einfach zwischendurch: Ein Gläschen guter Wein wird in der Schweiz gerne genossen. Die wechselnden Bodenbeschaffenheiten des Wallis sorgen dabei für eine reiche Auswahl interessanter Weine.

Autorin: Evelyn Reusser

Geht es um den Weingenuss, steht die Schweiz im internationalen Vergleich auf Platz vier. Knapp 40 Flaschen Wein trinken Herr und Frau Schweizer durchschnittlich pro Jahr. Mehr vom gegärten Traubensaft wird nur in Italien, Frankreich und Portugal konsumiert. Im Verhältnis zur Grösse schafft es die Schweiz aber auch beim Weinanbau unter die Top Ten.

Weinkanton Wallis

In den 4804 Hektaren Rebbergen produziert das Wallis rund einen Drittel aller Schweizer Weine. Durch den Schutz der Alpen gedeihen die Trauben beim trockensten Klima des Landes. Aber auch der warme Föhnwind unterstützt die Reifung der Früchte ideal.

Mehr als 50 anerkannte Rebsorten wachsen im Bergkanton. Diese Vielfalt verdankt das Wallis mitunter den geologischen Voraussetzungen. Durch die Alpenfaltung und Entstehung dieser besonderen Bergregion zeigen sich die Böden äusserst reichhaltig und vielseitig.

Die Winzer

Wein definiert sich aber über weitaus mehr als nur die Traubensorte und klimatischen Gegebenheiten. So steckt hinter jedem edlen Tropfen viel schweisstreibende Arbeit, Wissen und Leidenschaft von Seiten der Winzer. Sie verraten gleich selbst, was ein guter Wein für sie ausmacht und ob sie eher Roten oder Weissen bevorzugen. Die Spitzenweine der nachfolgenden Produzenten sind auch bei den Wine & Dine Gourmetfahrten der Matterhorn Gotthard Bahn zu Gast.

Anzeige

Positivo

Ein Cuvée voller Überraschungen

Der körperreiche und gehaltvolle Wein für jede Gelegenheit glänzt mit beerig, würzigen Noten.

Passt zu jedem gediegenen Mahl oder nur zum Geniessen.

Geschmacksprofil

Fruchtig		Süss
Trocken		Herb
Leicht		Schwer

Leukersonne

Jörg Seewer

Inhaber der Leukersonne
Damian Seewer AG in Susten

Seit 1976 kultiviert die Familie Seewer mit dem nötigen Respekt zur Natur, viel Leidenschaft und Liebe edle Tropfen in ihrem Weinkeller in Leuk.

Was macht einen guten Wein aus?
Ein guter Wein fängt bereits im Rebberg an. Dabei spielt das Terroir eine wichtige Rolle. Die Auslese des passenden Bodens ist Grundvoraussetzung zur optimalen Entfaltung der individuellen Rebsorte. Im Glas spiegelt er für mich vor allem seine Typizität und zeigt sich harmonisch ausbalanciert in Frucht, Tannin, Säure und Alkohol. Im Gaumen achte ich auf eine intensive, facettenreiche und komplexe Aromenvielfalt. Ein guter Tropfen zeigt Charakter. Nichtsdestotrotz spielt natürlich auch immer der persönliche Geschmack eine Rolle.

Bevorzugen Sie Rot- oder Weisswein?
Ich geniesse Rot- und Weisswein sehr ausgewogen. Welchen ich nun bevorzuge, kann ich nur situationsbezogen beantworten. Was passt im Moment? Winter oder Sommer? Wie ist die momentane Stimmung?

Sherpa Blanc

Ein Wein, der Menschen verbindet

Die charaktervolle Assemblage überzeugt mit einer lebhaften Note von Zitrusfrüchten und fruchtigem Aroma.

Der ideale Begleiter für ein Aperitif, Käse, Fisch oder jegliche Krustentiere. Auch ist er ein idealer Wein um Begegnungen zu feiern und Freundschaften zu besiegeln.

Geschmacksprofil

Fruchtig		Süss
Trocken		Herb
Leicht		Schwer

Domaines Chevaliers

Patrick Z'Brun

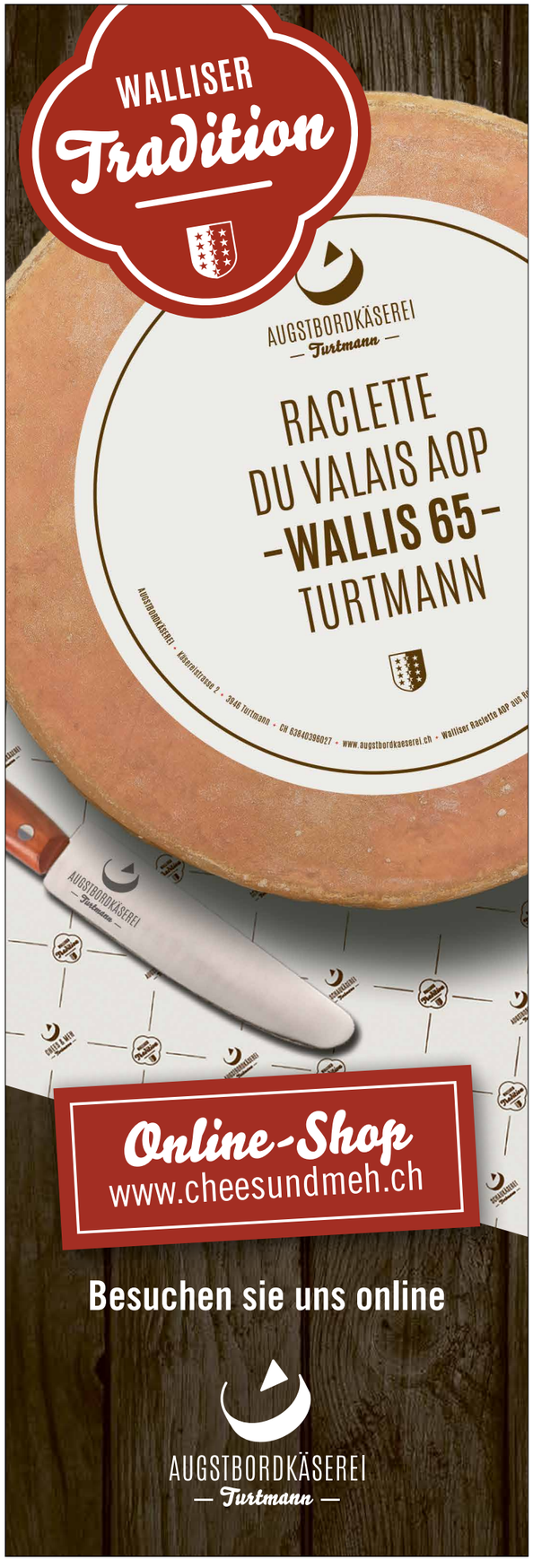
Patron bei Domaines
Chevaliers SA in Salgesch

Tatendrang, Ideen, unternehmerischer Geist und vor allem Begeisterung für den Wein zeichnen die Kellerei in Salgesch aus.

Was macht einen guten Wein aus?
Ein Wein, der Charakter hat und bei dem man seine Typizität erkennt. Ich mag lieber feine, schön ausbalancierte Weine und weniger die üppigen, alkoholhaltigen Tropfen. Für mich ist wenig bedeutend, ob es sich um einen sortenreinen Wein oder um eine Assemblage handelt. Wichtig: Ein guter Wein soll all meine Sinne erfreuen.

Bevorzugen Sie Rot- oder Weisswein?
Ich mag beide gleich gern. Entscheidend ist der Kontext: Handelt es sich um ein Apéro? Trinke ich ihn am Mittag oder eher am Abend? Zu was für einem Essen darf ich den feinen Tropfen geniessen? Auch die Jahreszeit kann einen Einfluss haben. Es ist doch wunderbar, dass es beide gibt und dass ich nicht immer den gleichen Wein zur gleichen Gelegenheit bevorzuge!

Anzeige



Heida

Ein urtypischer Walliser Weisswein

«Heida» ein uralter, herrlich mundender Wein, welcher zu Recht als «Perle der Alpenweine» bezeichnet wird.

Passend als Aperitif-Begleiter von Käsespezialitäten wie Alpkäse, Raclette oder Fondue, Walliserteller, aber auch zu Hors d'oeuvres wie Fisch, Gänseleber und Rauchlachs.

Geschmacksprofil

Fruchtig		Süss
Trocken		Herb
Leicht		Schwer

St. Jodern Kellerei

Michael Hock

Kellermeister bei der St. Jodern Kellerei in Visperterminen

Am höchsten Weinberg Europas (1150 m ü. M.) entstehen Weine mit viel Herzblut und kollektivem Engagement. Der Wein als Lebensphilosophie.

Was macht einen guten Wein aus?
Ein guter Wein entfaltet das komplette Bouquet der verarbeiteten Traubensorte beziehungsweise Sorten; maximale Sortentypizität. Primär erreicht man dies mit aufmerksamer Arbeit im Rebberg, saisonal idealem Klima und einer schonenden Verarbeitung im Keller. Die Herausforderung für den Önologen ist es, die Qualität der Trauben ohne Verluste ins Glas zu bringen!

Bevorzugen Sie Rot- oder Weisswein?
Visperterminen ist für seine Weissweine bekannt, allen voran den traditionellen Heida. Nichtsdestotrotz bevorzuge ich keine der beiden Weinarten. Einen guten Weisswein geniesst man in einem anderen Moment, als einen guten Rotwein. Für mich steht vor allem die Qualität im Vordergrund. Stimmt diese, macht es einfach Freude!

Avarone Gold Barrique

Eine Ehrerbietung an den Amarone

Trotz seiner Eigenwilligkeit überzeugt er mit zugänglichem Charakter, hat ein süsses Bouquet und einen hohen Grad an Komplexität.

Passt zu kräftigen Zigarren, würzigem Käse, Fleisch mit Sauce, Wild, Lamm, Pasta mit kräftiger Tomatensauce, Ragout oder Ente.

Geschmacksprofil

Fruchtig		Süss
Trocken		Herb
Leicht		Schwer

C. Varonier & Söhne AG

Andy Varonier

Geschäftsführer bei der C. Varonier & Söhne AG in Varen

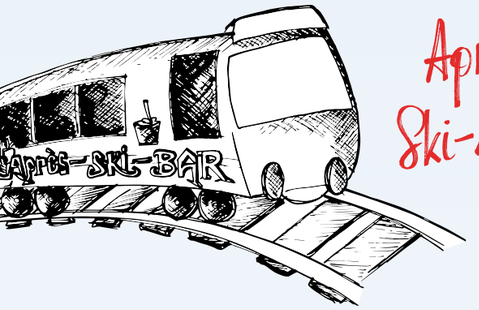
Mit unermüdlichem Fleiss und viel Liebe zur Rebe und dem Wein steht das Familienunternehmen für Spitzenweine aus Varen.

Was macht einen guten Wein aus?
Ich erfreue mich seit jeher an reinsortigen Weinen. Nicht dass ich Cuvées nicht spannend finde, aber es geht nichts über eine schön akzentuierte Typizität einer Rebsorte. Dies ist auch der Grund, weshalb wir, bis auf eine Ausnahme, nur 100% reinsortige Weine produzieren. Die Kunst ist es, den wahren Charakter jeder einzelnen Sorte herauszukitzeln.

Bevorzugen Sie Rot- oder Weisswein?
Kann man als Eltern ein Kind lieber haben als das andere? Ich glaube: Nein. Daher kann ich diese Frage nur so beantworten: mal kuschle ich lieber mit dem einen, mal mit dem anderen. Beim Wein ist das nicht anders. Es kommt auf die Situation, das Ambiente, die Tagesform und gegebenenfalls auch die kulinarische Begleitung an.

Wir bringen Sie ins Winter-Erlebnis

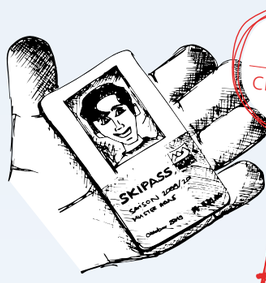
Mit der Matterhorn Gotthard Bahn und Gornergrat Bahn erleben Sie den Winter von seiner aufregendsten Seite. Ob Kulinarik, Sport oder Erholung, für alle ist etwas passendes dabei.



Après-Ski-Zug

Andermatt ↔ Disentis
21. Dezember 2019 bis 13. April 2020

Wo sonst gibt es die Schöllölölö-Bar mit wechselndem Panorama?
Nach dem erfolgreichen Skitag darf ein Drink und eine gemütliche Atmosphäre zum Ausklingen des Tages nicht fehlen. Zwei umgebaute Glacier Express-Wagen verkehren 3 mal täglich zwischen Andermatt und Disentis als rollende Après-Ski Bar und sorgen für das passende Ambiente.

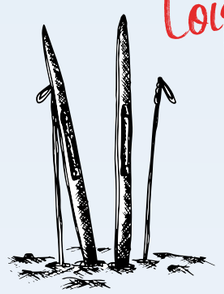


Preis
CHF 52.00

Skipass Aletsch Arena

Skifahren in der Aletsch Arena
Jeden Samstag vom 21.12.2019 bis zum 07.03.2020
und täglich vom 08.03.2020 bis zum 18.04.2020

Preiswertes Skivergnügen am Grossen Aletschgletscher: Skiticket an den Bahnhöfen der MGBahn oder beim Zugbegleiter kaufen und günstiger in der Aletsch Arena Skifahren. Inbegriffen ist eine Tageskarte sowie die Anreise in der 2. Klasse ab jedem Bahnhof der Matterhorn Gotthard Bahn.



Loipenpass Goms

Preis ab
CHF 70.00

Von Mitte November 2019 bis Anfangs April 2020

Mit dem Kombiticket «Loipenpass Goms» steht dem Langlaufvergnügen nichts mehr im Weg: 100 km top präparierte Loipen zwischen Niederwald und Oberwald warten auf Sie. Zudem berechtigt der Loipenpass zur unbeschränkten Fahrt in der 2. Klasse auf dem Netz der Matterhorn Gotthard Bahn zwischen Fiesch und Oberwald.

Skipass Surselva

Dezember 2019 bis April 2020

Geniessen Sie abwechslungsreiche Pistentage dank dem Skipass für die ganze Surselva. Das Jahresabonnement fürs Skifahren und Snowboarden ist neu auch im Sommer bei sämtlichen Bergbahnen in der Surselva gültig.

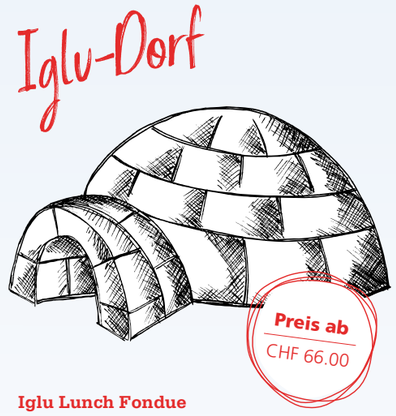
Angebot
· Im Winter freie Fahrt mit der MGBahn auf der Strecke Disentis-Sedrun-Andermatt-Realp und Andermatt-Göschenen.

Auf Gourmetreise mit der Gornergrat Bahn
Täglich, 21.12.2019–29.03.2020

Das Gornergrat Gourmetticket verbindet Naturerlebnis mit kulinarischem Hochgenuss: Erleben Sie die idyllischen Winterwanderwege, die höchste Schlittelpiste der Schweiz sowie das Gourmet-Menü mit Walliser Spezialitäten.

Gourmetticket

Preis ab
CHF 115.00



Iglu-Dorf

Preis ab
CHF 66.00

Iglu Lunch Fondue
Täglich, 01.02.–19.04.2020
Zwischen 12.00 und 14.00 Uhr

Für Naturfreunde und Geniesser: Nach einer eindrücklichen Fahrt mit der Gornergrat Bahn erreichen Sie in einer zehnminütigen Wanderung ab Rotenboden das Iglu-Dorf.

Angebot
· Bahnfahrt Zermatt-Gornergrat-Zermatt
· Willkommensglühwein oder heisses Getränk
· Besichtigung Iglu-Dorf
· Käsefondue auf der Terrasse

Snooc-Schlitten

Schlitteln auf dem Gornergrat
Schlitteln auf der höchstgelegenen Schlittelpiste der Schweiz (2819 m ü. M.), zwischen Rotenboden und Riffelberg. Für einmal wieder Kind sein, auf dem Schlitten sitzen, in Richtung Abfahrt blicken und einfach loslassen und geniessen.

Preis ab
CHF 43.00

Preis
CHF 108.00

Brunch im Zug

Steigen Sie an Bord der Matterhorn Gotthard Bahn und lassen Sie sich verwöhnen.

Brig ↔ Andermatt
Jeden Samstag & Sonntag
15.02.–15.03.2020
(ohne 22.02.+23.02.2020)
Brig ab 11.10 Uhr–Brig an 17.40 Uhr
Preis inkl. An- und Abreise nach/ab Brig ab jedem MGBahn Bahnhof

Angebot
· Hinfahrt: kalt/warmer Brunch inkl. Kaffee/Tee und Orangensaft
· Rückfahrt: Käse- und Dessertteller

Wellness-Highlights

Für wohltuende Momente.

Fast nirgends lässt es sich besser entspannen als an der frischen und klaren Bergluft. So ist es auch kein Wunder, dass sich zwischen Zermatt und Disentis unzählige Wellness-Hotspots befinden. An den fünf folgenden Orten kommen Sie zur Erholung.

Autorin: Laurora Shosh

Der Gesundheitstempel

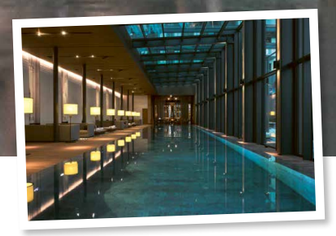
1. Das Badehotel Salina Maris

Wellness bedeutet für Sie, dem Körper wieder zu Kräften zu verhelfen? Optimale Erholung und Regeneration gelingt im Badehotel Salina Maris. Hier befindet sich das schweizerisch anerkannte Sole-Thermalbad. Die Badesole vermag Schmerzen bei Rheuma und Bewegungsstörungen sowie nach Operationen und Unfällen zu lindern. Wer heilende Entspannung sucht, findet sie in Breiten bei Mörel.

Ausgewählte Angebote

- Solethermalbad
- Dampfbad
- Sauna
- Massage & Therapien
- Kosmetik mit einheimischen Apinatura-Produkten
- Dayspa

Hotel Salina Maris, Breiten 1, 3983 Mörel-Filet



Der Luxuriöse

2. The Chedi Andermatt

Gleichzeitig nah und fern sein? Das ermöglicht das Deluxe Hotel The Chedi Andermatt mitten in dem imposanten Alpenpanorama. Verführt und verwöhnt wird man hier nicht nur mit wunderschönen Bädern und Saunen, sondern auch mit fernöstlichen Behandlungen. Bei der Massage von exotischen Welten träumen und zur gänzlichen Entschleunigung gelangen: Hier tut man nicht nur dem Körper etwas Gutes, sondern auch der Seele.

Ausgewählte Angebote

- Massage mit warmen Steinen
- Beauty-Behandlungen für Körper und Gesicht
- Sauna
- Indoor-Pool
- Dayspa

The Chedi Andermatt, Gotthardstrasse 4, 6490 Andermatt

Für Sportliche

3. Das Berggasthaus Wasenalp

Schneeschuhlaufen und dann ab ins Sprudelbad. Wer erst nach etwas körperlicher Bewegung komplett abschalten kann, findet beim Berggasthaus Wasenalp ein exklusives Angebot für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Im Winter führt der Schneeschuhtrail in rund 45 Minuten zum Gasthaus. Dort wartet nicht nur das urchige Wasmer Fondue als Belohnung, sondern auch der Whirlpool draussen. Hier geniessen die erschöpften Wanderer an der frischen Bergluft das Sprudelwasser auf 1960 Metern über Meer: Durchatmen, loslassen und den Sternenhimmel geniessen.

Tipp

Vom Schneeschuhlaufen noch nicht genug? Rund um die Alphütte warten viele winterliche Sportmöglichkeiten wie etwa Heliskiing oder Skitouren.

Berggasthaus Wasenalp, 3901 Rothwald/Brig

Anzeige

SHERPA –
EIN WEIN DER
MENSCHEN
VERBINDET

DOMAINES CHEVALIERS SA

SALGESCH · WALLIS · SUISSE · 1936

www.chevaliers.ch

Für Matterhorn-Verliebte

4. Riffelhaus 1853

Das zweitälteste Hotel in Zermatt ist nicht nur für seine packenden Bergsteigergeschichten bekannt. Mit seinem einzigartigen Ausblick auf die Schweizer Alpenlandschaft zählt das Riffelhaus 1853 zu den schönsten Wellness-Hotspots. Im Outdoor-Whirlpool sprudelt und dampft das Wasser, während sich der Blick der Badenden auf das Matterhorn richtet. Hier wehen die Alltagssorgen so leicht davon wie Pulverschnee im Wind.

Tipp
Wer nicht genug bekommen kann vom Matterhorn, der kann den Bergriesen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten mit dem «Gornergrat 360» Erlebnisangebot.

Ausgewählte Angebote
- Aussen-Whirlpool
- Sauna
- Dampfbad

Riffelhaus 1853, Riffelberg 2500 m, 3920 Zermatt

Der Familienfreundliche

5. Bogn Sedrun

Sowohl kleine als auch grosse Wasserratten finden hier ihren Plausch. Im Wellness- und Erlebnisbad Bogn Sedrun wird Entspannung und Spass vereint – ein Hotspot für die ganze Familie. Im Schwimmbecken mit dem Strömungs-Wildwasserkanal ist Vergnügen garantiert. Für frische Energie sorgt der gemütliche Wellness- und Spa-Bereich. Bereits kurze Zeit im Römischen Bad schenken Wohlbefinden für den Körper und Geist. Kombiniert mit einer Massage und einem Fussbad lockert sich an der Quelle des Rheins jede Art der Verspannung.

Tipp
Während sich die Kinder im Erlebnisbad austoben, können sich die Eltern abwechslungsweise im Spa-Bereich entspannen.

Ausgewählte Angebote:
- Römisches Bad mit Hammambrunnen
- Fussbad in der Freiluft-Kneippanlage
- Solarium
- Sauna
- Dayspa

Bogn Sedrun, Via dil Bogn 16, 7188 Sedrun

Über Karin Seiler

Die Kräuterfrau Karin Seiler lebt seit 11 Jahren im Goms. Zusammen mit ihrem Mann bewirtschaftet sie den Biobauernhof «Spycherhof» in Ritzingen. Für sie ist das Goms die perfekte Umgebung zum Sammeln und Verarbeiten der regionalen Naturschätze – damit liegt die Wellness-Oase quasi direkt vor der Haustüre.

Ihre langjährige Faszination für Kräuter und Heilpflanzen teilt sie gerne mit Interessierten und gibt ihr Wissen in Kräuterwanderungen, Vorträgen und Führungen durch ihren Heilkräutergarten weiter. Sie geniesst auch mal den Luxus eines Wellnesshotels, aber am liebsten ist sie draussen inmitten der Natur.

7 Tipps von Kräuterfrau Karin Seiler

1. Eine heisse Tasse Tee
Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Teetrinken. Wie wäre es mit einem selbst gesammelten Kräuter- oder Früchtetee? Einen gehäuften TL Tee mit kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in Ruhe trinken.

2. Duftlampe mit ätherischem Öl
Zur Entspannung hilft eine einfache Duftlampe. Die Schale mit Wasser füllen und ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben. Das Teelicht unterhalb der Schale anzünden und tief durchatmen.

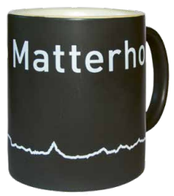
3. Gesichtskompresse
Mit Rosen- oder Malvenblüten eine Tasse konzentrierten Tee zubereiten und 1 TL Honig darin auflösen. Ein weiches Tuch damit tränken und so warm wie möglich auf das Gesicht auflegen.

4. Ein heisses Vollbad
In der nasskalten Jahreszeit ist nichts wohltuender als ein entspannendes Bad. Dazu einen Stoffbeutel mit getrockneten Kräutern, z. B. Zitronenmelisse, ins einlaufende Wasser geben.

5. Wärmeauflage bei Muskelverspannung
Um Verspannungen zu lösen, einen Stoffbeutel mit Heublumen füllen und über heissem Wasserdampf erhitzen. So heiss wie möglich auf die entsprechenden Körperstellen auflegen und fixieren.

6. Kräuterschlafkissen
Ausreichender und durchgehender Schlaf ist das A und O für einen gesunden Körper. Ein kleines Kissen mit beruhigenden Kräutern, z. B. Lavendel, Honigklee, Dillsamen oder Baldrianwurzel, ans Kopfkissen gelegt, fördert einen gesunden Schlaf.

7. Massagen mit selbstangesetzten Ölen
Arnika, Ringelblume, Kamille oder Wacholderbeeren kombiniert mit einer Massage fördern die Durchblutung, durchwärmen und entspannen.



Tasse mit Gipfelsicht

Die Tasse für wärmende Momente im kalten Winter. Als Hingucker erhebt sich das Matterhorn im Innern der Tasse.
www.gornergrat-souvenirshop.ch

Stirnband mit Stil

Trendiges Stirnband, Aussenseite gehäkelt, Innenseite mit warmem Fleecestoff ausstaffiert. Für warme Ohren an kalten Tagen.
www.gornergrat-souvenirshop.ch

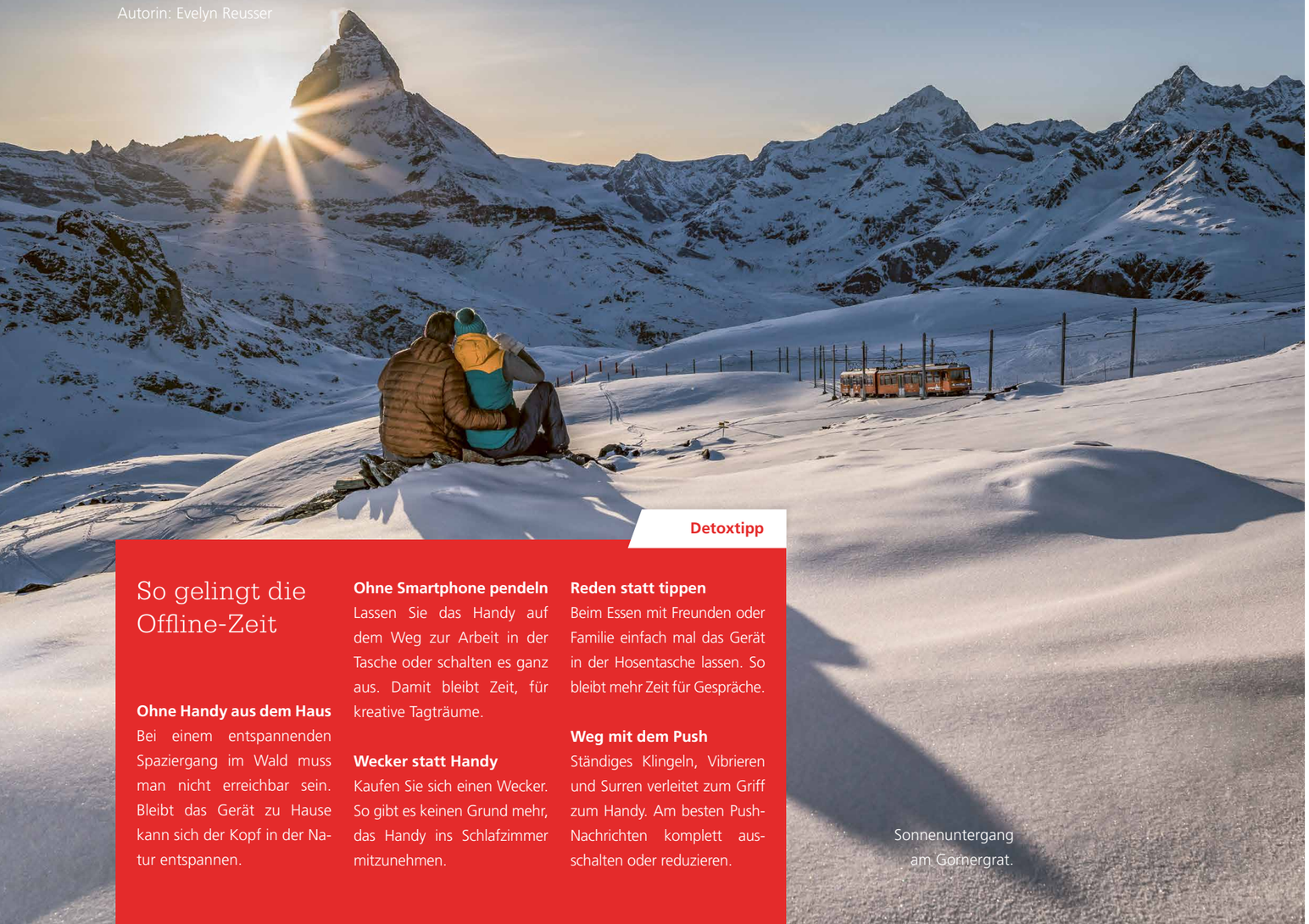
Wein-Set für Kenner

Handliches Set bestehend aus Weinöffner von Pulltex und 5 Weinausgiess-Folien. Das ideale Geschenk, verpackt in einer schönen Box.
www.mgbahn-souvenirshop.ch

Einfach mal abschalten

Während wir auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achten, vernachlässigen wir, dass auch unser Kopf Ruhephasen braucht. Im Zug lässt es sich beispielsweise besonders gut abschalten – dies gilt aber nicht nur für den Kopf, sondern auch fürs Smartphone.

Autorin: Evelyn Reusser



Sonnenuntergang am Gornergrat.

Detoxtipp

So gelingt die Offline-Zeit

Ohne Handy aus dem Haus
Bei einem entspannenden Spaziergang im Wald muss man nicht erreichbar sein. Bleibt das Gerät zu Hause kann sich der Kopf in der Natur entspannen.

Ohne Smartphone pendeln
Lassen Sie das Handy auf dem Weg zur Arbeit in der Tasche oder schalten es ganz aus. Damit bleibt Zeit, für kreative Tagträume.

Wecker statt Handy
Kaufen Sie sich einen Wecker. So gibt es keinen Grund mehr, das Handy ins Schlafzimmer mitzunehmen.

Reden statt tippen
Beim Essen mit Freunden oder Familie einfach mal das Gerät in der Hosentasche lassen. So bleibt mehr Zeit für Gespräche.

Weg mit dem Push
Ständiges Klingeln, Vibrieren und Surren verleitet zum Griff zum Handy. Am besten Push-Nachrichten komplett ausschalten oder reduzieren.

88-mal schauen wir im Durchschnitt täglich auf das Handy. Dabei wird unser Kopf mit unzähligen Informationen konfrontiert. Doch wie viele davon kann unser Gehirn verarbeiten? Schweizer Internetnutzer sind täglich fast fünf Stunden online. Dies zeigt der Global Digital Report 2019 von we are social. Allein mit dem Smartphone tummeln wir uns durchschnittlich rund zwei Stunden pro Tag im Netz. Die effektive Zeit, die Herr und Frau Schweizer tatsächlich am Handy verbringen, dürfte sogar noch grösser sein, denn der Blick schweift im Schnitt alle elf Minuten auf das kleine Gerät. Darauf erscheinen laufend Benachrichtigungen, Push-Meldungen von Medien sowie weitere Mitteilungen. Was lösen diese vielen Reize in uns aus?

Multitasking gibt es nicht

In der Neurowissenschaft gehen Forschende zurzeit davon aus, dass wir uns maximal jede Zehntelsekunde auf etwas Neues konzentrieren können. Multitasking, sind sich die Forscher einig, funktioniert in der Praxis nur bedingt. Nämlich nur dann, wenn eine antrainierte, motorische Bewegungsaufgabe mit einer geistigen Denkarbeit kombiniert wird, wie etwa Schuhe binden und gleichzeitig sprechen.

Gewohntes zur Entspannung

Das Ausüben von bereits gelernten Tätigkeiten hat einen durchaus positiven Effekt. Denn während etwa die Hände fleissig die Stricknadeln führen oder die Finger über die Klaviertasten schweifen, kann das Gehirn ausruhen. Kennt der Körper die Bewegungsabläufe auswendig, können manche Menschen in einen sogenannten Flow kommen. Dabei scheint das Stricken oder Musizieren wie von selbst zu gelingen. In diesem beinahe rauschähnlichen Zustand verliert man oft das Zeitgefühl und ist ganz in sich gekehrt. Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass dabei Hirnregionen, die normalerweise das Geschehene kontrollieren, heruntergefahren werden. Gleichzeitig können anderer Hirnbereiche ihre Fähigkeiten besser entfalten.

Zeit für Aufräumarbeiten

Unser Gehirn benötigt Zeiten des Nichtstuns. Während sich unser Körper beispielsweise beim Wellnessen entspannt, macht unser Gehirn keine Pausen. Stattdessen nutzt unser Kopf solche Phasen, um aufzuräumen und Gelerntes zu sortieren und verarbeiten. Dies geschieht auch in der Nacht beim Schlafen oder wenn wir Tagträumen. Ist das Gehirn aber ständig intensiven Reizen ausgesetzt, können Informationen nicht mehr richtig verarbeitet werden, weil ihm die Ressourcen fehlen.

Wenn das Gehirn überfordert ist

Darauf reagiert der Körper mit Erschöpfung. Gleichzeitig schaltet der Kopf sozusagen in einen anderen Betriebsmodus: Es werden nur noch diejenigen Informationen berücksichtigt, die sich aufdrängen und uns emotional beschäftigen. Auf dieser Basis fällen wir Entscheide, die wir später oftmals selbst nicht mehr nachvollziehen können.

Digital Detox im Trend

Um dieser Überreizung vorzubeugen, ist es also wichtig, dem Gehirn genügend Ruhepausen zu gönnen. In diesem Zusammenhang steht der Trendbegriff «Digital Detox». Obwohl eine digitale «Entgiftung» für viele verlockend klingen mag, sind Neurowissenschaftler mit Blick auf die unzähligen Angebote in diesem Bereich skeptisch. Mehrwöchige Auszeiten vom Smartphone und Co. bringen wenig, wenn man anschliessend genauso weitermacht wie zuvor.

Regelmässig offline

Darum plant man besser täglich digitale Auszeiten ein und legt beispielsweise zuhause bestimmte Zonen fest, welche komplett offline sind. Dies kann der Esstisch oder das Schlafzimmer sein. Auch im Alltag und unterwegs ist es wertvoll, sich immer mal wieder eine kleine Pause von den digitalen Reizen zu gönnen. Unser Tipp für die nächste Zugfahrt ist demnach: Schalten Sie das Handy einmal auf Flugmodus und geniessen Sie die Aussicht.

Anzeige

Avec kommt nach Andermatt

«avec» ist nah, unkompliziert und bietet dir an 365 Tagen im Jahr von früh bis spät frische Produkte für den Sofortverzehr – ab diesem Winter auch in Andermatt. Unter dem Label «Handmade with Love» findest du auf rund 228 Quadratmetern eine grosse Auswahl an Sandwiches, Salaten, warmen Speisen und Früchtebechern.

Unsere Sandwiches stellen wir mit vielseitigen, frischen Zutaten und frisch gebackenen Brotscheiben liebevoll von Hand zusammen. Dabei achten wir stets darauf, dass sich die unterschiedlichen Geschmackrichtungen die Waage halten. So wird jeder Bissen zum ultimativen Geschmackserlebnis.

Wenn du etwas mehr Zeit mitbringst, kannst du in unserer gemütlichen Sitzecke auch einen leckeren Starbucks-Kaffe geniessen. Überzeuge dich selbst von der Qualität unserer frischen Produkte und unserer Gastfreundlichkeit und komm vorbei. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Weitere Informationen zu avec findest du unter: avec.ch

avec

Magie abseits des Pistentrubels

Das winterliche Märchenland bietet mehr als Snowboardfahren und Après-Ski. Wir verraten Ihnen sieben magische Orte für unvergessliche Ausflüge, zu denen man bequem mit dem Zug anreist.

7 magische Orte entlang der Strecke

1

Biopferde-Skilift Sedrun/Disentis
Ein Lift, der weder Benzin noch Elektrizität braucht. Der Bio-Pferdelift von Edi Hess sorgt für strahlende Kinderaugen.

2

Schlittelfahrt Nätschen – Andermatt
Inmitten einer magischen Bergkulisse auf zwei Kufen die Hänge hinunterflitzen.

3

Skimuseum Oberwald
Erleben Sie eine Sammlungen aus dem Leben vergangener Tage und staunen Sie über die kulturellen Schätze des Hochtals.

4

Winterwandern im Goms
Spazieren Sie durch eine malerische Landschaft und geniessen die Wintersonne während der Schnee unter Ihren Schuhen knirscht.

5

Winterwanderung Moosfluh – Riederfurka – Riederalp
Atemberaubende Aussichten auf den Aletschgletscher und die Walliser 4000er erwarten Sie auf dem Panorama-Höhenweg.

6

Märchengondel Grächen
Rotkäppchen und das tapfere Schneiderlein begleiten die Fahrgäste persönlich auf die Hannigalp und entführen Sie in das Reich der Märchen.

7

Mondscheinerlebnis Gornergrat
Eine Reise zu den Sternen. Geniessen Sie ein würziges Käsefondue, beim Betrachten des Matterhorns im Mondschein.

Wettbewerb

Magisches Winterbild gesucht

Welches ist Ihr Lieblings-Winterort? Stellen Sie uns Ihr magisches Winterbild vor und gewinnen Sie einen Wellness-Aufenthalt im Riffelhaus 1853 und weitere Preise.

Posten Sie Ihr magisches Winterbild mit dem #höhenzug auf Instagram und markieren Sie uns @mgbahn

Einsendeschluss: 30. April 2020

Anzeige

Ein wichtiger Teil der SonntagsZeitung: Sunrise.

Die rund 3500 Mitarbeitenden der Newsgruppe Tamedia müssen sich immer und überall über laufende Ereignisse informieren. Dank bestem Service und einer kundenspezifischen Inhouse-Mobile-Abdeckung sind sie immer erreichbar. Mehr über unsere Lösungen für Geschäftskunden auf sunrise.ch/business

FIRST ON 5G

Sunrise

Die Nummer 1 für 3 Millionen.

Genussvoll unterwegs

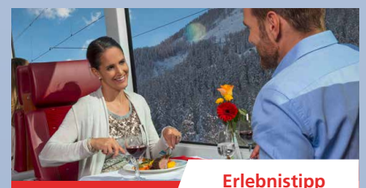
Sich wohlfühlen hat auch etwas mit besonderen Momenten zu tun. Die Matterhorn Gotthard Bahn bietet gleich mehrere exklusive Angebote, bei denen man sich gemütlich zurücklehnen, den Augenblick geniessen und den Alltag hinter sich lassen kann.

Autorin: Evelyn Reusser

Für Feinschmecker bedeutet wohlfühlen gutes Essen in toller Atmosphäre. Dabei darf natürlich der passende Wein nicht fehlen. Die Gourmetfahrt «Wine & Dine» der Matterhorn Gotthard Bahn verbindet ein exquisites 5-Gang-Menü mit Spitzenweinen aus dem Wallis. Bei den einzelnen Gourmetfahrten steht jeweils eine andere Walliser Weinkellerei im Zentrum, die zu jedem Gang den passenden, edlen Tropfen bereithält. Das kulinarische Erlebnis startet in Brig und führt nach Disentis. Nach der Dorfbesichtigung mit dem beeindruckenden Benediktinerkloster geht es zurück zum Ausgangspunkt nach Brig. Unterwegs im Panoramawagen zeigen sich das Oberwallis, Andermatt und die Surselva von der besten Seite – ein wahrer Augenschmaus.

Den Sternen so nah

Wer neben gutem Essen etwas über Sterne lernen möchte, ist mit dem Angebot «Dining with the stars» der Gornergrat Bahn bestens bedient. Von Zermatt geht es mit der höchsten im Freien angelegten Zahnradbahn Europas auf 3100 m ü. M. Das leckere Fondue Chinoise à discrétion begleitet Sternführer Peter Salzmann mit spannenden Anekdoten über das Firmament. Lässt es das Wetter zu, folgt nach dem Gaumenschmaus ein Blick in den kaum lichtverschmutzten, klaren Sternenhimmel. Zum weiteren Highlight des Abends gehört die Besichtigung des Observatoriums mit Teleskop im Kuppelraum des Kulmhotels.



Erlebnistipp

Wine & Dine

Wann Jeden Samstag & Sonntag, 21. März bis 12. April 2020 um 11.10 Uhr
Wo Ab Brig
Preis CHF 165.00 pro Person inkl. Bahnfahrt
www.mgbahn.ch

Erlebnistipp

Dining with the stars

Wann Jeden Donnerstagabend, 16. Januar bis 19. März 2020
Wo 3100 Kulmhotel Gornergrat
Preis CHF 99.00 pro Person inkl. Bahnfahrt von Zermatt
www.gornergrat.ch

3100 Kulmhotel Gornergrat.

Anzeige

Ihr Immobilien- und Planungspartner im Oberwallis

ÖV-Hub in Fiesch
Wir sind stolz, als ausführendes Architekturbüro den ÖV-Hub in Fiesch mitgeprägt zu haben. Ein Jahrhundertprojekt für das ganze Oberwallis.

Die Ritz Hans Architektur und Planungs AG ist nicht nur in öffentlichen Bauten ein zuverlässiger Partner, sondern auch im Bereich Eigenheim, Chalets und Ferienwohnungen. Ihre Freizeit ist es Wert, dass Sie Ihren Vorstellungen bis ins letzte Detail entspricht. Wir helfen Ihnen, Ihre Wohn- und Ferienwünsche zu erfüllen.

★ OFFIZIELLER SPONSOR ★
OLYMPIASIEGER
RAMON ZENHÄUSERN

Kupferboden, 3993 Grengiols
T 027 927 21 72 | N 079 221 04 10
grengiols@ritzplan.ch
www.ritzplan.ch

RITZ HANS
ARCHITEKTUR & PLANUNGS AG

Langlauf-Paradies Goms

Im Winter verwandelt sich das Goms in eine Langlauf-Hochburg. Über 100 Kilometer präparierte Loipen warten auf Hobbyläufer und Profis. Dass man im Nordischen Zentrum Goms jedoch nicht nur im Winter trainieren kann, zeigte diesen Sommer die deutsche Langlauf-Nationalmannschaft.

Autorin: Deborah Bischof

Die weite Sohle des Gommer Hochtal erstreckt sich von Niederwald (1251 m ü. M.) bis nach Oberwald (1377 m ü. M.). Während ambitionierte Langläufer auf den schwierigen Trainingsloipen ihre Kondition und Fitness fördern, erfreuen sich Einsteiger und Genusssportler an den einfacheren Touren. Das ausgedehnte Loipennetz ist vollumfänglich mit der Matterhorn Gotthard Bahn erschlossen. Dass Langlauf im Goms nicht nur zur kalten Jahreszeit auf höchstem Niveau möglich ist, zeigten im vergangenen Sommer die deutschen Spitzensportler im Nordischen Zentrum Goms. Ausgerüstet mit Rollskiern kämpften sie sich auf die Passhöhen von Furka, Grimsel und Nufenen. Während ihres rund zehntägigen Aufenthalts schätzten die Profisportler insbesondere die vielseitigen Trainingsstrecken in der Region, die sich aktuell auch den Wintersportlern als abwechslungsreiche Langlaufloipen bieten.

Altbekanntes Erfolgsgeheimnis
Es ist nicht das erste Mal, dass deutsche Langlaufprofis im Nordischen Zentrum Goms ihr Sommertraining absolvieren. Vor gut 15 Jahren hatten sich hier bereits die deutschen Spitzenlangläufer René Sommerfeldt, Tobias Angerer und Axel Teichmann auf die neue Saison vorbereitet. Die deutsche Nationalmannschaft greift demnach auf ein altes Erfolgsgeheimnis zurück.

Die deutsche Langlauf-Nationalmannschaft im Sommertrainingslager im Goms.

In Andermatt geht es musikalisch zu und her

Seit Juni werden Liebhaber klassischer Musik in der Andermatt Music Hall mit musikalischen Leckerbissen verwöhnt. Das architektonische Meisterwerk aus dem Hause Studio Seilern Architects aus London lockt selbst hochkarätige Orchester.

Autor: Bernhard Kobel

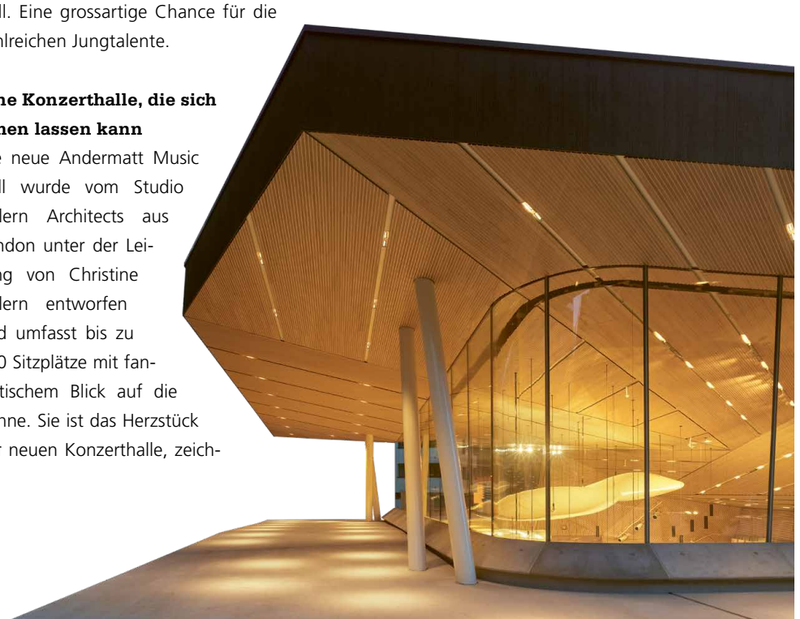
16. Juni 2019 – die neue Konzerthalle Andermatt Music Hall wird von den Berliner Philharmonikern feierlich eingeweiht. Das ist der Start in eine hochkarätig besetzte erste Spielzeit des neu eröffneten Konzerthauses im Urschner Andermatt. Für das Bergdorf bedeutet die Eröffnung ein Meilenstein für die Ortsentwicklung. Nebst zahlreichen Outdoor-Möglichkeiten bietet Andermatt nun auch musikalische Höhepunkte, sorgfältig zusammengestellt von drei jungen Produzenten aus Grossbritannien: Maximilian Fane, Roger Granville und Frankie Parham. Ihres Zeichens auch Gründer des jährlich in Florenz stattfindenden «New Generation Festivals», an dem junge Talente aus aller Welt eine Bühne erhalten.

Grosse Bühne für junge Musiktalente

So überrascht es nicht, dass das Trio gemeinsam mit Andermatt Music das «Young Artist Programme» ins Leben gerufen hat. Dieses umfasst im ersten Jahr zehn Konzerte von 13 italienischen Solisten aus Rom und Bologna. Im zweiten Jahr ergänzen Schweizer Musiker und Instrumentalistinnen und Instrumentalisten sowie Sängerinnen und Sänger aus aller Welt das Programm. Einer von drei Schauplätzen für die Konzertserie ist die neue Andermatt Music Hall. Eine grossartige Chance für die zahlreichen Jungtalente.

Eine Konzerthalle, die sich sehen lassen kann

Die neue Andermatt Music Hall wurde vom Studio Seilern Architects aus London unter der Leitung von Christine Seilern entworfen und umfasst bis zu 650 Sitzplätze mit fantastischem Blick auf die Bühne. Sie ist das Herzstück der neuen Konzerthalle, zeichnet sich durch ihre aussergewöhnliche Flexibilität aus und kann ein bis zu 75-köpfiges Orchester aufnehmen. Die Akustik und das Theaterdesign sprechen für sich, geniesst man eines der auserwählten Konzerte im lichtdurchfluteten und grosszügig gestalteten Saal. Ob Oper, Orchester- und Kammermusik, Liederabende oder auch Rock- und Jazz-Konzerte: Die Andermatt Music Hall vereint sie zukünftig alle unter einem neuen Dach. Da ist bestimmt für jede und jeden Musikliebhaber ein Leckerbissen dabei.



Events

Visperterminer Kulinariktour

Zweimal pro Winter findet ein kulinarisches Wochenende der besonderen Art statt. Auf einer einfachen, geführten Schneeschuhwanderung durch die Winterwelt oberhalb Visperterminen geniessen Sie lokale Spezialitäten und Weine aus Europas höchstem Weinberg.

Kulinarische Schneeschuhtour Plus | 15. Januar 2020/07. März 2020

Langlaufklassiker im Goms

Seit bald 50 Jahren gehört der Internationale Gommerlauf zu einem der Highlights für alle Langlaufbegeisterten. Rund 2000 Teilnehmer treffen sich an diesem Wochenende im Februar, um in verschiedenen Distanzen über die malerischen Gommer Loipen zu gleiten.

48. Internationaler Gommerlauf | 22./23. Februar 2020

Freeriden in Andermatt

An diesem Wochenende im März heisst es Freiheit erleben: Während der Freeride Days erfährt man alles rund um den Freeride-Sport. Das Testen neuer Produkte und Kurse von Experten begeistern die Teilnehmer für neue Abenteuer.

Freeride Days | 6.–8. März 2020

Musikalisches Zermatt

Weltstars im intimen Rahmen, reduziert auf die musikalische Essenz, vielversprechende New Talents und angesagte DJs vor einer unvergleichlichen Kulisse. 2020 werden unter anderem Dido und Cro das Matterhorndorf mit akustischen Sets verzaubern.

13. Zermatt Unplugged | 14.–18. April 2020

IMPRESSUM

Herausgeber: Matterhorn Gotthard Bahn, Gornergrat Bahn | **Verantwortlich:** Jan Bärwalde, Leiter Unternehmenskommunikation, Bahnhofplatz 7, 3900 Brig, medien@mgbahn.ch | **Fotos:** Matterhorn Gotthard Bahn, Gornergrat Bahn, aletscharena.ch – Frédéric Huber, Andermatt-Urserntal Tourismus, Beat Brechbühl/Luzern Tourismus, Christian Pfammatter, Engadin St. Moritz – swiss-image.ch/Christof Sonderegger, Monika Ritterhaus, Obergoms Tourismus, Riffelhaus 1853, Roland Halbe, Stefan Schwenke, Valais Tourismus, Zermatt Unplugged | **Erscheinungsweise:** 2 Mal pro Jahr | **Konzept und Layout:** Metaloop AG, www.metaloop.ch | **Redaktion:** open up AG, www.open-up.ch **©Herausgeber:** Nachdruck oder sonstige Wiedergabe nur mit schriftlicher Bewilligung gestattet. | **Titelbild:** Sonnenuntergang auf dem Eggishorn.

Bahn- und Fun-Facts

Matterhorn Gotthard Bahn und Gornergrat Bahn

07

In Fiesch wurde am 7. Dezember 2019 mit dem ÖV-Hub ein neuer Verkehrsknotenpunkt eröffnet. Der Bau vereint einen neuen Bahnhof der Matterhorn Gotthard Bahn und ein Bus-Terminal mit direktem Zugang zu den Gondeln hinauf auf die Fiescheralp.

67

Tonnen wiegt das neue Zugseil

45

Milionen Franken betragen die Kosten des Baus.

1800

Personen / Stunde Förderleistung. Das entspricht 2x den Bewohnern von Fiesch.

= Dieser Wert entspricht **11**

7

Meter pro Sekunde ist die Fahrgeschwindigkeit der neuen Gondelbahn. Sie ist somit die schnellste der Schweiz.

4

Gemäss dem neusten Hotelrating liegt jedes vierte Tophotel der Schweiz an der Strecke der MGBahn.

6000

Einwohner hat das Dorf Zermatt, das sich jeden Winter in eine Stadt mit temporär

35 000

Einwohnern verwandelt.

15

Skigebiete erschliesst die Matterhorn Gotthard Bahn mit über

40

Meter hoch ist der grösste Nikolaus der Welt in St. Niklaus, direkt am Trassee der MGBahn.

Das 3100 Kulmhotel Gornergrat ist auf

3100

m ü. M. das höchstgelegene Hotel in der Schweiz.

850

Pistenkilometer und

200

Kilometern Langlaufloipe.

Auf dem Gornergrat bietet sich ein Blick auf

29

verschneite Viertausender.