

und wendiger, ein Rennen führt über vier oder sechs Kilometer und ist damit zwei- bis dreimal so lang wie ein gewöhnliches. Gestartet wird – wenn es die Gezeiten zulassen – am Strand, und am Schluss müssen die letzten etwa 30 Meter an Land rennend zurückgelegt werden. Eine

Pascale Walker

So bleiben die Kinder auf Trab

Aktive Herbstferien Die Outdoor-Saison neigt sich dem Ende zu. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, sich zu bewegen.

1 Chur GR: Mit dem Golfschläger durch die Altstadt
Es braucht weder Platzreife noch Handicap – beim Urban Golf in Chur kann jeder Spieler einfach loslegen. Bei den Regeln geht es weniger um die Etikette, sondern vielmehr um die Sicherheit. Die Golfrunde startet beim regionalen Infozentrum am Bahnhof Chur, wo die Spieler ihre Ausrüstung erhalten. Von da aus sind neun Bahnen in den Gassen und Pärken der Stadt zu meistern. Je weniger Schläge pro Bahn gebraucht werden, desto mehr Punkte gibts – Sieger ist, wer am Schluss am meisten Punkte gesammelt hat. Damit die Urban Golfer auf ihrer dreistündigen Runde keinen Schaden anrichten, spielen sie auf ihrer Runde mit Softbällen.

Infos: www.graubuenden.ch

2 Dietikon ZH:

Das Spielparadies

Spield das Wetter während der Ferien übel mit, bietet die Spiel-

halle Starbie ein geeignetes Schlechtwetterprogramm. Auf verschiedenen Trampolin und Rutschbahnen, in Hüpfburgen und Treatautos können sich die Kinder dort im Trockenen so richtig austoben – da bleibt ganz sicher kein Muskel ungenutzt. Tipp: Obschon es ein Bistro fürs Aufladen der Energietanks hat, dürfen die Besucher hier Gemüse und Obst mitbringen.

Infos: www.starbie.ch

3 Engelberg OW:

Ab auf die Piste
Noch scheint der Schnee weit weg, doch mit den Herbstferien geht in Engelberg bereits die Skisaison los: Ab kommendem Samstag sind die Pisten auf dem Gletscher am Titlis geöffnet. Weil es sich dabei um eine sehr überschaubare Anzahl Kilometer handelt, empfehlen wir einen Abstecher in die Eisgrotte auf dem Gipfel und einen Gang auf dem Cliffwalk – den jedoch nur Schwindelfreie unternehmen

Infos: www.vogellisiberg.ch/themenweg

4 Adelboden BE:

Wandern mit Vogellisi

Viele Legenden gibt es um die Kräuterfrau Lisi aus dem Berner Oberland, der man nach sagt, sie könne mit den Vögeln sprechen. Ihre Welt können Gross und Klein in Adelboden aktiv erkunden. Der Erlebnisweg ist 3,5 Kilometer lang und mit verschiedenen Posten versehen, wo die Fussgänger in die Welt der Saengestalt eintauchen. Doch nicht nur das: Vogellisi und ihr Kumpan Tuck sind selbst auf dem Pfad unterwegs und dort an zwei Sonntagen zwischen 11 und 15 Uhr anzutreffen – allerdings nur bei guter Witterung.

Infos: www.hohenzug.ch/kinderbaustelle/

5 Luchsingen GL: Die Baustelle für Kleine Handwerker

Auf der Kinderbaustelle Baumgärtli kommen die kleinen – aber auch die grösseren – Handwerker voll auf ihre Bewegungskosten. Sie können dort nach Herzensuslust mit den unterschiedlichsten Materialien und Gerätschaften bauen, werken oder malen. Damit die hungrigen «Arbeiter» wieder zu Kräften kommen, gibt es auf dem Gelände eine Feuerstelle mit Holz, wo die Familien grillieren können.

Infos: www.engelberg.ch/offene-anlagen/#lits

6 Dents du Midi VS:

Velo-Abenteurer aufgepasst!

Dieses Outdoor-Spiel fordert nicht nur die Muskeln. Die E-Bike-Fahrer müssen auch geschickt vorgehen und sich etwas einfalten lassen, um die fiktiven Bösewichte aus der Bergregion zu vertreiben. Sie helfen dabei als Einheimische den beiden Helden Max und Laura, mit denen sie eine Befreiungsmission starten. Mit der Spiel-App auf dem Handy ausge-

Stadtzürcherin und muss dabei lachen.

Noch ist es deutlich entspannter

Schon 2028 soll Coastal Rowing in Los Angeles auf Kosten des Leichtgewicht-Ruderns ins olympische Programm aufge-

im Doppeltvierer, beginnt am Samstag am Verbandsstützpunkt in Sarnen die Vorbereitung für den nächsten Olympia-Zyklus. Im «normalen» Rudern. Einem weiteren Abstecher zum Coastal Rowing schliesst sie aber keineswegs aus: «Ich wäre sofort wieder dabei.»

«Es ist wie Autoscooterfahren mit Ruderbooten.»

Pascale Walker

rüstet, geht es auf den Velos los – je nach Fitness auf eine der drei Routen zwischen 8,4 und 22 Kilometer. Es gilt dabei Rätsel zu lösen und Aufgaben zu erfüllen – und natürlich zu pedalieren. Infos: www.valais.ch/shop/de/product/egion-dents-du-midi-explor-games

7 Bosco Gurin TI: Adrenalin auf der Bobbahn

Seit diesem Sommer ist das Tessiner Dorf Bosco Gurin im Maggiatal um eine Attraktion reicher: eine neue Monorail-Bobbahn. Auf einer Strecke von rund einem Kilometer geht es in schnellen Kurven talwärts. Die Fahrt im Zweisitzer verbindet die Mittelstation Rossboda auf 2000 Meter über Meer mit der Capanna Grossalp und dauert zwischen fünf und acht Minuten. Hinauf zum Star geht es ganz bequem mit der Sesselbahn.

Infos: www.bosco-gurin.ch/de/sommer-aktivitaeten

Pia Wertheimer