

Aletschgletscher

Der grösste Gletscher der Alpen ist 23 Kilometer lang, bis zu 900 Meter dick und wiegt 27 Milliarden Tonnen. Dieses Naturereignis wurde von der UNESCO als Welterbe anerkannt. Wer von der Villa Cassel herkommend durch das Urwaldreservat des Aletschwaldes wandert, sieht neben dem Gletscher oft auch Gämsen und Birkhühner. Die schönste Sicht auf den Aletschgletscher erhalten Sie von den Bergstationen der Bettmerhornbahn und der Eggishornbahn. www.bettmeralp.ch, Tel. +41 (0)27 928 41 91; www.eggishorn.ch, Tel. +41 (0)27 971 27 00.

Alpaufzüge

In den Sommermonaten Juni und Juli finden die «Bsetztage», die Alpaufzüge im Wallis, statt. Ein besonderes Ereignis ist jeweils am ersten Samstag im Juli der Alpaufzug mit Kuhkämpfen auf der Tschorralp oberhalb Eischoll/Ergisch. Tel. +41 (0)27 932 28 42.

Alpenrundflüge

Was ist schöner als Fliegen? 1910 war es Geo Chavez, der erstmals über den Simplon flog. Auch Sie können die einmalige Walliser Bergwelt aus der Luft geniessen. Auskunft erhalten Sie bei Air Zermatt oder Air Glacier. www.air-zermatt.ch, Tel. +41 (0)27 966 86 86.

www.air-glaciers.ch, Tel. +41 (0)27 329 14 15.

Geheimtipp: Über die Nummer +41 (0)79 220 23 65 können Sie für 230 Franken einen 90-Minuten-Flug mit einer tollen Gletschertaufe buchen.

Ammern

Ammern sind wilde Kirschen. Der Weiler Ammern oberhalb Blitzingen war bis 1848 eine eigenständige Gommer Gemeinde und ist voller Geschichte und Geschichten. Wenn Sie auf dem Gommer Höhenweg wandern, können Sie sich von Helmut Kiechler, Jäger und Tierpräparator, oder von Karolin Wirthner, Restauratorin, durch die wilden Kirschen (ver)führen lassen.

www.ammern.ch, Tel. +41 (0)79 357 19 31 oder +41 (0)27 971 12 50.

Aprikosen

Aprikosen zählen zu den schmackhaftesten Früchten und gedeihen im ganzen Rhonetal vom Genfersee bis Brig. Die Bauern von Saxon kämpften lange Zeit gegen die Fluorzufuhr der Industrie. Als der Staat keine Massnahmen ergreifen wollte, lernten die Hochspannungsmasten

das Fliegen. Für die Bauern gilt immer noch, wenn es heiss wird: «Il faut saxoniser les problèmes.»

Aquaparc

Nicht nur bei schlechtem Wetter lohnt sich ein Ausflug an den Genfersee nach Bouveret. Tauchen Sie ein in die «Karibik am Genfersee» – die ganze Familie wird von einem attraktiven Wassererlebnis überrascht. www.aquaparc.ch, Tel. +41 (0)24 482 00 00.

Ausserschweizer

Die katholischen Walliser gehörten 1848 zu den Verlierern des Sonderbundkrieges. Die Walliser stimmten deshalb der Verfassung des Bundesstaates nie zu. Trotzdem sind für die Oberwalliser alle Deutsch sprechenden Schweizer ausserhalb des Kantons Ausserschweizer. Verstehe, wer kann.

Autoverlad

Wer Richtung Wallis fährt, kann sein Auto in Kandersteg, Realp oder Iselle auf die Eisenbahn verladen. Am Lötschberg zahlt man 20 Franken, an der Furka je nach Jahreszeit 25 bis 30 Franken, für den Simplontunnel 19 Franken. Eine kostengünstige Alternative in Zeiten steigender Spritpreise. www.bls.ch/loetschberg, www.mgbahn.ch, www.sbb.ch.

Bachblüten

Die Bachblütentherapie arbeitet mit 38 Blüten. Zwischen Ausser- und Eggerberg entlang der Lötschberg-Südrampe finden Sie in natürlicher Umgebung den ersten Bachblüten-Lehrpfad der Schweiz. www.sonnige-halden.ch, Tel. +41 (0)27 946 63 14.

Bauernmarkt

Suchen Sie nach Bioprodukten aus der Region? Jeden Samstagmorgen findet im Zentrum von Brig ein Bauernmarkt statt, an dem die Bioproduzenten aus der Region frisches Gemüse, Früchte, Fleischwaren und Milchprodukte verkaufen. Alles Bio, versteht sich. Nicht nur für die Einheimischen ein Geheimtipp.

Beinhäuser in Naters und Leuk

Bis auf Weiteres gilt: Früher oder später gehen wir alle auf die letzte grosse Reise. In den Beinhäusern von Naters und Leuk werden die

Schädel und Knochen der Verstorbenen sorgsam gestapelt. Die Inschrift des Beinhauses von Naters: «Was ihr seid, das waren wir. Was wir sind, das werdet ihr.» Vorbeischauen, bevor es vorbei ist, lohnt sich.

Bergstürze

Bergstürze veränderten und verändern das Wallis. Am Ende der Eiszeit rutschten schräg gestellte Kalkschichten nördlich von Salgesch in den unteren Pfywald und bildeten dort eine einzigartige Hügellandschaft. 1991 verschüttete ein Felssturz bei Randa die Trassen der Strasse und der Bahn, die nach Zermatt führten, und staute die Matternvispe zu einem See. Mehr zu Bergstürzen unter dem Stichwort «Derborance».

Bernhardinerhunde

Während sieben Monaten des Jahres liegt der Grosse St. Bernhard, der das Wallis mit dem Aostatal verbindet, im tiefen Schnee. Seit 1000 Jahren leben hier die Chorherren nach den Regeln des heiligen Augustinus. Zusammen mit ihren Bernhardinerhunden retteten sie vielen erschöpften Reisenden das Leben. Ein Museum mit Kirchenschätzen erzählt die Geschichte des Passes, den im Jahre 1800 auch Napoleon Bonaparte mit seinen Truppen überschritt.

www.gsbernard.ch, Tel. +41 (0)27 787 12 36.

Bex

Oder: Das Salz unter der Erde. In Bex befindet sich das einzige Salzbergwerk der Schweiz, welches am Tag besichtigt werden kann. Von April bis Oktober finden 4-mal täglich Führungen statt. Ein grosses unterirdisches Restaurant mit Festsaal eignet sich auch für Gruppen.

www.mines.ch, Tel. +41 (0)24 463 03 30.

Bier

In Ausserberg brauen Heimwerker in den Räumen der ehemaligen Käseerei ein eigenes Bier. Und organisieren auch Führungen.

www.suonen-brauerei.ch, Tel. +41 (0)27 946 40 84. In Sitten wird das Walliser Bier gebraut. Wer zu viel Bier trinkt, hat am nächsten Tag Kopfweg. Wegen der Fuselalkohole. Der Kenner weiss: Obergärige Biere – wie das Weissbier – haben mehr davon als untergärige Biere.

Biker-Touren

Brig ist Startpunkt zu nicht weniger als 100 Biker-Touren. Informationen finden Sie im Internet unter www.rhone.ch/biken.

Binntal

Wer von Brig aus über den Saflischpass wandert, kommt ins weitgehend unberührte Binntal. Nirgends in der Schweiz finden Strahlerfreunde mehr Mineralien als in diesem unberührten «Tal der Mineralien». Ein Blick ins Mineralienmuseum lohnt sich.

www.binntal.ch, Tel. +41 (0)79 436 65 77.

BLS

Die Bern-Lötschberg-Simplon-Bahn war der Stolz des Kantons Bern. Jetzt tritt die BLS den Personenverkehr auf der Strecke des Ende 2007 fertiggestellten neuen Basistunnel an die SBB ab. Im Güterverkehr arbeiten die Berner neu mit der Deutschen Bahn zusammen. Den hoch rentablen Autoverlad werden sie weiter kontrollieren. Die Fahrt von Bern nach Brig über die Berglinie ist und bleibt ein Erlebnis.

Infos unter www.bls.ch/autoverlad, Tel. +41 900 553 333.

Blümlisalp

Die «Blümlisalp» ist ein schöner alter Raddampfer, der auf dem Thunersee zwischen Thun und Interlaken verkehrt.

Unser Tipp: Am Morgen mit der BLS nach Thun fahren. Dann auf dem Raddampfer «Blümlisalp» zu Mittag essen, ein Glas Rotwein trinken und die Fahrt über den See nach Interlaken geniessen. Die BLS bringt Sie sicher zurück nach Brig. Auch im Winter verkehrt täglich ein Schiff von Thun nach Interlaken und zurück. Ein Erlebnis der anderen Art.

www.bls.ch/schiff, Tel. +41 (0)33 334 52 11.

Brigerbad

Schon der grosse Walliser Reformator Thomas Platter rühmte in seiner Biografie das malerische Dörfchen, den Wein und die heissen Quellen von Brigerbad. Das grösste Freiluft-Thermalbad der Alpen samt grossem Camping und weiteren Übernachtungsmöglichkeiten ist von überall aus der Region leicht erreichbar. Sie haben die Wahl zwischen dem Thermal-Grottenbad, den Freiluft-Thermal-Schwimmbädern, dem Flussbad, dem einmaligen Olympiabecken sowie den Thermal-Kinderbädern. Die alpine Wasserrutschbahn von 182 Metern Länge ist ein spezieller Anziehungspunkt. Für alle – auch die Wasserscheuen – ist ein Aufenthalt in Brigerbad ein Muss und ein Vergnügen zugleich. Das Bad ist von Mitte Mai bis ca. Ende September geöffnet. www.brigerbad.ch, Sommer: Tel. +41 (0)27 946 46 88, Winter: Tel. +41 (0)27 923 14 09.

Bungy Jumping

Im freien Fall 300 Meter in die Tiefe stürzen. Das Adrenalin der eigenen Urängste treibt den Pulsschlag in die Höhe. Wenn Sie es allein oder zu zweit versuchen wollen, dann setzen Sie sich mit dem Sport & Adventure Park in Siders in Verbindung. www.maxi-fun.com, www.bungy.ch, Tel. +41 (0)79 447 28 00. Der Park ist offen von April bis Oktober.

Chamonix

Liegt am Fuss des Mont Blanc, des höchsten Berges der Alpen. Von Chamonix führt die Seilbahn auf die Aiguille du Midi auf 3842 m ü.M. mitten ins Hochgebirge. Hier bietet sich Ihnen ein spektakuläres 360-Grad-Panorama mit den höchsten Bergen der Alpen im Blickfeld. Mit dem Multipass Mont Blanc erhalten Sie ein preisgünstiges Angebot zu den Bergbahnen in der Region. www.compagniedumontblanc.com.

Chappaz, Maurice

Das Wallis war bis nach dem Zweiten Weltkrieg ein verarmter Landstrich. Viele ältere Menschen haben das Mittelalter noch gesehen. Der Poet und Weltenwanderer Maurice Chappaz, dessen Werke der Oberwalliser Lyriker Pierre Imhasly ins Deutsche übersetzte, beschreibt wie niemand sonst den Wandel von Land und Leuten. Deshalb erhielt Chappaz zu Recht den Schiller-Preis. Wir empfehlen den Gedichtband in deutscher und französischer Sprache «Das Herz auf den Wangen». www.rotten-verlag-visp.ch.

Chillon

Ein Sujet fehlt in keinem Bildband über die Schweiz: das Schloss Chillon am Genfersee, Fürstenresidenz, Burg und Gefängnis in einem. Das Schloss in der Nähe von Montreux – von Brig her auf der Strasse oder mit der Bahn leicht erreichbar – kann das ganze Jahr besichtigt werden. Führungen auf Anfrage. www.chillon.ch, Tel. +41 (0)21 966 89 10.

Cholera

Eine kulinarische Gommer Spezialität, ein Gemüsekäsekuchen nach Walliser Art, der in vielen regionalen Restaurants warm serviert wird.

Chropf

Die Walliserinnen und Walliser litten lange Zeit unter Jodmangel. Deshalb hatten viele Bewohner der Walliser Alpen einen Chropf.

Das hat auch Goethe in seinen Reisetagebüchern festgehalten. Die Einwohner von Stalden im Vispertal nennt man darum immer noch spöttisch «Chrepf». Heute verfügt das Wallis über eines der effizienteren Gesundheitswesen der Schweiz. Kein Grund also, sich gleich den Kopf zu zerbrechen, wenn ein Bein bricht. Der Notfalldienst ist unter der Nummer 144 jederzeit erreichbar.

Colombin, Roland

Als Franz Klammer, Bernhard Russi und Roland Colombin noch die Abfahrtspisten unsicher machten, sassen über eine Million Schweizerinnen und Schweizer vor den TV-Bildschirmen. Roland Colombin – der Koblet des Skisports – gehörte zu jenen Down-Hill-Racern, die sich mit Alkoholiden statt mit Steroiden stärkten. Heute fahren die Schweizer den Österreichern nur mehr hintennach.

Dellberg, Karl

Er vertrat als der «Löwe von Siders» die Interessen der Arbeiter und Bauern im Wallis. In seiner Jugend arbeitete er als Handlanger beim Bau des Simplontunnels für einen Hungerlohn von 2 Franken pro Tag. Ein kleines Museum gegenüber dem Stockalperschloss in Brig erinnert an die Tunnelarbeiten. Tel. +41 (0)27 921 60 30.

Carlo Dellberg – der Sohn von Karl – ist Leiter der innovativen Skischule auf dem Rosswald. Für alle Snowboarder baut er jeden Winter eine der besten Halfpipes weit und breit. Tel. +41 (0)27 923 79 09.

Derborence

Es gibt wenige Landschaften in den Alpen, die wilder und romantischer sind als diese Alp, die vor Jahrhunderten ein Bergsturz unter sich begrub. Ein Buch von Ramuz und ein Film von Reusser erzählen diese Geschichte. Derborence liegt südlich des Diablerets-Massives, kurz nach Vétroz. Es ist ein raues Paradies für sanften Tourismus. Auskunft erteilt: www.contheyregion.ch, Tel. +41 (0)27 346 72 01.

Domodossola

Wenn sich die Menschen des Oberwallis und des Ossolatales nicht gegenseitig die Köpfe einschlugen, pflegten sie Handel und Beziehungen. Von Brig ist man mit dem Zug in 30 Minuten in Domodossola. Die Fahrt mit dem Postauto über den kargen Simplonpass dauert eine Stunde länger. Jeden Samstag im Jahr findet in Domodossola ein Markt statt,

der von Hunderten von Gästen besucht wird. Nach dem Besuch des Marktes lohnt sich ein Spaziergang auf den Monte Calvario mit Sicht über die Ossolatäler. www.prodomodossola.it.

Eggishorn

Das Jungfrauoch ist bekannter als das Eggishorn. Umgekehrt ist der Blick auf den Aletschgletscher und das Matterhorn vom Eggishorn imposanter als vom Jungfrauoch aus, das sich übrigens auch auf Walliser Boden befindet. Von Fiesch aus fährt die Bahn auf diesen wunderschönen Aussichtsberg, den man in «Schönere Jungfrau» umbtaufen sollte. Frühaufsteher können hier auch Sonnenaufgänge miterleben. www.eggishorn.ch, Tel. +41 (0)27 970 60 70.

Eringerkühe

Die schwarzen und braunen Eringer sind eine der kleinsten Kuhrassen der Schweiz. Sie kommen nur im Wallis vor, sind berggänglich und streitlustig wie seine Bewohner. Mehr dazu unter Stichwort «Alpauzüge» und «Kuhkämpfe».

Ernen

Ernen ist eines der schönsten Dörfer im Wallis. Interessierte besuchen das Haus des Jost Sigrist, das Rathaus des Zenden Goms und das Kirchenmuseum. Jeden Sommer treffen sich die Freunde der klassischen Musik zum renommierten Kammermusikfestival. Mehr Informationen über das Musikdorf Ernen finden Sie auf www.ernen.ch oder www.musikdorf.ch, Tel. +41 (0)27 971 15 62.

Farinet

Farinet war ein Unterwalliser Rebell und Falschmünzer. Die Behörden verfolgten diesen Freund des Volkes unerbittlich. Die tödlichen Kugeln der staatlichen Landjäger zerstörten damals die Hoffnungen des Volkes auf das schnelle Geld. Heute singen die Behörden das Hohelied des Falschmünzers. Nur tote Rebellen sind im Wallis gute Rebellen. In Sillon finden Sie das Museum von Farinet. www.farinet.net, Tel.+41 (0)27 743 11 88.

Fasnacht

Weil man streng nach katholischem Glauben in der Fastenzeit 40 Tage bis zum Osterlamm abstinent leben sollte, wird die Wochen zuvor auch



hierzulande mit Pauken und Trompeten die Fasnacht gefeiert – ein Volksfest jeweils im Februar mit Maskentreiben und Schnitzelbankabenden, Guggenmusik und farbenfrohen Kinderumzug durch die geschmückten Strassen. Auch das ist ein Stück Walliser Tradition.

Fendant

Frischer und eleganter Weisswein aus Chasselas-Trauben. 1919 hörte der Schriftsteller James Joyce auf, hochprozentigen Absinth zu trinken. Fortan galt seine Zuneigung dem Fendant: «Leider ist der wunderbare Schweizer Wein in Irland völlig unbekannt.»

Fifolter

Walliser Mundartausdruck für Schmetterling. Seltene und geschützte Schmetterlinge gibt es im unberührten Laggital mit seinen Wasserfällen. Ein Tal zum Verlieben, ein Tal für einen Pfifolter im Bauch. Wer mehr über die vielen Dialekte des Oberwallis erfahren möchte, kann sich mit dem Autor des Oberwalliser Wörterbuchs, Alois Grichting, in Verbindung setzen: a.grichting@rro.ch.

Fischen

Fliegenfischen ist ein schwieriges Handwerk. Fliegenfischen im Bergbach ist ein Kunsthandwerk. Allen fliegenfischenden Kunsthandwerkern empfehlen wir im Frühjahr den Pfywald und im Sommer die Bäche des Gredetsch-, Baltschieder-, Bietsch- und Jollitales. Fischereipatente erhält man in Brig unter Tel. +41 (0)27 923 36 81 und in Naters unter Tel. +41 (0)27 923 11 46.

Furka-Dampfbahn

Nach dem Bau des Furkatunnels zwischen Oberwald und Realp wurde die alte Bergstrecke leider stillgelegt. Idealisten haben diese einmalige Alpenbahnstrecke zwischen Realp und Gletsch wieder instand gestellt.

Die verrosteten Original-Dampfloks mussten mit dem Schiff aus den Dschungeln Vietnams zurückgeholt werden. Diese alten Zahnrad-Dampfloks, die eine Weltreise hinter sich haben, verkehren während der Sommermonate täglich zwischen Realp und Gletsch.

Reservierungen unter: reisedienst@fu-be.ch, www.furka-bergstrecke.ch, Tel. +41 848 000 144.

Galère

Während 5 Jahren bauten 600 arbeitslose Männer und Frauen in Morges am Genfersee mit 1000 Kubikmetern Holz eine 55 Meter lange Galère. Die nach historischen Vorbildern rekonstruierte «Liberté» ist 190 Tonnen schwer und kann bis zu 120 Passagiere transportieren. Preis pro Fahrt 38 Franken.

Informationen unter: www.galere.ch, Tel. +41 (0)21 803 50 31.

Gemmi im Winter

Winterwandern liegt im Trend. Fahren Sie mit dem Zug von Brig nach Kandersteg. Vom Heimatort des alt Bundesrates Adolf Ogi geht es mit der Luftseilbahn auf Sunnbüel. In 3 bis 4 Stunden wandern Sie zur Gemmi, von wo eine Luftseilbahn Sie nach Leukerbad führt. Mit Bus und Bahn geht es zurück nach Brig.

www.kandersteg.ch, Tel. +41 (0)33 675 80 80.

Glacier Express

Der langsamste Schnellzug der Welt verkehrt zwischen den beiden Nobelkurorten St. Moritz und Zermatt. Die Fahrt über hohe Pässe und Viadukte, durch Tunnels und enge Schluchten ist insbesondere im Speisewagen ein unvergleichliches Erlebnis. Brig ist ein idealer Startpunkt.

www.mgbahn.ch, Tel.+41 (0)27 927 77 77.

Gleitschirmfliegen

Die «fliegenden Menschen» brauchen den Auftrieb der durch die Sonne erwärmten morgendlichen Winde. Ein Eldorado für die Freunde des Gleitschirmfliegens ist der Kühboden ob Fiesch. Auch Passagierflüge sind möglich. Mehr Informationen erhalten Sie beim Flying Center Oberwallis: www.flyingcenter.ch, Tel. +41 (0)27 971 25 51. Oder beim Flugtaxi: www.flug-taxi.ch, Tel. +41 (0)79 241 23 83.

Gletschergrotten

Sobald der Furkapass nach der Winterpause wieder offen ist, kann der Reisende beim Hotel Belvedere anhalten und für 5 Euro die in den Rhonegletscher geschlagene Grotte besuchen. Tel. +41 (0)27 973 11 29.

Oder: Fahren Sie mit dem Postauto von Brig nach Saas Fee und von dort mit der Metro-Alpin nach Mittelallalin. Hier befindet sich auf 3500 m ü.M. der grösste Eispavillon Europas.

www.eispavillon.ch, Tel. +41 (0)27 957 35 60.

Oder: Erleben Sie im Sommer die faszinierende Ausstellung «Eiswelt» in der Bettmerhornregion. Auf Sie wartet ein Ice-Tunnel, ein Ice-Room und eine Ice-Terrasse. www.bettmeralp.ch, Tel. +41 (0)27 928 41 41.

Golfen

Das Oberwallis entwickelt sich zu einem hochalpinen Treffpunkt für Golfer. Beim Hotel Alex in Naters gibt es ein Green direkt vor der Haustür. Und im Umkreis von weniger als einer Stunde finden Sie acht Golfplätze: Erstens in Obergesteln. Zweitens auf der Riederalp. Drittens in Täsch, kurz vor Zermatt. Viertens in Leuk. Fünftens in Siders. Sechstens in Sitten. Siebtens in Verbier. Und achtens in Crans-Montana.

Grande Dixence

Von Sitten aus führt eine Strasse zur höchsten Staumauer der Welt. 400 Millionen Kubikmeter kaltes Gletscherwasser werden hier gestaut. Der Film «Zeit der Titanen» von Edgar Hagen erzählt die Geschichte der 25 000 Arbeiter, Mineure, Ingenieure und Geometer, die die Staumauer und das 160 Kilometer lange Stollenlabyrinth bauten, welches 35 Gletscher miteinander verbindet. Auf den 25 Baustellen kamen während der Bauzeit 60 Leute um, viele erstickten später an ihren Staublungen. Der Film erhielt 2003 den Alstom Journalistenpreis. Ein Erlebnis für sich: Zwischen dem 15. Juni und dem 30. September ist die Staumauer samt dem Informationspavillon zu besichtigen. Tel. +41 (0)27 328 43 11. Im ehemaligen Arbeiter-Hotel du Ritz (!) kann man zu Mittag essen.

Gratzug

Ein Mensch, der sündigt, kommt nicht zur Ruh. F. G. Stebler hat zu Beginn des letzten Jahrhunderts in vielen als Reprints erhältlichen Monografien das Oberwallis beschrieben: «Wie im ganzen Oberwallis hat man auch hier den Gratzug gesehen – die Wanderung der Verstorbenen über Berg und Tal. Wer einem solchen «Volch» in den Weg kommt, wird von einer gefährlichen Krankheit befallen. Mein Gewährsmann begegnete einmal auf der Voralp im «Bifig» einem solchen «Totevolch». Auf einmal spürte er einen Druck am Fuss, als ob er einen Stein im Schuh hätte. Er zog Schuhe und Strümpfe aus, fand aber nichts. Zu Hause angekommen, konnte er nicht mehr gehen, bekam eine Wunde am Fuss und musste zwei Monate das Bett hüten.» So weit Stebler. – Sagenhafte Sagenerzähler sind: Andreas Weissen, Brig, info@andreasweissen.ch, und Bernhard Schmid, Reckingen, www.glocke.ch.

Grüezi

Die Ausserschweizer (siehe «Ausserschweizer») sagen zur Begrüssung Grüezi. Im Wallis sagt man stattdessen Güete Morge bzw. Güete Nabe(nd). Ausserschweizer werden von den Wallisern deshalb auch «Grüezini» genannt.

Happyland

Das Happyland in Granges – zwischen Siders und St-Léonard – ist mit seinen Attraktionen der grösste Schweizer Freizeitpark für Jung und Alt. Der Freizeitpark ist offen von April bis Ende Oktober.

www.happylandnew.ch, Tel. +41 (0)27 458 34 25.

Herzinfarkt I

Zwei Bier haben 24 Gramm Alkohol. Ein Dreier Rotwein ebenso. Und vier kleine feine Schnäpse (2 cl) auch nicht mehr. Wer als Mann pro Tag nicht mehr als einen Halben Rotwein trinkt, lebt gesünder als der Abstinenzler. Für Frauen sollte es nicht mehr als die Hälfte davon sein. Der Experte Curtis Ellison von der Boston University fasst den Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen: «Die Daten, die die schützende Rolle von Alkohol bestätigen, sind unanfechtbar. . . Es gibt Hunderte von Studien und sie kommen alle zum gleichen Schluss.» Mässiges Rotweintrinken wirkt gegen Herzinfarkt besser als jede Diät.

Herzinfarkt II

Für den Soziologen Clausen ist Theodor W. Adorno ein «letztes Genie». Wer seine Bücher liest, ist nie sicher, ob er etwas verstanden hat. Für Adorno gab es kein «richtiges Leben im falschen». Der kritische Frankfurter Professor starb, nachdem er auf einer Wanderung in Zermatt eine Herzschwäche erlitten hatte, am 6. August 1969 im Spital von Visp.

Wichtig für Wanderer in Zermatt und anderswo: Bei Anzeichen eines Herzinfarktes sofort per Handy über die Nummer 144 den Notarzt rufen. Denn je schneller medizinische Hilfe erfolgt, desto eher entgeht der Mensch statistisch gesehen dem richtigen Tod.

Hexenabfahrt

Die Walliser Alpen sind voll grausamer Sagen und Geschichten. In Erinnerung an eine Hexe im Aletschwald, die man lebendigen Leibes verbrannt hatte, organisiert der Skiclub Belalp seit vielen Jahren eine Hexenabfahrt. Mehr als tausend verkleidete Hexer und Hexen sausen

mit Besen und Rennski vom Hohstock bis nach Blatten. Nicht verpassen! Mitte Januar 2007 ist es wieder so weit.

Infos unter www.belalphexe.ch.

Hopschensee

Fahren Sie mit dem Postauto auf den Simplonpass. Wer den Hopschensee finden will, wandert vom Hotel Simplonblick 30 Minuten nach Westen. Am besten den Spuren der Einheimischen nach. Ein traumhafter, geschützter Bergsee, der auf 2000 m ü.M. zum Baden einlädt, erwartet den Wandernden.

IOC-Museum in Lausanne

Die Walliser können schlecht verlieren. Deshalb waren wir sauer auf alle IOC-Delegierten, die nicht für Sion 2006, sondern für Turin gestimmt hatten. Inzwischen haben sich die Wogen geglättet. Wer sich für die Geschichte der olympischen Idee interessiert, kann in Lausanne das IOC-Museum besuchen. Mit dem Zug erreichen Sie Lausanne von Brig aus in weniger als 2 Stunden. www.museum.olympic.org.

Jagd

Die Jagd auf Gämsen, Hirsche und Steinböcke ist im Wallis kein Privileg der Reichen. Statt Jagdreviere kennt der Kanton die Patentjagd. Diese steht gegen saftigen Aufpreis auch den nicht im Kanton ansässigen Jägerinnen und Jägern offen, wenn sie die Jagdprüfung abgelegt haben oder wenn sie einen Abschuss kaufen. Freunde der Jäger in der Walliser Regierung dürfen ab und zu Böcke schiessen.

Kapellenwege

Das Wallis war und ist katholisch und fromm. So gibt es viele Kapellenwege, die jeweils 14 Stationen aufweisen. Die schönsten Kapellenwege mit grossen barocken Statuen finden sich in Saas Fee und Visperterminen.

Kellertheater

In den Kellergewölben des Stockalperschlosses befindet sich das Briger Kellertheater. Das aktuelle Programm liegt für Sie im Verkehrsbüro im Bahnhof Brig auf, Vorverkauf in der Buchhandlung «Zur alten Post», Tel. +41 (0)27 921 27 27.

I**J****K**

Kinderhort

Kinder haben ist das Schönste auf der Welt. Besonders jene im Alter zwischen 18 Monaten und 6 Jahren. Und doch freuen sich Eltern manchmal, ihre Kinder während einiger Stunden in einem guten Kinderhort zu wissen. Der Kinderhort «Ringelreija» in Brig ist Montag bis Freitag offen von 8 bis 17 Uhr. Einige Stunden professionelle Betreuung kosten pro Kind 12 bis 18 Franken. Für das zweite Kind bezahlen Sie nur die Hälfte. Tel. +41 (0)27 923 04 72. – Die Möglichkeit bietet sich auch in Naters. Information unter Tel. +41 (0)79 454 33 03.

Kirche von Hérémece

Ein fliegender Betondom in den Alpen. Ein 1971 erbautes modernes Kunstwerk aus Stahl, Zement, Sand und Glas, eingebettet in das Walliser Bergdorf Hérémece. Ein Zeichen des Wandels und des Beharrungsvermögens zugleich. Wenn Sie Richtung Grande Dixence fahren, sehen Sie sich diese Kirche an.

Klima

Das Wallis ist auch klimatisch ein Land der Extreme. Die Niederschlagsmenge pro Jahr macht in Grächen und im Mittelwallis oft nicht mehr als einen halben Meter aus. Anders im Jungfraugebiet. Hier messen die Meteorologen auf der Walliser Seite 3 Meter Niederschläge pro Jahr. Wenn die Klimaerwärmung sich weiter beschleunigt, wird Brig bald das gleiche Klima wie Nizza aufweisen. Und alle Skigebiete unter 2000 Metern werden zu wenig Schnee bekommen. Brig unter Palmen, auf der Belalp trotzdem viel Schnee.

Kreativität

Der Oberwalliser Dr. Gottlieb Guntern erinnert den Betrachter etwas an Albert Einstein. Der gelernte Psychiater geht mit seinem im Zentrum von Brig tätigen Institut der Frage der menschlichen Kreativität nach.

Kuhkämpfe

Das Wallis ist das Land, wo Eringerkühe Königinnen sind. Der erfolgreichste Züchter des Kantons stammt aus Ergisch. Leidenschaft und Feuer entfachen sich während des Kampfes bei Tieren und Zuschauern. Die Königin der Königinnen wird jeweils im Finale in Aproz erkoren. Ab April finden die Kämpfe in St-Maurice, Aproz, Raron, Les Haudères und in Martigny statt.

La Bâtiatz

Oberhalb von Martigny – für die Oberwalliser Martinach – erhebt sich einsam die Burg La Bâtiatz. Der Bischof von Sitten liess sie im 13. Jahrhundert bauen. In folgenden Jahren war La Bâtiatz immer wieder ein heiss umkämpfter Standort. 1475 schlugen die Oberwalliser die Unterwalliser auf der Planta vernichtend und steckten alle Burgen, darunter auch La Bâtiatz, in Brand. Bischof Jost von Silenen liess die Burg wieder aufbauen. Verwaltet wurde sie von Peter Schiner, dem Bruder des Kardinals Schiner. Dessen Widersacher, Jürg Supersaxo, steckte die Burg aber 1518 erneut in Brand. Danach diente sie nur mehr als Wachturm.

Labyrinth

Böse Zungen behaupten: Vor dem Bau der Autobahn zwischen St-Maurice und Martigny pflanzten die Bauern auf dem Trasse der künftigen Nationalstrasse fleissig Thujenbüsche an. Sie durften diese im Rahmen der Enteignungsverfahren gegen Entgelt wieder ausgraben und umtopfen. *Tempi passati*. Heute bilden die über 18 000 Thujen ein fantastisches Labyrinth. In diesem Abenteuerpark suchen Gross und Klein nach Ausgängen und Schatztruhen. Eine Familie mit zwei Kindern bezahlt pro Tag nur 52 Franken. www.labyrinth.ch, Tel. +41 (0)27 766 40 10.

Langlauf

Das Goms ist wohl das schönste Langlaufgebiet der Schweiz. Von Brig fährt die Matterhorn-Gotthard-Bahn durch das Goms. Zwischen Niederwald und Oberwald können Langläufer oder Spaziergänger nach Lust, Laune und Wetter aus- und einsteigen. www.loipe-goms.ch.

Le Grand Rey-Bellet

Die Geschichte des Wallis ist die Geschichte der Unterdrückung des Unterwallis durch das Oberwallis. Die Französische Revolution war für die Unterwalliser ein Akt der Befreiung vom Oberwallis, dessen Truppen den Untergang des alten Regimes im Alkohol ertränkten. Ein Vorläufer der Französischen Revolution war der Bauer Rey-Bellet, dessen Bild im Museum von Valeria in Sitten hängt. Ein Marsch hinauf zur Kirche, wo die älteste bespielbare Orgel der Schweiz zu hören ist, lohnt sich.

www.siontourisme.ch.

Leukerbad

Leukerbad kam in den letzten Jahren nicht aus den Schlagzeilen. Banken, Versicherungen, Gemeinden und Steuerzahler verloren hier viel

Geld. Der Gast, der in die warmen Quellen des Bürgerbades oder der Alpentherme taucht, kann dies leicht vergessen. Denn hier planschte schon Johann Wolfgang von Goethe vergnüglich.
www.buergerbad.ch oder www.lindner.de.

Lötschental

Das Lötschental ist eine faszinierende archaische Welt. Über wenig Regionen in den Alpen gibt es mehr Bilder, Fotos, Geschichten, Aufsätze und Bücher. Das Museum in Kippel erzählt die Geschichte der Talschaft und ihrer Menschen. www.loetschental.ch, Tel. +41 (0)27 939 18 71.

Mageran und Allet

Lange Zeit war die Frage offen, ob das Oberwallis katholisch bleiben oder protestantisch werden würde. Die protestantischen Gegenspieler des Bischofs waren die Familien Allet und Mageran. Noch heute gibt es eine Mageran-Kellerei in Leuk. Die weitgehend unversehrte Altstadt gehört zum Besten, was das Wallis baulich zu bieten hat. Der Stararchitekt Mario Botta baut in Leuk das Bischofsschloss um. www.leuk.ch.

Mailand

Mailand gehört zu den attraktivsten Metropolen der Welt. In knapp 2 Stunden fahren die Züge von Brig in die Hauptstadt der Lombardei. Wer einen Ausflug plant und in Milano shoppen oder Kultur geniessen will, sollte sich in einer der Briger Buchhandlungen den einschlägigen Reiseführer besorgen.

Martigny

Hier liessen sich schon die alten Römer freudig nieder. Ein gut erhaltenes Amphitheater zeugt von römischen Freuden an Spielen und Theatern. In Martigny befindet sich die Fondation Pierre Gianadda, die jedes Jahr einmalige Gemälde aus der ganzen Welt zeigt. Über eine halbe Million Besucher pro Jahr.
www.gianadda.ch, Tel. +41 (0)27 772 39 78.

Massaschlucht

Der grösste Gletscher der Alpen ist der Aletschgletscher. Seine Wasser haben die imposante Massaschlucht in den Granit gegraben. Ein Erlebnis der besonderen Art ist die Durchquerung der Schlucht zusammen



mit ortskundigen Bergführern. Das Alpin Center ist eine gute Adresse: www.alpincenterbelalp.ch, Tel. +41 (0)27 921 60 45.

Maultiertrekking

«Mültini» haben einen Eselhengst zum Vater und ein Pferd zur Mutter. Sie können sich nicht fortpflanzen und sind trotzdem oder gerade deswegen die idealen Lasttiere im Gebirge. Wer einen abenteuerlichen Maultiertrek machen will, meldet sich in Ausserberg: Tel. +41 (0)79 338 18 28, oder in Eggerberg: Tel. +41 (0)79 699 36 22 oder in Ernen: Tel. +41 (0)27 971 23 60.

Mont Blanc-Express

Der Mont Blanc ist der höchste Berg der Alpen. Von Martigny fährt der Mont Blanc Express durch das wilde Trienttal nach Chamonix, an den Fuss des Mont Blanc. Ein Ausflug in die französischen Alpen lohnt sich. www.tmr.ch, Tel. +41 (0)27 723 33 30.

Museen im Wallis

Sie sind an Kultur interessiert? Dann sollten Sie sich in einer der Walliser Buchhandlungen den Führer «Museen im Wallis» kaufen. Hier werden nicht weniger als 51 Museen und Sammlungen vorgestellt.

Naters

Die einzige Gemeinde der Schweiz, die auf ihrem Gebiet einen Viertausender und gleichzeitig Reben kennt. Keine Gemeinde der Schweiz stellte für den Schutz des Papstes mehr Gardisten. Deshalb wird – kommen die Arbeiten voran – im November 2006 das Museum der Schweizer Garde in der alten Festung von Naters eröffnet. Die Gemeinde hat die wohl schönste Festung der Alpen vor Jahren der Armee abgekauft. In einem der grossen ehemaligen Munitionsräume soll das Museum eingerichtet werden. Infos unter Tel. +41 (0)27 922 75 75.

Niesen

Nehmen Sie den Zug von Brig in Richtung Bern bis Frutigen. Von hier aus geht's weiter mit dem Bus nach Mülenen, von wo aus eine steile Standseilbahn auf den Niesen führt. Die Steigung beträgt 68%. Die Treppe mit 11 674 Stufen – Weltrekord! – ist leider nur noch dem Wartungsteam vorbehalten! Die Rundschau ist einmalig, die Gaumenfreuden sind es auch. Die Bahn verkehrt täglich zwischen Mai und November. www.niesen.ch, Tel. +41 (0)33 676 77 11.

Nordic Walking

Mit Stock über Stein und Strassen. Nordic Walking liegt im Trend, auch im Wallis. Bereits in den 30er-Jahren wurde diese Methode als Sommertraining für Langläufer angewendet. Aus diesen Erfahrungen entwickelten Sportwissenschaftler und Sportmediziner die heutigen High-Tech-Stöcke. Mit dieser Sportart kann man Fett verbrennen und die Muskulatur trainieren. Für den Profi empfehlen wir den Nordic Top Walk Belalp. Informationen bei Brig Belalp Tourismus. Tel. +41 (0)27 921 60 30.

Open Air Gampel

Die grossen Open Airs der Schweiz finden in Nyon, St. Gallen, auf dem Gurten und in Gampel statt. Wer wissen will, was dieses Jahr läuft, klickt www.openairgampel.ch an. Aus Gampel stammt auch die Walliser Rocksängerin Sina. Sie hat hier ihre treuesten und kritischsten Fans zugleich.

Pendolino

Der Pendolino ist ein Neigezug aus dem Hause Fiat. Als man ihn auf der Lötschbergstrecke einsetzte, bekam er den Übernamen Kotzolino. Der Grund: Die falsch programmierte Hydraulik legte die Wagen und ihre Reisenden ruckartig in die Kurven. Die italienischen Techniker haben das Produkt inzwischen stark verbessert. Der Pendolino oder Cisalpino fährt mehrmals täglich von Mailand via Brig nach Basel und Genf. Oft mit etwas Verspätung.

Pfynwald

Zwischen Leuk und Siders erstreckt sich einer der grössten weitgehend unversehrten Föhrenwälder Mitteleuropas, der Pfynwald. Einst machten hier Räuber die Gegend unsicher. Später zerstörte der Fluorausstoss der Industrien viele Föhren.

Heute pflegen und hegen Umweltschützer dieses Stück Natur mit dem ungezähmten Rotten, Mooren und trockenen Hügeln. Von Mai bis Oktober werden Exkursionen durchgeführt.

Informationen unter: www.pfyn-finges.ch, Tel. +41 (0)27 451 81 41.

PostAuto Wallis

Passtrassen verbinden das Oberwallis mit Italien, dem Tessin sowie den Kantonen Uri und Bern. Die Postautos kurven über den Simplon, den Nufenen, die Furka und die Grimsel. PostAuto Wallis hat viele attraktive Angebote. www.postauto.ch, Tel. +41 (0)27 922 00 55.

O

P

Printorama

Zwei Verleger haben das mediale Wallis geprägt: André Luisier und Ferdinand Mengis. Die Leidenschaft für den Fussball und für die Druckmaschinen ruinierte André Luisier, dessen politische Sympathien der französischen Rechten galten. Anders der bodennahere Ferdinand Mengis. In Visp richtete Mengis sein Printorama ein, das die Geschichte des Drucks von Gutenberg bis zur eigenen wasserlosen Offsetrolle und zum Digitaldruck erzählt. Der freie Eintritt zum multimedialen Rundgang lohnt sich. www.mengis-visp.ch, Tel. +41 (0)27 948 30 30.

Pro-Forteresse

Einige der grössten Festungsanlagen der Schweiz befinden sich im Raum St-Maurice. Jean-Charles Moret und seine Freunde von der Stiftung Pro-Forteresse haben für 30 000 Franken 58 Festungen gekauft und unterhalten diese. Wer die original Schweizer Artilleriefestung Champex-Lac besuchen möchte, kann dies von Orsières aus von Juni bis August tun. Diese zweistündigen Führungen beginnen um 14.00 und 16.30 Uhr. Der Eintritt kostet 14 Franken.

Auskunft unter www.fort.ch, www.profort.ch, Tel. +41 (0)27 783 12 27.

Pyramiden im Wallis

Wer mit dem Auto oder dem Bus Richtung Grande Dixence ins Val d'Hérens kurvt, fährt in einem Tunnel durch die einmaligen Pyramiden von Euseigne hindurch. Der Druck der Gletscher versteinerte die Moränen, die vor dem Wetter und der Erosion durch Findlinge geschützt werden.

Raclette

Das Wallis kennt wenig eigene Spezialitäten. Die bekannteste davon ist wohl der am offenen Feuer geschmolzene, vollfette Walliser Alpkäse – das oder die Raclette. Leider schmilzt am offenen Feuer auch französischer Käse gut. Die Walliser setzen deshalb alles daran, «ihren» Raclette als Herkunftsbezeichnung schützen zu lassen.

Radio Rottu

Seit mehr als 15 Jahren hat das Oberwallis ein eigenes Lokalradio. Radio Rottu Oberwallis übermittelt über acht Frequenzen täglich News, Unterhaltung sowie die wichtigsten Veranstaltungen und Informationen. Jeden Morgen zwischen 8 und 10 Uhr gibt es für Sie eine Gästesendung, in der Sie zum Frühstück neben aktuellem Wetterbericht auch

spannende Ausflugstipps und Infos serviert bekommen. Radio Rottu erhalten Sie in der Region auf der Frequenz 101.1 oder 102.2.

Für Heimwehwalliser: online hören auf www.rro.ch.

Rappaz, Bernhard

Rappaz ist ein Walliser Rebell, der auch schon hinter Gittern sass. Für ihn liegt die Zukunft der Walliser Landwirtschaft im Hanfanbau. Während die Bündner sich als Cannabisland verkaufen, setzt das Wallis nach wie vor nur auf den Wein. Wenn wir Rappaz glauben wollen, soll nirgends besseres Gras wachsen als im Wallis. In 100 Jahren wird Rappaz – wie heute Farinet – verehrt werden. Rappaz vertreibt – wenn er nicht hungerstreikend im Gefängnis sitzt – vom Massageöl bis zum Hanfbier alle staatlich zugelassenen Hanfprodukte. www.valchanvre.ch.

Rilkegrab in Raron

Auf dem Burghügel von Raron ruht der Dichter Rainer Maria Rilke. Das Grab liegt mit einem Rosenstock geschmückt an der Südmauer der sehenswerten Burgkirche mit spätgotischem Netzgewölbe und der grössten mittelalterlichen Wandmalerei der Schweiz. Bis vor wenigen Jahren lebte auf dem Burghügel der zum Widerspruch neigende Präfekt, Advokat und Kolumnist Peter von Roten. Er pendelte zwischen Basel und Raron und war mit Iris von Roten verheiratet, die dank ihrem Buch «Frauen im Laufgitter» zur Recht als Simone de Beauvoir der Schweiz gilt.

Ritz, Caesar

Der Gommer Bauernbub Caesar Ritz stammte aus Niederwald. Der Oberwalliser wurde der Hotelier der Könige und der König der Hoteliers. Caesar Ritz liess zu Beginn des letzten Jahrhunderts die schönsten Hotelpaläste für die Reichen bauen. Prinzessin Diana verliess das Hotel Ritz in Paris, bevor sie den Tod fand. Im Jahre 2000 wurde der 150. Geburtstag von Caesar Ritz gefeiert, ein Brunnen in Niederwald erinnert an seinen Geburtsort.

River-Rafting

Fahrt mit der Matterhorn Gotthard Bahn von Brig nach Oberwald. Von hier aus in ca. 2 Stunden auf dem jungen wilden Rotten die 14 Kilometer bis nach Gluringen raften. Garbely Adventure organisiert dieses unvergessliche Ferienerlebnis.

www.garbelyadventure.ch, Tel. +41 (0)27 973 25 75.

Roggenbrot

Das harte Roggenbrot war früher das Hauptnahrungsmittel der Walliserinnen und Walliser. In den meisten Dörfern gab es gemeinsame Backhäuser. Einige von ihnen sind erhalten. In Ergisch kann man Roggenbrot backen, in Simplon Dorf soll's das beste geben.

Rotlicht

Die Polizei – auch im Wallis ab und zu ein Freund und Helfer – schätzt, dass es zwischen Oberwald und Bouveret rund 40 Massagesalons gibt, davon die meisten im Mittel- und im Unterwallis. Wer sucht, der findet in den einst streng gläubigen Tageszeitungen «Le Nouvelliste» und «Walliser Bote» einschlägige Telefonnummern. www.walliserbote.ch.

Safran

Oberhalb Brig finden Sie das sonnige Bergdorf Mund. Hier wird heimischer Safran angebaut. Während der kurzen Blütezeit in der zweiten Hälfte Oktober werden die krokusähnlichen Blüten geerntet, um die drei roten Fäden herauszunehmen. Der Safran diente früher zur Empfängnisverhütung, heute ist er kostbares Gold in der Küche.

www.mund.ch, Tel. +41 (0)27 923 65 27.

Saxon

Les jeux sont faits. Im Casino von Saxon verspielte einst Dostojewski das Geld seiner Gläubiger. Heute ist die Spielhölle von Saxon nach einer kurzen zweiten Blüte wieder geschlossen. Wer den Kick zwischen Gewinn und Verlust braucht, fährt ins Casino nach Crans-Montana. Wer nur Billard spielen will, tut dies im Billard Center in Brig-Glis oder in Naters. www.billardcenter-guisi.ch.

Schneeschuhlaufen

In 40 Minuten sind Sie mit dem Postauto auch im Winter auf dem wunderschönen Simplonpass, über den manchmal Wölfe aus Norditalien in das Wallis einwandern. Lernen Sie in dieser unberührten Landschaft zusammen mit Barbara Burchard das ultimative Wintervergnügen, das Schneeschuhlaufen, kennen. Tel. +41 (0)27 979 22 07.

Schwarznasen

Wohl das schönste Schaf weltweit ist das Schwarznasenschaf, deshalb bleiben die stolzen Züchter der einheimischen Rasse treu. Die italieni-

schen Schafe, die so genannten Mutten, geben mehr Wolle und besseres Fleisch als die Oberwalliser. Zu bewundern sind unsere Schafe jeweils am Schäferwochende auf der Belalp, wo Ende August Alpbzug gefeiert wird. Leider zerstört heute der viel zu dichte, da zu rentable Schafbesatz viele Alpweiden.

Sion oder Sitten

Das Wallis ist zweisprachig. Die Hauptstadt der Welschen ist Sion, jene der Oberwalliser Sitten. Hier residieren ein Kardinal, ein Bischof und die Walliser Regierung. Nehmen Sie sich Zeit, spazieren Sie durch die Sittener Altstadt oder besuchen Sie die Schlösser Valeria und Tourbillion. Und im Anschluss lassen Sie sich in einem Restaurant in der Altstadt kulinarisch verwöhnen.

Skaten

Der grösste Freiluft-Skatepark der Schweiz befindet sich in Naters. Zu Fuss ist er in 15 Minuten, mit Skates oder Skateboard in 5 Minuten vom Bahnhof Brig erreichbar. Der Juniorenmeister Beni Huber hat für die Zeitschrift «Schweizer Familie» die besten Skateparks der Schweiz getestet. In Naters gefielen ihm die «gute Halfpipe und die geile Mini-ramp». Nähere Auskunft erhalten Sie unter Tel. +41 (0)27 922 75 75.

Skitouren im Simplongebiet

Vom Simplonpass aus können Sie eine Woche lang jeden Tag eine andere faszinierende Skitour unter die Felle nehmen. Selbst italienische Tourenführer beschreiben und loben das Gebiet. Unterkunft finden Sie, wenn nicht in Brig, so im Rothwald, auf der Wasenalp oder auf dem Pass selbst. www.simplon.ch.

Sommerskifahren

Wer immer alles zur Unzeit machen will, kann im Sommer in Saas Fee und Zermatt Ski fahren. Hier trainieren auch viele nationale Skimannschaften für die nächste Saison. Warum nicht einmal im Bikini auf die Piste?

Squash

Im Sportcenter Olympica im Glisergrund kann man zwar nicht mehr squashen, dafür fitten, schwitzen, bowlen oder wellnessen.

www.olympica.ch, Tel. +41 (0)27 924 35 50.

St-Léonard

Der grösste natürliche unterirdische See der Alpen befindet sich in St-Léonard. Das Dorf liegt am rechten Rhoneufer zwischen Sitten und Siders. Im glasklaren Wasser schwimmen die Forellen. Der See kann in der Regel zwischen 15. März und 1. November mit Ruderbooten befahren werden. Wegen Steinschlag war er 2002 geschlossen. Seit 2003 ist der See dank umfangreichen Sicherungsarbeiten wieder zugänglich. www.st-leonard.ch, Tel. +41 (0)27 203 22 66.

St-Maurice

Hier richteten im 3. Jahrhundert die Römer den Hauptmann Mauritius wegen seines christlichen Glaubens hin. 515 entstand das älteste Kloster der Schweiz, das den grössten Kirchenschatz aufzuweisen hat. Ein Besuch der Abtei ist lohnenswert.

www.st-maurice, Tel. +41 (0)24 485 40 40.

Steinbock

1850 war der Steinbock in der Schweiz ausgestorben. Kleine Kolonien lebten nur mehr im Gebiet zwischen Piemont und dem Aostatal. Der italienische König Vittorio Emanuele II. schuf sich mit Hilfe von Wilderern, die er als Wildhüter beschäftigte, im Gebiet des Gran Paradiso ein Jagdrevier, in dem sie dieses Steinwild hegten, pflegten und jagten. Niemand ausser den italienischen Königen sollte Steinböcke schiessen können. Vergebens versuchte der Schweizer Bundesrat 1904 Steinböcke zu kaufen. Nur dank dem Wilderer Gabriele Béard und dessen Sohn Giuseppe gelang es den Schweizern, Steinböcke illegal zu importieren und in den Tierpärken von St. Gallen und Interlaken zu züchten. Diese illegalen Auswanderer wurden schrittweise in den Alpen ausgesetzt. In den Walliser Alpen sind heute rund 4000 Steinböcke unterwegs. Jedes Jahr können ein paar Dutzend Jägerinnen und Jäger, die sich bei der kantonalen Dienststelle für Jagd bewerben, einen mehr oder minder kapitalen Bock schiessen. Je nach Grösse der Hörner, die bis zu einem Meter lang werden, müssen 3 000 bis 10 000 Franken bezahlt werden.

Steinzeit

Der Bau der Autobahn im Oberwallis kommt langsam voran. Dank dem Widerstand der Umweltschützer gibt es jetzt eine umweltfreundliche Linienführung. In der Region Gamsen wurden alte Siedlungen aus der Zeit vor Christi Geburt entdeckt.

Sternwarte Simplonpass

In den Bergen ist man dem Himmel ein Stück näher, heisst es. Ob wahr oder nicht, Sterngucker treffen sich in der Sternwarte auf dem Simplonpass, wo man insbesondere in den Wintermonaten beschauliche Kaliber vor die Linse kriegt. Informationen unter ago.astronomie.ch.

Stockalperpalast

Kaspar von Stockalper war der Fugger der Alpen. Er verkaufte neben Salz und Eisenerzen vorab Söldner ins Ausland. Der Stockalperpalast zeugt von seinem Reichtum. Es ist der grösste private Bau des 17. Jahrhunderts in den Schweizer Alpen. Der Palast kann in den Monaten Mai bis Oktober besichtigt werden. Sonderführungen können bei Brig Belalp Tourismus gebucht werden.

www.brig-belalp.ch, Tel. +41 (0)27 921 60 30.

Stockalperweg

Zwischen Brig und Gondo werden die Wege der Säumer des Barons Stockalper, der alle und alles kaufte und verkaufte, wiederhergestellt. Unser Tipp: Fahren Sie mit dem Postauto von Brig auf den Simplonpass. Von hier wandern Sie in knapp 3 Stunden talwärts nach Simplon Dorf. In diesem Bergdorf, durch dessen steinerne Häuser und Dächer bereits der Hauch des Südens weht, sollten Sie das Ecomuseum besuchen. www.simplon.ch, Tel. +41 (0)27 978 80 86.

Neu führt der Weg auch durch die Gondoschlucht, wo in der «Alten Kaserne» eine Fotoausstellung über die Geschichte des Simplons informiert. Die Wanderzeit bis nach Gondo beträgt ca. 2 Stunden.

Stresa

Ein Angebot der besonderen Art. Fahren Sie von Domodossola mit dem Zug nach Stresa. Von hier geht die Fahrt um 9.30 Uhr mit einem Boot weiter auf die Isola Bella, die grösste der Borromäischen Inseln. Von der Isola Bella aus um 11.00 Uhr Rückfahrt mit dem Schiff nach Stresa, um dann mit dem Battello um 11.40 Uhr Kurs über den See auf Locarno zu nehmen. Nach 2 Stunden Aufenthalt in Locarno Rückfahrt um 16.35 Uhr mit dem Centovalli-Bähnlein nach Domodossola.

Die Tageskarte für diese Reise kostet nur 43 Franken und kann über den Tourismusverein Brig Belalp Tourismus oder direkt in Hotels bestellt werden. www.brig-belalp.ch, Tel. +41 (0)27 921 60 30.

Südrampe

Fahren Sie mit der BLS von Brig nach Hohtenn. Dort steigen Sie aus und wandern entlang der Südrampe der Lötschbergbahn durch einmalige Landschaften mit viel bewunderten Viadukten über Ausserberg und Eggerberg bis nach Brigerbad. Seltene Pflanzen und Tiere überleben die Trockenheit der sonnenverbrannten Südhänge. Im Brigerbad erwartet den Wandernden das kühlende Nass. www.sonnige-halden.ch.

Suonen

Das Wallis, seine Menschen und Landschaften litten immer unter der Trockenheit. Die Menschen führten die heiligen Wasser der Seitenbäche mittels Suonen und Holzkänneln auf ihre Matten. Die bekanntesten Suonen, entlang denen Sie wandern können, sind jene von Ausserberg und Eggerberg ins Baltschiederthal, von Birgisch ins Gredetschtal sowie jene von Ergisch ins Turtmanntal.

Swiss Vapeur Parc

Auf 17 000 m² verkehren in Bouveret zur Freude aller Freunde der Eisenbahnen mehr als ein Dutzend Mini-Dampfloks. Der Park ist offen zwischen Mitte März und November. Schulklassen ab 10 Kindern profitieren vom Eintrittspreis von nur 8 Franken pro Kind. Erwachsene bezahlen 13 Franken und Kinder 11 Franken. In den Sommermonaten gibt's Nachtfahrten bis 23.30 Uhr.

www.swissvapeur.ch, Tel. +41 (0)24 481 44 10.

Syrah

Ein spezieller Rotwein, der in der Walliser Erde besonders gut heranreift.

Tennis

In der Region stehen den Tennisspielern eine Menge Plätze zur Verfügung. Hallenplätze reservieren Sie unter Tel. +41 (0)27 923 36 00. Plätze im Freien unter Tel. +41 (0)27 923 70 40 oder +41 (0)27 922 60 40.

Tibet im Wallis

Daniel Wismer ist von Tibet fasziniert. Auf 1600 Metern hoch über Törbel züchtet und pflegt er zusammen mit seiner Freundin Sonja störrische Yaks. Die deutsche Wochenzeitschrift «Stern» hat auf zwei Seiten begeistert darüber berichtet. Daniel und Sonja bieten gerne Unterkunft und



Besichtigungen auf ihrer Yakfarm an. Genaue Information erhalten Sie hier: www.yaks.ch, Tel. +41 (0)27 952 14 22.

Trockenfleisch

Wichtigster Bestandteil jedes Walliser Tellers ist das heimische Trockenfleisch. Walliser Metzger salzen nach hauseigenen Rezepten auserlesene Rindfleischstücke ein und trocknen sie während drei bis vier Monaten in gut klimatisierten Räumen. Erstklassiges Trockenfleisch wird zu 65 Franken das Kilo angeboten.

Tschäggättä

Die jungen Männer des Lötschentales verkleiden sich während der Fasnacht mit Schaf- und Ziegenfellen, tragen Holzmasken und rumoren ganze Nächte. Die Holzmasken werden im Lötschental selbst hergestellt. Diese Schnitzereibetreibenden zeigen Ihnen gerne ihr Handwerk im Maskenkeller. Familie Rieder in Wiler: Tel. +41 (0)27 939 13 55.

Überschwemmung

Brig wurde in seiner Geschichte immer wieder überschwemmt. Die halbe Stadt liegt unter dem Pegel der Saltina und stand das letzte Mal 1993 unter Wasser. Jetzt haben Experten der ETH Zürich das Bachbett korrigiert. Eine innovative Zugbrücke – ein kleines technisches Meisterwerk – erhöht bei Hochwasser den Durchfluss für das wilde Wasser. Die Brücke hat sich beim Hochwasser im Oktober 2000 bestens bewährt. Ohne Problem floss fast doppelt so viel Wasser die Saltina hinunter wie 1993.

Valrando

Diese Organisation ist verantwortlich für die Markierung und die Instandhaltung von 8 000 Kilometern Walliser Wanderwegen. Es werden auch geführte Wanderungen angeboten.

Informieren Sie sich unter www.valrando.ch, Tel. +41 (0)27 327 35 80.

Varga, Tibor

Er liebte das Geigenspiel und die Bücher Machiavellis. Der ausgewanderte Ungar führte 38 Jahre lang in Sitten eine Geigenschule samt Meisterkursen und ist der Begründer des Festivals Tibor Varga. Begnadete Künstler musizieren an überraschenden Orten wie in der Belle Usine in Fully, dem Château Mercier in Siders oder der Alpentherme in



Leukerbad. Infos auf www.tiborvarga.org. Der grosse Freund des Wallis verstarb im Herbst 2003.

Visperterminen

Im Weiler Stalden brennt der gesamte Gemeinderat des Dorfes Jahr für Jahr gemeinsam Schnaps. Die höchstgelegenen Weinberge Europas befinden sich in Visperterminen. Wer vom Simplonpass über Gebidem nach Visperterminen wandert, sollte am Ziel der Wanderung in einem Visperterminer Gasthaus oder gar in der Jodernkellerei einkehren, um Körper und Geist dank dem einheimischen Heida Entspannung zu gönnen.

Walliser Bote

Das Oberwallis kennt nur mehr eine Tageszeitung und somit keine belebende Konkurrenz mehr. Trotzdem lohnt sich täglich ein Blick in diese Zeitung, die – wie auch das Unterwalliser Monopolblatt «Le Nouvelliste» – in den meisten Gaststätten aufliegt. www.walliserbote.ch.



Wandern

Wenige kennen die Alpen besser als der Bayer Peter Grimm. In seinem Buch «Wandern & Erleben, Oberwallis» beschreibt er die schönsten Wanderungen im Wallis. Für Grimm steht fest: «Für mich ist und bleibt das Wallis das faszinierendste Wandergebiet der Alpen.» Brig ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen im Oberwallis. Siehe Rubrik «Valrando».

Weisser Humagne

Seltener Walliser Weisswein. Die Hebammen brauchten ihn, um die Wöchnerinnen zu stärken und die Milch zu fördern.

Winterwandern

Immer mehr Menschen lieben es, im Winter zu wandern. Neben den Loipen im Goms finden Sie schön präparierte Winterwanderwege im Simplon- sowie im Aletschgebiet. www.brig-belalp.ch.

Wolf

Einst bevölkerten Luchse, Bären und Wölfe die Walliser Alpen. 1894 wurde der letzte Bär in Zermatt erlegt, 1947 ein Wolf in Eischoll. Beide Raubtiere befinden sich ausgestopft im Naturhistorischen Museum von Sitten. Tel. +41 (0)27 606 47 30. Der Luchs hat im Wallis wieder

eine Heimat gefunden. In den letzten Jahren fanden auch die ersten unglücklichen Wölfe den Weg zurück ins Rhonetal. Einer wurde im Goms erschossen, ein zweiter von einem staatlichen Schneepflug erfasst. Noch erhitzen sich die Gemüter der Schäfer. Aber bald wird der Ruf des Wolfes einsame Wanderer erfreuen. Ein Wolfspfad führt als beliebter Wanderweg von Eischoll nach Ergisch und ein Bärenpfad von Unterems über den Bärensteg nach Oberems.

Zermatt

Ohne falsche Bescheidenheit: Es gibt auf der Welt keinen mit dem Matterhorn vergleichbaren Berg. Zermatt vorstellen heisst während der Schneeschmelze Wasser in den Rotten tragen. Wer im Oberwallis unterwegs ist, sollte bei schönem Wetter unbedingt einen Sprung nach Zermatt und auf den Gornergrat machen. Ein Blausee, ein Grünsee und ein Schwarzsee warten auf die Wandernden. Von Brig aus erreichen Sie Zermatt in einer guten Stunde, in weiteren 50 Minuten sind Sie auf dem Gornergrat. Infor unter www.zermatt.ch, Tel. +41 (0)27 966 81 00.

Zum Schluss

Die 100 Tipps – in Wirklichkeit sind es einige mehr – erscheinen in einer Auflage von 70 000 Exemplaren. Wer Kurtaxen bezahlt, bekommt die Exemplare für seine Gäste mit einer eigenen Buchbinde. Diese wirbt nur für sein Hotel oder seine Ferienwohnung. Die 100 Tipps gehen auch an alle Haushaltungen des Oberwallis. Nächstes Jahr wird eine aktualisierte Nummer folgen. Tipps für Tipps an info@brig-belalp.ch.

Eine ganze Seite Inserat kostet neu 1000 Franken. Ein halbe Seite 550 Franken und eine drittel Seite 375 Franken. First ring, first drin. Auf Deutsch: Wer sofort anruft, hat sein Inserat auf sicher.

Notfallnummern

Notfall Alarm- und Einsatzzentrale

Notruf, Sanitätsnotruf, Unfall,
Ambulanzdienst, Helikopter
144

Tierarzt

Dr. Borter Josef, Glis, 027 923 41 28

Rettungsstationen

Bittel Meinrad, Brig-Visp,
079 213 63 52 oder 027 946 74 89
Schwitter Peter, Naters-Belalp,
079 221 05 86 oder 027 924 30 64

Feuerwehr

118

Polizei

Gemeindepolizei Naters, 027 922 75 77
Kantonspolizei Brig und Naters,
027 921 67 00

Polizei Sion (Unfall), 027 606 56 56
Stadtpolizei Brig, 027 922 41 60

Spital

Spitalzentrum Brig, 027 970 33 33
Spitalzentrum Visp, 027 970 21 11