Die schönsten Wanderungen in Stadtnähe

Wandern kann man nur in den Bergen? Falsch – auch von Schweizer Städten aus lassen sich wunderbare Fussmärsche unternehmen. Ideal, um nach dem Lockdown wieder langsam in die Gänge zu kommen.

VON ANDREAS STAEGER (TEXT)
UND CORINNA STAFFE (ILLUSTRATIONEN)

Von Basel zu den ersten Jura-Ausläufern

Die Gegend: Von Basel ist es weit bis zu den Alpen, doch gleichwohl nimmt hier die Via Gottardo ihren Anfang. Der Weitwanderweg führt bis ins Tessin. Die erste Etappe verbindet die Rheinebene über die ersten Jurahöhen hinweg mit dem Tal der Ergolz und durchquert damit eine sehr kontrastreiche Landschaft: Neben intensiv genutzten Gebieten wie dem Hafen Birsfelden oder dem Muttenzer Güterbahnhof gibt es stille Wälder, aussichtsreiche Höhenwege und Zeugen der Vergangenheit zu entdecken.

Die Route: Einer der vielen tausend gelben Wanderwegweiser, die es in der Schweiz gibt, steht direkt vor dem Haupteingang zum Bahnhof Basel. Er gibt die Richtung der Via Gottardo vor: zum St.-Alban-Rheinweg, dann den Rhein entlang flussaufwärts nach Birsfelden und weiter quer durch Muttenz. Der Auftakt ist flach, dann geht's aufwärts zu den beiden Burgruinen auf dem Wartenberg. Viel Abwechslung und Aussicht bietet der Höhenweg nach Schauenburg und Bienenberg. Die Tour endet mit dem Abstieg nach Liestal.

Streckenlänge: 20,3 km – Aufstieg: 520 m – Abstieg: 470 m – Wanderzeit: 5 h 20 min – Schwierigkeitsgrad: mittel.

Hinkelsteine am Neuenburgersee

Die Gegend: Das Alignement von Clendy ist eine der grössten Megalith-Anlagen der Schweiz. Die beiden prähistorischen Steinreihen am südwestlichen Ende des Neuenburgersees sind nach der Juragewässerkorrektion zutage getreten. Sie umfassen insgesamt 45 Menhire. Einige davon weisen mit über 4 Metern Höhe beachtliche Dimensionen auf. Die denkwürdige Stätte liegt an einer Rundwanderung über den bewaldeten Hügelzug zwischen Yverdon und Yvonand.

Die Route: Den Canal Oriental entlang führt der Wanderweg vom Bahnhof Yverdon direkt zum Strandbad am Seeufer. Durch einen parkähnlichen Wald geht es via Clendy nach Champ-Pittet, dann hinauf nach Cheseaux-Noréaz. In einem weiten Bogen wandert man durch lauschige Laubwälder zurück nach Champ-Pittet. Der letzte Abschnitt der Runde führt durch ein zauberhaftes Labyrinth von Auenwäldern, Teichen und Sümpfen. Vom Pro-Natura-Zentrum Champ-Pittet geht es auf gleicher Route wie beim Hinweg zurück nach Yverdon.

Streckenlänge: 16,6 km – Aufstieg: 280 m – Abstieg: 280 m – Wanderzeit: 4 h 10 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Durch Genfs Quartiere, Parks und Wälder

Die Gegend: Die Stadt Genf mit ihrem Umland ist zwar vielerorts dicht überbaut, verfügt aber auch über etliche grüne Inseln. Damit ist sie für abwechslungsreiche Stadtwanderungen prädestiniert. Die Rundtour vom Zentrum zum Vorort Chambésy vermittelt ein kontrastreiches Bild der westlichsten und internationalsten Stadt der Schweiz. Sie führt sowohl durch neue und alte Stadtquartiere als auch durch Parks und Wälder.

Die Route: Wer den Genfer Hauptbahnhof nicht seewärts, sondern in nördlicher Richtung verlässt, gelangt durch die Parks Cropettes, Beaulieu und Trembley nach Le Grand-Saconnex, wo die Büros verschiedener Uno-Organisationen liegen. An Feldern vorbei und durch die Bois de la Foretaille (im Wald stehen mehrere Picknickplätze zur Verfügung) geht es in den alten Dorfkern von Chambésy. Geht man quer durch den botanischen Garten, erreicht man den See und gelangt durch die Parks Perle du Lac und Mon Repos zum Quai du Mont-Blanc – und bei freier Sicht auf den Jet d'Eau zurück zum Bahnhof.

Streckenlänge: 14,2 km – Aufstieg: 200 m – Abstieg: 200 m – Wanderzeit: 3 h 30 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Die wilde Galterenschlucht bei Freiburg

Die Gegend: Flach und weit ist die Hochebene östlich von Freiburg – mit einer grossartigen Ausnahme. Am unteren Ende der Altstadt öffnet sich der von mächtigen Sandsteinklippen gesäumte Galterengraben (Le Gottéron). Das Tal verengt sich zusehends zu einer wilden Schlucht. Erschlossen wird sie von einem reizvollen Wanderweg. Wenn man ihn talaufwärts begeht, legt man eine spannende Reise vom städtischen Treiben in die Stille der Natur zurück.

Die Route: Der Schluchtweg durch den Galterengraben beginnt in Balm, wo der Galterenbach in die Saane mündet. Man erreicht das Stadtquartier vom Bahnhof her, indem man durch die Altstadt und an der Kathedrale vorübergeht und zum Pont de Berne absteigt. Auf Stegen, Brücken, schmalen Waldpfaden und unter überhängenden Felswänden gelangt man nach Ameismüli am oberen Ende des Galterengrabens. Via Schürmatt, durch das Tannholz und das Dorf Bourguillon geht es zurück nach Balm.

Auf **www.nzz.ch/reisen** können die einzelnen Routen heruntergeladen werden.

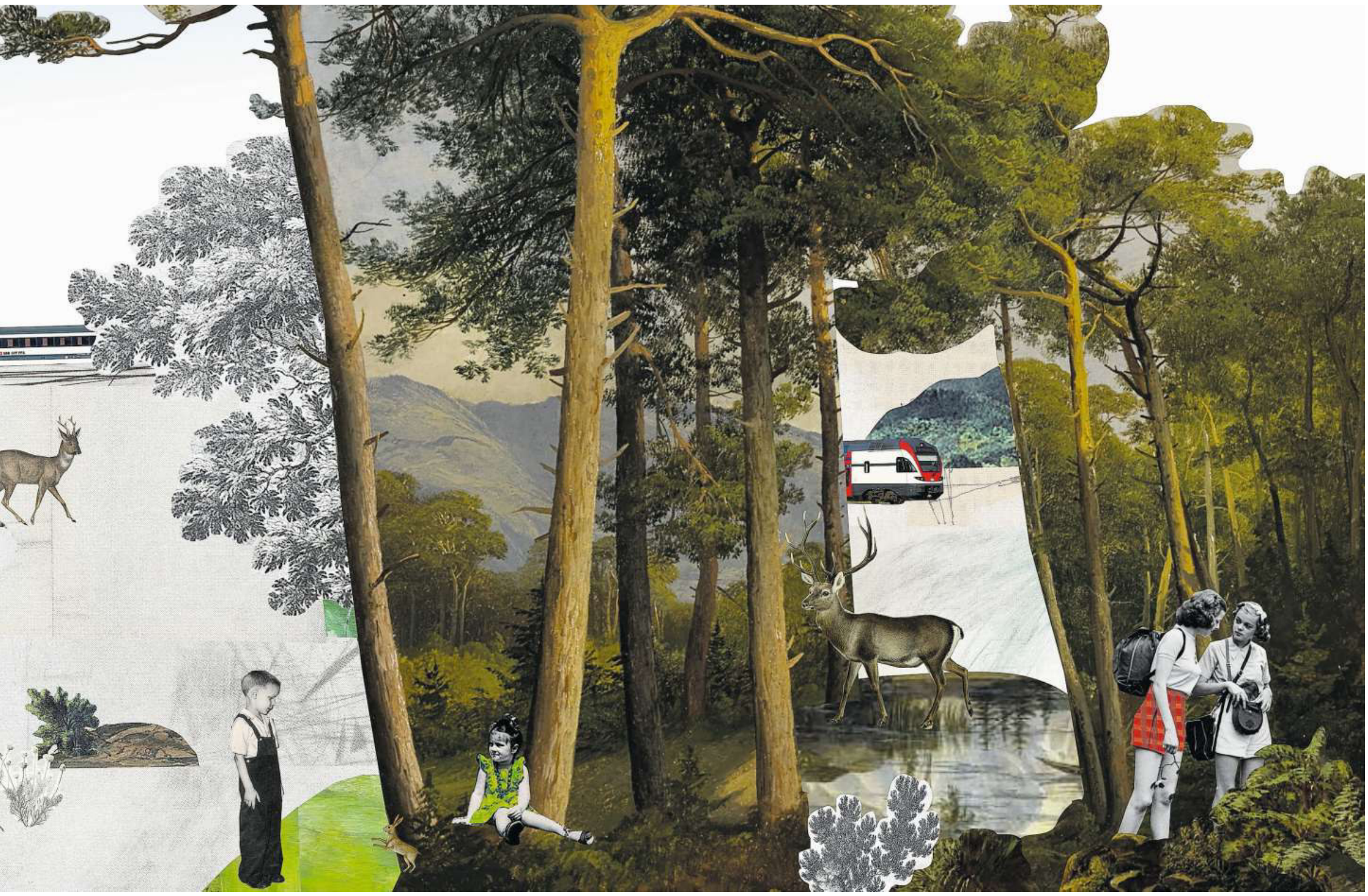
Streckenlänge: 11,9 km – Aufstieg: 370 m – Abstieg: 370 m – Wanderzeit: 3 h 25 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Römische Spuren am Rande der Bundesstadt

Die Gegend: In mehreren Schlaufen windet sich die Aare durch die Bundesstadt und an ihr vorbei. Beidseits folgen Uferwege in komplizierten Linien der abenteuerlichen Topografie. Eine Welt für sich ist die Engehalbinsel. Trotz Stadtnähe gibt es dort viel unberührte Flusslandschaft und einsame Natur. Das Sandsteinplateau war schon zur Römerzeit besiedelt. Ein kleines Amphitheater im Rossfeld, ein künstlich aufgeschütteter Wall beim Zehendermätteli und die in der Nähe liegende Ruine eines Badehauses zeugen noch heute davon.

Die Route: Von der «Welle», dem westlichen Ausgang des Bahnhofs Bern, quert man das Länggassquartier und erreicht beim Restaurant Bierhübeli den Ausgangspunkt des Wanderwegs. Dieser führt via Äussere Enge und Felsenau zum idyllischen Zehendermätteli. Am römischen Bad vorüber geht es via Tiefenau zum Aaregg, von dort durchwegs das Wasser entlang zur Untertorbrücke und durch die Altstadt zurück zum Bahnhof Bern.

Streckenlänge: 14,6 km – Aufstieg: 250 m – Abstieg: 250 m – Wanderzeit: 3h 50 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.



Interlaken: Morgensonne am Abendberg

Die Gegend: Abend, das ist in Interlaken nicht nur eine Zeit-, sondern auch eine Ortsangabe: Wenn man dort vom Abendberg spricht, meint man eine Anhöhe im Südwesten des städtischen Dorfs. Sie bietet eine schöne Aussicht auf den Brienzersee und das «Bödeli», den flachen Schwemmboden der Lütschine mit den Siedlungsgebieten der Region Interlaken. Die Rundwanderung dorthin weist etliche Waldpassagen auf und eignet sich daher gut auch für heisse Sommertage.

Die Route: Vom Bahnhof Interlaken West geht es zur Waldhütte First am Grossen Rugen, dann auf schmalem Pfad hinauf zum Abendberg. Das dortige Gebäude diente im 19. Jahrhundert als Heilanstalt für junge geistig behinderte Menschen, später als Hotel. Heute wird es privat genutzt. Über Ingelschwand steigt man zum «Naturgarten Wilderswil» ab. An der Ruine Unspunnen vorbei gelangt man zum Kleinen Rugen, wo der Ringweg (ein Themenweg über den Hotelpionier Conrad von Rappard und seine Familie) nach Interlaken West zurückführt.

Streckenlänge: 11,8 km – Aufstieg: 700 m – Abstieg: 700 m – Wanderzeit: 4 h 15 min – Schwierigkeitsgrad: mittel.

Wo Emme und Aare sich vereinen

Die Gegend: So typisch bernisch das Emmental auch sein mag – die Emme ist auch ein Solothurner Fluss: Zwischen Zuchwil und Luterbach, unterhalb der Kantonshauptstadt, mündet sie in die Aare. Emmenspitz wird der Ort des Zusammenflusses genannt. Man erreicht ihn auf einer leichten, abwechslungsreichen Rundwanderung, die über Hügelland mit Alpensicht und durch Auenwälder zu einer postkartenwürdigen Aussicht auf die Solothurner Altstadt führt.

Die Route: Ohne Fleiss kein Preis – ab dem Ausgangspunkt Solothurn gilt es zunächst auf Trottoirs und Quartiersträsschen die Wohngebiete von Zuchwil zu durchqueren. Nach dem Birchiwald öffnet sich aber bereits ein schönes Panorama: Über das sanft gewellte untere Emmental hinweg erblickt man die Gipfelkette der Berner Alpen. Via Bleichenberg und durch den Dittibergwald steigt man zur Strassenbrücke über die Emme bei Derendingen ab und folgt dem Wasserlauf flussabwärts bis zum Emmenspitz. Der Aare entlang geht es zurück nach Solothurn.

Streckenlänge: 10,4 km – Aufstieg: 130 m – Abstieg: 130 m – Wanderzeit: 2 h 35 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Durch die Auenlandschaft am Fusse des Kühlturms

Die Gegend: Mitten im dicht überbauten Mittelland prägen auch heute weite und einsame Auenwälder den Gewässerraum der Aare. Einen sehr schönen Abschnitt durchstreift man auf der Wanderung von Olten nach Aarau. Auf längeren Strecken folgen die Uferwege hier, abseits von parallel verlaufenden Kraftwerkskanälen, dem natürlichen Lauf der Aare. Besonders malerisch ist die Auenlandschaft in der Flussschlaufe von Däniken, in unmittelbarer Nachbarschaft des Kernkraftwerks Gösgen.

Die Route: Nur wenige Schritte sind es von der Unterführung des Bahnhofs Olten an die Aare. Die Uferwanderung führt flussabwärts zunächst Richtung Winznau, dann auf der ausgedehnten Schacheninsel zwischen Kanal und altem Flusslauf an den Fuss des Kernkraftwerk-Kühlturms. Munter wie ein junger Bergbach strömt die Aare hier zwischen unverbauten Uferabschnitten dahin. Durch den Bally-Park gelangt man nach Schönenwerd, passiert den Schachenwald und den Aarauer Schachen und erreicht schliesslich die Aarauer Innenstadt.

Streckenlänge: 18,1 km – Aufstieg: 100 m – Abstieg: 110 m – Wanderzeit: 4 h 25 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Naturschutzgebiete neben der Flugzeugpiste

Die Gegend: Beton und Stahl dominieren die Landschaft rund um die Terminals des Flughafens Zürich. Ganz anders zeigt sich das Pistengebiet: Wo einzig gestartet und gelandet wird, gibt es viel freien Raum – und eine überraschende Naturvielfalt. Streuwiesen, Flachmoore und Teiche bieten seltenen Pflanzen- und Tierarten einen Lebensraum. Wenn nicht gerade ein Flugzeug startet oder landet, hört man Grillen zirpen, Frösche quaken und den Kuckuck rufen.

Die Route: Ausgangspunkt des Flughafen-Rundwegs ist der Eingang des Airport-Shoppings. Die durchwegs rollstuhlgängige Route beginnt und endet scheusslich, nämlich auf Trottoirs entlang vielbefahrener, mit Parkhäusern und Frachtgebäuden gesäumter Strassen. Doch schon bald wird die Landschaft immer grüner. Den Himmelbach entlang geht es zum Naturschutzgebiet Bachenbülacher Allmend, dann am Pistenende vorbei nach Oberglatt. Der Glatt folgend, durchquert man das Naturschutzgebiet der Glatt-Altläufe; nachdem man an der ARA Kloten vorübergegangen ist, gelangt man zurück zum Flughafen-Haupteingang.

Streckenlänge: 16,8 km – Aufstieg: 110 m – Abstieg: 110 m – Wanderzeit: 4 h – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Über Hügel und Brücken rund um die Gallusstadt

Die Gegend: Nur ein Hügelzug trennt die grösste Stadt der Ostschweiz vom Appenzellerland. Er bietet eine schöne Weitsicht ins Alpsteingebiet und reizvolle Ausblicke zur Gallusstadt. Ganz anders zeigt sich die Landschaft westlich davon in den Tälern von Urnäsch und Sitter, wo etliche Verkehrswege die Gewässer auf ebenso verschiedenartigen Brücken überqueren. Der St. Galler Brückenweg erschliesst diese ungewöhnliche Vielfalt an Bauwerken.

Die Route: Vom Bahnhof St. Gallen geht es durch die Altstadt zur Mühlegg hoch, dann auf aussichtsreichem Höhenweg über die Bernegg nach Riethüsli und via Solitüde nach Haggen. Geht man unter der Haggenbrücke hindurch, einer rekordhohen Eisen-Fachwerkkonstruktion, gelangt man ins Wattbachtobel. Mehrere alte Holzbrücken säumen den Weg. Später wird der Sitterviadukt, die höchste Eisenbahnbrücke der Schweiz, unterquert. Der Sitter entlang führt der Brückenweg zur Spisegg. Über den Rosenberg kehrt man zum Bahnhof St. Gallen zurück.

Streckenlänge: 19,2 km – Aufstieg: 700 m – Abstieg: 700 m – Wanderzeit: 5 h 40 min – Schwierigkeitsgrad: mittel.

Viel Natur samt Biber auf dem Thurweg

Die Gegend: Der Fluss, dem der Kanton Thurgau seinen Namen verdankt, ist zwar auf verschiedenen Abschnitten begradigt und von Dämmen eingefasst. Doch wer seinem Lauf folgt, erlebt gleichwohl viel Natur. Wanderern steht zu diesem Zweck der Thurweg zur Verfügung. Zwischen Weinfelden und Frauenfeld verläuft er meist auf Wiesen- und Waldwegen nahe am Wasser. Die Wanderung weist deshalb nur geringe Höhendifferenzen auf.

Die Route: Nach einem etwas eintönigen Einstieg quer durch Wohn- und Industriegebiete von Weinfelden erreicht man den Auenwald beim Ganggelisteg, wo man in den flussabwärts führenden Wanderweg einschwenkt. Nach dem Übergang bei Amlikon gelangt man zur 1837 erbauten Holzbrücke beim Zollhaus Eschikofen. Die folgenden 30 Wanderminuten sind wegen der nahen Autobahn etwas laut. Wieder ruhiger wird es auf dem Biberlehrpfad bei Pfyn. Durch die ausgedehnten Feuchtgebiete der Grossen Allmend und anschliessend durch den Murg-Auen-Park gelangt man ins Zentrum von Frauenfeld.

Streckenlänge: 22,5 km – Aufstieg: 80 m – Abstieg: 100 m – Wanderzeit: 5 h 20 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Im kargen Bergsturzgebiet von Goldau

Die Gegend: Auf der Nordseite neigt sich der Rossberg sanft gegen das Zugerberggebiet, die Südseite hingegen fällt mit einer scharfen Kante in die Tiefe ab. Hier löste sich 1806 der Goldauer Bergsturz: Riesige Felsmassen verschütteten den Talboden und rissen 457 Menschen in den Tod. Ein technisch anspruchsvoller Bergwanderweg verläuft mitten durch das Bergsturzgebiet und gibt Einblick in die einstige Anrisszone.

Die Route: Der Schwyzer Höhenweg führt vom Dorf Goldau via Härzigwald und Ochsenboden steil hinauf zum Aussichtspunkt Gnipen. Obwohl der Weg ausserhalb des Bergsturzgebiets verläuft, hat man eine gute Sicht auf die von mächtigen Nagelfluhblöcken geprägte Wildnis. Noch interessanter, aber auch beschwerlicher ist der Abstieg auf der Goldauer Bergsturzspur. An kantigen Felsblöcken und kargen Baumbeständen vorüber geht es zur Wegkreuzung Schuttwald und von da in direkter Linie nach Goldau. Via Tierpark kehrt man zum Bahnhof zurück.

Streckenlänge: 10,9 km – Aufstieg: 1060 m – Abstieg: 1060 m – Wanderzeit: 5 h 20 min – Schwierigkeitsgrad: schwer.

Rebberge und Weinkeller im Bündner Rheintal

Die Gegend: Graubünden ist nicht durchwegs gebirgig – mit dem Rheintal weist der Kanton auch ein ausgedehntes Tiefland auf. Dank der Föhnlage ist die Gegend klimatisch begünstigt und deshalb ideal für den Weinbau. Der 30 Kilometer lange Weinwanderweg durchzieht sie der Länge nach. Bekannt ist die nördliche Hälfte durch die Bündner Herrschaft. Doch auch das südliche Teilstück ist lohnend. Es führt durch Rebberge, Wiesen und Wälder und auch an verschiedenen Weinkellern vorbei.

Die Route: Durch die Churer Altstadt geht es in den angrenzenden Wald und via Eulengut nach Fürstenwald. Hier beginnt der Weinwanderweg. Er führt durch den Wald zur Maschänser Rüfi, dann auf schönen alten Wegen, die mit vielen Trockenmauern gesäumt sind, über Weideland nach Trimmis. Am Gehöft Molinära und durch die Scheidrüfi gelangt man nach Zizers und die Strasse entlang ins Nachbardorf Igis. Auf der Höhe von Schloss Marschlins verlässt man den Weinwanderweg und wandert via Rütihof nach Landquart.

Streckenlänge: 18,9 km – Aufstieg: 400 m – Abstieg: 350 m – Wanderzeit: 4 h 50 min – Schwierigkeitsgrad: mittel.

Ein Tessiner Mahnmal der Vergänglichkeit

Die Gegend: Friedvolle Stille liegt über der einsamen Waldlandschaft von Prada oberhalb von Bellinzona. Doch unvermutet kippt die Idylle ins Gespenstische. Zwischen den Bäumen tauchen Schutthaufen und zerfallene Steinmauern auf. An dieser Stelle lag einst ein Dorf mit stattlichen Steinhäusern und einfachen Hütten. Als vor bald 400 Jahren die Pest wütete, wurde die Siedlung aufgegeben, und sie zerfiel. Heute sind die Ruinen ein beklemmendes und gleichzeitig berückend schönes Mahnmal der Vergänglichkeit.

Die Route: Bellinzona verfügt über imposante, gut erhaltene mittelalterliche Wehranlagen. Den besten Blick auf die beiden unteren Burgen Castelgrande und Montebello hat man vom höher gelegenen Castello Sasso Corbaro. Erreichbar ist dieses vom Bahnhof aus auf Treppen- und Flurwegen via Artore. Zurück in die Stadt gelangt man über Pian Laghetto und durch das verlassene Dorf Prada. Von dort führt ein steiler Steinplattenweg hinunter ins Quartier Ravecchia.

Streckenlänge: 7,4 km – Aufstieg: 440 m – Abstieg: 440 m – Wanderzeit: 2 h 40 min – Schwierigkeitsgrad: leicht.

Höhenwege mit Aussicht am Walliser Sonnenhang

Die Gegend: In zwei Teile gliedert sich die Höhenwanderung auf der Lötschberg-Südrampe. Als Klassiker bekannt ist die Route von Hohtenn nach Ausserberg. Erst seit wenigen Jahren signalisiert ist die östliche Fortsetzung von Eggerberg nach Brig. Der Höhenweg am Sonnenhang bietet schöne Ausblicke in den Talboden der jungen Rhone. Wird er um den Aufstieg ab Visp ergänzt, dann ergibt sich eine abwechslungsreiche Tagestour.

Die Route: Vom Bahnhof Visp folgt man der Lonza bis zum Kreisel bei Baltschieder, steigt dann nach Eggerberg auf und schwenkt dort in den Walliser Sonnenweg ein. Der Höhenweg verläuft zunächst auf einem Strässchen, folgt dann einem alten Bewässerungsgraben (Suone) und später der Lötschberg-Bergstrecke. In stetem Auf und Ab durchquert man danach ein ausgedehntes Waldgebiet, das zwischendurch künstlich bewässert wird (Regenschutz mitnehmen). Am unterirdischen Gardemuseum vorbeikommend, steigt man nach Brig ab.

Streckenlänge: 13,5 km – Aufstieg: 690 m – Abstieg: 660 m – Wanderzeit: 4 h 40 min – Schwierigkeitsgrad: mittel.