

«Schöne Flecken finden sich oft ganz in der Nähe; wie dieser alte Römerweg, bei der Torenöli in der Nähe der Sense.»



Fritz Hegi, Wanderfritz

«Egal ob ich von Sonne, Regen oder Schnee begleitet werde, einmal pro Woche schnüre ich die Wanderschuhe.»

Ich brauche Aufgaben und Ziele in meinem Leben, das war schon während meiner Zeit als Elektroingenieur so. Als ich dann pensioniert wurde, wollte ich auch diesem neuen Lebensabschnitt eine klare Struktur geben. So habe ich einen fixen Wochentag zum Wandertag erkoren. Egal ob ich von Regen, Schnee oder Sonne begleitet werde; seit gut zehn Jahren schnüre ich einmal pro Woche die Wanderschuhe. Daraus resultieren drei Wanderbücher, eine Homepage mit täglich bis zu 1'500 Besucherinnen und Besuchern, Publikationen in Wandermagazinen, zahlreiche Interviews und Zeitungsberichte sowie ein Ansturm auf meine Wandergruppe resultieren würden, damit habe ich natürlich nie gerechnet.

Dabei teile ich ja nur mit Anderen, was mir selbst Freude bereitet: Etwas Bewegung in der Natur, Begegnungen mit Menschen und die Faszination für die landschaftliche Vielfalt der Schweiz. Start- und Zielpunkt meiner Wanderungen ist jeweils Bern. Die reine Laufzeit beträgt dabei selten mehr als vier Stunden. Das Mittagessen nehmen wir meistens in einem Restaurant ein und wenn es am Wegrand kulturelle oder geschichtliche Höhepunkte gibt, schenken wir auch diesen unsere Aufmerksamkeit. Begegnen wir unterwegs Leuten, die Zeit für einen Schwatz haben, sind wir die ersten, die sich über den Austausch freuen.

Die Gespräche während den Wanderungen, das geteilte Wissen über seltene Blumen, ungewöhnliche Wetterlagen oder historische Begebenheiten, das gemeinsame Interesse am Erkunden der Umgebung sowie die geselligen und genussreichen Momente machen jeden einzelnen Wandertag zu einem Erlebnis. Wenn ich «wir» sage, meine ich damit meine Wandergruppe – eine überschaubare Anzahl liebgewonnener Freundinnen und Freunde. Aufgrund des grossen Andrangs nehme ich neue Mitglieder nur noch in Ausnahmefällen und auf Empfehlung auf. Sind wir zu zahlreich, wird die Verantwortung für mich zu gross und es droht Gefahr, dass aus Lust plötzlich Frust wird.

Es mag an meinen mittlerweile 72 Jahren liegen oder auch nur am ausgeprägten Sinn fürs Geniessen; So richtig anstrengende, lange Bergtouren mache ich nur noch ganz selten. Ich bin zum Glück aus dem Alter heraus, in dem man das Gefühl hat, man müsse der Welt etwas beweisen. Viel Zeit verbringe ich dagegen auf die Vorbereitung und Planung meiner Touren und deren Dokumentation auf meiner Homepage. Auch meine Bücher mit Wandertipps beschäftigen mich zeitweise sehr intensiv. Das Schöne ist, dass ich zwar viel Energie ins Wandern und das Drumherum stecke, daraus aber auch wieder viel zurückfliesst; Wertvolle Freundschaften zum Beispiel, oder die Dankbarkeit für jeden Tag, an dem ich gesund aufstehen kann. (jäg)



www.wanderfritz.ch

Tipps für einen effizienten Waschttag

Sauber, frisch und sparsam ...

Waschmaschinen und Tumbler gehören zu den Stromfressern im Haushalt. Mit einem angemessenen Waschprogramm und cleverem Trocknen lassen sich aber einfach Energie, Geld und letztlich auch Aufwand sparen.



Man(n) ist versucht zu sagen, dass Wäschewaschen keine Wissenschaft ist. Trotzdem, oder gerade deshalb gibt es dabei ein paar wenige Punkte zu beachten:

Waschen bei tiefen Temperaturen

Am meisten Strom verbrauchen Waschmaschinen beim Aufheizen des Wassers. Wenig verschmutzte Wäsche sollte man deshalb immer bei niedrigen Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad im Feinwasch- oder Kurzprogramm waschen. Auf das Vorwaschen kann in der Regel verzichtet werden. Gegenüber einem 60-Grad-Waschgang spart man damit bis zu 70 Prozent Energie. Sauber wird die Wäsche trotzdem.

Fassungsvermögen der Maschine nutzen

Am Waschttag sollte man die Wäschetrommel mit der vorsortierten Wäsche locker füllen, aber nicht vollstopfen. Lässt man die Waschmaschine wiederum halb leer laufen, verschwendet man unnötig Energie und das Gewebe der Kleider leidet. Hier hilft die Faustregel, die Waschmaschine soweit zu füllen, dass die aufgestellte Hand noch zwischen Wäsche und Trommelrand passt.

Wäsche im Freien trocknen

Tumbler und Raumluftwäschetrockner sind zwar praktisch und schnell, ver-

brauchen aber mindestens doppelt so viel Strom wie die Waschmaschinen. Wann immer möglich, sollte man die Wäsche deshalb draussen an der frischen Luft trocknen. Die Sonne, das Licht und der Wind trocknen nasse Textilien schonend, umweltfreundlich und erst noch gratis. Ausserdem riecht die Wäsche danach angenehm frisch.

Wäsche nicht in der Wohnung trocknen

Ein Wäscheständer passt auch auf den kleinsten Balkon, gehört aber nicht in die Wohnung. Vom Wäschetrocknen in der Wohnung wird dringend abgeraten, da dies zu Feuchtigkeitsschäden oder Schimmelbildung führen kann. Wer also nicht auf den Wäschetrockner verzichten kann oder will, reduziert seinen

Stromverbrauch vorab durch einen Schleudergang mit hoher Drehzahl.

Wäsche trocken im Winter bei Frost

Was viele nicht wissen; Wäsche lässt sich nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter und sogar bei Frost draussen trocknen. Das Geheimnis liegt in der Sublimation – bei Minustemperaturen friert das Wasser an den Textilien und geht direkt in den gasförmigen Zustand über.

... und übrigens sorgfältig aufgehängt, ist halb gebügelt! Wer seine Wäsche zum Trocknen ordentlich aufhängt, erspart sich anschliessend bei manchen Kleidungsstücken das lästige Bügeln. (wyr)

EMMA & HERR MUTZ

Emma entdeckt die Ruine der «Grasburg»

Es kündigt sich prächtiges Wetter an – ein perfekter Tag für einen Ausflug mit der ganzen Familie. Emma packt ein Picknick in ihren kleinen Rucksack und Herr Mutz obendrauf, so dass der Faulpelz seinen Kopf aus der Öffnung strecken kann. Schon kann es losgehen, ...

... nach einer warmen Schoggi in der Dorfbeiz marschieren sie in Heitenried los Richtung Alblingen Ueberstorf. Als sie kurz darauf einen kleinen Wald durchqueren, öffnet sich ihnen der wunderschöne Ausblick auf das Schwarzenburgerland. «Dort haben Papa und ich geheiratet», deutet Mama entzückt auf das bekannte Hochzeitskirchlein von Wahlern. Emma kichert verschmitzt beim Gedanken an ihre Eltern, die sich in Brautkleid und Frack vor der Kirche küssen.

Nach einer halben Stunde überqueren sie den Weiler «Hinter Schönfels» mit seiner hübschen Kapelle und folgen dem Wegweiser der Richtung Harris zeigt. Schon bald geht es ziemlich steil hinunter zur Sense. Auf dem kleinen «Harrisstäg» überqueren sie den Fluss und steigen am anderen Ufer hinauf zur Grasburg. Nach ungefähr einer Stunde haben sie die Ruine auf dem Felsriegel erreicht.

Neugierig erkundet Emma mit Herr Mutz die imposanten Überreste der einst stolzen Festung und stellt sich vor, wie es

hier früher wohl zu und her ging. Während Papa Holz sammelt und auf der Feuerstelle stapelt, liest ihr Mama von den verschiedenen Informationstafeln vor. Emma fühlt sich ins Mittelalter zurückversetzt und erfährt Vieles über die sagenumwobene Vergangenheit des alten Rittersitzes.

Gestärkt mit einer gebrätelten Cervelat setzen sie die Wanderung fort und nehmen ein Stück des Jakobswegs unter die Füsse, der von Schwarzenburg nach Fribourg führt. Bei der «Torenöli» gelangen sie auf einen Natursteinweg, der wie ein Kanal zwischen Sandsteinblöcken und -wänden verläuft. Etwas weiter kann Emma wieder über die Talsohle der Sense blicken. Am anderen Flussufer ragen die Felswände über 100 Meter in den Himmel.

Als sie nach einem letzten Aufstieg wieder Heitenried erreichen, ist Emma müde aber glücklich. Den Kopf voller Eindrücke schläft sie an diesem Abend ein und träumt, wie sie als Prinzessin vom Turm der Grasburg Ritter Mutz zuwinkt. (hef)



Wandere auch du mit deiner Familie zur Grasburg. Den Wegbeschrieb von WanderFritz findest du unter www.ewb.ch/direkt