

BASISPRESSETEXT

Aktiv am Bodensee

## Urlaub in der blau-grünen Freizeitarena

**Wandern und Radfahren, Baden und Segeln, Skijöring und Schneeschuhwandern – der Bodensee ist das perfekte Reiseziel für alle mit Hummeln im Hintern. Actionreiche und überraschende Angebote in Deutschland, Österreich, der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein machen die Region zum Eldorado für Bewegungshungrige. Man kann den See mit dem Rad umrunden und jeden Stopp zur Abtauchpause machen. Für Gipfelkreuzsammler ist es nur ein Katzensprung vom Ufer in die nahen Alpen, wo auch Mountainbiker, Wintersportler und Panoramasüchtige glücklich werden. Sportliche Klassiker und aufregende Aktiv-Abenteuer bieten an 365 Tagen im Jahr tausend Möglichkeiten.**

### Mehr als des Müllers Lust

Jakobspilger folgen der Muschel seit hunderten von Jahren auf zwei Routen durch die Bodenseeregion. Entweder über Bregenz und St. Gallen oder auf dem Schwabenweg durch Konstanz geht es via Einsiedeln weiter Richtung Santiago di Compostela. Auch auf über einem Dutzend Premiumwanderwegen auf der deutschen Seeseite ist der Weg das Ziel. Das deutsche Wanderinstitut zeichnete diese Routen als besonders abwechslungsreich und naturnah aus, eine dichte Beschilderung sorgt dafür, dass auch Wanderanfänger nicht falsch abbiegen. In Liechtenstein liegen 32 Gipfel über 2000 Metern. Am höchsten ist der Vordere Grauspitz. Auf 2.599 Metern hat man einen beeindruckenden Panoramablick auf den Rätikon und die Nachbarstaaten. Kinder werden auf Erlebnisspaziergängen (zum Beispiel auf dem Thurgauer Fabelweg) zu kleinen Wanderfans. Auf der Südseite des Sees locken Bergwandertouren immer wieder mit Bodenseeblick. Wer die Aussicht ohne Aufstieg will, fährt mit einer der zahlreichen Bergbahnen auf Pfänder, Säntis und Co.

### Tour de Bodensee mit Bergetappen nach Wahl

Der Bodenseeradweg ist eine der beliebtesten Fahrradrouten Europas. Ohne nennenswerte Steigung schmiegelt sich der Weg ans Ufer. Apfelblüte, Badezeit und Weinfeste ganz in der Nähe liefern abwechslungsreiche Pausengründe. Je nach Fitness und Laune bewältigt man die Seelumrundung per E-Bike oder Rennrad, in kleinen Etappen oder kombiniert mit einer Mountainbike Tour in die Alpen. Ein Gepäcktransport (nur im Uhrzeigersinn) macht das Treten leichter. Ein Stück vom Ufer entfernt locken in im Hegau und in Liechtenstein gut ausgebaute Radwegnetze um das Umland zu erkunden. Interessant für Experimentierfreudige: Viele Radverleihe bieten auch Tandems und Liegeräder an.

## **Anschnallen und Abdüsen**

Wer in der Ostschweiz auf acht Rädern unterwegs ist, fährt auf glattem Untergrund. Skater freuen sich über ein gut ausgeschildertes Wegenetz in den Kantonen Schaffhausen, St. Gallen und Thurgau, das als eines der besten in Europa gilt. Auf der Skate-Route zwischen Kreuzlingen und Romanshorn rollt man meist direkt am Bodenseeufer entlang. Die Pisten des Rhein Skate gehen auf Europas Inline-Pioniere zurück. Als noch niemand so recht wusste was Skates überhaupt sind, wurden hier die ersten Skater auf dem Rheindamm und entlang des Bodensees mit neugierigen Blicken beobachtet. Super für den Skate-Nachwuchs: Rund 90% der Route verlaufen auf autofreien Wegen.

## **Planschbecken für Seepferdchen und Freischwimmer**

An unzähligen Badestellen und Strandbädern zeigt sich die Bodenseeregion von ihrer erfrischendsten Seite. 273 Uferkilometer umgeben den See, der sich immer wieder mit neuen Aussichten präsentiert. Am westlichen Bodensee taucht man mit Blick auf das nahegelegene andere Ufer in romantisch-idyllischer Atmosphäre ab. Am weiten Obersee erstreckt sich die Wasserfläche bis zum Horizont, an dem die Alpen sich je nach Lichtstimmung und Jahreszeit immer neu präsentieren. Wenn das Wasser lieber etwas kühler sein soll, bietet sich ein Besuch der Flussbäder an Rhein und Seerhein an. Am Bodensee ist nicht nur im Sommer Badesaison, in modernen Thermen kann man rund ums Jahr die Seele im Wasser baumeln lassen. Drei Thermalbäder liegen direkt am Bodenseeufer, an der Schwäbischen Bäderstraße kann man jeden Wochentag wo anders abtauchen.

## **Seemannsglück zwischen Luv und Lee**

Vom Boot an einer einsamen Stelle ins Wasser zu springen gehört zu den Highlights eines Urlaubs am Bodensee. Ruder- oder Tretboote gibt es an vielen Verleihstationen, auch mit Kanus oder Kajaks gleitet man nach einer kurzen Einweisung flott übers Wasser. Etwas mehr Übung braucht es fürs Stand-up-Paddling und Wakeboarden. Neben allen Trendsportarten auf dem Wasser bleibt Segeln jedoch die unangefochtene Königsdisziplin. Bei Schnupperkursen bekommt man schnell ein erstes Gefühl dafür, wie man mit einer Jolle übers Wasser gleitet. Wer mit einem Bodensee Schifferpatent aus dem Urlaub nach Hause kommt, hat einen europaweit anerkannten Segelschein in der Tasche.

## **Naturspektakel und Flauschtierfütterung**

Auf der Blumeninsel Mainau bestaunen jährlich 1,2 Millionen Besucher Rosen, Dahlien und Tulpen. Der Spaziergang über die weitläufige Insel wird oftmals zur blumigen Fotosafari. Etwas schwerer einzufangen sind die Motive in Salem auf dem Affenberg. 200 Berberaffen leben hier völlig frei in einem 20 Hektar großen Waldgebiet und fressen zahmen Besuchern gratis ausgeteiltes Popcorn aus der Hand. Etwas mehr Geduld braucht man am Bodensee beim Beobachten von Zugvögeln. Bis zu 250.000 Tiere legen hier einen Zwischenstopp auf dem Weg nach Süden ein, mehrere Riedgebiete stehen deswegen

unter Naturschutz. Mit dem Rheinfall in Schaffhausen liegt der größte Wasserfall Europas, in der Bodenseeregion. Auf 150 Metern Breite stürzt der Rhein 23 Meter über die Felsen hinab. Wer nicht auf Augenhöhe staunen will, hängt sich in den Baumwipfeln des Adventure-Parks Rheinfall bei Wasserfallblick in die Seile.

### **Fürstlich-familiäre Wintersportregion**

In Liechtenstein und Vorarlberg liegen kleine, feine Skigebiete, in denen sich auch Rodler, Langläufer und Winterwanderer wohl fühlen. Malbun, das höchste Dorf im Fürstentum Liechtenstein, ist schneesicher und ein gutes Familienziel. 23 Kilometer abwechslungsreiche Pisten bieten für jeden Schwierigkeitsanspruch das Richtige, am Lift steht man meist nicht lange. Fans von Trendsportarten können hier neuerdings Skijöring ausprobieren und sich auf Skiern von Hunden durch die verschneite Winterlandschaft ziehen lassen. Wer lieber selbst Strecke macht, genießt bei einer Schneeschuhwanderung unberührte Natur. Traditionell beliebt für einen Wintersportausflug am Bodensee sind auch Laterns, das Bödele oder der Pfänder in Vorarlberg.

### **Die Bodensee Card PLUS: 3 oder 7 einzelne Tage. Über 160 Ausflugsziele. 1 Ticket.**

Mit der Bodensee Card PLUS erhält man bei über 160 Ausflugszielen einmalig kostenlosen Eintritt. Die Karte gibt es wahlweise für drei oder sieben frei wählbare Tage und zudem ist an zwei der drei bzw. vier der sieben Tage die Fahrt mit den Kursschiffen der Weißen Flotte inklusive.

Weitere Informationen unter [www.bodensee-card.eu](http://www.bodensee-card.eu).

6.419 Zeichen. Abdruck frei. Beleg erbeten.

## SERVICETEIL

### **Pfänderbahn**

Die Kabinen der Pfänderbahn befördern bis zu 80 Personen innerhalb von nur sechs Minuten lautlos und umweltfreundlich auf den Pfänder. Zu jeder vollen und halben Stunde ist so ein entspannter Weg nach oben garantiert. Mit einer Höhe von 1.064 Metern gehört der Aussichtspunkt zu den schönsten der Bodenseeregion.

**Weiter Informationen:** Pfänderbahn AG, Steinbruchgasse 4, A-6900 Bregenz,  
Tel.: +43 (0)5574421600, [office@pfaenderbahn.at](mailto:office@pfaenderbahn.at), [www.pfaenderbahn.at](http://www.pfaenderbahn.at)

### **Schwebebahn Säntis**

Innerhalb von nur zehn Minuten erreichen Gäste den auf 2.502 Metern gelegenen Säntisgipfel mit der Schwebebahn. Pro Kabine werden im Halbstundentakt bis zu 85 Personen transportiert. Außerdem können Sonderfahrten wie eine Sonnenaufgangs- oder Vollmondfahrt gebucht werden.

**Weitere Informationen:** Säntis-Schwebebahn AG, CH-9107 Schwägalp, Tel.: +41 (0)713656565,  
[kontakt@saentisbahn.ch](mailto:kontakt@saentisbahn.ch), [www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)

### **Skigebiet Malbun**

In Malbun gibt es drei Sesselbahnen und zwei Schlepplifte, die Besucher erwarten 23 Kilometer präparierte Pisten und 15 Kilometer gespurte Loipen. In der Wintersaison findet von 9 bis 16 Uhr durchgehender Bahnbetrieb statt, im Sommer bringt die Bahn von 8 bis 17 Uhr Wanderer nach oben.

**Weitere Informationen:** Bergbahnen Malbun AG, Postfach 4034, FL-9497 Triesenberg,  
Tel.: +423 (0)2654000, [info@bergbahnen.li](mailto:info@bergbahnen.li), [www.bergbahnen.li](http://www.bergbahnen.li)

### **Seilbahnen Laterns:**

Acht moderne Liftanlagen gehören zu den Seilbahnen Laterns. Mit Sesselbahnen, Schleppliften und einem Übungslift können Besucher bis auf 1785m fahren.

**Weitere Informationen:** Seilbahnen Laterns GesmbH, Kühboden Nr. 7, A-6830 Laterns,  
Tel.: +43 (0)5526252, [info@laterns.net](mailto:info@laterns.net), [www.laterns.net](http://www.laterns.net)

**Überblick über alle Premiumwanderwege:** [www.wanderinstitut.de/premiumwege](http://www.wanderinstitut.de/premiumwege),

**Details:** [www.premiumwanderweg-seegang.de](http://www.premiumwanderweg-seegang.de), [www.bodensee-landgaenge.de](http://www.bodensee-landgaenge.de), [www.sigmaringen.de](http://www.sigmaringen.de)  
und [www.hegauer-kegelspiel.de](http://www.hegauer-kegelspiel.de).

**Weitere Informationen und Prospektbestellung:** Deutsche Bodensee Tourismus GmbH, [service@echt-bodensee.de](mailto:service@echt-bodensee.de), [www.echt-bodensee.de](http://www.echt-bodensee.de), Tel.: +49 (0)7541402 8995

## **Insel Mainau**

Die Blumeninsel im Bodensee begeistert über eine Million Besucher im Jahr.

**Weitere Informationen:** Blumeninsel Mainau, D-78465 Insel Mainau, Tel. +49 7531 303-0, [info@mainau.de](mailto:info@mainau.de), [www.mainau.de](http://www.mainau.de).

## **Adventure Park Rheinfall**

Der Seilpark bietet einen einmaligen Blick auf den Rheinfall. Die Parcours sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt.

**Weitere Informationen:** Adventure Park Rheinfall AG, Nohlstrasse, CH-8212 Neuhausen am Rheinfall, Tel.: +41 (0)52 670 19 60, [info@ap-rheinfall.ch](mailto:info@ap-rheinfall.ch), [www.ap-rheinfall.ch](http://www.ap-rheinfall.ch)

## **Affenberg Salem.**

Über 200 Berberaffen können auf dem Affenberg in Salem bestaunt werden. Wer möchte, kann den frechen Äffchen kostenlos verteiltes Popcorn verfüttern.

**Weitere Informationen:** Affenberg Salem, Mendlishausen GmbH, Mendlishausen Hof, D-88682 Salem, Tel.: +49 (0)7553381, [info@affenberg-salem.de](mailto:info@affenberg-salem.de), [www.affenberg-salem.de](http://www.affenberg-salem.de)

## **Skijöring**

Beim Skijöring wird der Sportler auf Skating-Skis mit einer Zügleine von einem oder zwei Hunden gezogen. Die Sportart kommt aus Skandinavien und kann jetzt auch in Liechtenstein ausprobiert werden.

**Weitere Informationen:** Skijöring, Liechtenstein Marketing, Äulestrasse 30, FL-9490 Vaduz, Tel.: +423 (0)239 63 63, [info@liechtenstein.li](mailto:info@liechtenstein.li), [www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)

## **Skating in der Ostschweiz**

Die Kantone Thurgau und St. Gallen haben ein großes Angebot an Skating-Touren. Zudem gibt es einige Skating-Events wie den „SlowUp Bodensee“, ein autofreier Erlebnistag.

**Weitere Informationen:** Skating in den Kantonen Thurgau und St.Gallen, Stiftung SchweizMobil, Spitalgasse 34, CH-3011 Bern, Tel.: +41 (0)313180128, [info@schweizmobil.ch](mailto:info@schweizmobil.ch), [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch), [www.skatingland.ch](http://www.skatingland.ch)

## **Kanuverleihstationen rund um den Bodensee**

An verschiedenen Stationen rund um den Bodensee können Kanus und teils auch Stand-Up-Paddling-Equipment ausgeliehen werden. Der größte Anbieter ist La Canoa.

**Weitere Informationen:** La Canoa - KanuZentrum Konstanz, Robert-Bosch-Str. 4, D-78467 Konstanz, Tel.: +49 (0)7531959595, [info@lacanoa.com](mailto:info@lacanoa.com), [www.lacanoa.com](http://www.lacanoa.com)