

## **Themenwanderungen und kulinarische Gipfelgenüsse**

Einblicke in die Montafoner Tourenwelt: Frühstück am Berg, Besuch beim Käsesenner, Geheimnisse der Kräuter und Erlebnisse am Gipfel

**Weitblicke, Tiefblicke, Einblicke, Ausblicke: Unterschiedlichste Perspektiven eröffnen sich den Gästen im Montafon. Auf den 500 Kilometern Wanderwegen gibt es unvergleichliche Naturerlebnisse zu bestaunen und Begegnungen, die in Erinnerung bleiben. Ob einfache Pfade oder schwierige Grate, flache Forststraßen oder steile Wege zu hohen Gipfeln – jeder Ausflug ist eine kleine Entdeckungsreise. Einige Touren führen zur Quelle des guten Geschmacks. Bei anderen präsentieren sich die kulturellen Wurzeln des malerischen Tals im Westen Österreichs. Ein Einblick in die Tourenwelt des Montafon gibt einen Ausblick auf einen perfekten Wandersommer.**

### **Auf der Alp wartet der Senner mit dem Sura Kees**

Den Alltag und seine Hektik hinter -oder besser- unter sich lassen. Auf den nostalgischen, urigen Hütten im Montafon funktioniert das von ganz alleine. Sie erzählen eine jahrhundertealte Geschichte vom Leben in den Bergen. In ihrer Ursprünglichkeit sind sie wie Orte der Ruhe. Aus gutem Grund steht die Hütteneinkehr bei den geführten Wanderungen im Montafon im Mittelpunkt – Entspannung garantiert. Auf mancher Tour können die Teilnehmer in den Hütten übernachten, sich von Sonnenuntergang und Sonnenaufgang am Berg verzaubern lassen und in der Zeit reisen.

Die Vergangenheit wird auch in der nostalgischen Sennhütte in die Gegenwart geholt. Dort entsteht in traditioneller Handarbeit eine echte Spezialität: Der „Sura Kees“ wird seit dem 12. Jahrhundert hier produziert. Er gehört zum Montafon wie die Gebirgszüge Silvretta, Verwall und Rätikon. Der würzige Sauermilchkäse ist mit Bergbauernbrot und frischer Milch die Krönung jeder Tour. Die geführten Ausflüge zu den Käseexperten auf der Alp werden in der Hauptsaison jeden Montag und Mittwoch angeboten.

### **Einblick in das Leben der Maisäße**

Als stimmungsvoller Rückzugsort mitten in der Natur werden heute auch die traditionsreichen Maisäß-Siedlungen genutzt. Darüber hinaus ist die Wanderung dorthin eine Zeitreise. Denn die Siedlungen wurden bereits vor einigen Jahrhunderten errichtet. Während der Touren erzählen die erfahrenen Wanderführer von den Bergbauern, wie sie von und mit der Natur gelebt haben und heute noch leben. Und wie sie im Frühjahr das Vieh auf die Maisäße in mittleren Lagen gebracht haben, bevor es dann nach oben auf die Alp ging.

### **Schätze der heimischen Natur**

Den Gästen die Augen öffnen für die wertvollen Produkte der Natur: Das möchte das Montafon mit seinen geführten Kräuter- und Blumenwanderungen erreichen. Dabei erfahren die Teilnehmer, welche kleinen Schätze am Wegesrand und auf den bunten Alpweiden gedeihen. Dazu gehören ausgesuchte Kräuter, welche die Bergbauern seit Generationen verwenden. Hier ist, wie man so schön sagt, für alles ein Kraut gewachsen. Das nutzen die einheimischen Bauern und Wirte vom Verein „bewusstmontafon“. Denn sie wissen: Gesund leben und sich gesund ernähren ist besonders einfach – man muss sich der Schätze der heimischen Natur nur bedienen.

### **Bei „bewusstmontafon“ stehen einheimische Produkte an erster Stelle**

Der Verein ist in der ganzen Region aktiv. Er arbeitet mit Bauern und Wirten zusammen und sorgt dafür, dass hochwertige heimische Produkte mehr in den Vordergrund rücken und den Gästen zugänglich gemacht werden. Das geschieht zum Beispiel bei den Veranstaltungen von „bewusstmontafon“. Beim regionsweiten Bergkulinarium etwa werden heimische Spezialitäten wie der Sura Kees oder das zarte Fleisch vom Milchkalb zubereitet und aufgetischt.

### **Frühstück in großer Höhe**

Montafoner Spezialitäten stehen auch am Morgen auf dem Speiseplan: Morgens um 07.30 Uhr können Frühaufsteher zum Beispiel nach der Auffahrt mit der Garfrescha Bahn oder einer malerischen Wanderung zum Bergrestaurant Nova Stoba im Silvretta Montafon Gebiet ab 09.00 Uhr ein Bergfrühstück genießen. Einen solch perfekten Start in den Tag bieten auch das Bergrestaurant Schafberghüsli in Gargellen, das Haus Matschwitz am Bewegungsberg Golm, die Knappastoba am Kristberg sowie der Panoramagasthof Kristberg im Silbertal an. Für Singles wird jeden Samstag ein extra Bergfrühstück angeboten, bei dem sich alleinstehende Bergliebhaber ungezwungen kennen lernen können. Auch wenn es verlockend klingt, die Berge sind nicht nur zum guten Essen da. Auch die Höhenwanderungen und die geführten Gipfeltouren im Montafon sind ein Genuss.

### **Märchenwanderungen und Touren auf alten Schmugglerwegen**

Zudem können sich Wanderer auf die Spuren von Schmugglern begeben. Dazu muss man wissen, dass zwischen dem Montafon und dem benachbarten Schweizer Prättigau ein reger inoffizieller Handelsverkehr existierte. Heimlich wurden nachts auf abgeschiedenen Wegen Waren transportiert. Das Montafon hält viele weitere spannende Geschichten bereit. Die Märchen- und Sagenwanderungen sind dabei nicht nur für Kinder reizvoll, denn das Tal der Bergerlebnisse bietet jedem ein faszinierendes Angebot. (4.894 Zeichen)

## INFOBOX: MONTAFON TOURISMUS

[www.montafon.at](http://www.montafon.at)

<b>Orte</b>	St. Anton im Montafon	650 m	Gargellen	1.430 m
	Vandans	650 m	St. Gallenkirch	900 m
	Bartholomäberg	1.100 m	Gortipohl	950 m
	Schruns	700 m	Gaschurn	1.000 m
	Tschagguns	700 m	Partenen	1.050 m
	Silbertal	890 m		

### Themenwanderungen

Montag	Käsewanderung, auf alten Wegen
Dienstag	Hüttentour, Natur entdecken, imposante Gipfeltour
Mittwoch	Käsewanderung, Panoramawanderung, Märchen- und Sagenwanderung
Donnerstag	Schmugglerwanderung, imposante Gipfeltour, vom Wasser zum Strom
Freitag	Panoramawanderung, Hüttentour, Kräuter- und Blumenwanderung
Samstag	Imposante Gipfeltour, Singletour mit Bergfrühstück
Sonntag	Auf den Spuren der Bergknappen

Die Wanderungen finden bei jeder Witterung statt. Programm und Treffpunkt: [www.montafon.at/wanderungen](http://www.montafon.at/wanderungen)

### Bergkulinarium

08.07.-24.07.2011	Bergkulinarium Sura Kees
12.08.-28.08.2011	Bergkulinarium Alpen
23.09.-09.10.2011	Bergkulinarium Goldener Herbst

### Anreise

mit dem Auto	von München	ca. 2 Stunden	30 Minuten	251 km
	von Stuttgart	ca. 2 Stunden	50 Minuten	285 km
	von Frankfurt	ca. 4 Stunden	30 Minuten	483 km
	von Innsbruck	ca. 1 Stunde	50 Minuten	142 km
	von Zürich	ca. 1 Stunde	50 Minuten	169 km
	von St. Gallen	ca. 1 Stunde		88 km

### mit der Bahn

Aus Deutschland, Österreich und der Schweiz existieren gute ICE- und EC-Verbindungen. Diese führen über München, Innsbruck oder St. Gallen bis nach Bludenz. Von Bludenz mit der Montafonerbahn Bludenz-Schruns in ca. 20 Minuten. Informationen zu den Fahrzeiten und Fahrplan, Verbindungen und Dienstleistungen unter [www.montafonerbahn.at](http://www.montafonerbahn.at)

### mit dem Flugzeug

Nahe gelegene Flughäfen befinden sich in Zürich (150 km), München (280 km), Innsbruck (140 km), Friedrichshafen (100 km), Memmingen (140 km), Altenrhein (75 km)



Weitere Informationen, RSS-Newsfeed sowie Download Text und Bild unter [press-service.info/montafon-de](http://press-service.info/montafon-de)



### Pressekontakt:

Montafon Tourismus  
Daniela Vonbun/ Arno Fricke  
Montafonerstr.21  
A-6780 Schruns  
Tel. +43 (0)5556 722-530  
Fax +43 (0)5556 74856  
[presse@montafon.at](mailto:presse@montafon.at)  
[www.montafon.at](http://www.montafon.at)

TOC Agentur für Kommunikation GmbH & Co.KG  
Tanja Felder/ Sibylle Zuber/ Thomas Ammer  
Kolpingring 16  
D-82041 Oberhaching bei München  
Tel. +49 (0)89 1430 400 19  
Fax +49 (0)89 1430 400 29  
[tanja.felder@toctoc.info](mailto:tanja.felder@toctoc.info)  
[www.press-service.info](http://www.press-service.info)