

Schweizer Familie

www.schweizerfamilie.ch

HEUTE MIT
SEEK
DAS OUTDOOR-
MAGAZIN

Nr. 19
10. Mai 2018
Fr. 5.50



TRÄUME
MENSCHEN,
DIE IHREM
HERZEN FOLGEN
SEITE 14

ENTDECKE DAS GLÜCK

EIN HEFT VOLLER ANREGUNGEN,
WIE EIN GUTES LEBEN GELINGT

Autor Michael Hug
späht frühmorgens
an der Alten Aare
nach Vögeln.

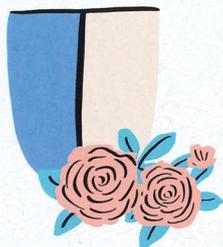
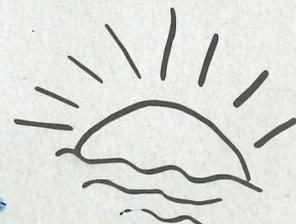
MUT
WIE WIR UNS
VERÄNDERN
KÖNNEN
SEITE 38

ACHTSAMKEIT
DER WEG
ZUR INNEREN
STÄRKE
SEITE 74

WETTBEWERB

☆
Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für zwei Personen im Hotel Alexander und Gerbi.

Entdecken



FERIEN JOURNAL

DAS BESTE AUS DER REGION LUZERN



85

Tipps zum Sehen, Geniessen und Erleben.

GEHEIMTIPPS

Von prominenten Luzernern.

Es gibt so viele Möglichkeiten, das Paradies auf Erden zu entdecken. Das sind die schönsten.



(WELL)

(ABENTEUER)

und gewinnen





Hoch das Gefieder: Zwei Silberreiher bezirzen sich mit einem Balztanz. Aus der Vogelperspektive: Michael Hug auf dem Beobachtungsposten bei Büren an der Aare.

zen neun Monaten oft kein einziges Mal landen, bis sie im Mai wieder hier eintreffen, um ihre Nester anzufliiegen. Die Mauersegler sind grandiose Flugkünstler, die mit atemberaubendem Tempo waghalsige Manöver vollführen, gegen die die Vorführungen der Patrouille Suisse ein Kinderzirkus sind.

Dasselbe gilt für den Wanderfalken, den diesjährigen Vogel des Jahres. Er zieht weit oben seine Kreise und stürzt sich als schnellstes Tier der Welt mit über 360 Stundenkilometern in die Tiefe, um eine Taube oder einen anderen Vogel in der Luft zu schlagen. In unserer Stadt gibt es einen Taubenzüchter, dem der Wanderfalken im letzten Jahr 82 Tiere vom Himmel geholt hat. Oft nur wenige Meter über der Kleintiersiedlung, von der aus er seine Tauben fliegen lässt. Und es gibt Leute, die

denken bloss in auf hoch
Eine
Es gib
und S
Erkenn
stimm
tiven
hänge
und v

ANZEIGE

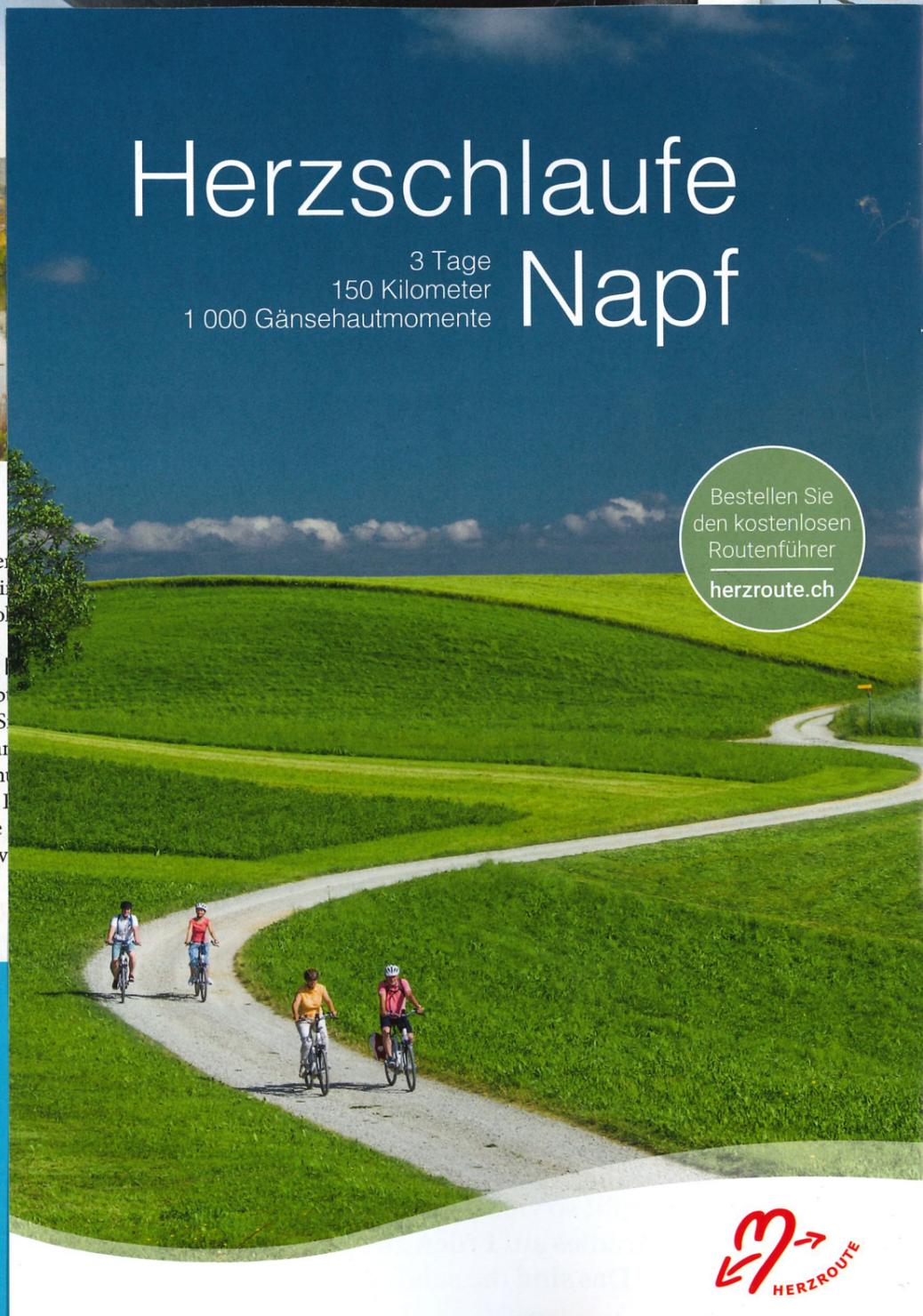
iDUMO
INTERNATIONAL



- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

18018
Anruf
gebührenfrei

Informationen unter www.idumo.ch, info@idumo.net



Herzschlaufe Napf

3 Tage
150 Kilometer
1 000 Gänsehautmomente

Bestellen Sie
den kostenlosen
Routenführer
herzroute.ch



WETTBEWERB
★
Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für zwei Personen im Hotel Alexander und Gerbi.

Entdecken



LIEBE LESERINNEN UND LESER

Hier in der Luzerner Landschaft muss es erfunden worden sein – das Paradies auf Erden. Eindrucksvolle Landschaften, offene Menschen, magische Orte und Traumpfade ins Glück!

Sie halten eine Liebeserklärung an die Luzerner Landschaft in den Händen. Eine Region mit vielfältigen Möglichkeiten, das Leben zu geniessen, und einer zauberhaften Natur. Einziger Nachteil dieses reichhaltigen Angebots: die sprichwörtliche Qual der Wahl. Soll es eine Schifffahrt über den Hallwilersee inklusive Brunch und Sonnenuntergang sein? Oder eine E-Bike-Tour auf der Herzschlaufe Napf von Entlebuch bis Willisau? Vielleicht machen Sie einen Stopp im Kräuterdorf Hergiswil und schnuppern sich durch die würzigen Kostbarkeiten. Oder Sie besuchen den nostalgischen Rosengarten von Schloss Heidegg. Vielleicht steht Ihnen aber eher der Sinn nach sportlichen Aktivitäten wie Stand-up-Paddling, Windsurfen, Fallschirmspringen, und ja, in einer wunderschönen Landschaft endlich wieder einmal ausgiebig reiten, fischen und golfen, auch das wäre eine Option. Und die Kulinarik? Spazieren Sie durch das Weinbaugebiet am Sempachersee und kosten Sie all die Leckereien der örtlichen Gasthöfe, die es mit so manchem Sterne-Restaurant aufnehmen können! Zu viel des Guten? Sie müssen sich ja nicht sofort entscheiden – wenn Sie die Luzerner Landschaft erst einmal kennengelernt haben, werden Sie sicher wiederkommen.

Viel Spass beim Erleben und Entdecken.

INHALT

S. 4-5
STADT LUZERN

S. 6-7
FAKTEN ZU LUZERN

S. 8-9
KULTUR SEETAL
Eintauchen in die lebendige Geschichte und ein betörendes Meer aus Rosen.

S. 10-11
GENUSS WILLISAU
Landschaftliches und Kulinarisches für jeden Geschmack.

S. 12-13
WELLNESS WEGGIS/VITZNAU/RIGI
Körper und Seele Gutes tun am Vierwaldstättersee.

S. 14-15
SPORT SEMPACHERSEE
Nirgendwo lassen sich die Sportgeister vielfältiger wecken als in und um Sempach.

S. 16-17
ABENTEUER ENTLEBUCH
Entdeckungsreisen für grosse und kleine Abenteurer.

S. 18-19
EVENTKALENDER UND TYPISCH LUZERN

Illustrationen von Ali Mac Doodle. Bilder in courtesy of Luzern Tourismus.

3
INHALT



ABENTEUER

und gewinnen





Hoch das Gefieder: Zwei Silberreiher bezirzen sich mit einem Balztanz. Aus der Vogelperspektive: Michael Hug auf dem Beobachtungsposten bei Büren an der Aare.

zen neun Monaten oft kein einziges Mal landen, bis sie im Mai wieder hier eintreffen, um ihre Nester anzufliiegen. Die Mauersegler sind grandiose Flugkünstler, die mit atemberaubendem Tempo waghalsige Manöver vollführen, gegen die die Vorführungen der Patrouille Suisse ein Kinderzirkus sind.

Dasselbe gilt für den Wanderfalken, den diesjährigen Vogel des Jahres. Er zieht weit oben seine Kreise und stürzt sich als schnellstes Tier der Welt mit über 360 Stundenkilometern in die Tiefe, um eine Taube oder einen anderen Vogel in der Luft zu schlagen. In unserer Stadt gibt es einen Taubenzüchter, dem der Wanderfalk im letzten Jahr 82 Tiere vom Himmel geholt hat. Oft nur wenige Meter über der Kleintiersiedlung, von der aus er seine Tauben fliegen lässt. Und es gibt Leute, die



(GENUSS)

10

WILLISAU

VELOFAHREN MIT DEM E-BIKE
Fahrspass ohne Hindernisse

90 000 E-Bikes wurden 2017 in der Schweiz verkauft – Tendenz weiter steigend. Kein Wunder, denn dank der elektrischen Unterstützung ist die Schweiz auch für weniger trainierte Velofahrer «er-fahrbar». Wer kein eigenes E-Bike besitzt, kann sich eines in Willisau, Langnau oder Entlebuch mieten. Reservierung dringend empfohlen. rentabike.ch/herzroute

KARTE DER 1. ETAPPE
Entlebuch nach Willisau



Alle Routen können in beide Richtungen befahren werden und sind durchgehend als Route 399 signalisiert.

ZWEIRAD-GLÜCK

Mit dem E-Bike die Herzschleife Napf durchfahren und dabei Land, Leute und Gasthöfe kennenlernen – das ist purer Genuss!

DREI TOLLE ETAPPEN ZUM VELOFAHREN

HERZSCHLEIFE NAPF

Wer die Schweiz aus der Zweiradperspektive kennenlernen will, ist auf der sogenannten Herzroute gut aufgehoben. Sie führt auf über 700 Kilometern quer durchs Land und wurde extra für E-Bike-Fahrer angelegt. Neuer Teil dieser Route ist die sogenannte Herzschleife, die in drei Etappen um den Napf führt.



1. ETAPPE

VON ENTELBUCH NACH WILLISAU

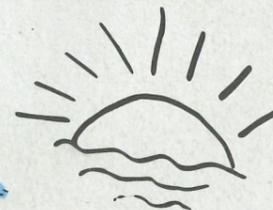


Die Route führt über die ungezähmten Hügel und schroffen Gräben des Napfgebiets. Auch wenn es mal steil und kurvig wird – mit dem E-Bike lässt sich die Etappe an einem Tag von allen gut bewältigen. Und es bleibt ausreichend Zeit, um die kulturellen und kulinarischen Highlights zu geniessen. Wir starten in Entlebuch, fahren an Menzberg und Hergiswil vorbei bis nach Willisau. Auf den insgesamt 54 Kilometern der fast verkehrsfreien Strecke bieten sich unterwegs zahllose Gelegenheiten zum Schauen, Staunen, Durchatmen und Innehalten.

Der kleine Ort Menzberg liegt auf der Hälfte der Etappe auf 1016 Meter über Meer und verwöhnt seine Besucher mit einem grandiosen Panorama-Ausblick. Warum also nicht hier eine Rast einlegen, um die Stille und eine herzhaftige Stärkung im Landgasthof Menzberg* zu geniessen? Weiter geht es nach Hergiswil, dem berühmten Kräuterdorf. Wer seinen Geruchssinn verwöhnen

WETTBEWERB
Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für zwei Personen im Hotel Alexander und Gerbi.

Entdecken



möchte, stattdem Kräutergarten mit angrenzendem Biohof* einen Besuch ab und nimmt den belebenden Duft mit auf das Etappenziel nach Willisau.

2. ETAPPE

VON WILLISAU NACH LANGNAU

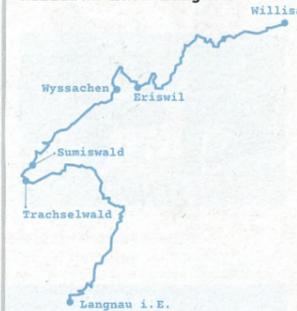
Ein 57 Kilometer langer, genussvoller Ritt über das nördliche Napfvorland. Man berührt das Luthertal, geniesst die Höhenlagen des Oberaargaus und taucht danach tief ins Emmental ein.

3. ETAPPE

VON LANGNAU NACH ENTELBUCH

Über die Anhöhen des Napfberglandes und mit Blick auf die Alpen führt diese Panoramatur. Die 44 Kilometer führen von Langnau und Trubschachen über den Turner nach Escholzmatt und von da mit grandioser Aussicht nach Entlebuch.

KARTE DER 2. ETAPPE
Willisau nach Langnau



KARTE DER 3. ETAPPE
Langnau nach Entlebuch



11

WILLISAU

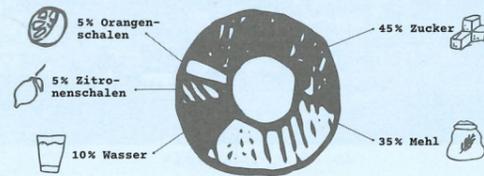


WILLISAUER RINGLI

KÖSTLICH!

Eine Spezialität aus Willisau

Die ersten Willisauer Ringli gab es schon 1850. Weitere Infos unter: willisauerringli.ch



«Das Radfahren macht mir eine grosse Freude: Es ist wunderschön, ein bisl ermüdet und erhitzt sich irgendwo hinzusetzen und über die Sträucher, die Wiesen und Hügel hinzuschauen.»

Hugo von Hofmannsthal

FEINES AUF DER TOUR



Klassisch
*Gasthof Menzberg

Der Landgasthof punktet mit einer fantastischen Sonnenterasse und traditionellen Gerichten. hotel-menzberg.ch



Würzig
*Chrüter Chrüz

Im Hergiswiler Gasthof gibt es frische Kräuterküche und «Chrüter-Flüssigs» aus regionalen Produkten. chrüter-chrüz.ch



Süss
Café Amrein

Über das Willisauer Ringli hinaus kredenzen seine Erfinder in ihrem Café feinste Pralinen und Torten. willisauerringli.ch



Natürlich
Theilers Napfkräuter

Familie Theiler verkauft auf ihrem Biohof in Hergiswil Kräuterprodukte (Tee, Sirup) aus eigenem Anbau. napf-kraeuter.ch



(ABENTEUER)

- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Anruf gebührenfrei

Informationen unter www.idumo.ch, info@idumo.net



und gewinnen