

# «Bergtouren nützen mir auch auf der Bühne»

Linda Fäh ist eine veritable Gipfelstürmerin: Sie war Miss Schweiz, ist eine gefragte TV-Moderatorin, bestieg schon das Matterhorn und feiert Erfolge als Schlagersängerin. Hier verrät sie, was Wandern und Singen gemeinsam haben.

Von Marcel Zulauf

**Viele Ihrer Pläne wurden wegen der Pandemie auf den Kopf gestellt. Wie geht es Ihnen?**

Den Umständen entsprechend geht es mir tippopp. Ich bin im Moment auf verschiedenen Ebenen unterwegs. Zum Beispiel spiele ich gerade fleissig Gitarre und bereite mit einem Profi-Gitarristen zusammen meine Lieder vor, damit wir im Duo unplugged auftreten können. Daneben schreibe ich auch neue Songs für ein neues Album. Zudem bin ich vermehrt als Influencerin in Zusammenarbeit mit Firmen auf Social-Media-Kanälen unterwegs. Andererseits kann ich dort meine zweite Leidenschaft, das Kochen, entfalten und mit meinen Followern teilen. Und natürlich gehe ich immer gern ein bisschen wandern, wenn es die Zeit zulässt.

**Mögen Sie es beim Wandern eher gemütlich oder steigen Sie auch steile Flanken hoch?**

Grundsätzlich gehe ich schon eher gemütlich wandern, aber es darf auch mal eine längere Tour sein. In den Sommerferien im letzten Jahr waren wir teilweise sechs, sieben Stunden unterwegs, weil wir schlussendlich alles gewandert sind und kein Bähnli benutzt haben. Aber wenn es die Zeit nicht so zulässt, gehe ich nur schnell bei mir auf den Etzel (1098 m ü. M).

**Wanderten Sie als Kind gerne?**

Also ich habe schöne Kindheits-erinnerungen ans Wandern. Zum Beispiel wenn wir auf einer Wiese sassen, aus dem Rucksack das Picknick genossen, und nebenan weideten Kühe. Aber es gab schon Situationen, in denen ich fand: Müssen wir jetzt schon wieder wandern?

**Wann hat sich das geändert?**

Seit ich im Showbusiness tätig bin, ist meine Leidenschaft fürs Wandern gewachsen.

## Linda Fäh

Linda Fäh (33) wuchs in Benken SG auf und absolvierte eine Lehre zur Bankkauffrau. 2009 wurde sie zur Miss Schweiz gewählt. Seither ist sie auch als Moderatorin, unter anderem für das Schweizer Fernsehen SRF, tätig. Seit 2011 ist sie mit Erfolg als Schlagersängerin auf grossen Bühnen im deutschsprachigen Raum unterwegs. 2018 erreichte ihr Album «Herzschlag» Platz 7 der Schweizer Charts. 2019 war sie mit Florian Silberstein auf grosser Deutschland-Tournee und begeisterte über 100 000 Zuschauer. Dank ihrer zahlreichen TV-Auftritte ist sie einem Millionenpublikum bekannt.

**«Wenn du eine Tour machst, darfst du dir auch was gönnen auf dem Gipfel»**

Der ganze Rummel: auf der Bühne zu stehen, unter Leuten zu sein und in der Welt herumzureisen – das liebe ich natürlich extrem! Aber es bedeutet mir auch viel, die freie Zeit komplett im Gegenpol zu verbringen. In der Natur zu sein, wo es ruhig ist und ich abschalten kann und für mich alleine bin.

**Wandern Sie alleine oder in Gruppen?**

Nach einem langen Bürotag gehe ich auch mal alleine los. Wenn ich das Gefühl habe, ich muss noch raus. Aber sonst meistens mit den Eltern oder mit meinem Mann. Und ich habe eine Freundin, die sehr gerne wandert. Mit der ich dann gemeinsam den Rucksack packe und auf eine Tour gehe.

**Essen ist Ihnen wichtig. Was steckt denn bei Linda Fäh im Rucksack?**

Also beim Wandern schaue ich nicht so strikt darauf, das muss ich jetzt zugeben (lacht). Wenn du eine Tour machst, hast du auch was verdient auf dem Gipfel. Ein bisschen Brot, etwas Käse, feines Gemüse wie Gurken, Radiesli oder Rüeblli, und ab und zu ist auch mal eine Salami dabei. Und auf jeden Fall immer ein Dessert, oft ein ve- ▶

Beruflich hat Linda Fäh (33) schon viele Höhepunkte erreicht. Privat mag es die Sängerin gern auch gemütlich. Sei es beim Wandern oder beim Kochen.

Foto: Valeriano di Domenico

ganer 9Hylls-Pudding mit Karamellgeschmack. Ich bin eine, die sich gerne et was gönnt, wenn das Ziel erreicht ist.

#### Sind Sie eher der Typ Bergbeiz oder Picknick?

Definitiv der Typ Picknick. Ich finde es mega schön, wenn man in einer Wiese die Decke ausbreiten, den Kopf in die Sonne strecken und in diesem Moment die Ruhe geniessen kann. Den Kaffee nehme ich hingegen sehr gerne in der Beiz.

#### Können Sie als prominente Sängerin ungestört die Natur geniessen oder werden Sie oft angesprochen?

Beim Wandern ist das ja praktisch: Du hast eine Dächlikappe auf dem Kopf, trägst eine Sonnenbrille, bist sportlich angezogen. Das ist nicht so, wie man mich aus den Medien kennt. Aber man begegnet schon immer wieder Leuten, kommt mit ihnen ins Gespräch. Dann gibts da und dort auch mal ein Foto. Aber das ist eher die Ausnahme.

#### Verraten Sie uns Ihre Lieblingsroute oder haben Sie uns einen besonderen Wandertipp?

Im letzten Sommer war ich zum ersten Mal im französischen Teil des Wallis in den Ferien und habe dort das Wandergebiet kennengelernt. Sonst gehen wir viel in das Gebiet der Flumserberge, ich bin ja in dieser Region aufgewachsen. Das ist für mich ein bisschen ein Nachhausekommen. Im Winter mit Skifahren, im Sommer mit Wandern. Das kann ich auf jeden Fall empfehlen. Dort gibt es ganz viele Möglichkeiten und mit der Rodelbahn auch noch Spass zum Schluss. Da darf man sich auch was gönnen und wieder das Kind in sich entdecken.

#### Für Sie ist Wandern Erholung?

Ja, definitiv.

#### Hatten Sie schon spezielle Erlebnisse beim Wandern?

Ja, aber das war keine Wanderung, sondern meine Klettertour aufs Matterhorn. Das war für mich natürlich das Nonplusultra. Zuerst eine gröbere Wanderung bis zur Hörnlihütte und danach bis auf den Gipfel klettern. Das ist natürlich ein ganz



Das Gipelfoto: Linda Fäh und Bergführer Gianni Mazzone am 15. August 2012 auf dem Matterhorn.

«Meine Klettertour aufs Matterhorn war für mich natürlich das Nonplusultra»

anderes Level, das kann man nicht mit Wandern vergleichen. Aber das war wirklich das grösste Highlight, von dem ich auch ganz viel mitgenommen habe.

Ehrgeiz und Disziplin, die man an den Tag legen muss, wenn man eine solche Route plant. Da lernt man, Schritt für Schritt vorwärtszugehen.

#### Wie ist es dazu gekommen?

Bei der Miss-Schweiz-Wahl 2009 mussten alle Kandidatinnen in der SRF-Sendung «Glanz & Gloria» auf Fotos Schweizer Wahrzeichen erkennen. Da haben die meisten Kandidatinnen – auch ich – das Matterhorn nicht erkannt. Danach wurde ich nach Zermatt eingeladen, habe das Horu erstmals gesehen. Ich bin Miss Schweiz geworden, und irgendwie entstand eine Verbindung zum Matterhorn und zu Zermatt. Dann hat es sich ergeben, dass mich Mammut zu ihrem 150-Jahr-Jubiläum angefragt hat, ob ich mit ihnen aufs Matterhorn will. Inklusiv Vorbereitung und Bergführer. Nach vielen Gesprächen und einer ersten Kletter-Testtour habe ich mich entschieden, dass ich die Herausforderung annehmen will. Dann habe ich ein Jahr lang intensiv trainiert

und mich vorbereitet. Und am 15. August 2012 war es so weit.

#### Das heisst, Sie sind völlig angstfrei, was die Höhe anbelangt?

(Lacht.) Ja, bis jetzt eigentlich schon. Aber Respekt habe ich schon. Also auf einem schmalen Grat bin ich nicht die, die einfach drüberspringt. Da bin ich eher die Vorsichtige.

#### Und klettern Sie immer noch auf Berge?

Nein, ich klettere nicht mehr. Ich habe immer gesagt, ich möchte wieder mal auf Tour mit einem Bergführer. Aber es ist so, dass man das nicht einfach mal ein Jahr nicht machen und dann wieder gehen kann. Man muss dranbleiben. Und ich sagte mir: Ich will jetzt auch als Sängerin Gipfel erklimmen. Ich wusste, das liegt zeitlich nicht drin, wenn ich regelmässig bergsteigen würde. Aber ich konnte die Eigenschaften vom Bergsteigen für meine Musikkarriere mitnehmen.

#### Gibt es Parallelen zwischen Bergtouren und Singen? Ist die Absturzgefahr gleich gross?

Vermutlich ja (lacht). Aber was ich das schönere und ehrlichere Bild finde, ist: Wenn man auf dem Gipfel oben ankommen will, muss man sich gut vorbereiten, man muss parat sein, diszipliniert dranbleiben, man muss an sich selber glauben. Und was ich am wichtigsten finde: dass man Schritt für Schritt vorwärtsgeht. Man kann nicht einen Sprung machen und dann steht man oben. Man muss kleine Etappen nehmen und so auf den Gipfel kommen. Das sind die Parallelen. Das habe ich aus dem Matterhorn-Projekt mitgenommen.

#### Worauf hoffen Sie? Was wollen Sie als Nächstes erreichen?

Ich wünsche mir natürlich schon, dass es eher früher als später wieder losgehen kann mit Events, mit Kultur. Ohne Publikum zu spielen, an das will und kann ich mich nicht gewöhnen. Ich will meine neuen Songs rausbringen und sie live performen, meine Leidenschaft wieder mit den Menschen teilen und Glück verbreiten. Aber ich bin nicht nur eine Künstlerin, sondern ich bin ja selbst auch Konsumentin, die das auch braucht und auch Kraft daraus schöpft, wenn ich ein Konzert besuche oder Kultur erleben kann.



Wandern ist der Schweizer Volkssport. Das wird vor allem bei beliebten Zielen wie dem Seealpsee im Alpstein-Gebirge sichtbar.

# 26 neue Höhepunkte

26 Summits schickt die Schweiz wieder in die Berge. Es warten 26 neue Gipfel auf entdeckungsfreudige Wanderinnen und Wanderer. Hier gibts den ersten Ausblick.

Von Marcel Zulauf

Abschalten in der Natur. Den Kopf lüften. Den Körper spüren. Endlich raus aus dem Homeoffice. Es gibt zig Gründe, die Wanderschuh zu schnüren und loszumarschieren. Kommt dazu: Wandern ist der Schweizer Volkssport, rund 60 Prozent der Bevölkerung tun es regelmässig, wie die Studie «Sport Schweiz 2020» zeigt. Dabei liefert das 65000 Kilometer lange Wanderwegnetz die perfekten Gelegenheiten für jeden Anspruch. Vom gemütlichen Familienspaziergang über Erlebnispfade bis hin zu anspruchsvollen Bergtouren, die nur schwindelfreien, erfahrenen Berggängern zu empfehlen sind, bietet das Wanderland Schweiz für alle etwas.

Um die Qual der Wahl zu vereinfachen, haben BLICK, L'illustré, il caffè und OCHSNER SPORT 26 Summits ins Leben gerufen und gehen nun in die zweite Runde. Mit 26 ausgewählten Wanderungen, die in Zusammenarbeit mit den regiona-

len Tourismusorganisationen zusammengestellt wurden. In jedem Kanton wartet ein Höhepunkt: Vom kurzweiligen Familienausflug bis zur veritablen Bergtour hats für jede und jeden passende Wandertipps.

Im vergangenen Jahr haben etliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer von 26 Summits sämtliche 26 Gipfel erobert.

## 26summits.ch

26 Kantone, 26 Gipfel, 26 Touren – das ist 26 Summits. BLICK und OCHSNER SPORT schicken Sie in die Berge. Es hat für ambitionierte Alpinisten, willige Wanderer und auch für Familien passende Routen dabei.

Auf jedem der 26 Gipfel gibt es Sofortpreise zu gewinnen. Unter allen registrierten Gipfelstürmern werden zudem weitere Preise sowie der Hauptpreis verlost. Registrieren und mitmachen können Sie unter [26summits.ch](https://www.26summits.ch). **Teilnahmeschluss ist am 31.10.2021.**

Gipfelstürmer Hans Luder zog nach seiner letzten Tour, die ihn auf die Schynige Platte führte, Bilanz: «Ich habe Wanderungen im Regen absolviert, bei Nebel und bei grosser Hitze. Und ich bin um viele tolle Erlebnisse reicher.»

#### Neue Ecken entdecken

Das ist Grund genug, nach einem Winter mit pandemiebedingten Einschränkungen wieder die festen Schuhe zu schnüren und den Horizont in den Bergen zu erweitern. Auf den folgenden Seiten dieses Magazins und auf der Website [www.26summits.ch](https://www.26summits.ch) gibts die komplette Übersicht über die 26 neuen Routen sowie zahlreiche Tipps und Wissenswertes rund ums Wandern. Da es wieder in jedem Kanton eine Route gibt, liegt für jede und jeden mindestens ein Wanderziel quasi vor der Haustüre.

Wobei der am nächsten liegende Gipfel nicht zwingend der attraktivste sein ▶



Unverzichtbare Wegweiser: Ein Helfer frisch die weiss-rot-weiße Markierung eines Bergwanderwegs auf.

muss. Denn es lohnt sich, Neues zu entdecken, wie Hans Luder nach seinen zahlreichen Wanderungen im vergangenen Jahr weiss: «Ich habe wunderschöne Ecken unseres Landes gesehen, welche ich vorher nicht kannte.» Der begeisterte Wanderer aus Koppigen BE bereiste für seine 26 Touren die ganze Schweiz und will auch dieses Jahr wieder mitmachen.



Die Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut.

Die erste Ausgabe der Wanderaktion hat gezeigt, dass Routen mit grossen Distanzen und vielen Höhenmetern sehr beliebt sind: So gehörten die Fuorcla Surlej, das Briener Rothorn und der Säntis mit jeweils über 1000 Höhenmetern zu den Top-Zielen der 26-Summits-Community. Doch auch das vermeintlich flache Mittelland lockte zahlreiche Wanderinnen und Wanderer an, so genossen viele die Aussicht von der 772 Meter hohen Gisliflue im Aargau.

Egal ob steil und sportlich oder lieber gemütlich: Alle finden in der neuen Auflage von 26 Summits passende Wanderungen. Es warten schweisstreibende Herausforderungen und aufregende Gratwege, aber auch gemütliche Streifzüge durch verwunschene Wälder und über sanfte Hügelketten. Einige Routen sind auch geeignet für Trailrunning, andere lassen sich sogar mit Kinderwagen machen. Die 26 Touren sind unterteilt in drei Kategorien von einfach bis anspruchsvoll – und wer weiss: Vielleicht entdecken Wander-

### Charas Rumantschas e chars Rumantschs

26 Summits maina las viandantas ed ils viandants era sin la Chamanna Segantini en l'Engiadina'Ota. Pia amez il territori da nossa quarta lingua naziunala. Per quest motiv As beneventain nus qua gugent en rumantsch: cordial bainvegni!

Sin la pagina-web 26summits.ch chattais Vus infurmaziuns davart tut las 26 rutas, blers tips davart il viandar sco er infurmaziuns da Nus As giavischain bun divertiment e rutas da viandar aventurasas.



Wandernde geniessen unterwegs zum Monte Generoso den Frühsommer 2020.

muffel plötzlich den Reiz einer Bergtour und stecken sich im Lauf der Saison ein höheres Ziel.

### Wer wandert, gewinnt

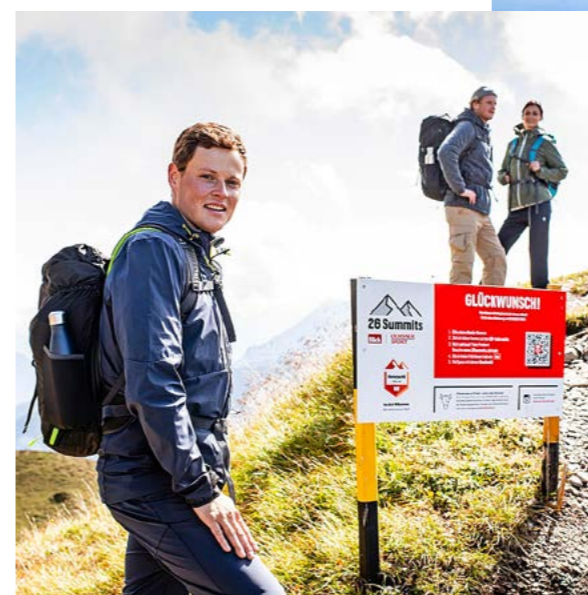
Das Beste: Wer mitmacht und sich auf 26summits.ch registriert, hat schon gewonnen. Denn auf jedem der 26 Gipfel gibts Sofortpreise zu gewinnen. Zusätzlich werden unter allen Teilnehmenden viele weitere Preise und der Hauptpreis – eine Schweiz-Reise im Wert von rund 10000 Franken – verlost. Die Übersicht der Preise finden Sie auf Seite 72.

Wobei wer wandert, eh schon gewonnen hat. Denn die Bewegung an der frischen Luft ist äusserst gesund. Der ruhige Rhythmus beim Gehen stützt den Kreislauf, und das Naturerlebnis tut in Zeiten, die uns viel vor den Bildschirm zwingen, besonders gut. Das schönste Belohnung ist aber das gute Gefühl nach Abschluss einer Tour. Oder wie alt Bundesrat Hans-Rudolf Merz sagte: «Es gibt drei Phasen, die mich am Wandern faszinieren: die Vorfreude und Planung, die Besteigung und Wanderung an sich und dann das Wohlgefühl der Müdigkeit. Der Körper und die Seele sind balanciert.» Auch 26-Summits-Gipfelstürmer Sandro Petermann kennt das Glücksgefühl nach einer Tour. «In der Höhe kannst du wunderbar abschalten vom Alltag.» Der 26-jährige Nidwaldner ist fast jedes Wochenende in den Bergen unterwegs. Gut möglich also, dass Sie Sandro Petermann auf einer der 26 Touren antreffen. Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spass und schöne Erfolgserlebnisse.

Fotos: Gian Ehrenzeller, Elio Bianchi, Ivo Scholz

Fotos: Adrian Bretscher, ZVG

Alexandra Eifert feierte auf ihrem Instagram-Account @wolkenmaedchen\_alex ihren 9. Summit Gisliflue AG.



Ziel erreicht: Gipfelstürmer Sandro Petermann stand im September auf dem 2105 Meter hohen Hinterjochli im Kanton Nidwalden.



# Was für ein wanderbares Jahr!

*Das Wandern ist des Schweizers Lust: Das galt wohl nie so sehr wie im vergangenen Jahr. Und das galt auch für die Wanderkampagne 26 Summits: Tausende erkundeten die Schweiz zu Fuss und stürmten die 26 Gipfel.*

Von Marcel Zulauf

Mit den Massnahmen im Kampf gegen die Corona-Pandemie erhielt der Begriff Kantönligeist einen negativen Beigeschmack. Doch als BLICK und OCHSNER SPORT im vergangenen Jahr die Wanderkampagne 26 Summits lancierten, war Corona erst ein Thema in China, und wir sprachen bei diesem Projekt vom «Kantönligeist auf höchstem Niveau». Denn die Idee hinter 26 Summits war und ist, in jedem unserer 26 Schweizer Kantone einen Wander-Höhepunkt anzubieten – auch um den Menschen in der Schweiz die Schönheit der 26 verschiedenen Kantone näherzubringen.

Das perfekte Wegnetz und die sprichwörtliche Postkartenidylle der Schweizer Landschaft laden ja geradezu zum Wandern ein. Dazu kam der durch Corona bedingte «Heimurlaub», der nochmals zusätzlich motivierte, die Schweiz zu entdecken statt am Strand zu planschen.

Tausende wanderten mit, haben sich auf 26summits.ch registriert, gewannen Sofortpreise und nahmen somit an der Verlosung des Hauptpreises – einer Schweiz-Reise im Wert von 10000 Franken – teil. Wir erhielten zahlreiche Rückmeldungen: von Wanderern, Bergbeizerrinnen, Bahnbetreibern. Sie alle waren von 26 Summits begeistert.

Unter dem Hastag #26summits finden sich auf Instagram über tausend Bilder und Videos, die Teilnehmende von ihren Touren und Gipfelmomenten gepostet haben. Das hat auch Alexandra Eifert mehrfach getan. Die 32-Jährige erreichte 16 Gipfel. «Ich habe das Wandern relativ neu für mich entdeckt», sagt sie. Doch mit jedem erklommenen Berg steige die Motivation und die Begeisterung. Eifert wird auch dieses Jahr wieder mitwandern: «Mein grosses Ziel ist, alle 26 Summits zu meistern», sagt sie. Ihre Wandererfolge wird sie wieder auf ihrem Instagram-Account @wolkenmaedchen\_alex posten.

Die 26-Summits-Community hat in den fünf Monaten zwischen Ende Mai und Ende Oktober zusammen 393032 Kilometer zurückgelegt. Das ist unglaublich viel und hat uns wahnsinnig gefreut. Darum legen wir nach: 26 Summits wird auch dieses Jahr die Schweiz bewegen. Mit 26 neuen Routen im ganzen Land und noch viel mehr Höhepunkten.