

In Graubünden, der höchstgelegenen Bergregion Europas, kommen Aktivurlauber jeglicher Interessengebiete auf ihre Kosten. Ob Wandern, Mountainbiken, Kanufahren, Klettern oder Entspannen in einer der vielen Wellness-Oasen: der größte Kanton der Schweiz lässt die Herzen höherschlagen.

Die Höhenmeter bringen den Kreislauf bei jeder Bewegung auf Touren. Der Höhenreiz gilt daher als einer der größten Benefits der Berge, denn das Konzentrationsvermögen wird verbessert und der Fettstoffwechsel aktiviert. Ein abwechslungsreicher Urlaub hilft dem Körper dabei, langfristig Ressourcen aufzubauen und diese zu erhalten. Laut Prof. Dr. Froboese von der Sporthochschule in Köln hat man bis zu zehn Wochen nach Wiederkehr nachweisbar weniger Stresshormone im Körper.

Schon die Anreise per Bahn entlang einer spektakulären Kulisse versetzt jeden Besucher in ehrfürchtiges Schweigen. Über 384 Kilometern hinweg bewegt sich die Rhätische Bahn vorbei an einem imposanten Bergpanorama und ist so beeindruckend, dass es als UNESCO-Welterbe zählt.

Möglichkeiten, in Graubünden aktiv zu werden, gibt es viele. Wanderungen mit genauen Wegbeschreibungen auf einem der 11.000 Kilometern markierten Wanderwege, Mountainbike-Touren durch dichte Wälder oder Ausritte auf dem Pferd – zwischen 1.000 Berggipfeln, 150 Tälern und entlang von 615 Seen gibt es viel zu erkunden. Besonders spektakuläre Aussichten, wie z. B. den Blick auf das Engadin mit dem Silser- und dem Malojasee vom Berg Muottas Muragl aus, kann man bei Mehrtageswanderungen genießen.

Das Leben in Graubünden findet draußen in der Natur statt. Neben sportlichen Aktivitäten ist Graubünden berühmt für vielfältige Kunst- und Kulturerlebnisse, sowie den einzigartigen Traditionsgedanken. In „Heidis Heimat“

und dem Land der Steinböcke lassen sich neben weltbekannten Ferienorten wie St. Moritz oder Davos auch ursprüngliche Bergdörfer bewundern. Darüber hinaus ist Graubünden die einzige Region der Schweiz, in der sich drei Sprachkulturen vereinen: die deutsche, die rätoromanische und die italienische.

Weltoffen zeigt sich Graubünden auch bei traditionellen Festen wie der „Chalanda-marz“ im Engadin oder der „Pschuuri“ in Splügen, bei denen Einheimische und Gäste zusammen feiern und genießen können. Das Kloster St. Johann in Müstair, die Tektonik-



Berge, Wälder, Seen: Wegen der hohen Lage von Graubünden ist Sport in dieser Region besonders effektiv.

FOTOS: PR

## GRAUBÜNDEN

### Aktivurlaub in den Bergen

# Alles andere als grau

Wandern, Reiten, Mountainbiken – in „Heidis Heimat“ können Urlauber nicht nur viel unternehmen, sondern sich auch entspannen und schlemmen.



Modern und doch rustikal-gemütlich: Das Ferienresort Turrabuel hat neu eröffnet und bietet Ferienwohnungen für bis zu sieben Personen.

## » GEWINNSPIEL

Wir verlosen eine einwöchige Reise von Sonntag, 12. Januar, bis Sonntag, 19. Januar 2014, für vier Personen nach Graubünden mit Übernachtung in einem der modernen Turrabuel-Ferienhäuser. An- und Abreise sind inklusive.

[www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)  
[www.turrabuel.ch](http://www.turrabuel.ch)

Einfach anrufen. **Gewinn-Hotline 01378 40 20 52.** Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz der Deutschen Telekom (abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen). Mitarbeiter dieser Zeitung und ihrer Tochterunternehmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmechluss ist am 27. September 2013. Die Reise in den Schwarzwald hat Manfred Dümmer aus Bielefeld gewonnen.

Arena Sardona oder die Albul-Bernina-Strecke der Rhätischen Bahn sind alles Highlights der Region.

Auch Wellness-Liebhaber kommen in Graubünden auf ihre Kosten. Die vom aktiven Tag beanspruchten Muskeln können in einem der vielen Wellness-Tempel der Region gelockert werden. Bekannt dafür ist die weltberühmte Therme von Peter Zumthor in Vals, das größte Hamam der Alpen im Hotel Schweizerhof Lenzerheide oder das exklusivste Spa der Schweiz, welches sich im Tschuggen Grand Hotel in Arosa befindet und dank des spektakulären Baus der Wellness-Türme von Architekt Mario Botta berühmt wurde.

Kulinarische Highlights, die zur typischen schweizerischen Küche gehören, beflügeln die Geschmackssinne. Beispielsweise das Bündner-Rindfleisch, welches in einer Gewürzlage verfeinert und an der Bergluft getrocknet wird. Eine

weitere Delikatesse sind Capuns, die aus frischen Kräutern, Salz und Mehl zu einem Teig gemischt, in Mangoldblättern gewickelt, gekocht, mit Käse überstreut und mit heißer Butter übergossen werden.

Die reine Bergluft in Kombination mit sportlicher Betätigung und anschließender Ruhephase sorgen für eine erholsame Nacht. Und wo kann man sich besser ins weiche Bett fallen lassen als in einer gemütlichen Ferienwohnung? Das Ferienresort Turrabuel hat in der faszinierenden Ferienregion Lenzerheide im Juni neu eröffnet und bietet komfortable und moderne Ferienwohnungen an, welche die perfekte Zweitheimat in der Ferne für erlebnisreiche Tage in den Bergen bilden. Die gemütlichen Ferienwohnungen auf 4-Sterne Niveau in Parpan bieten bis zu sieben Personen Platz. So bieten sie sich besonders für Familien an, die zusammen im Urlaub aktiv werden möchten.