

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Leserreise : Wohlfühltag im Walliser Sonnenparadies  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087701>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Berg- und Feriendylle am Lac de la Moubra in Crans-Montana.



LESERREISE

# Wohlfühlstage im Walliser Sonnenparadies



Grösster natürlicher unterirdischer See Europas: der Lac Souterrain.

Geniessen Sie eine Woche dort, wo die Sonne so oft scheint wie nirgendwo sonst in der Schweiz: in Crans-Montana. Auf dem Hochplateau oberhalb des Rhonetals erwartet Sie ein Verwöhnprogramm nach Walliser Art.

ANNEGRET HONEGGER

**H**och und höher steigt das Bähnlein durch die Rebberge empor. Mit über vier Kilometern gehört die moderne Standseilbahn von Sierrre hinauf nach Crans-Montana zu den längsten Europas. Fast tausend Höhenmeter sind es bis auf die sonnenverwöhnte Höhenterrasse.

Unten im Tal werden die fruchtbaren Felder, wo die Aprikosen wachsen, kleiner und kleiner, links und rechts wecken die Weinstöcke die Vorfreude auf die Walliser Rebensäfte. Und vis-à-vis ziehen weitere Hauptdarsteller dieser Woche die Blicke auf sich: die weissen Gipfel der Walliser Alpen.

Welcher ist wohl das Matterhorn? Die Antwort kennt Nicolas Deslarzes. Der sympathische Direktor des Hotels Valaisia kennt als Walliser nicht nur die Namen aller Bergspitzen, sondern ist zusammen mit seiner Frau Monique auch sonst die ideale Anlaufstelle für Fragen und Infos jeglicher Art. Zusammen mit ihrem Team sorgen die beiden dafür, dass sich die Gäste im weitläufigen, aber doch familiären Hotel, das gleich oberhalb des Dorfkentrums von Montana in einem kleinen Wäldchen liegt, bestens aufgehoben fühlen.

Montana und das zu Fuss etwa zwanzig Minuten entfernte Crans bilden zusammen ein grosses Bergdorf oder eine kleine Alpenstadt. Die Geschäfte laden zum Flanieren und die Cafés zum Einkehren ein. In den Schaufenstern der vielen Immobilienagenturen erhascht man einen Blick in die Welt der Schönen und Reichen, die hier gerne Ferien machen. Nicolas und Monique Deslarzes kennen die lohnendsten Ausflugsziele und Picknickplätze, die schönsten Wanderungen und Aussichtspunkte.

Wer mit den beiden durch die Zwillingsorte spaziert, erhält Geheimtipps und Insider-Informationen – nicht einmal wo James Bond alias Roger Moore einkaufte, der bis zu seinem Tod

vor zwei Jahren hier lebte, bleibt Top Secret. Ebenso gepflegt wie die Ortschaften ist die Natur. Spazierwege verbinden die Dörfer und die vielen kleinen Seen. Auf den grosszügigen Greens bekommt man beim Beobachten der Golferinnen und Golfer Lust, diesen Sport nur schon der herrlichen Umgebung wegen zu erlernen.

Typisch Wallis ist eine kurze oder längere Wanderung entlang einer Suone. Die kleinen Wasserläufe entlang spaziert man durch Wälder und Wiesen – und erinnert sich daran, wie die Bauern früher ums kostbare Nass kämpften. Crans-Montana liegt im Zentrum der sonnigsten, trockensten Gegend der Schweiz. Das lebensnotwendige Gletscherwasser bringen seit vielen hundert Jahren die Suonen die steilen Felswände hinab auf die Felder.

Während die Lungen die frische Luft ebenso geniessen wie die Augen die Gipfelparade von Matterhorn bis Montblanc, wittert die Nase bald schon die nächste Bergbeiz auf einer «Alpe», und man staunt, dass der Magen bereits wieder etwas verträgt. Zum Glück verbrennen diese Kalorien rasch beim Wandern, im Fitnessraum, beim Tanzen in der Bar des Hotels oder bei der zweimal wöchentlich angebotenen Wassergymnastik. Sauna, Dampf- und Sprudelbad, Erlebnisdusche und Massagedien im Wellnessbereich des «Valaisia» machen die müden Muskeln bald wieder munter.

50 000 Menschen geniessen die Natur und das breite Freizeitangebot hier oben in der Hochsaison, dann sind alle Hotels, Appartements und Chalets belegt. Im Spätsommer geht es im Kurort etwas ruhiger zu, aber die Sonne hat immer noch genug Kraft, dass es nach dem Schwimmen im beheizten Hotel-

pool noch für ein Sonnenbad auf dem Liegestuhl reicht. Wer es wie die Eidechsen, welche die letzte Sommersonne tanken, wärmer mag, steigt ins 33 Grad warme Wasser des grosszügigen Solbads. Das Hotel Valaisia bietet eine optimale Infrastruktur, um sich neben dem abwechslungsreichen Ausflugsprogramm der Zeitlupe-Ferienwoche zu beschäftigen und zu erholen – sogar bei Regenwetter, was, so versichern die Einheimischen, im Wallis gar nie vorkommt. Wer gern spielt, trifft sich in der Cafeteria, im Untergeschoss beim Billard und Tischfussball oder entdeckt auf der Anlage vor dem Hotel eine neue Sportart: Pit-Pat, eine Mischung aus Minigolf und Billard.

Unten im Tal und unter der Erde liegt ein weiterer Walliser Superlativ: Der Lac Souterrain von St-Léonard zwischen Sion und Sierrre ist mit 6000 Quadratmeter Seefläche der grösste bekannte natürliche unterirdische See Europas. Ein Erdbeben am 25. Januar 1946, das den Wasserspiegel senkte, machte das Befahren per Ruderboot möglich. Beim Besuch steigt man über eine Metalltreppe ein paar Stufen in den Fels hinab und nimmt Platz im Boot.

Langsam und sicher geleitet der Bootsführer seine Passagiere durch die Höhle. Nur seine Erklärungen zur Geologie und das gelegentliche Plätschern des Steuerruders sind zu hören. Das Wasser ist glasklar, der Blick geht bis an den Grund. Ab und zu huscht eine Forelle durch den Lichtkegel der Beleuchtung. Je weiter das Boot auf der spiegelglatten Wasserfläche in den Fels vorstösst, desto mehr erfasst einen der Zauber der Stille. \*

Das detaillierte Programm der Ferienwoche in Crans-Montana finden Sie auf Seite 23.

© Prisma/Elena Duverna, Roland Gerth