

AKTIVURLAUB IN DEN SCHWEIZER ALPEN

- Mountainbiken, Wandern oder einfach nur Genießen
- Gewinnen Sie einen Wohlfühlurlaub in St. Moritz

Das Oberengadin liegt auf der Alpensüdseite der Schweiz und ist ein 80 Kilometer langes und 1.800 Meter hoch gelegenes Tal, das dank seiner Seenlandschaft und dem noblen St. Moritz weltweit bekannt ist. Das Klima ist wegen zahlreicher Mineralquellen und durchschnittlich 322 Sonnentagen im Jahr sehr angenehm. Vor allem ist aufgrund der Höhenlage die Pollenbelastung sehr gering. Somit eignet sich das Oberengadin besonders für Allergiker als Urlaubsziel. Sehenswert ist auch der einzige Viertausender der Ostalpen, der Piz Bernina (4.049 Meter). Weitere bekannte „Riesen“ sind Piz Palü, Piz Corvatsch, Corviglia und Diavolezza.

Die Schweiz ist zu Recht stolz auf ihre Berge. Nirgends in Europa ist die Dichte der über 4000er größer: 48 Gipfel übersteigen die 4000 m. ü. M. (Meter über Meer). Die Berge machen rund ein Drittel der Schweizer Fläche aus und sind historisch sowie geopolitisch sehr wichtig – in wirtschaftlicher Hinsicht sogar nahezu überlebenswichtig, da sich der größte Teil des Schweizer Tourismus in alpinen Regionen abspielt.

Das Flair von St. Moritz

Ob Sportler oder Gourmet, Genießer oder Denker – jährlich kennen viele Touristen aus aller Welt nur ein Ziel: St. Moritz. Kenner schätzen das vielfältige Angebot an Sport- und Freizeitaktivitäten, die Spezialitäten der heimischen Küche, die einzigartige Kultur und Architektur, die unterhaltsamen Veranstaltungen sowie den pulsierenden Lifestyle – genauso wie Ruhe und Entspannung.

gut zu wissen | Versicherungsschutz im Urlaub

Natürlich geht die BKK Dr. Oetker mit auf die Reise. Um auch außerhalb Deutschlands unbeschwerte Tage zu verbringen, sollten Sie vor Reiseantritt Ihren Auslandsversicherungsschutz bedenken. Weitere Informationen lesen Sie dazu auf Seite 14.

Die Ferienregion Engadin St. Moritz ist einzigartig in den Alpen und nicht umsonst vielfach preisgekrönt. Zusätzlich warten elf weitere charakteristische Orte mit abwechslungsreichem Angebot darauf, entdeckt zu werden.

Paradies für Mountainbiker

Die Region ist mit rund 400 Kilometern Radwegen perfekt für Mountainbiker und Freizeitradler. Schweißtreibende Aufstiege zu herrlichen Aussichtspunkten, abenteuerliche Passüberquerungen, anspruchsvolle Solofahrten oder gemütliche Taltouren sowie Seitentäler mit familienfreundlichen Wegen machen Lust darauf, in die Pedale zu treten. Von Mitte Mai bis Mitte Oktober können Aktive die unterschiedlich anspruchsvollen Strecken ausprobieren. Die faszinierende Gebirgslandschaft motiviert dabei besser als jeder Trainer. Viele gehen oft im wahren Sinne des Wortes bis an ihre Grenzen: So führen extreme Fahrten bis weit über die Baumgrenze hinaus, wobei Bergbahnen den Gipfelstürmern einem anstrengenden Anstieg auch abnehmen können.

Wandern nach Lust und Laune

Wem das zu rasant ist und zu Fuß Erholung sucht, findet in der Ferienregion Engadin St. Moritz eine grenzenlose Auswahl an Wandermöglichkeiten. Komfortable Bergbahnen erschließen 580 Kilometer Wanderwege und Aussichtsberge wie Corviglia, Signal und Muottas Muragl. Exkursionen unter Anleitung ins Reich der Geologie und Botanik sowie Gletscherführungen begeistern nicht nur überzeugte Naturfreunde.



gewusst | Übernachtungstipps: Die „My St. Moritz Hotels“



Mit den „My St. Moritz Hotels“ haben sich drei Hotels zusammen geschlossen: Das „Hotel Europa St. Moritz“ hat vier Sterne und besticht durch eine gemütlich-offene, inspirierende Atmosphäre. Ruhig gelegen im Ortsteil Champfèr am Rande von St. Moritz, können Sie im Sommer direkt vom Hotel aus Wanderungen und Mountainbike-Touren in Angriff nehmen. Modern und trotzdem behaglich-familiär präsentiert sich das Vier-Sterne Hotel „San Gian & Nolda“ in zentraler Lage von St. Moritz. Von dort erreichen Sie in zwei Gehminuten das Heilbad, Spielcasino, Bergbahn und attraktive Geschäfte. Darüber hinaus liegt die Bushaltestelle vor der Tür. Das Landhotel „Meierei“ hingegen thront als ehemaliger, bischöflicher

Großhof über dem St.-Moritzer-See, rustikal und elegant zugleich. Das unkomplizierte und warmherzige Flair wirkt entspannend und sorgt für rasche Erholung. Gewinnen Sie mit dem Fit!macher und Alpenjoy einen siebentägigen Mountainbike-Urlaub im berühmten St. Moritz in den Schweizer Alpen. Mehr dazu auf Seite 19. Infos erhalten Sie unter www.my-stmoritz-hotels.ch. Auf Anfrage schicken die freundlichen Service-Mitarbeiter gern einen Prospekt zu.

Wer neben dem Oberengadin noch weitere Ferienregionen in den Bergen kennen lernen möchte, kann sich ausführlich unter www.alpenjoy.de informieren.

MITMACHEN UND GEWINNEN

attraktiv | Urlaub in St. Moritz

Der Fit!macher und www.alpenjoy.de verlosen einen Aufenthaltsgutschein für sechs Übernachtungen inklusive Halbpension für zwei Personen im Sommer in einem der drei „My St. Moritz Hotels“. Mehr zu St. Moritz und den Hotels lesen Sie auf den Seiten 8 und 9. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:



Wie viel Kilometer markierte Radwege gibt es im Oberengadin?

A) 200 B) 400 C) 600

Unser Tipp: Wenn Sie den Fit!macher aufmerksam lesen, wird die Antwort kein Problem sein! Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie Ihr Lösungswort per Post oder E-Mail an folgende Adresse:

BKK Dr. Oetker, Stichwort: Fit!macher-Gewinnspiel
Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld
oder: redaktion@bkk-oetker.de.



**Auflösung: Buchstabenrätsel
Fit!macher Ausgabe 01|2010**

Beim letzten Gewinnspiel waren Fantasie und Kombinationsgabe gefragt, schließlich musste aus den „Arterien“ eine „Narretei“ werden. Folgenden Lesern gelang dies: Rainer K. aus Bad Herrenalb, Ralf L. aus Warendorf, Helfried B. aus Aerzen, Beate R. aus Öpfingen, Carsten P. aus Bielefeld, Der Fit!macher sagt herzlichen Glückwunsch und wünscht viel Spaß mit dem Buch „Gesunde Verdauung“.

Impressum

Herausgeber: Betriebskrankenkasse Dr. Oetker, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Tel. 052192395-4100, Fax 052192395-4150, redaktion@bkk-oetker.de, www.bkk-oetker.de **Konzept & Gestaltung:** KONTOR MEDIA, Bielefeld, www.kontor-media.de **Redaktionsleitung:** Tanja Jostes, BKK Dr. Oetker **Bildquellen:** [Kärnten_Amenitsch](#) Titel Kasten re. und S. 13 (Hintergrund); [Kärnten_Rodach](#) S. 13 (Kasten); [sehen.de](#) S. 8 o.; [krebs-check-nrw.de](#) S. 11 mi.; [bzga.de](#) S. 14 mi.; [iStockphotos.de](#): Titelbild und Kasten mi., S. 2 u. re., 3 u., 4, 5, 6, 8 u., 9, 11 o., 12, 13 o., 14 (Seife und Illustration), 15, 16, 17 o., 18, 20; Dr. Oetker: S.17 oben; [fotolia.de](#) S. 16 (Schwarzwurzel); Antje Löbel, Illustration S. 10; Kinderseiten: [iStockphotos.de](#): S. 1 mi., 2, 3, 4 u.; Kontor Media: S. 1 (Äffchen und Fehlerteufel), 4 (Torben); BKK Dr. Oetker: alle weiteren **Druck & Vertrieb:** KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Tel. 086715065-10, mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de **Erscheinungsweise:** Der Fit!macher erscheint viermal jährlich jeweils zum Ende des Quartals. Mitglieder der BKK Dr. Oetker erhalten das Magazin kostenlos per Post. Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund eines automatisierten Verfahrens bei Adressen- und Namensgleichheit grundsätzlich nur ein Magazin je Haushalt versendet wird. Benötigen Sie weitere Exemplare, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.