

Einfach eine runde Sache

Wer Outdoor-Spaß für die ganze Familie sucht, hat vielfältige Erwartungen: Die Route sollte einfach zu gehen sein – im Idealfall mit Kinderwagen oder Tragehilfe – und trotzdem nicht langweilig. Sie sollte den Kleinen Spielmöglichkeiten bieten und den Großen ein schönes Naturerlebnis. Lässt sich das alles unter einen Wanderhut bringen? Heli Düringer hat für uns die Örflaschlucht erkundet!





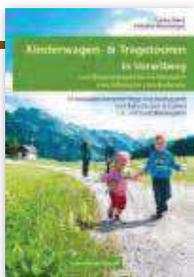
Helmut Düringer
Outdoor-Spezialist

Schöne Wald- und Wiesenwege, erlebnisreiches Spielen am Wasser und eine Routenführung, die sich ohne größere Anstrengungen und in einem überschaubaren Zeitrahmen bewältigen lässt: Dieser ideale Freizeitmix findet sich nahe Götzis, fern von den erholungssuchenden Menschenmassen, die am Wochenende anderswo anzutreffen sind. Da die Strecke meistens durch dichte, schattenspendende Wälder oder eben am Wasser entlangführt, ist diese Familienwanderung besonders für den Früh- und Hochsommer geeignet.

Vom Götzner Schwimmbad aus führt der abwechslungsreiche Rundweg erst durch die eindrucksvolle, wilde Örfflaschlucht und dann weiter über St. Arbogast und die Ruine Neumontfort zurück zum Schwimmbad. Zeit und Gelegenheit für intensive Naturbeobachtungen bietet sich dabei genug: von der zarten Wiesenblume bis zum Waldameisenhaufen. Für eine ausgiebigere Rast bietet sich natürlich die Örfflaschlucht selbst an, wo sich die ganze Familie spannenden Aktivitäten wie Staudambauen und Bächlein-Umleiten widmen kann. Auch an Einkehrmöglichkeiten entlang des Weges fehlt es nicht!

NOCH MEHR FAMILIENTIPPS GEWINNEN!

Wer viel mit Kleinkindern unterwegs ist, ist mit dem frisch erschienenen Wanderführer „Kinderwagen- & Tragetouren in Vorarlberg“ aus dem Wanderverlag gut beraten. Vom Bregenzerwald bis ins Montafon, vom Arlberg bis zum Bodensee präsentiert das Buch 53 „barrierefreie“ Ausflugsrouten mit allen Details, die für Familien wichtig sind.



Der Wanderführer ist übrigens auch in den Sutterlüty Ländlemärkten erhältlich – wenn Sie nicht ohnehin mitspielen und ihn mit etwas Glück gewinnen! Wir verlosen 5 Exemplare unter allen, die uns bis 12. Mai 2016 ein Outdoor-Foto mit Kind und Kegel auf die Sutterlüty Facebook-Seite posten: www.facebook.com/bsundrig

TEX MEX
Santa Maria

BURRITOS

ZUTATEN

- 1 Packung Santa Maria Tex Mex Taco Gewürzmischung
- 1 Santa Maria Tex Mex Taco Sauce mild oder hot
- 1 Packung Santa Maria Tex Mex Original Wrap Tortillas
- 150g Hühnerfilet
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 100 g Käse gerieben
- 1 Kopfsalat klein geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Die Santa Maria Gewürzmischung mit dem Öl in einer Schüssel vermengen und das Hühnerfleisch damit marinieren.
- 2 Das marinierte Fleisch in eine heiße Pfanne legen bis es durchgebraten ist und danach in Streifen schneiden.
- 3 Die Santa Maria Tortillas aus der Packung nehmen und im vorgeheizten Backrohr nach Anleitung erwärmen. Die warmen Tortillas mit dem gebratenen Hühnerfleisch und der Santa Maria Taco Sauce mild oder hot, geriebenem Käse und geschnittenem Salat füllen.

TIPP FÜR VEGETARIER

Statt dem Fleisch kann man auch Gemüse mit der Gewürzmischung anbraten und in die gewärmten Tortillas füllen!



SCHNELLE KÜCHE OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

HELIS FAMILIENTIPP: RUNDWANDERUNG DURCH DIE ÖRFLASCHLUCHT

Heli Düringer: „Wenn es etwas Neues zu entdecken gibt, werden die ärgsten Stubenhocker zu begeisterten Wanderern. Neben der naturbelassenen Schönheit der Örflaschlucht und dem immer reizvollen Planschen am Wasser hat unsere Rundwanderung aber noch weitere Sehenswürdigkeiten auf Lager. Die Erkundung der Burgruine Neumontfort aus dem 14. Jahrhundert ist zum Beispiel ein Fixpunkt, für den unbedingt Zeit eingerechnet werden sollte. Der Bergfried ist noch gut erhalten und weckt so richtig die Lust, sich in die Zeit der Burgherren zurückzudenken. Für Kinder und Erwachsene gleichermaßen spannend ist das Wasserhaus im Wallfahrtsort St. Arbogast. Es wurde vom Künstler Fridolin Welte als Raum der Ruhe und Besinnung geschaffen. Das Spiel des Lichts im Wasserbecken fasziniert schon die Kleinsten.“

Ausgangspunkt und Endpunkt: Freibad Götzis, Schwimmbad „In der Riebe“

Schwierigkeitsgrad: leicht, mit Tragehilfe

Höhenunterschied: etwa 250 Höhenmeter auf und ab

Gehzeit: 2 Stunden reine Gehzeit, Pausen und Verweilzeiten nicht eingerechnet

Empfohlene Ausrüstung: die Wanderklassiker – gutes Schuhwerk, Sonnenschutz, Regenschutz. Wer will, kann auch kleine Schaufeln und Kübel für die „Wasserarbeiten“ einpacken.



PRAKTISCHE INFOS ZUR ÖRFLASCHLUCHT

Anfahrt mit dem Auto

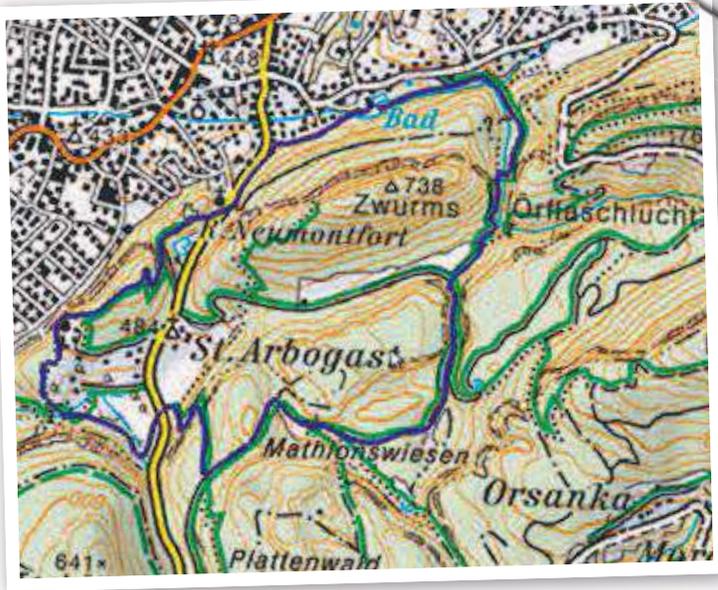
Rheintalautobahn A14 / Abfahrt Götzis und auf der Götznerstraße und Rheinstraße zur L190. Auf der L190 nach Götzis und Richtung St. Arbogast, dort der Beschilderung zum Freibad („In der Riebe“) folgen. Dort gibt es genügend Parkplätze.

Anfahrt mit den Öffis

mit den ÖBB bis nach Götzis und weiter mit dem Ortsbus Götzis, der Linie 1

Einkehren

in der Götzner Gastronomie, im Bildungshaus St. Arbogast oder im Gasthof der Bio-Landwirtschaft Spallenhof oberhalb von Götzis



HELIS SPEZIALTIPP

Die Gegend rund um Götzis hat aber nicht nur familiäre Beschaulichkeit zu bieten! Mit dem Via Örfli, dem Via Kapf und dem Via Kessi verbinden gleich drei tolle Sportklettersteige technischen Anspruch mit großartigen Ausblicken auf den Bodensee und die umliegenden Berge. Ideal für sehr geübte Mütter und/oder Väter, die ihre Familientour mit einem Extrakick verbinden wollen!



JACOBS caffè crema

Die Nr. 1 für Ihren
Vollautomaten*



*) Abverkaufszahlen Einzelhandel (exkl. Lidl) Gesamtjahr 2015, Österreich