

008

Menschen

Ein Skiflugschanzen-Techniker, ein multi-instrumentaler Musiker, ein sprayender Künstler, ein Erfinderpaar, Memminger Eishockeyspielerinnen, ein Ethnobotaniker und ein Architekt

018

Kurz & Gut

Tierische Tradition, Übernachten in der Schwebelandschaft und deftige Krautkräpfen: Interessantes, Kurioses, Wissenswertes

026

Kolumne

Max Scharnigg tritt in die (nassen) Spuren von Sebastian Kneipp

Service

038 — Radrunde

Planung, Lokale und Unterkünfte

048 — Städte

Sehenswertes, Restaurants und Hotels in Kempten, Memmingen und Wangen

060 — Übernachten

Achtsamkeit und Alpenwellness

068 — Schlösser und Klöster

Neuschwanstein, Kemptens Basilika St. Lorenz und Kloster Ottobeuren

078 — Gasthäuser

Rustikales und Feines im West-, Ober-, Unter- und Ostallgäu

088 — Wandern

Rund um Oberstdorf, im übrigen Allgäu und sogar bis nach Meran

100 — Heu

Heuhotels und -höfe, Wellness, Anwendungen und Einkaufstipps

112 — Käse

Sennereien, Käseschulen und Restaurants mit Käsespezialitäten

132 — Wintersport

Vom Skifahren über Rodeln und Iglubau bis zum Eislaufen

090

Essay

Timo Frasch, Bayern-Korrespondent der „FAZ“, beschreibt seine Fast-Landsleute im Allgäu als kauzig, knorrig und irgendwie nicht zu unterschätzen

116

Eislauf

Im Eissportzentrum Oberstdorf, wo schon Aljona Savchenko trainierte, trafen wir Nachwuchssportler im Eiskunstlauf. Jedes Jahr messen sich hier talentierte Kinder und Jugendliche bei den „Bavarian Open“

070

Kulinarik

Mit Pasta haben Ziegernudeln nichts zu tun. Sie sind nur eine der süßen Spezialitäten mit Tradition, die im Allgäu den Zuckerpegel hochhalten

092

Heu

Ein Besuch bei Landwirt Klaus Hauber zeigt, wie vielfältig einsetzbar Hornklee, Gräser und Blumen in getrocknetem Zustand sind

124

Wintersport

Ein Triathlon im Schnee? Das ist Iglubauen, Telemarken und Biathlon – und richtig cool

102

Interview

Gegen nichts würde der Autotuner und Motorsportler Hans-Jürgen Abt seine Heimat Allgäu eintauschen

136

Original

Unscheinbar, unschätzbar, untypisch und ein Unikat: das hölzerne Jesulein im Mindelheimer Krippenmuseum

106

Handwerk

Affineur Thomas Breckle verwandelt frischen Alpkäse in reife Delikatessen

138

Hin & Weg

Anreise, Mobilität, Klima, Events, Adressen, Packtipps und Karte

080

Wandern

Der Berg als Hometrainer: Rund um Oberstdorf sind Nebelhorn & Co für Olympiasieger Johannes Rydzek Sportstätte und Heimat zugleich

114

Milch

Ist Braunvieh eher schön als produktiv? Und macht Milchtrinken schlau? Alles über das „weiße Gold“ des Allgäus

146

Souvenir

Aus Schwangau kommen handgemachte, formschöne Haferlschuhe

Rubriken

003 — Editorial
144 — Impressum und Vorschau