



Dieter Bachmann kontrolliert die noch flüssige Füllung der Gottlieber Hüppen.

Süsses Geschenk vom Bodensee

Gottlieben Zum Fest gibt es die Gottlieber Hüppen in der weihnachtlichen Geschenkpackung.

D Dieter Bachmann, Geschäftsführer der Gottlieber Spezialitäten AG, weiss: «Genieser lieben die Gottlieber Hüppen.» Die Waffelrollen mit feinsten Praliné-Füllung werden in einer kleinen Fabrik im schmucken Thurgauer Dorf Gottlieben am Seerhein des Bodensees hergestellt. Die Hüppen-Manufaktur produziert nach dem traditionellen Rezept von Elisabeth Wegeli, die 1928 mit zwei Waffeleisen den Grundstein für die Gottlieber Hüppen-Bäckerei legte. Wie einst, wird auch noch heute jede Waffel einzeln gebacken, gerollt und mit feinsten Schweizer Schokolade gefüllt.

In der Herstellung vom Hüppen-Teig bis zur hübschen Verpackung im weihnachtlichen Design, steckt trotz teilweiser Automatisierung viel Handarbeit. Die Firma mit 35 Mitarbeitenden legt grossen Wert auf Qualität. «Für die Gottlieber Hüppen verwenden wir nur die allerbesten Zutaten», sagt Bachmann. Die Rohstoffe kommen aus der Region, aus Bio-Produktion und kontrolliertem fairem Handel. «Ein Genuss, den man mit gutem Gewissen verschenken kann.» *mis*



In der richtigen Gleitposition können Sie eine Linie von der Nase über das Knie zu den Zehen ziehen. Seraina Boner, Ursina Badilatti und Seraina Mischol (v. l.) zeigen, wie es geht.

Schritt für Schritt effizienter

Davos Der erste Schnee lädt zum Langlauftraining für den Engadin Skimarathon ein.

Wer träumt nicht davon, an einem schönen Wintertag fast schwerelos über die frisch präparierten Loipen zu gleiten und danach zufrieden und voller Energie die Ski abzuschneiden? Momente der totalen Verschmelzung von Langläufer, Bewegung und Natur können bei gezieltem Herangehen an die komplexe Langlaufbewegung Realität werden.

Langlauf ist eine abwechslungsreiche Sportart, bei welcher der ganze Körper in Bewegung ist. Um

im ersten Schneetraining nicht ziellos mit den Stöcken zu hantieren oder mit dem ganzen Körper zu rotieren, legen Sie zur Abwechslung die Stöcke beiseite. Spüren Sie, wie Ihr Beinabstoss durch isoliertes Trainieren effizienter wird? Für mehr Stabilität können Sie die Stöcke auch waagrecht hinter oder vor dem Körper platzieren. Techniktraining erfordert ein hohes Mass an Konzentration und Ausdauer. Als Lohn für stetes Üben sparen Sie bei jedem Schritt wertvolle Kraft und kommen besser voran. Das sind doch gute Vorausset-

zungen für eine neue Bestzeit am Engadin Skimarathon!

Langlauf in Perfektion verbunden mit Spannung und Spektakel gibt es am 11./12. Dezember in Davos. Traditionsgemäss trifft sich die Weltelite des Langlaufsports dieses Wochenende am Davos Nordic. Unter den Athleten wird auch die von Dario Cologna angeführte Schweizer Delegation sein. Cologna ist mit Podestplätzen bereits bestens in die neue Saison gestartet. Was er an seinem Heimrennen zeigt, können Sie in Davos live