

*top***pharm**

Apotheken

A woman with long brown hair, wearing a green zip-up hoodie, is smiling and leaning against a large rock. The background shows a blurred natural landscape with green trees and a blue sky with light clouds.

Nicola Spirigs Lieblingsplätze

Persönliche Tipps der TopPharm Markenbotschafterin
für Familienausflüge und Trainingsorte

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.



Engadin: zum Trainieren und für Familienferien

Immer ein Highlight für die ganze Familie ist sicher das Engadin. In St. Moritz und Umgebung war ich jahrelang zusammen mit meiner Trainingsgruppe, um Höhentrainings zu absolvieren.

Für mich ist das Engadin aber auch der schönste Ort für Läufe entlang der Seen und in den hügeligen Wäldern. Es lassen sich zudem gut Passfahrten machen und das Hallenbad in St. Moritz ist sowohl fürs Schwimmtraining ideal wie auch für einen Familienausflug – dank Rutschbahnen, Sprungbecken, Kinderbad und warmem Aussenbecken.

Mit der Familie sind Grill- und Badeausflüge an die verschiedenen Seen des Engadins auch immer wunderschön. Einige davon können mit einer Velotour verbunden werden, andere mit Wanderungen.

Mit Kindern wählt man am besten Wanderungen, die mit einer Geschichte oder einer Schatzsuche verbunden sind, wie zum Beispiel den «Schmugglerweg». Auch ein Aus-

flug nach Silvaplana zum Restaurant Mulets neben dem Campingplatz ist zu empfehlen: Es hat dort einen tollen Spielplatz mit grossen Trampolinen, das Essen ist vielseitig und man kann die Kitesurfer beobachten.

Abkühlung in der Badi und Flugzeuge beobachten

Im Zürcher Unterland sind wir im Sommer – gerade an heissen Tagen – immer froh um eine Abkühlung. Die Rhein-Badi in Eglisau ist familiär und gemütlich – und hat als Badi am Fluss auch noch ein besonderes Flair.

Zudem machen wir gerne Velotouren: zum Beispiel am Flughafen entlang, um die Flieger zu beobachten; oder zu einem Bauernhof, der Glace verkauft.



Giraffen füttern und Erdbeeren pflücken

Im Sommer gehen wir ab und zu auf ein Erdbeerfeld in der Umgebung, um selbst Erdbeeren zu pflücken. Frisch vom Feld schmecken sie definitiv am besten.

Mit den Kindern sind wir auch immer gerne im Zürcher Zoo. Je nach Tag kann man dort die Stachelschweine oder Giraffen füttern, in der Masoala Halle Chamäleons und Geckos suchen und die vielen abwechslungsreichen Spielplätze genießen.



Immer gut verpflegt

Unsere Kinder machen immer gerne ein Feuer an einer Grillstelle, um zu «bräteln». Dabei kann jeder auf den Grill legen, was er gerne mag: ob Schlangenbrot, Maiskolben oder eine Wurst. Zur Vorspeise gibt es bei uns jeweils geschnittene Gurken, Karotten und Peperoni; als Dessert grillieren wir sehr gerne Marshmallows über dem Feuer.

Als Zwischenverpflegung bei Wanderungen oder Ausflügen nehmen wir jeweils einfache Snacks mit wie geschnittenes Gemüse, Reiswaffeln, Salzstängeli und Äpfel. Wenn kein Grillplatz zur Verfügung steht, passen zum Zmittag auch frische Brötchen mit etwas Trockenfleisch. Sehr beliebt ist bei uns auch, die Zwischenverpflegung unterwegs selbst zu sammeln: in Form von Heidelbeeren und wilden Himbeeren.



Über unsere Markenbotschafterin

Nicola Spirig ist zweifache Olympia-Medaillengewinnerin, fünffache Olympia-Teilnehmerin und siebenfache Europameisterin im Triathlon. Daneben engagiert sie sich mit Leidenschaft für die sportliche Förderung von Kindern und Jugendlichen – unter anderem mit der eigens gegründeten Nicola Spirig Stiftung. Im September 2022 hat die dreifache Mutter mit dem Greifenseelauf ihren letzten Wettkampf bestritten und sich nach über 25 Jahren vom Spitzensport verabschiedet.

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft

Grabenackerstrasse 15 | 4142 Münchenstein

info@toppharm.ch | +41 (0)61 416 90 90