



Rheinschlucht

AM JUNGEN RHEIN

Zwischen Rheinquelle und Rheinschlucht – Berg-, Tal-, und Seenwanderungen

Erst mal mit den Zehen vorfühlen – zwei drei mutige Schritte – gegenseitig nass spritzen und mit lautem Prusten hinein in den eiskalten Lai da Tuma – Himmel, ist das kalt! Unsere Blicke treffen sich kurz – ein verzerrtes breites Grinsen liegt auf ihrem Gesicht – bloß nicht als erster aufgeben. Genug! Raus aus dem Eiswasser, zurück in die wärmende Spätsommersonne und trockenrubbeln. Wow! – war das herrlich erfrischend. Wir haben in der Quelle des Rheins gebadet, wenn auch nur kurz, so doch immerhin. Das war genau das Richtige, nach der anstrengenden Bergtour auf den Piz Badus.

Früh am Morgen liegt der Oberalpass noch im Schatten der umgebenden Berge. Raureif bedeckt die Wiesen, eine dünne Eisschicht hat sich über die Wasserlöcher am Weg gelegt. Alles scheint noch zu schlafen, nicht mal ein Auto fährt auf der kurvenreichen Passstraße.

Stille! Nur die Schritte sind zu hören, das Tickern der Stockspitzen klingt vom harten Gotthardgranit wider. Allmählich wandern lange Sonnenfinger über die Berghänge, berühren erst nur die Spitzen, tasten sich die Hänge abwärts und berühren zaghaft das Tal. Nach einer guten halben Stunde fröstelnden Schattenwanderns tauchen wir in die Morgensonne ein. Ein Schild weist nach oben, lenkt die Blicke auf zahlreiche Serpentinaugen durch steile Schrofenhänge. Jacken zurück in den Rucksack, Sonnenbrille auf. Irgendwo dort oben links schmiegt sich der Lai da Tuma, der Quellsee des Rheins, in einen wilden Bergkessel. Der Weg wird steiler, felsiger.

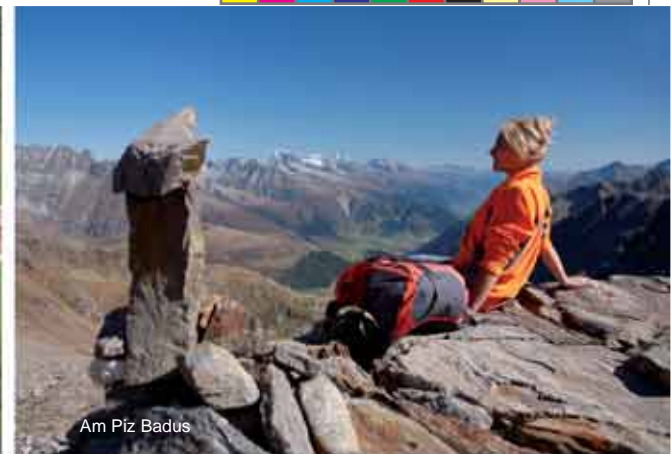
Eine letzte Bergnase, dann liegt er vor uns. Noch halb im Schatten, eisig-schwarz, halb in der Sonne, grünblau schimmernd. Darüber baut drohend und abweisend das Tagesziel auf. Doch der Piz Badus kann sich noch so ins Zeug legen, schwierig ist sein Anstieg nirgends. Nicht einmal die berühmte „Schlüsselstelle“ wenige Meter unter dem Gipfelkreuz kann uns abhalten, dann stehen wir überwältigt oben. Die halbe Schweiz liegt uns zu Füßen, ganz im Westen die Walliser 4.000-er, die Berner- und Urner Alpen, Finsteraarhorn, Jungfrau, Mönch, Galen- und Damma-stock sowie Sustenhorn. Durchatmen, Puls runterfahren und umdrehen. Unsere Blicke wandern hinab zum Lai da Tuma, folgen dem jungen Rhein talwärts. Im Geiste besteigen wir den Eisdom des Tödi, zählen Gipfel um Gipfel und fragen uns, ob wir sie alle richtig bestimmen konnten. Vor uns liegen fünf weitere Tage in der Surselva, im Land am jungen Rhein, zwischen Oberalp und Chur.



Lai da Tuma, Rheinquelle



Cavardiras



Am Piz Badus



Markierung Schweizer Wanderwege



Mompé-Medel

Roter Faden: Senda Sursilvana

Stets links des Vorderrheins folgt die Senda Sursilvana dem Wasser vom 2.044 Meter hohen Oberalpass bis ins nur noch 585 Meter hoch gelegene Chur. Die älteste Stadt der Schweiz bildet das historisch bedeutsame Finale der 111 Wanderkilometer langen Route durch eine einmalige Natur- und Kulturlandschaft. Surselva nennt sich die Landschaft, Bündner Oberland lautet die deutsche Übersetzung aus dem Rätoromanischen, das hier Amtssprache und auch heute noch Umgangssprache ist. Das Rätoromanische entwickelte sich aus der Sprache der Räter und dem Vulgärlatein der römischen Soldaten, die im Jahr 15 v. Chr. die rätischen Stämme unterwarfen. Die vielfältige und dialektreiche alte Sprache wird seit kurzem als vereinheitlichtes Rumantsch Grischun an Schulen gelehrt.

Erste Gemeinde an der Senda Sursilvana ist Tujetsch, deren Hauptort Sedrun bis vor wenigen Jahren ein zwar beliebter aber doch etwas verschlafener Ferienort war. Seit 1999 ist Sedrun durch den Bau des 57 Kilometer langen Gotthard-Basistunnel zwischen den Kantonen Uri und Tessin aber in aller Munde. Auch wenn die Idee der in 800 Meter unter Sedrun gelegenen Porta Alpina offiziell vorerst vom Tisch ist, liebäugelt man doch weiterhin mit dem Bau des weltweit tiefsten öffentlichen Bahnhofs im längsten Eisenbahntunnel der Welt. Unübersehbar ist dagegen die Baustelle der Neuen Eisenbahn-Alpentransversale (NEAT), deren Besichtigung ein besonderes Erlebnis nicht nur für Eisenbahnfans ist (www.alptransit.ch).

Am Weg nach Disentis fesseln die in der Sonne gleißenden Gletscherfelder unter dem Piz Medel unsere Blicke. Davor, und doch fast zweitausend Meter tiefer, reihen sich wie auf einer Theaterbühne die Häuser von Dörfchen Mompé-Medel auf, und bilden den pittoresken Übergang zu den dunkelgrünen Nadelwäldern am Talhang. Dann rückt die Heimat des Bergsteiger-Pioniers Placidus a Spescha ins Blickfeld.

Im Schatten des Klosters

Der heutige Sommer- und Wintersportort Disentis liegt verkehrsgünstig genau am Zusammentreffen von Medelserrhein und Vorderrhein und damit am Knotenpunkt der seit je her wichtigen Verbindungen über den Oberalpass ins Urner Oberland und den Lukmanierpass ins Tessin

sowie nach Italien. Vor allem Letzterer war für die deutschen Kaiser Otto I. und Friedrich I. Barbarossa so bedeutsam, dass sie maßgeblich am Ausbau und Aufstieg der einstigen Einsiedlerklausen beteiligt waren. Später spielte das Kloster Disentis eine wichtige Rolle in der Gründungsgeschichte Graubündens, wurde 1799 samt Ort von französischen Truppen geplündert und niedergebrannt, und erst 1880 zu neuem Glanz restauriert. Weithin sichtbar erhebt sich die wuchtige barocke Doppelturmfassade über den Dächern des Ortes, und bildet ein beliebtes Fotomotiv nicht nur für all jene die unterhalb mit den knallroten Zügen der Rhätischen Bahn oder dem Glacier-Express vorbei zu ckeln. Im Winter surren Skilifte bis auf den 3.000 Meter hohen Piz Ault am Rand des Brunnifirns, der sich südlich an den wuchtigen Oberalpassstock lehnt. Im Sommer ist die Liftdrehscheibe Caischedra Ziel der Wanderer und Sonnenanbeter.

Placidus a Spescha (1752 – 1833)

Der Benediktinerpater aus dem Kloster Disentis hat um 1800 unter anderem das Rheinwaldhorn, den Oberalpstock, den Piz Urlaun und den Piz Terri bestiegen – nicht vom Schreibtisch aus, wie viele seiner „Kollegen“ damaliger Zeit, sondern aus eigener Kraft. Nur „sein Hausberg“, der 3.614 Meter hohe Tödi blieb im versagt. Mit seiner „Anleitung zur Unternehmung von Bergreisen“ hat er einen der frühesten autobiografischen Bergführer geschrieben. Anders als damals üblich mit einer guten Portion Selbstkritik und Einsicht. Zu seinen Werken gehört auch seine „Beschreibung der Alpen, vorzüglich der höchsten“ von 1823 und „Entdeckungsreisen am Rhein“, eine erstaunlich genaue geografische Darstellung der Rheinquellen im Kanton Graubünden, nebst Beschreibungen verschiedener Reisen durch die Berge seiner Heimat. Die beiden letztgenannten Werke sind 2002 und 2005 im Chronos Verlag Zürich neu aufgelegt worden.



Andiast



Rueun mit Brigelser Hörner



Hochebene Greina



Brigels



Jörgenberg



Zwischen Brigels und Waltensburg



Waltensburg

Sonnenterrassen über dem Rhein

20 Kilometer talabwärts stehen in Brigels, Waltensburg und Andiast sonnengebeizte Holzhäuser auf einer südlich gerichteten Geländeterrasse rund 500 Meter über dem Fluss. Zwei bedeutende Passübergänge führen von dort nordwärts über die Berge ins Glarner Land. Der Panixerpass fand seinen Platz in den Geschichtsbüchern, als in den Wirren der Napoleonischen Kriege 1799 russische Truppen unter General Suworow auf dem Rückzug aus dem französisch kontrollierten Glarner Land bei der Passüberquerung vom hereinbrechenden Winter überrascht wurden, was tausende Soldaten das Leben kostete. Von Brigels führt der anspruchsvolle Drei-Pässe-Rundwanderweg über jenen schicksalhaften Übergang nach Elm, über das Richteli nach Linthal und den Kistenpass zurück nach Brigels.

Waltensburg liegt langgezogen auf einem Geländerücken zwischen Fleim und Rhein. Obwohl von vier Burgruinen umgeben ist doch die reformierte Dorfkirche die größte Sehenswürdigkeit weit und breit. Von außen unscheinbar eröffnet sie ihren Schatz nur jenen, die nicht achtlos vorbei gehen, sondern einen Blick in den eigentlich schmucklosen Innenraum werfen. Die Wandmalereien des Meisters von Waltensburg sind so faszinierend, dass wir uns einfach die Zeit nehmen mussten uns auf eine der schlichten Kirchenbänke zu setzen und die mysti-

schen Fresken zu studieren. Burg Jörgenberg liegt auf dem äußersten Felssporn des Waltensburger Bergrückens. Die größte Burgruine am jungen Rhein begeistert nicht nur Burgenfans mit ihrem gut erhalten Glockenturm und dem wuchtigen Bergfried. Ganz anders präsentiert sich die Burg Kropfenstein am Weg nach Brigels. Wie ein Wespennest klebt die Ruine an einer senkrecht abfallenden Felswand und ist nur auf einem schmalen, aber mit Geländer gesichertem Steig erreichbar.

Der besondere Buchtipp:

Surselva / Peter Donatsch, u.a., As Verlag, Zürich (2000) 128 Seiten, ISBN 978-3905111545

Die Landschaft am jungen Rhein - so unglaublich schön präsentiert, dass man sofort losfahren möchte oder stundenlang in Erinnerungen schwelgen kann. Wer die visuelle Liebeserklärung des Fotografen Peter Donatsch und seinen schreibenden Mitstreitern an die Surselva liest und betrachtet, der sieht vor seinem geistigen Auge die roten Züge durch die Landschaft fahren, ahnt die Steinböcke am Berg, riecht das Heu und den würzig-harzigen Duft alter Holzspeicher. Mal poetische, dann wieder erfrischend aufmüpfige Texte erheitern oder stimmen nachdenklich. Ein wirklich schönes Buch.

Der Meister von Waltensburg

Niemand kennt seinen Namen, weiß seinen Geburtsort, geschweige denn sein Todesjahr oder gar seine Grabstätte – alles was man kennt sind seine (oder ihre?) mystischen, wunderbar farbigen, fesselnden Fresken an zahlreichen Kirchen in Graubünden. Sicher ist, dass die Werke im Zeitraum zwischen 1300 und 1350, also der Blütezeit der Hochgotik im Zürcherland und am Bodensee, entstanden sind und auch dessen Merkmale tragen. In Waltensburg ist das wichtigste seiner Werke bis heute erhalten geblieben. Weitere findet man z.B. auch in Rhäzüns (Bonaduz) und Churwalden.

Abstecher in die Seitentäler

Südlich des Rheintals, ebenfalls auf einer breiten Terrasse, und Brigels, Waltensburg und Andiast direkt gegenüber, liegen die 29 Weiler und Höfe von Obersaxen. Darüber zieht sich der wohl schönste Höhenweg der Region über die sanften Grasberge zwischen Piz Sezner und Piz Mundaun, dem „Bündner Rigi“. Leicht mit der Seilbahn erreichbar, bietet er ein unvergleichbares Panorama auf fast alle Berge und Täler der Surselva.

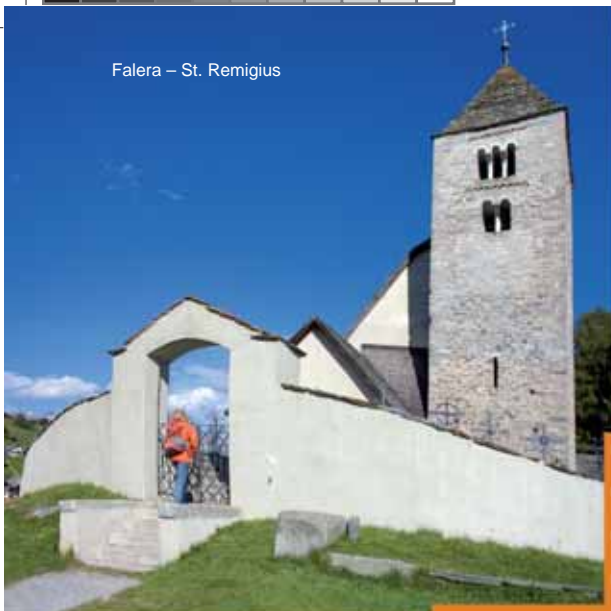
Auf der anderen Seite des Piz Mundauns zieht sich die Val Lumnezia von Ilanz nach Süden. Das „Tal des Lichts“ ist das größte Seitental des Vorderrheins und teilt sich in Ober- und Unterlugnez sowie Valsertal auf. Wer Stille und Ruhe sucht, der findet sie spätestens bei einer Wanderung von Vrin hinauf zur Greina. Hätten die Bündner vor rund 20 Jahren nicht so vehement für ihre Heimat gekämpft, es gäbe die einmalige, 6 Kilometer lange und 1 Kilometer breite Hochebene nicht

mehr, und sie wäre längst in den Fluten eines Stausees untergegangen und für immer verloren. Wer je nach langem Aufstieg oben am Pass Diesrut ankommt und die Stille hört der versteht, warum damals so erbittert protestiert wurde.

Valser Wasser trinkt die Welt. Fast jeder kennt die grünen Mineralwasserflaschen aus Bad Vals oder hat schon einmal Bilder der Therme Vals gesehen, die nach Plänen des Stararchitekten Peter Zumthor 1996 aus 60.000 grauen Quarzitplatten mörtelfrei „zusammengesteckt“ wurde. In Vals teilt sich das Tal abermals. Am Valser Rhein entlang führen Wanderwege zum Zervreila-Stausee und ihm entlang bis zur Lantahütte des SAC. Ein paar Meter können Wanderer noch auf dem Gletscherpfad bis zum Lanta-Gletscher steigen, dann ist endgültig Schluss. Anders als die anstrengenden Passübergänge ins Hinterrheintal und Tessin bleiben Rheinwaldhorn und Güferhorn geübten Bergsteigern mit entsprechender Ausrüstung vorbehalten.



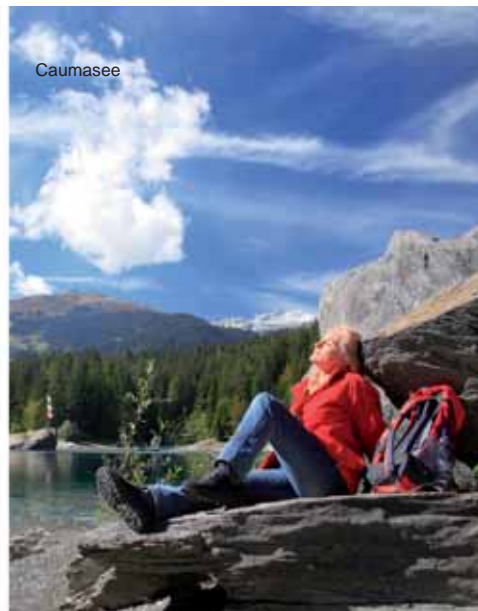
Falera – St. Remigius



Bischöfliches Schloss, Chur



Caumasee



GRAUBÜNDEN Am jungen Rhein

Center Turistic, CH-7165 Breil/Brigels, Telefon +41 (0)81 9411331, www.amjungenrhein.ch

Lachende Megalithiker über der Rheinschlucht

Zurück an die Senda Sursilvana. Wir wandern mittlerweile oberhalb von Ilanz, der ersten Stadt am Rhein, durch die schmucken Terrassendörfer Siat, Ruschein und Ladir in Richtung Falera, Laax und Flims, der Rheinschlucht entgegen. Darüber schwingt sich die Weiße Arena, eines der größten Skigebiete Europas, über die Hänge zwischen den beiden Skibergeen Crap Sogn Gion und Cassonsgrat. Dank der Seilbahnen sind auch im Sommer hochgelegene Wanderziele einschließlich gestandener Dreitausender als Tagestouren erreichbar. Direkt am Weg, südlich von Falera, erstreckt sich auf einem Plateau rund um die Kirche St. Remigius die größte und bedeutendste Megalithenanlage der Schweiz. Die Menhire von Falera dienten vor rund 3.500 Jahren in der Bronzezeit zur Bestimmung von Frühlings- und Herbstbeginn, was für Aussaat und Ernte von existentieller Bedeutung war. Ein ungelöstes Rätsel ist dagegen bis heute das in einen Felsblock auf dem Hügel Muota eingravierte lächelnde Männlein.

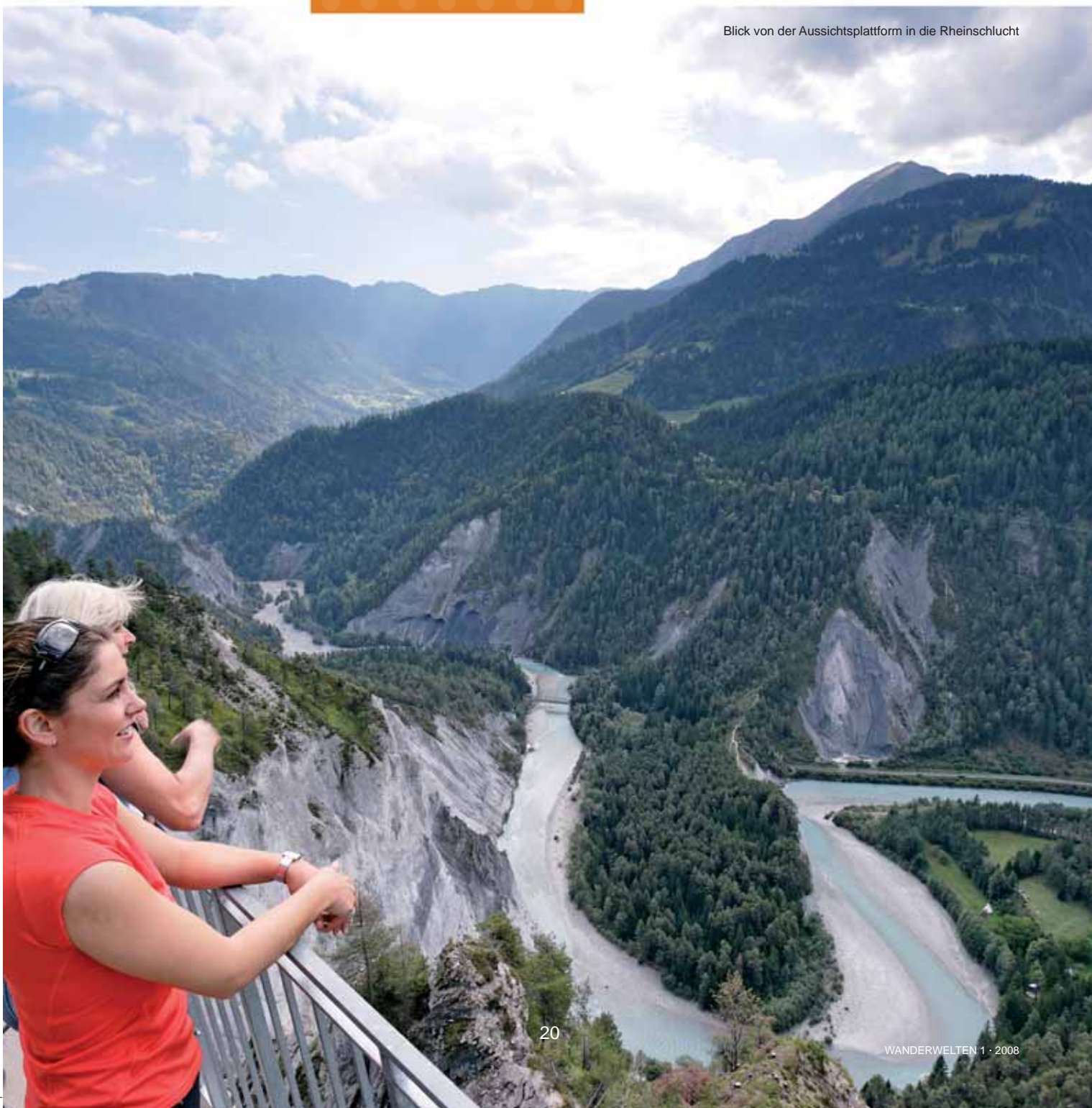
Vor rund 10.000 Jahren brachen über dem heutigen Flims, zwischen Flimserstein und Piz Grisch, über 10.000 Millionen Kubikmeter Fels ab und begruben das Tal des Vorderrheins auf einer Fläche von über 50 Quadratkilometern unter einer viele hundert Meter dicken Schuttmasse. Es dauerte wohl an die eintausend Jahre, bis sich der angestaute Rhein durch den bis heute größten bekannten Bergsturz der Alpen schnitt und so die 14 Kilometer lange und bis zu 400 Meter tiefe Rheinschlucht (rom. Ruinaulta) schuf. Gewaltige weiße Steilwände, unterbrochen von dunkelgrünen Fichten- und Föhrenwäldern, bauen sich über den hellgrünen Auenwäldern am Schluchtgrund auf. Tief un-

ten fließt der türkisfarbene Fluss in zahlreichen Schleifen, schäumt um Kiesbänke und Inseln, sammelt sich wieder und schießt durch Engstellen. Ab und an schlängelt sich ein Zug der Rhätischen Bahn wie eine rote Schlange pfeifend durch den Canyon. Stundenlang könnten wir auf der Aussichtsplattform stehen bleiben und in die Tiefe schauen. Il Spir, „Mauersegler“, nennt sich die neue Konstruktion beim Ausflugs-gasthaus Conn, waghalsig freischwebend über der bodenlosen Tiefe. Nichts für schwache Nerven und faszinierend kühn.

Chur – die älteste Stadt der Schweiz

Schlussakkord nach Chur. Über Trin geht es hinab nach Tamins, wo sich Vorderrhein und Hinterrhein vereinen, um gemeinsam als Alpenrhein dem Bodensee entgegen zu fließen. Chur liegt auf einem breiten Schwemmfächer der Plessur, zu Füßen des Dreibündensteins. Erste Siedlungsspuren aus der Jungsteinzeit haben der Stadt den Titel als älteste Stadt der Schweiz eingebracht. 3.000 Jahre später haben die Römer hier eine Siedlung gebaut und im 4. Jahrhundert das erste Bistum nördlich der Alpen gegründet. Die strategisch günstige Lage an den Routen vom Bodensee zu den historischen Alpenübergängen Lukmanier, Julier, Septimer, Splügen und San Bernardino bescherte der heutigen Graubündner Hauptstadt einen raschen und beständigen wirtschaftlichen Aufschwung, der mit kurzen Unterbrechungen bis heute anhält. Nach einem Rundgang durch das historische Zentrum Churs klingt unsere Wanderung entlang des jungen Rheins ganz gemächlich mit einem Glas Blauburgunder aus der Alpenstadt aus.

Blick von der Aussichtsplattform in die Rheinschlucht



Wanderurlaub am jungen Rhein

Auf 1.300 m Höhe im Hotel Crestas*** in Brigels

Das Wanderparadies direkt vor der Haustür im ersten Europa Wanderhotel der Schweiz

Einstieg ins Wanderwege-Netz direkt beim Hotel
tägl. Tourenberatung, Tourentipps, mehrmals wöchentlich geführte
+ Touren oder Exkursionen + thematische Wanderwochen +
Wander-/Kultur-Infothek + Verleihservice + Wanderfrühstück,
Wanderlunch + Sauna und Massagen im Haus

Europa Wanderhotel Crestas***
Familie Casanova | 7165 Brigels/Breil | Schweiz
Tel. +41 (0)81 9411131 | hotel@crestas.ch | www.crestas.ch

Rhätische Bahn

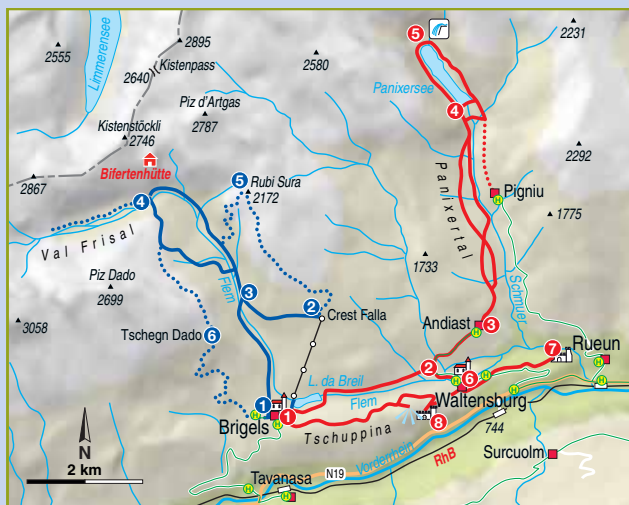
Bernina Express

Von den Gletschern zu den Palmen

www.rhb.ch

Infos, Reservationen:
RhB Railservice T +41 81 288 43 40
railservice@rhb.ch

graubünden



Brigels – Waltensburg – Andiast

Hochtal Val Frisal – Faszination Flachmoor und Gletschervorfeld
Zwischen Bifertenstock und Cavistrau öffnet sich eines der großartigsten Gletschertäler der Alpen. Wer mit dem Bus anreist oder – besser! – in Brigels 1 übernachtet, fährt in aller Frühe mit dem Sessellift nach Crest Falla 2, wandert von dort ins Tal der Fleim 3, steigt am Wildbach aufwärts und biegt mit einem letzten Aufschwung ins Val Frisal 4 ein. Am kolossalen Talschluss glitzert der Frisalgletscher, eingerahmt von gewaltigen Bergflanken, und die Fleim mäandert über den ebenen Talboden. Belohnt wird, wer früh genug ist und die Sonne noch im Rücken hat! Zwei Varianten gibt es für bergtüchtige Wanderer: Den Umweg über Rubi Sura 5, mit grandioser Bergschau und steilem Abstieg ins Tal, und den Rückweg über die Alphütten von Tschegn Dado 6 nach Brigels 1.

Burgen und Wasserfälle

Burgen, Wasserfälle und ein Stausee sind die Ziele einer Rundtour durch alle drei Orte. Diesmal geht es von Brigels 1 an der Fleim entlang abwärts bis zur Straße 2 von Waltensburg nach Andiast 3. Durch den Ort hindurch und im Panixertal aufwärts bis zur Staumauer 4 und einmal rund um den See, in dessen Talkessel 5 sich wilde Wasserfälle ergießen. Von der Staumauer auf beliebiger Route zurück nach Andiast 3 und auf dem Sträßchen bleibend nach Waltensburg 6, zur Kirche mit den berühmten Fresken und immer gerade aus weiter zur Ruine auf Jörgenberg 7. Zurück nach Waltensburg, dann auf einer Kiesstraße in Richtung Brigels, bis zum abenteuerlichen Abstecher zur Felsenburg Kropfenstein 8. Den Abschluss bilden der Aufstieg zum Aussichtspunkt Flanz und der Höhenweg über Tschuppina zurück nach Brigels 1.



Oberhalb von Brigels

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Val Frisal

Start und Ziel Breil / Brigels, Parkplatz Sessellift

Anforderungen 450 Hm / 4 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Farbmarkierung

Höhepunkte Hochtal Val Frisal, Kapellen und Kirchen (in St. Eusebius spätgotischer Altarschrein von Yvo Strigel)

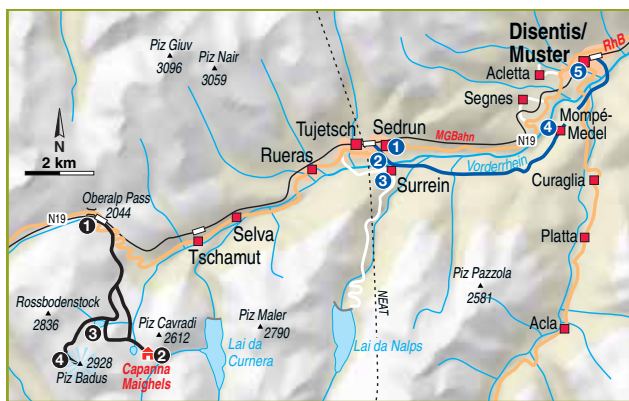
Burgen und Wasserfälle

Start und Ziel Breil/Brigels, Parkplatz Sessellift

Anforderungen 1.000 Hm / 6 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Farbmarkierung

Höhepunkte Burgruine Kropfenstein, Fresken der Kirche Waltensburg, Burgruine auf Jörgenberg, Wasserfälle am Panixersee



Disentis – Sedrun

Rheinquelle und Piz Badus

Der 2.928 Meter hohe Piz Badus gilt als der Panoramawanderberg im Herzen der Schweiz, mit 360 Grad Rundblick von den Walliser Alpen im Westen bis zur Silvretta im Osten. Erstmals wurde er 1785 von Plazidus a Spescha bestiegen. Vom Oberalppass 1 folgt die Aufstiegsroute jener zur Capanna Maighels 2, zweigt aber schon bald rechts ab und zieht über Serpentina zum Lai da Tuma 3, dem Quellsee des Rheins, hinauf. Auf gutem Weg nördlich des Sees in Richtung Badushütte bis auf die Ebene hinter dem See. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: auf Steigspuren steil und direkt südlich der markanten Felsrippe bis in den breiten Sattel zwischen Piz Badus links und Piz Tuma rechts oder bequemer aber länger und mit leichten Klettereinlagen gewürzt, östlich um die Rippe herum und weit oben über diese hinweg zur direkten Route. Auf dem breiten Rücken, zunehmend steiler bis zur „Schlüsselstelle“, die luftig aber leicht über einen zwei Meter hohen Gratabsatz überwunden wird. Aus der Scharte darunter die letzten Meter über steiles Blockwerk hinauf zum Gipfel 4.

Sedrun-Disentis

Als Kontrast zum Piz Badus bietet sich eine Wanderung von Sedrun 1 rechts

des Rheins nach Disentis an. Vom Ortszentrum zum Infozentrum der NEAT-Alpentransversale 2, an der Baustelle des mit 57 Kilometer längsten Bahntunnels der Welt vorbei und über den jungen Rhein nach Surrein 3. Auf Alpsträßchen über dem Fluss entlang ins fantastisch gelegene Mompé-Medel 4 – ab und an pfeift ein Zug auf der anderen Talseite, sonst herrscht herrliche Stille. Nun hinab in die Schlucht, zur Mündung des Medelserrheins in den Vorderrhein, und mit schönem Blick auf das Kloster nach Disentis 5.



Kloster Disentis

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Rheinquelle und Piz Badus

Start und Ziel Oberalppass, Parkplatz 300 Meter vor Passhöhe

Anforderungen 950 Hm / 6 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Farbmarkierung bis Lai da Toma, danach Steinmännchen

Höhepunkte Lai da Tuma (Rheinquelle), 360 Grad Aussicht vom Gipfel ursprüngliche Bergwelt

Unterkunft Camona da Maighels (SAC), Telefon +41 (0)81 9491551

Anmerkung Der Piz Badus ist ein hochalpiner Wanderberg mit allen Freuden und Gefahren. Feste Bergschuhe, Wanderstöcke, Notfallverpflegung und Handy im Rucksack sind selbstverständlich.

Sedrun – Disentis

Start und Ziel Sedrun Bf. / Disentis Bf.

Anforderungen 250 Hm / 3 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Farbmarkierung

Höhepunkte Infozentrum NEAT-Baustelle (www.alpransit.ch), Kloster und Kristallmuseum in Disentis



Flims – Laax – Falera

Historischer Klettersteig über der Rheinschlucht

Als ungeheure Felsmauern beherrschen die 500 Meter hohen, glatten und scheinbar unbezwingbaren Felswände des Flimsersteins die Ansicht von Flims. Und doch sind sie mit einer kühnen Steiganlage erschlossen. Mitten in den Wänden liegt die bewaldete Terrasse des Pinut, die bereits 1739 zum Heuen genutzt wurde. 1906 wurden erste solide Eisenleitern angebracht, auf denen auch die darüber liegenden Felswände überwunden werden konnten, die jedoch seit den 50er Jahren in Vergessenheit gerieten. 2007 wurde „der Pinut“, komplett saniert, neu eröffnet und ermöglicht seither wieder den luftigen Anstieg von Fidaz 1 über herzschnalbeschnellende Leitern und Stege auf den Flimsenstein. Der Abstieg erfolgt entweder mit einem weiteren Anstieg auf den Cassonsgrat 2 und der Talfahrt mit der Seilbahn nach Flims 3 oder auf dem Bergweg über Bargis 4 nach Fidaz.

Zur Rheinschlucht

Durch den märchenhaften Flimserswald führt eine beschauliche 4-Seen-Wanderung zum Rand der Rheinschlucht und gibt nach dem Adrenalinstoß am Pinut Zeit zum Verschnaufen. Vor dem Start lohnt in Falera 1 ein Besuch der bronzezeitlichen Steinsetzungen an der Kirche St. Remigius. Ein Panoramaweg führt vom Parkplatz an der Megalithenanlage hinab zum Laaxer See 2. Oberhalb der Mulinschlucht, vorbei an der Feriensiedlung Murschetg 3 wird die Wanderung zum Lag Prau Tuleritg und zum Strandbad am Caumasee 4 fort gesetzt. Der Weiterweg führt vorbei an der atemberaubenden Aussichtsplattform „Il Spir“ 5 über der Rheinschlucht zum Crestasee 6, wo das nächste Bad lockt. Über Mulin 7 folgt der Schlusspurt nach Trin 8.



Klettersteig Pinut

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Klettersteig Pinut

Start und Ziel (Flims) Fidaz / Fidaz oder Bergstation Cassonsgrat

Anforderungen 950 Hm / 6 Std.

Beschilderung „Weiss-Blau-Weiss“ Markierungen

Höhepunkte Die Ausgesetztheit am Klettersteig, das Hochtal von Bargis

Anmerkung Nur mit entsprechender Erfahrung und kompletter Klettersteigausrüstung individuell begehbar! Wöchentlich Einführung und Begehung mit Bergführer. Information/Buchung: Telefon +41 (0)81 9209200.

Rheinschlucht

Start und Ziel Falera, Parkplatz Megalithanlage / Trin, Postautohalt

Anforderungen 400 Hm / 4 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ sowie gelbe Wegweiser

Höhepunkte Volkssternter, alte St. Remigius Kirche und Megalithenanlage (alle Falera), Natur- und Strandbäder Laaxer-, Cauma- und Crestasee



Val Lumnezia

GREINA – die schönste Form von Einsamkeit

Wären die Graubündner nicht so heimatverbunden und naturverliebt, es gäbe die Greina nicht mehr. Längst wäre diese einmalige sechs Kilometer lange und einen Kilometer breite Hochebene in den Fluten eines Stausees untergegangen und für immer verloren. Wer nach langem Aufstieg von Vrin-Puzzatsch 1, dem letzten Dorf der Val Lumnezia, oben am Pass Diesrut 2 ankommt und die Stille hört, der versteht, warum vor 20 Jahren so erbittert protestiert wurde. Wer dann auch noch zwei Tage Zeit und alpines Know-How mitbringt übernachtet in der Terri-Hütte 3 des SAC, besteigt am nächsten Morgen den 3.149 Meter hohen Piz Terri 4. Über dessen mit einer einzigen trickreichen Stelle gewürzten Nordwestgrat wandert man am Nachmittag entweder der Tessiner Sonne entgegen oder verlässt die Greina auf dem Hinweg. Am Pass Diesrut wirft man einen letzten Blick auf die Hochebene und seine Gletscherberge und steigt mit einem wunderbaren Gefühl wieder in die Val Lumnezia ab.



Greina-Hochebene

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Greina

Piz Terri

Start und Ziel Vrin-Puzzatsch (Olivone-Campo TI)

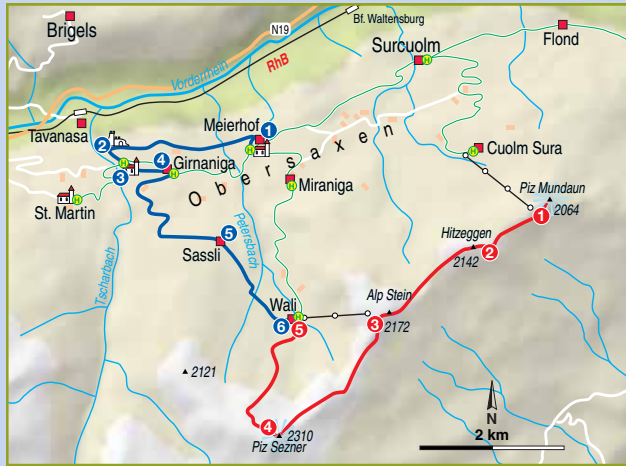
Anforderungen ca. 1.200 Hm / 8 Std.

Terri-Htt. – Piz Terri – Terri-Htt.: 1.000 Hm / 6 ½ Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Markierungen, Piz Terri nicht markiert.

Unterkunft Terrihütte (SAC), Telefon +41 (0)81 9333293

Höhepunkte Dorfbild und Architektur in Vrin, Hochebene Greina



Obersaxen

Panoramareiche Gratwanderung und lehrreicher Walsertalweg
Obersaxen breitet sich mit 29 verstreuten Weilern und Höfen auf einer Terrasse unter grasigen Bergkuppen aus. Im Winter allesamt Trauskiberge, bieten sie im Sommer einladende Gratwanderungen. Mit dem Wanderbus geht's nach Cuolm Sura, dann mit der Seilbahn auf den Piz Mundaun 1; aussteigen, durchatmen, umschauen – kein Panorama weit und breit kann da mithalten! Am Gratweg über die Bergkuppen Hitzeggen 1 und Stein 3 zum Piz Sezner 4 wird es niemals schwierig, braucht es auch nicht, man will sich ja auf die Aussicht und die Bergblumen konzentrieren. Absteigen kann man, je nach Lust, Laune und Kondition, von Stein mit der Bahn oder vom Piz Sezner zu Fuß nach Wali 5. Dort wartet wieder der Wanderbus oder es folgt ein gemütlicher Abstieg zurück ins Quartier.

Walsertalweg und Schwarzenstein

An der Kirche St. Peter und Paul in Meierhof 1 beginnt eine hübsche Wande-

rung zu Burgruinen, uralten Kappellen und Zeugnissen der Walsert, mit Endpunkt am Bergrestaurant Wali. Wer lieber bergab statt bergauf wandert dreht die Laufrichtung um. Über Almwiesen und durch Wald, vorbei an neidentfachend schönen Bergbauernhöfen ist die hoch auf einer Felsnase über dem Rheintal gelegene Burgruine Schwarzenstein 2 das erste Ziel. Am wilden Grosstobel entlang und an der hübschen Kapelle St. Josef 3 vorbei ist es nicht weit nach Giraniga 4. Hier beginnt der mit 12 Informationstafeln ausgestattete Walsertalweg nach Sassli 5. Auf alten Bergwegen steigend erfährt man interessante Details über die Natur, Siedlungsformen, Landwirtschaft und Bergbau in Obersaxen. Nach Wali 6 sind es dann nur noch gute 1,5 Kilometer.



Walsertalweg Obersaxen

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Piz Mundaun – Piz Sezner

Start und Ziel Obersaxen-Cuolm Sura (Talstation Seilbahn) / Obersaxen-Wali
Anforderungen ca. 700 Hm / 5 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Markierungen

Höhepunkte Panoramarundblick von Piz Mundaun und Piz Sezner

Walsertalweg

Start und Ziel Obersaxen-Meierhof / Obersaxen-Wali

Anforderungen 600 Hm / 3 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ sowie gelbe Wegweiser

Höhepunkte Pfarrkirche Meierhof, Burg Schwarzenstein, Walsertalweg



Ilanz und Sonnenterrassen der Gruob

Archäo-historischer Rundweg über Sonnenterrassen der Gruob

Von Schnaus-Strada 1 führt der Archäo-historische Rundweg über Siat nach Ladir und Ruschein. Erster Halt: die historische Industrieschmiede, dann geht es über St. Magdalena nach Siat 2 hinauf. Das kostet einiges an Puste, wird aber auf Ruine Friberg mit Aussicht belohnt. Bei der Kirche Sogn Gliezi finden sich bronzezeitliche Schalensteine. Mit schöner Südsicht weiter zur Mulin da Siat 3 im Siater Tobel. Durch die Ruinen einer zweiten Mühle führt der Weg rechts des Baches aufwärts zur Forststraße 4 und wieder talauswärts zu den Cuolms da Ruschein und über Alprassen bis Ladir 5. Abwärts nach Ruschein 6 zur Ruine Frundsberg. Hier bietet sich ein weiter Blick über die Surselva, vom Piz Badus bis nach Chur. Am Waldrand entlang über Wiesen steil bergab nach Schnaus 1.

In der Gruob: Ilanzer Rhein-Rundweg

Von Ilanz 1 führt ein bequemer Weg am Rheinufer entlang nach Castrisch 2. Stets weiter zwischen Rhätischer Bahn und Fluss bis zum Anfang der Rheinschlucht. Aus dem ehemaligen Seebecken, welches vor 10.000 Jahren der Flimser Bergsturz bildete, dringt der Wanderweg nun immer tiefer in die gewaltige Bergsturzmasse ein und erreicht die Bahnstation Valendas 3. Hier macht man kehrt, quert über den Rhein und wandert vorbei an der Burgruine Schiedberg und durch die Dörfer Sagogn 4 und Schluen 5 zurück nach Ilanz. Wer neugierig ist, kann von Valendas-Station noch weiter in die Schlucht hineinwandern bis Versam-Station 6, fährt eine Station mit der RhB zurück und setzt die Wanderung wie beschrieben fort.



Sonnenterrassen der Gruob

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Archäo-historischer Rundweg

Start und Ziel Schnaus-Strada (Bhf.)

Anforderungen 700 Hm / 5 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ und gelbe Wegweiser

Höhepunkte Alte Schmiede Schnaus, Burgruinen und Schalensteine in Siat und Ruschein, Kirchen

Ilanzer Rhein-Rundweg

Start und Ziel Ilanz Bhf. / Versam-Station Bhf.

Anforderungen 150 Hm / 4 1/2 Std., Abstecher in die Rheinschlucht bis Isla Bella / Versam-Station zzgl. 2 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ und gelbe Wegweiser

Höhepunkte Altstadt und Regionalmuseum Ilanz, Rheinschlucht, Kirche und Casti Aspermont in Sagogn



Vals – Zervreila

Eisfreier Dreitausender über vier grün-blauen Seen

Lust auf einen stolzen Dreitausender vor Gletscherkulisse? Das Fanellhorn bietet einen eisfreien Aufstieg bis auf den 3.124 Meter hohen Gipfel und dazu eines der gewaltigsten Bergpanoramen der Alpen.

Mit zwei Tagen Zeit fährt man am Nachmittag mit der Gondelbahn von Vals 1 nach Gadastatt 2 und wandert in gut 2 Stunden auf Almsträßchen zum Zervreilasee 3, überquert die 151 Meter hohe Bogenstaumauer und übernachtet im nahen Berghotel. Dieses wird auch vom Valser Wanderbus angefahren. Anderentags startet das

Unternehmen Fanellhorn mit einem Abstecher zur Zervreilakapelle 4. Diese wurde in Andenken an das alte Dorf im See gebaut, das hier im Jahr 1957 in den Fluten versank. Ein ehrfürchtiger Blick gilt auch dem steilen Zervreilahorn, das ein wenig an ein „Valser Matterhorn“ erinnert. Ein zunehmend steiler werdender Almsteig führt zum Guraletschsee 5 auf.

Wandergipfel für Tapfere

Gipfelaspiranten mit Erfahrungen steigen weiter bis aufs Fanellhorn 7. Dazu wird der See östlich umgangen, um in der Folge auf Pfadspuren den Steilaufschwung zu überwinden. Über Geröllhalden geht es unschwierig in die Scharte 6 zwischen Gipfelaufschwung und Fanellgräti hinauf. Ab hier wird der Anstieg als alpiner Bergweg eingestuft (blau-weiße Markierung)!

Anfangs am Nordostgrat entlang, dann in die Ostflanke querend bis zum Gipfel. Wer weniger bergtütig ist wandert auf Almpfaden zum idyllischen Ampervreilasee 8 und ohne viel Höhenverlust zum Selvasee 9 und steigt von diesem nach Vals 1 ab, wo die Therme noch mit einem entspannenden Bad lockt. Das beugt dem drohenden Muskelkater vor.



Am Guraletschsee, Blick zum Faltschonhorn und Piz Aul

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Vier-Seen-Weg

Start und Ziel Vals-Vale, Talstation Sportbahnen Vals

Anforderungen 700 Hm / 6 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Markierungen

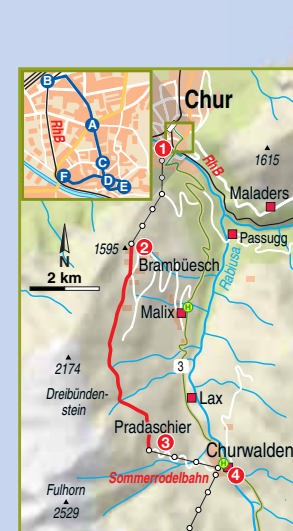
Höhepunkte Zervreila-Stausee und die drei Berge, Fanellhorn

Start und Ziel Staumauer Zervreilasee / Talstation Sportbahnen Vals

Anforderungen 1.350 Hm / 7 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Markierungen

Höhepunkte Zervreila-Stausee, Aussicht vom Fanellhorn, die vier Berge, Zervreilasee, Therme Vals



Chur

Rodelspaß über der ältesten Stadt der Schweiz

Aus der Innenstadt von Chur 1 schwebt die neue Pendelbahn in zwei Sektionen nach Brambrüesch 2. Von dort führt eine leichte Wanderung auf herrlichem Panoramaweg zur Alp Pradaschier 3. Unterwegs bieten sich nette Möglichkeiten zum Grillen und stete Aussichten auf die Bergspitzen des Schanfiggs sowie zum Churer Hausberg, dem Calanda, jenseits des Rheintals. Der Abstieg hinab nach Churwalden 4 gestaltet sich knieschonend und äußerst flott. Mit 31 Kurven auf einer Höhendifferenz von 480 Metern windet sich die längste Rodelbahn der Welt über 3.100 Meter Länge ins Tal. Rund acht Minuten dauert der rasante Rodelspaß, der im Rundreiseticket Chur-Brambrüesch-Pradaschier-Chur gleich zweimal enthalten ist. Mit dem Postauto zurück nach Chur 1.

Stadtrundgang Chur

Wandern ganz anderer Art verspricht ein Rundgang durch die älteste Stadt der Schweiz. Rote Hinweisschilder leiten durch die Stadt und führen zu den schönsten Sehenswürdigkeiten, Plätzen und Gassen. Infotische an den Eingängen zur Altstadt geben zusätzlich Auskunft. Ein guter Ausgangspunkt ist der zentrale Postplatz A, der vom Bahnhof B über die Bahnhofstraße erreicht wird. Durch die Poststraße, vorbei am Rathaus C und geradeaus weiter zur Kirche St. Martin am Martinsplatz D. Durch die Kirchgasse bergauf, dann rechts über steile Treppen durch einen Torbogen zum Hof vor der Kathedrale E. Wieder am Martinsplatz gilt es noch die schmalen Gassen der Unterstadt zu erkunden, zum Ochsenplatz F zu bummeln, in einem der Cafés Platz zu nehmen und ein Glas Churer Wein zu genießen.



Panorama von Chur

INFORMATIONEN

TOURENDETAILS

Brambrüesch-Pradaschier

Start und Ziel Chur, Talstation Brambrüesch / Churwalden-Pradaschier

Anforderungen 200 Hm / 2 Std.

Beschilderung „Weiss-Rot-Weiss“ Wegweiser und Markierungen

Höhepunkte Aussicht von Brambrüesch, Sommerrodelbahn Pradaschier

Stadtrundgang Chur

Start und Ziel Chur Bhf. oder Postplatz

Anforderungen Stadtbummel, steiler Anstieg zur Kathedrale. 2 Std.

Beschilderung Rote Wegweiser und Infotafeln

Höhepunkte Altstadt Chur, Martinsplatz, Kirche St. Martin, Kathedrale St. Luzius-Kirche



Rhätische Bahn / PostAuto Graubünden

Die roten Schmalspurbahnen der Rhätischen Bahn zuckeln kreuz und quer durch den ganzen Kanton Graubünden. Für Einheimische und Touristen sind sie unverzichtbares Transportmittel für den täglichen Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Start und Ziel zahlloser Wanderungen und Bergtouren. Vom zentralen Knotenpunkt Chur fahren die Züge in Richtung Landquart, Klosters und Davos, durch den Vereina-Tunnel nach Scuol, hinauf nach Arosa oder auf der berühmten Albulalinie nach St. Moritz und weiter auf der spektakulären Berninastrecke bis ins italienische Tirano.

Von Chur führt auch eine Verbindung durch die Rheinschlucht nach Ilanz und weiter durch das gesamte Vorderrhodental bis Disentis. Dort besteht Anschluss an die Matterhorn-Gotthard-Bahn, deren Züge über Sedrun und den Oberalppass die Verbindung ins Uner Oberland, zur Gotthardstrecke der SBB und weiter durch den Furkatunnel bis ins Wallis herstellen.



Traumzug Glacier Express

Beide Zuggesellschaften betreiben den wohl „langsamsten Schnellzug der Welt“ auf einer Strecke über 291 Viadukte und durch 91 Tunnels zwischen St. Moritz oder Davos und Zermatt. Nicht weniger eindrucksvoll, aber kürzer, ist die Fahrt mit dem Bernina Express von Chur über den Berninapass nach Tirano. Die Bahnstation am Passübergang in 2.253 Meter Höhe ist der höchstgelegene Alpenübergang einer Eisenbahn und wird ohne Nutzung von Zahnrädern überwinden.

Schweizer Urgestein: das Postauto

Wer kennt nicht das unverkennbare „Tüü-Taa-Too“ der Schweizer Postautos? Kaum ein Ort oder Passübergang, der nicht über kurvenreiche Straßen von den leuchtend gelben Bussen angefahren wird. Das gilt natürlich auch für die Dörfer am jungen Rhein. Von den Bahnstationen entlang der Rhätischen Bahn fährt PostAuto Graubünden zu allen wichtigen Ausgangspunkten für Wanderungen: z.B. ab Ilanz nach Flims/Laax/Falera, ins Val Lumnezia, nach Vals/Zervreila, Versam/Safiental, Ruschein/Ladir, Obersaxen, Siat, Pigniu und Waltensburg/Andiast; ab Tavanasa nach Brigels; oder von Disentis zum Lukmanierpass mit Anschluss nach Olivone/Campo (Blenio).

INFORMATIONEN:

Rhätische Bahn: www.rhb.ch, Telefon +41 (0)81 2884340
 PostAuto Schweiz AG (Region Graubünden): www.postauto.ch/graubuenden
 Telefon +41 (0)81 9251650

SENDA SURSILVANA

Details zum Weg

WEGABSCHNITTE

1. Oberalppass – Sedrun – Disentis: 25 km / 6 – 7 Std.
2. Disentis – Sumvitg – Trun – Schlians – Brigels: 25 km / 6 ½ - 7 Std.
3. Brigels – Waltensburg – Andiast – Panix – Siat – Ruschein: 21 km / 5 Std.
4. Ruschein – Ladir – Falera – Laax – Flims: 20 km / 5 Std.
5. Flims – Trin – Tamins – Felsberg – Chur: 20 km / 5 Std.

Trekking

MARKIERUNG

Gelbe Wegweiser mit Zusatz "Senda Sursilvana"

CHARAKTER Mehrtageswanderung mit moderater Etappeneinteilung, ohne gravierende Höhenunterschiede und durchweg auf gut gehbaren Berg-, Wald- und Wiesenwegen, Forst- und Alpstraßen.

UNTERKÜNFTE

In allen Etappenorten gibt es mannigfache Unterkünfte aller Kategorien. Lediglich in Ruschein kann es knapp werden. Notfalls mit dem Postauto nach Ilanz fahren. Ruschein: Pension Alpina, Telefon +41 (0)81 9251334
 B&B Lepontica, Telefon +41 (0)81 9252618.

LITERATUR

Kümmerly + Frey, 1:60.000, Blatt 20 "Surselva"
 Wanderführer "Senda Sursilvana", Verlag Terra Grischuna

ANREISE/ABREISE

Die Senda Sursilvana kann als Etappenwanderung oder mit Hilfe der Rhätischen Bahn und PostAuto Graubünden von einem Standort aus begangen werden.

PAUSCHALANGEBOT

Die Senda Sursilvana kann als Package gebucht werden. Inbegriffen sind u.a. Übernachtungen/Frühstück, Gepäcktransport, Kartenmaterial und gegen Leihgebühr sogar ein GPS-Gerät. Information/Buchung: Telefon +41 (0)81 9204030 oder +41 (0)81 2521818.

