

TRANSHELVETICA PRÄSENTIERT

# BÜNDNER PÄRKE



# ALLEGRA

EDITORIAL



## In viadi tras ils parcs

**GWENDOLIN BITTER:** Jetzt haben wir die letzten 500 Höhenmeter doch schneller geschafft, als gedacht.

**JON BOLLMANN:** Ich bin allerdings leicht ins Röcheln gekommen.

**GB:** Aber die Aussicht entschädigt für alle Strapazen, oder? Von hier oben sieht man nämlich alle Bündner Pärke.

**JB:** Das ist ja cool! Dann versuche ich die mal zu identifizieren: Da drüben ist die Tektonikarena Sardona; die erkenne ich sofort an der Linie im Fels. Und daneben, wo all die vielen Steinböcke äsen, das muss der Naturpark Beverin sein.

**GB:** Richtig! Das ist eine der imposantesten Steinbockkolonien der Alpen.

**JB:** Dann haben wir dort drüben den Parc Ela mit seinem Loch im Gipfel, durch das die Sonne auf Bergün scheint.

**GB:** Und wo man in der Sonne die köstlichen Alpentapas geniesst!

**JB:** ... und da hinten, wo das wunderbare alte Kloster steht, da ist die Biosfera Val Müstair.

**GB:** Genau. Und um dahin zu gelangen, muss man durch die wildeste Gegend der Schweiz, den Schweizerischen Nationalpark.

**JB:** Was für eine tolle Auswahl. Dann mal los! ●

Gwendolin Bitter, Geschäftsleiterin Verein Bündner Pärke  
Jon Bollmann, Herausgeber Transhelvetica

Tipps aus  
der Region



Das Kleine vom Grossen

Ich bin der kleine Reiseführer von Transhelvetica.  
Mehr dazu auf dem Ausklapper oder unter [transhelvetica.ch](https://www.transhelvetica.ch)



Tipps aus der  
ganzen Schweiz



# Bündner Pärke

Der Kanton Graubünden zählt eine Handvoll Pärke. Was diese aber zu bieten haben, lässt sich nicht an einer Hand abzählen.

## 66 Tektonikarena Sardona

Grösse: 329 km<sup>2</sup> (Kt. GR: 46 km<sup>2</sup>)  
 Anzahl Einwohner/innen: Ganzjährig keine  
 Anzahl Gemeinden: 13 (Kt. GR: 4)  
 Waldfläche: 16 %  
 Flora: Alpine Schwemmebenen von nationaler Bedeutung  
 Fauna: 1911 Wiederansiedlung von Steinböcken und 2010 – 2014 von Bartgeiern  
 Alpen: 116  
 Wanderwege: 349 km  
 Berghütten: 16  
 Höchster Punkt: Ringelspitz (3247 m ü. M.)  
 Bonusrunde: Die Tektonikarena Sardona ist eine UNESCO-Welterbestätte.

## 6 Naturpark Beverin

Grösse: 412 km<sup>2</sup>  
 Anzahl Einwohner/innen: 3000  
 Anzahl Gemeinden: 11  
 Waldfläche: 29 %  
 Flora: Geschwollenes Skorpionsmoos (eine von zwei Fundstellen in der Schweiz)  
 Fauna: 350 Steinböcke in der Kolonie Safien-Rheinwald, grosse Bestände an wiesenbrütenden Vögeln am Schamserberg  
 Wanderwege: 657 km  
 Höchster Punkt: Piz Timun (3209 m ü. M.)  
 Bonusrunde: unterdessen 43 sanierte Schindeldächer

## 20 Parc Ela

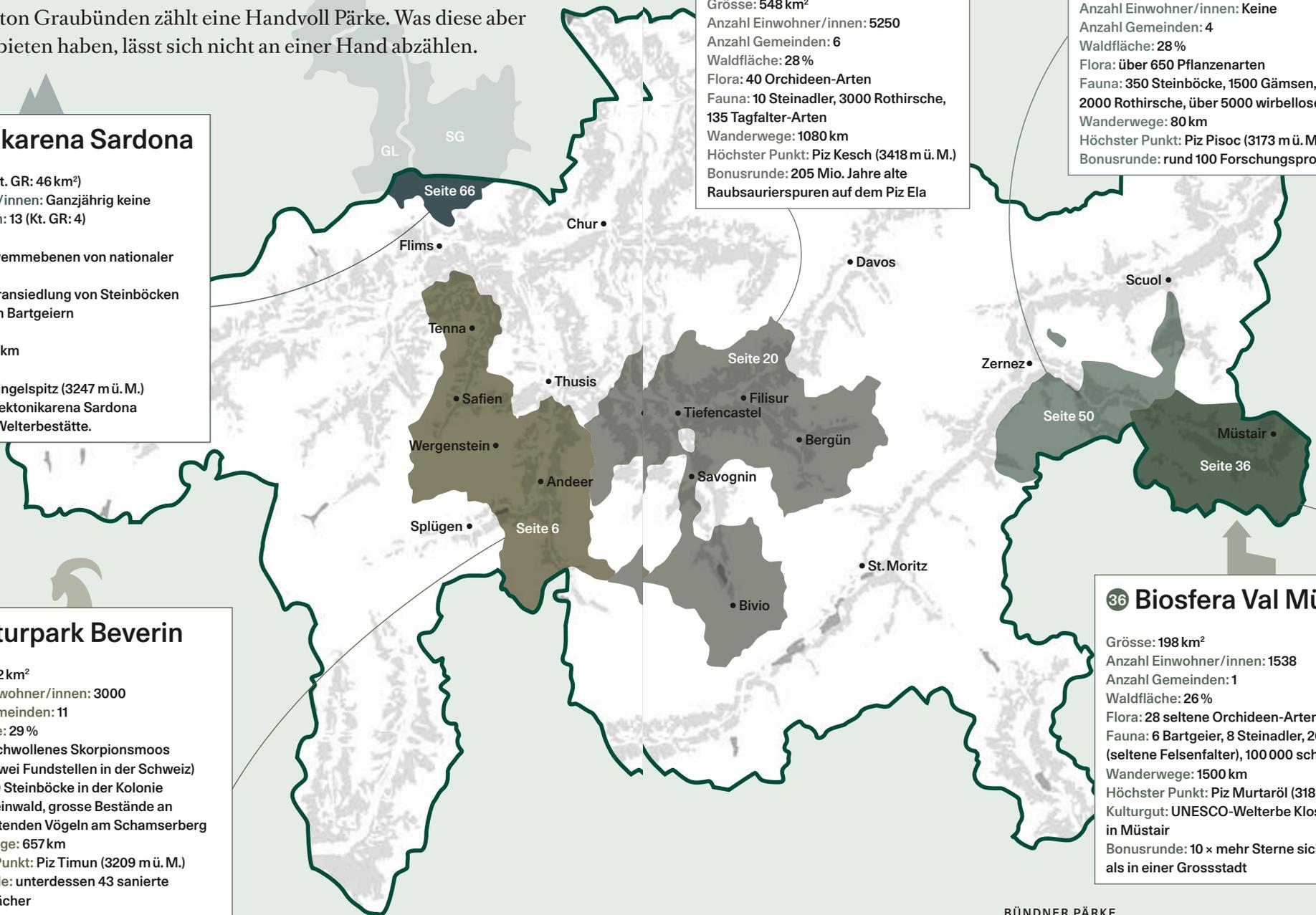
Grösse: 548 km<sup>2</sup>  
 Anzahl Einwohner/innen: 5250  
 Anzahl Gemeinden: 6  
 Waldfläche: 28 %  
 Flora: 40 Orchideen-Arten  
 Fauna: 10 Steinadler, 3000 Rothirsche, 135 Tagfalter-Arten  
 Wanderwege: 1080 km  
 Höchster Punkt: Piz Kesch (3418 m ü. M.)  
 Bonusrunde: 205 Mio. Jahre alte Raubsaurierspuren auf dem Piz Ela

## 50 Schweizerischer Nationalpark

Grösse: 170 km<sup>2</sup>  
 Anzahl Einwohner/innen: Keine  
 Anzahl Gemeinden: 4  
 Waldfläche: 28 %  
 Flora: über 650 Pflanzenarten  
 Fauna: 350 Steinböcke, 1500 Gämssen, 2000 Rothirsche, über 5000 wirbellose Tierarten  
 Wanderwege: 80 km  
 Höchster Punkt: Piz Pisoc (3173 m ü. M.)  
 Bonusrunde: rund 100 Forschungsprojekte pro Jahr

## 36 Biosfera Val Müstair

Grösse: 198 km<sup>2</sup>  
 Anzahl Einwohner/innen: 1538  
 Anzahl Gemeinden: 1  
 Waldfläche: 26 %  
 Flora: 28 seltene Orchideen-Arten  
 Fauna: 6 Bartgeier, 8 Steinadler, 200 Berghexen (seltene Felsenfalter), 100 000 schwarze Bienen  
 Wanderwege: 1500 km  
 Höchster Punkt: Piz Murtaröl (3180 m ü. M.)  
 Kulturgut: UNESCO-Welterbe Kloster St. Johann in Müstair  
 Bonusrunde: 10 x mehr Sterne sichtbar als in einer Grossstadt





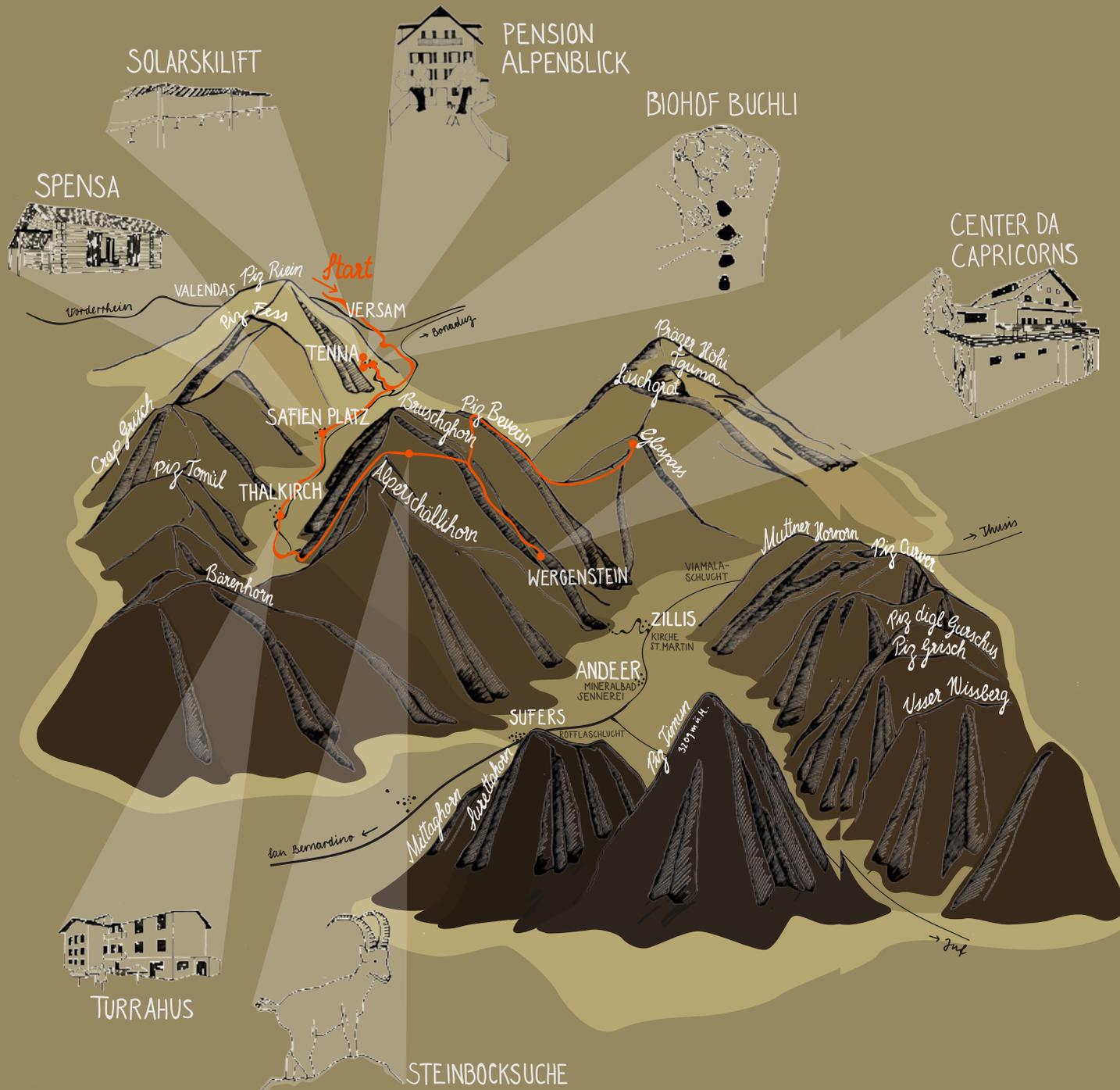
# Naturpark Beverin

Tiere beobachten rund um den Piz Beverin

Bild - Dylan Wickrama

Imposante Kulisse: Blick vom Safiental zum Piz Beverin.

# Naturpark Beverin



S.10 48 Stunden im Naturpark Beverin

**Start**

FREITAG



**Zeit nehmen**

Anreise mit Blick auf die Rheinschlucht



**Zimmer beziehen**

In der Pension Alpenblick in Tenna



**Sonnenstube**

Zum ersten Solarskilift spazieren



**Massage auf dem Biohof**

Entspannen in Tenna

SAMSTAG



**Tierisch gut**

Einkaufen in der Spensa in Safien Platz



**Kaffeepause**

Einkehren im urchigen Turrahus



**Auf Steinbocksuche**

Wandern auf der Via Capricorn

👉 Reportage – siehe Seite 14



**Geschafft!**

Ankunft im Hotel Restaurant Capricorns

SONNTAG



**Pfeifende Murmelis**

Auf dem Glaspass

S.18 Service

ILLUSTRATION – Naomi Ena Eggi, naomieggi.ch



BÜNDNER PÄRKE  
NATURPARK BEVERIN

0 1 2 3 4 5km

Wildromantisch: Die Rheinschlucht bietet ein beeindruckendes Naturschauspiel.



# Tierparade

## 48 Stunden im Naturpark Beverin

Text – MARTINA ZÜRCHER

Ob Fledermäuse, Hochlandrinder, Steinböcke oder Kamele – Tierliebhaber fühlen sich im Naturpark Beverin wie im Paradies.

FREITAG

**5 Zeit nehmen**  
Bereits die Anreise in den Naturpark Beverin hat es in sich. Die Rhätische Bahn fährt mitten durch die Rheinschlucht bis Versam-Safien Station, wo man aufs Postauto umsteigt. Aussichtspunkte verleiten dazu, innezuhalten und die Aussicht auf die einmalige Landschaft zu geniessen.

**Sehen & Staunen** – Auf der Wanderung von VERSAM zur Aussichtsplattform ISLABORD, 6,2 km, 2¼ Std. [rheinschlucht.ch](http://rheinschlucht.ch)

**6 Zimmer beziehen**  
Der Wegweiser in Richtung Tenna zeigt rechts das Tal hoch. Für die Nacht wird ein Zwischenstopp in der Sonnenstube des Safientals eingelegt, und zwar in der Pension Alpenblick, die hauptsächlich von Einheimischen geführt wird. Freundliche Zimmer mit Aussicht erwarten uns. Wer Glück hat, sieht von seinem

**7 Zimmer beziehen**  
Der Wegweiser in Richtung Tenna zeigt rechts das Tal hoch. Für die Nacht wird ein Zwischenstopp in der Sonnenstube des Safientals eingelegt, und zwar in der Pension Alpenblick, die hauptsächlich von Einheimischen geführt wird. Freundliche Zimmer mit Aussicht erwarten uns. Wer Glück hat, sieht von seinem

Zimmer aus bis hinunter zum türkisfarbenen Stausee Egschi.

**Schlafen** – Pension Alpenblick in TENNA, DZ ab sFr. 65.–, inkl. Frühstück. [pension-alpenblick.ch](http://pension-alpenblick.ch)

**8 Sonnenstube**  
Wer vor dem Abendessen Zeit für einen kurzen Spaziergang findet, kann auf dem Solarweg das Dorf und den weltweit ersten Solarskilift entdecken. Auf eine Länge von 330 m verteilen sich 82 bewegbare Solarflügel. Produziert wird pro Jahr um die 100 000 kWh Energie. Auch im Sommer eindrücklich!

**Entdecken** – Solarweg TENNA, 1 Std., 3,5 km, Skisaison von Ende Dez – Mitte März. [skilift-tenna.ch](http://skilift-tenna.ch)

**9 Massage auf dem Biohof**  
Auf dem Hof von Bio Buchli geht es nicht nur den Tieren gut, sondern auch den Menschen. Bei einer Hot-Stone-



BILD OBEN – Schweiz Tourismus, Ivo Scholz / Bild UNTEN – Beatrice Anton / Dylan Wickrama

Im Solardorf Tenna: Die Gäste schlafen in der Pension Alpenblick und die Esel neben dem Skilift.

Stolzer Namensgeber des Parks: der Piz Beverin.



BILD OBEN – Michael Caoniz / BILD UNTEN – Dylan Wickrama

Von den Hochlandrindern zu den Steinböcken: Unterwegs mit einem Halt im Berggasthaus Turrahus.

Massage nimmt Tanja Buchli den Gästen den Stress ab, während ihre Kinder den Hühnern nachjagen und ihr Mann nach seinem Vieh sieht. Wer Lust hat, kann Biobauer und Gemeindepräsident Thomas Buchli auf einer Tour zu den Hochlandrindern begleiten.

**Entspannen** – Bio Buchli in TENNA, Ferienwohnungen, Wellness-Massagen & Bio-Fleisch direkt vom Hof. [biobuchli.ch](http://biobuchli.ch)

SAMSTAG

**8 | Tierisch gut**  
Heute geht's bis ans Ende des Safientals. Gleich neben den Schafen, Eseln, Yaks und Kamelen der Familie Bandli in Safien Platz kann man sich in der Spensa mit Birnbrot eindecken. Alle Produkte im Selbstbedienungsladen stammen aus dem Tal. Dazu gehören nicht nur Lebensmittel, sondern auch hübsche Handwerksobjekte. Der Laden, der in einem renovierten ehemaligen Kuhstall vor zehn Jahren eröffnet wurde, wird von den Bäuerinnen im Tal betrieben.

**Sehen & Einkaufen** – Yak- & Lamahof Gädemli in SAFIEN PLATZ. [bandli.ch](http://bandli.ch)  
Spensa, Produkte aus dem Safiental. [spensa.ch](http://spensa.ch)

**9 | Kaffeepause**  
Bevor es zu den Steinböcken geht, stärkt ein Kaffee mit Gipfeli im urchigen Turrahus. Die Decken sind tief, die Sahne auf dem Kafi hoch wie der Piz Beverin.

**Stärken** – Gasthaus Turrahus in THALKIRCH, übernachten in einfachen Zimmern möglich. [turrahus.ch](http://turrahus.ch)

**9 | Via Capricorn**  
Die 3. Etappe der Via Capricorn, des Steinbockwegs, führt durch das Re-

vier der Steinbockkolonie Safien-Rheinwald mit ihren 350 Tieren.

**Wandern** – Via Capricorn, 3. Etappe, TURRAHUS bis WERGENSTEIN, 6 ½ Std, anspruchsvoll. [naturpark-beverin.ch](http://naturpark-beverin.ch)

→ Reportage – siehe Seite 14

**4 | Geschafft!**  
Mit, zugegeben, etwas wackligen Knien erreicht man das Center da Capricorns; die Bleibe für die Nacht inklusive Ausstellung zum Thema Steinbock. Das Abendessen im hauseigenen Restaurant mit 13 Gault-Millau-Punkten ist eine regelrechte Geschmacksexplosion zwischen Tradition und Moderne. Mit Steinböcken im Herzen und den besten Capuns seit Langem im Magen können wir wunderbar schlafen.

**Sehen & Schlafen** – Hotel Restaurant Capricorns in WERGENSTEIN mit Steinbock-Ausstellung, DZ ab sFr. 138.–. [capricorns.ch](http://capricorns.ch)

SONNTAG

**9 | Pfeifende Murmelis**  
Bis zur Alp Anarosa kann man an den Wochenenden sowie donnerstags mit dem Bus alpin fahren, die Haltestelle Tguma auf 2300 m ü. M. ist der ideale Ausgangspunkt für eine Wanderung bis zum Glaspas (Via Capricorn, 1. Etappe). Mit etwas Glück sieht man Steinböcke, Gämsen oder Alpenschneehühner. Was wir sicher zu Gesicht bekommen, sind pfeifende Murmeltiere. Familien können den Pass auch mit dem ÖV erreichen, um dort eine Runde auf dem Erlebnisweg «Glaspass – Ein Berg im Fluss» zu drehen.

**Wandern** – Via Capricorn von WERGENSTEIN bis GLASPASS, 7 Std., alternativ: Erlebnisrundweg vom Pass aus. [erlebnisweg-glaspass.ch](http://erlebnisweg-glaspass.ch)

# Wir haben Bock!

Text – MARTINA ZÜRCHER



Mit Adleraugen und ein bisschen Geduld sind die Steinböcke auf der Via Capricorn zu finden – ein wahres Naturschauspiel.

Am Ende des Safientals werden die Felswände wieder etwas flacher und lassen dem Himmel mehr Platz. Über Wiesen und Bachläufe geht es trotzdem steil hinauf. Durch den Höllgraben erreicht man schliesslich das Alperschälli. Auf der Via Capricorn befindet man sich mitten im Gebiet der Steinbockkolonie Safien-Rheinwald, die rund 350 Tiere umfasst. Keine Selbstverständlichkeit. Um 1650 war der Steinbock im ganzen Kanton Graubünden ausgerottet. Die geringe Scheu der Tiere, sowie der Aberglaube über die Heilwirkung von Steinbockpräparaten, wurde dem Bündner Wappentier in der gesamten Schweiz zum Verhängnis.

## KEIN EINFACHER WEG

Je höher der Wanderweg führt, umso näher kommt man der Möglichkeit, eines der Tiere zu sehen. Der schmale Pfad führt durch das Sommereinstandsgebiet der Steinwildkolonie, die 1954/55 im heutigen Gebiet des Naturpark Beverin wieder angesiedelt wurde. Wer auf der dritten Etappe der Via Capricorn unterwegs ist, sollte ein geübter, trittsicherer und schwindelfreier Berggänger sein: Das abfallende Gelände ist nicht nur eindrücklich, sondern eben auch steil. Familien mit Kindern wird die Route daher nicht empfohlen. Magnasch Michael, der seit zwölf Jahren Steinwildexkursionen leitet, sagt, eine Alternative zur Gebirgswanderung Via Capricorn seien seine begleiteten Beobachtungstou-

ren ab Wergenstein, diese seien auch für Familien geeignet. Der Naturliebhaber und Jäger führt jeden Sommer unzählige wissbegierige Menschen zwischen sechs und achtzig Jahren zum Beobachten der Steinböcke an die Bergflanken neben dem Piz Beverin.

## SUCHEN & FINDEN

Um die Tiere zu sehen ist ein Feldstecher ein Muss. «Es kann schon sein, dass man die Steinböcke mal auf 30 oder 50 Meter Distanz sieht. Aber dies kommt eher selten vor», sagt Magnasch Michael und erklärt auch gleich, dass die Steingeissen wegen des Mutterinstinkts viel früher die Flucht ergreifen, als die Böcke. «Gerade das Warten, Suchen und schliesslich Finden der Tiere ist es, was mich nach all den Jahren immer wieder anspricht, gemeinsam mit unseren Gästen die Tiere zu beobachten.» Denn wie auch sonst im Leben sei alles, was wir einfach so bekommen, nichts Besonderes, erzählt Michael aus seinem Erfahrungsschatz. «Wenn es Geduld und ein gutes Auge braucht, dann ist das Erlebnis viel grösser!»

«Wenn es Geduld  
und ein gutes Auge  
braucht, dann ist das  
Erlebnis viel grösser.»

Morgens und abends seien die Tiere am Weiden, also in Bewegung, tagsüber würden sie sich oft ruhiger verhalten und sich zwischen den Felsen hinlegen. Da es dem Steinbock in der Sonne aber gerne zu heiss wird, hält er sich an Sommertagen häufig an exponierten, windigen Lagen auf. Eine Chance für die Beobachtenden,

# Kraft des Wassers.

im Naturpark Beverin

**Cleopatra badete der Legende nach in Milch und Honig. Das kann man ihr nicht verdenken. Schliesslich hatte sie kein Aendeerer Mineralwasser.**

## Therapien & Massagen

Wir bieten ein breites Angebot an Therapien an und helfen gerne, die passende für Sie zu bestimmen. Oder geniessen Sie eine professionelle Massage in unserem Behandlungszentrum.

[www.mineralbad-andeer.ch](http://www.mineralbad-andeer.ch)

## Öffnungszeiten

Täglich von 8.00–21.00 Uhr,  
bis 11.00 Uhr nur für Erwachsene  
Sauna ab 11.00 Uhr

Mineralbad Andeer



die imposante Statur des Tieres als ruhige Silhouette am Bergkamm zu erblicken. Wenn Magnasch Michael mit seinem Fernrohr die reglos in der Sonne sitzenden Tiere heranzoomt, dann hätten auch schon einige der Gäste erstaunt gefragt, ob der Bock wirklich echt und am Leben sei.

Zum Glück ist er dies heute im gesamten Alpenraum wieder. Allein in den Schweizer Alpen geht man von 13 000 Steinböcken aus. Eine beachtliche Zahl, die dank strengem Schutz und rigoros eingehaltenen Abschusszahlen wieder erreicht wurde.

## HUFE WIE GUMMISOHLEN

Heute sind die Tiere aktiv und während durch das Fernrohr den waghalsigen Klettermanövern zugeschaut wird, könnte einem fast schwindlig werden, so scheinbar unbedacht hüpfen die Steinböcke an den steilsten Felshängen herum und recken ihre schweren Hörner über den Abgrund hinaus. Aber die Angst ist grundlos: Die Hufe des Steinwilds haben Ähnlichkeiten mit Kletterschuhen. Die Ballen innerhalb der Hufkanten sind weich, so können sich die Tiere auch auf felsigem Untergrund und in den steilsten Lagen ihrer kargen Heimat gut bewegen. Beim Beobachten, wie sie sich grasend zwischen den Felsen bewegen, kommt die nächste Frage auf. Was fressen die Tiere dort oben eigentlich? «Steinböcke sind wie Rasenmäher, sie fressen alle Pflanzen, die sie finden, und lecken auch mal an den Felsen, um an Mineralien zu kommen», erzählt Magnasch Michael.

## RÜCKZUG IM HERBST

Wer hier oben Geduld und Ruhe mitbringt, erlebt ein Naturschauspiel der besonderen Art, dabei ist Hühnerhaut

garantiert. Die ruhige Eleganz der eindrucklichen Tiere berührt. Aber was halten sie wohl von uns, die da vom Wegesrand aus mit komischen Geräten in ihre Richtung blicken? «Wenn man leise ist und auf dem Weg bleibt, fühlen sich die Tiere nicht durch die Wanderer gestört», weiss Michael. Wichtig sei die Ungestörtheit für die Tiere vor allem im

«Steinböcke sind wie Rasenmäher.»

Winter. Daher ziehe sich diese Kolonie hier, sobald es schneie, jeweils an einen steilen, von Menschen total unbegangenen Hang im Safiental zurück, um bei Schnee und Kälte in Ruhe auf den Frühling zu warten. So ist dann auch die beste Zeit, um Steinböcke auf der Via Capricorn zu beobachten, in den Monaten Juli und August. Diesen Sommer sollte dies zum ersten Mal bei den Beobachtungsstationen direkt am Wanderweg möglich sein. Dank einem fix installierten Fernrohr und Feldstechern wird das Naturerlebnis grösser und der Wow-Moment nachhaltiger. ●

**Wandern** – Einzelne Etappen erwandern oder die 3-Tagestour Via Capricorn als ganzes Paket (inkl. 4 Übernachtungen und 3 Lunchpaketen) buchen, ab sFr. 372.–.

Steinwildexkursion im Sommer jeden Do, ab WERGENSTEIN und wieder zurück, Start 15h, ca. 5 Std., Erw. sFr. 30.–, Kinder sFr. 15.–. Individuell geführte Touren jederzeit möglich. [naturpark-beverin.ch](http://naturpark-beverin.ch), [viamala.ch](http://viamala.ch)

**Essen** – Das Alpeizli auf der ALP NURDAGN bietet im ehemaligen Milchkuhstall eine herrliche Zwischenverpflegung. Müde Wandervögel finden hier eine einfache Übernachtungsmöglichkeit.

→ 48 Stunden im Naturpark Beverin  
siehe Seite 10



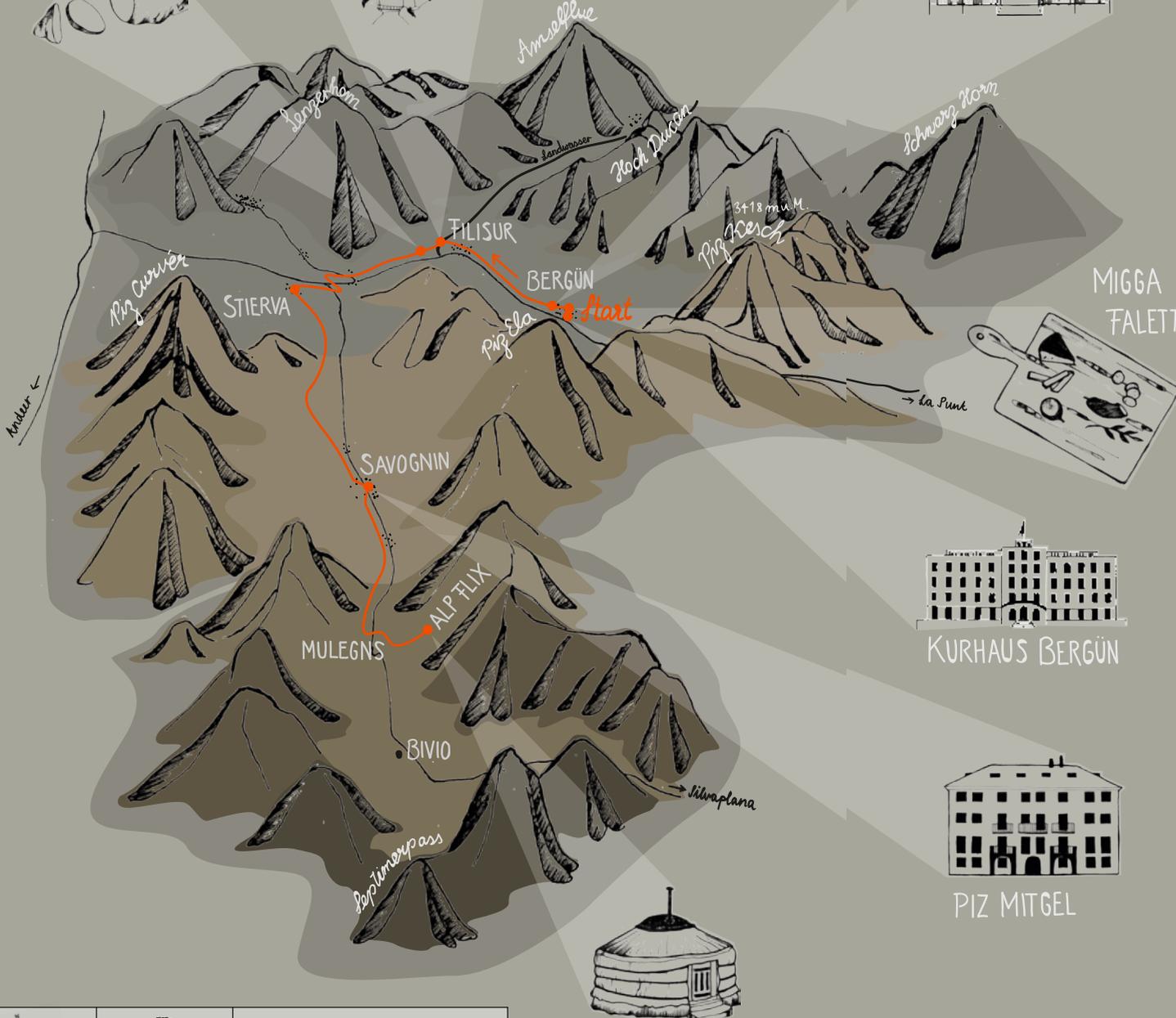


# Parc Ela

Eine kulinarische Reise von Bergün nach Savognin

Bild - Dylan Wickrama

Blick über das UNESCO-Welterbe: Das Landwasserviadukt ist 142 Meter lang.



# Parc Ela

S. 24 48 Stunden im Parc Ela

**Start**

FREITAG



Jugendstil & Alpentapas  
Übernachten im Kurhaus Bergün



Eine lange Tafel  
Schlemmen in Bergün

SAMSTAG



Mit Leckereien nach Filisur  
Von Malereien & Broten mit Loch



Knollen vom Berg  
Zu Besuch beim Biobauern in Filisur  
☞ Reportage – siehe Seite 28



Poetisch unterwegs  
Auf den Spuren von Alexander Lozza



Gute Nacht!  
Im Piz Mitgel in Savognin

SONNTAG



Zauberhafte Alp  
Die Moorlandschaft der Alp Flix

S. 34 Service

ILLUSTRATION – Naomi Ena Eggi, naomieggi.ch



BÜNDNER PÄRKE  
PARC ELA

0 5 10 km



JURTENHOTEL

# Gaumenkitzel

## 48 Stunden im Parc Ela

Text – MARTINA ZÜRCHER

Zwischen den steilen Berggipfeln verstecken sich im Parc Ela lauter kleine Inseln des guten Geschmacks. Auf zur kulinarischen Reise!

FREITAG

**Jugendstil & Alpentapas**  
Die kurvenreiche Anreise mit der Rhätischen Bahn ist ein Erlebnis für sich. Unser heutiges Ziel hängt indirekt mit der Bahnlinie zusammen: Kurz nach Eröffnung der Albulalinie 1903 wurde das Kurhaus Bergün mit einem hübschen Jugendstil-Interieur erbaut. Seine glanzvolle Zeit endete 1949, erst ab 2002 wurde das Haus wieder sanft renoviert und im denkmalpflegerischen Sinne zurück in die Zukunft gebracht. Während man sich beim Interieur in eine andere Zeit versetzt fühlt, wird in der Küche wild experimentiert. Hotelier Christof Steiner brachte Tapas aus dem Süden als kulinarische Inspiration in die Heimat. Der Chefkoch liess sich nicht zweimal bitten und servierte wenig später die ersten Alpentapas. Mittlerweile sind die regional und saisonal inspirierten Häppchen zum Klassiker geworden. Wir probieren Bündnerfleisch-tatar, Wirsingkörbchen mit Aprikosen-

Eierschwämmli, fermentierte Perlzwiebeln und Alpkäse.

**Knabbern & Schlafen** – Kurhaus in BERGÜN, DZ oder Ferienwohnung für Familien, ab sFr. 70.– pro Pers. [kurhausberguen.ch](http://kurhausberguen.ch)

**Eine lange Tafel**  
Fast neben dem Kurhaus wohnt Migga Falett. Sie lädt regelmässig zur Tavolata. Dass das Essen hier mit Liebe zubereitet wird, wird klar, sobald die Köchin und Bäuerin mit lachenden Augen die Türe öffnet und ihre Gäste herzlich empfängt. In die Teller kommt bei Faletts nur Selbstgemachtes. Als der Braten im Heubett serviert wird, fühlen wir uns in Bergün bereits wie zu Hause. Und nach dem Nussparfait wie im Paradies. Zum Verdauen gibt's einen Spaziergang: Migga Faletts Mann führt auf einem kulturellen Rundgang durchs Dorf.

**Essen** – Swiss Tavolata bei Migga Falett in BERGÜN, aktuelle Termine und Menü: [swisstavolata.ch](http://swisstavolata.ch)

Augenschmaus: die Alp Flix mit klaren Bächen, ruhigen Moorseen und Wiesen voller Blumen.



Bild – Dylan Wickrama



Ob beim Bäcker oder in der Stube von Migga Falett: Der gute Geschmack kommt im Parc Ela nicht zu kurz.



## Turba und Tschepp im Naturspielplatz Savognin.

Turba und Tschepp sind Zwillinge aus Savognin. Dort oben in den Bündner Bergen erleben die beiden ganz viele Abenteuer: Turba geht am liebsten mit ihrer Bergwald-Wundertüte wandern und im Winter schlitteln in Somtgant. Ihr Bruder Tschepp planscht gerne im Lai Barnagn oder fährt im Winter Ski auf der Flurin Piste. Willst du mehr über die beiden erfahren? Lade jetzt die neue, kostenlose Kinder-App von Turba und Tschepp herunter! Es warten lustige Spiele, spannende Geschichten und eine riesengrosse Erlebniskarte auf dich.

Weitere Informationen unter [www.savognin.ch/turba-und-tschepp](http://www.savognin.ch/turba-und-tschepp)

### SAMSTAG



#### Mit Leckereien nach Filisur

Das Picknick sammeln wir in Bergün zusammen: Salsiz und Bergkäse aus dem roten Bahnwagen der Appenzeller Bahnen und ein Parc-Ela-Brot mit Loch aus der Bäckerei Preisig. Gebacken wird es aus Korn von Gran Alpin, einer Genossenschaft der Bündner Bergbauern, die Biogetreide anbauen. Ausgerüstet mit dem Picknick geht's mit der Parc Ela-App auf eine Tour durch Filisur. Wir erfahren neue und alte Geschichten der bemalten Häuser und finden vielleicht heraus, wie das Kamel nach Filisur kam.

**Verpflegen & Spazieren** – Hofladen im Bahnwagen und Bäckerei & Café Preisig in BERGÜN. Filitour in FILISUR, 2 Std. [parc-ela.ch/app](http://parc-ela.ch/app)



#### Dem Wasserweg nach

Via Bahnhof führt ein 40-minütiger Wanderweg zum Landwasserviadukt, das vor 100 Jahren gebaut wurde. Hier beginnt der Ansaina-Wasserweg zum Biohof Las Sorts der Familie Heinrich, wo 44 Bergkartoffelsorten angepflanzt werden. Im Tipi legen wir eine kurze Pause ein.

**Wandern** – Auf dem Ansaina-Wasserweg vom Landwasserviadukt über den Biohof Las Sorts in FILISUR nach ALVANEU BAD, 2 Std.

☺ → Reportage – siehe Seite 28



#### Poetisch unterwegs

Das Postauto bringt uns via Tiefencastel nach Stierva, wo die Veia digl Pader, der Poetenweg, startet. Wir wandern auf den Spuren von Pfarrer und Dichter Alexander Lozza, der von 1888 bis 1953 hier lebte und seine Erinnerungen in rätoromanischen Gedichten festhielt. «Cun cat-

ter bratsch, te catter pievels. Ambratches, Crousch, an pasch e privels.» Was für eine himmlische Sprache! Himmlisch ist auch die Aussicht in Richtung Savognin.

**Wandern** – Veia digl Pader von STIERVA nach SAVOGNIN, 12 km. Die Gedichte gibt es auch in der Parc Ela-App. [parc-ela.ch/app](http://parc-ela.ch/app)



#### Gute Nacht!

Hotelier Sepp Waldegg-Nosedä ist seit vielen Jahren im Piz Mittel zu Hause und die Zimmer tragen seinen Charme. Einige sind thematisch nach Schweizer Regionen eingerichtet. So kann man mitten im Parc Ela im Jura oder im Appenzell einschlafen und hat trotzdem am nächsten Morgen die eindrückliche Bündner Bergwelt vor dem Fenster. Spannend sind auch die Bilder auf dem Flur: Sie stammen, wie die Mauern des Hotels, aus der Zeit, als noch Postkutschen über den Julierpass fuhren. Zum Znacht gibt's feine Bündner Pizokel und Geschichten aus aller Welt.

**Schlafen** – Hotel Piz Mittel in SAVOGNIN, DZ inkl. Frühstück ab sFr. 80.–. [hotel-pizmittel-savognin.ch](http://hotel-pizmittel-savognin.ch)

### SONNTAG



#### Zauberhafte Alp

Einmal oben auf der Alp Flix angekommen, geht's zu Fuss über eine hochalpine Moorlandschaft, durch die Alpweiler Tgalucas und Cuorts, zu den Flixer Seen. Schon von Weitem sind die weissen Jurten des Cotti Agricultura Jurtenhotels erkennbar und locken zu einem Besuch. Wie wär's mit einem Apfelkuchen oder einer Portion Ricotta aus Schafmilch?

**Essen** – Jurtenhotel Cotti Agricultura auf der ALP FLIX, das Restaurant & Hotel bietet auch Reittouren an. [agrotour.ch](http://agrotour.ch)

# Knollen vom Berg

Text – MARTINA ZÜRCHER

Sie bringen Farbe auf den Teller und Geschmack für den Gaumen. Die Kartoffeln von Marcel Heinrich aus Filisur sind einzigartig.

Das Schlüsselerlebnis hatte Biobauer Marcel Heinrich vor 15 Jahren, als er seine am Berg angebaute Bio-Kartoffeln in einem Gastrobetrieb in eine Kiste mit konventionellen, holländischen Kartoffeln leeren musste. «Das kann's doch nicht sein!», sagte er damals zu sich selbst. Aber anstatt sich über die Ignoranz der Köche zu ärgern, reagierte er mit einer Veränderung auf seinem Hof Las Sorts bei Filisur.

## SORTENVIELFALT

Da die Arbeit eines Bergbauern nicht mit der Arbeit im Flachland verglichen werden kann und bis eine Kartoffel in der Küche landet, sehr viel mehr zeitintensive Handarbeit dahintersteckt, wollte er dies sichtrespektive spürbar machen, und zwar über den Geschmack. Also fing er an, alte, geschmacksintensive Sorten zu suchen, für die, so die Hoffnung, später mehr Wertschätzung und somit auch Lohn für die Arbeit herauszuschauen würde. Schon bald

fand sich Marcel Heinrich beim Experimentieren wieder: «Am Anfang hatten wir bloss 10 Kilogramm Saatgut, heute haben wir 44 Sorten!» Warum so viele? Diese Frage stellen ihm auch Kollegen aus dem Dorf. Die Antwort fällt leicht: «Weil die Kartoffel zu meiner Leidenschaft geworden ist. Es macht unglaublich Spass, in Vergessenheit geratene Sorten ausfindig zu machen und auszuprobieren, wie sie hier oben gedeihen.»

## MEHR GESCHMACK

Violette Noir, Patate Verrayes, Erdgold, Roseval, Maikönig oder Parli. Die Namen sind bei Weitem eleganter als die Knollen, nicht aber als deren Geschmack. «Dass Bergprodukte intensiver schmecken, das bekommen wir hier oben einfach geschenkt», sagt Heinrich und lacht. Einzig an den Bergen liegt es aber nicht: Eine zurückhaltende Düngung mit wenig Stickstoff ist ebenfalls wichtig. Dies bringt

BILD – Florian Kaloray, 13 Photo



Sorgt auf steinigem Boden für farbige Kartoffeln: Biobauer Marcel Heinrich.

## Das kühle Gras unter den Zehen, die warme Sonne im Nacken.

«Berg-Wander-Special»  
 Zwei Nächte inklusive Verwöhn-  
 Menü ab CHF 400 pro Person.

zwar weniger Ertrag, dafür mehr Geschmack. Mal nussig, mal marroniartig, mal wie Kartoffeln eben schmecken, aber: «Viel besser! Ihr müsst das unbedingt probieren», sagt Heinrich, der selbst mindestens viermal pro Woche von seinen Kartoffeln isst.

Auf die Frage, welche der 44 Sorten ihm am liebsten ist, gibt der Biobauer eine diplomatische Antwort. «Das ist, wie wenn du mich fragen würdest, welches meiner Kinder ich am liebsten mag. Da gibt es keine Antwort drauf.» Aber sehr gut sei schon die Parli, die älteste Bündner Kartoffel. Die Rentner im Kanton würden sich sogar noch an die knorzige, rötliche Kartoffel erinnern und sie mit Freude wieder kaufen.

### SPRUNG IN DIE GASTRONOMIE

Ob der Biohof Las Sorts, zu Deutsch das Schicksal, auch in Zukunft all diese Sor-

ten anbauen kann, steht in den Sternen. «Alle fünf Jahre muss das Saatgut erneuert werden, damit die Ernte erfolgreich bleibt. Ob ich in Zukunft von allen Sorten wieder virenfreies Saatgut beschaffen kann, weiss ich heute nicht.» Das Schicksal wird entscheiden. Aber nur über die Auswahl der Bergkartoffeln. Damit sich die Wertschätzung für die Bergkartoffeln in der Gastronomie verbessert, hat sich der Biobetrieb bereits vor ein paar Jahren mit einem Genusstrainer, dem ehemaligen Spitzenkoch Freddy Christandl, zusammengeschlossen. Dieser hatte den Knollen vom Berg die Türen zu erstklassigen Gastrobetrieben geöffnet. Denn, so Biobauer Heinrich, die Köche würden auf die Empfehlung eines Kollegen ganz anders reagieren als auf eine von ihm. «Die ersten fünf, sechs Jahre waren hart. Aber jetzt wissen die Gastronomen dank Freddy Christandl über die Einzigartig-



Bild: Dylan Wickrama

Der Kuhstall ist voll: Erst im Herbst wird ersichtlich, wie erfolgreich das Kartoffeljahr war.

**traktor**  
BIO-SMOOTHIES

Trink pink und mach  
die Welt bunter!



traktorsmoothies.ch



BILD – Dylan Wickrama



Intensiv ist nicht nur der Geschmack: Die Bergkartoffeln leuchten in den schönsten Farben.

keit unserer Bergkartoffeln Bescheid und wir haben ein breites Netz an Abnehmern aufbauen können.»

#### BLUMENMEER IM SOMMER

Wir stehen im Kuhstall vom Biohof. Dort lagern derzeit die Kartoffeln. «Wenn der Schnee früh kommt, dann haben unsere Kühe keinen Platz im Stall», scherzt Heinrich und streicht über die Knollen wie über das Fell eines seiner Rinder. Zwischen den Zeilen versteht man, dass die Arbeit auf einem Bio-Bergbauernhof immer ein Abwägen von verschiedenen Handlungen ist, je nach dem ob das Wetter Mitspieler oder Gegner ist. Und eine Sache der Umdrehung von Standortnachteilen in Vorteile. «Wir machen vieles in Handarbeit, haben eine kürzere Vegetationszeit und müssen mögliche Probleme früher erkennen. Dafür haben wir sandige Böden, also ideale Bedingungen

für Kartoffeln. Auch Staunässe kennen wir auf dieser Höhe praktisch nicht.»

Am schönsten sei die Zeit im Sommer: «Im Juni verwandeln sich unsere Kartoffelfelder innert kürzester Zeit in ein Blumenmeer.» Während tief unter dem Boden erstaunlich farbenprächtige Knollen heranwachsen. Wer ein Papiersäckli voller Bergkartoffeln aus dem Hofladen kauft, wird das Blumenmeer bald in seinem Teller wiederfinden: Rosa, violett, pink und lila schichten sich die Kartoffelscheiben übereinander. Ein Genuss fürs Auge und den Gaumen zugleich. ●

**Entdecken & Einkaufen** – Biohof Las Sorts in FILISUR, Hofladen, Tipi & Lamatrekking. [lasorts.ch](http://lasorts.ch)

Verkaufsstellen & Rezepte: [bergkartoffeln.ch](http://bergkartoffeln.ch)

☺ → 48 Stunden im Parc Ela  
siehe Seite 24

# Service

Infostelle Parc Ela, c/o Savognin Tourismus in Surses, Stradung 42, SAVOGNIN,  
T. 081 659 16 18, [info@parc-ela.ch](mailto:info@parc-ela.ch), [parc-ela.ch](http://parc-ela.ch)

## KALENDER

Weitere Infos & Veranstaltungen:  
[parc-ela.ch](http://parc-ela.ch)



### Sommer

Bergfahrt Festival in Bergün.  
[bergfahrtfestival.ch](http://bergfahrtfestival.ch)

Zu den Herdenschutz- hunden auf der Alp Flix.

Felsenfest Parc Ela in Bivio.



### Herbst

Slow Up Mountain auf dem Albulapass.  
[slowup.ch/albula](http://slowup.ch/albula)

Genussfest «Wilder Herbst» in Alvaneu Dorf.  
Schafschur in Savognin.



### Winter

Stallkino «Cinema Stalla» in Bivio.



### Frühling

«Kullerstrophen» mit Birkhähnen in Savognin.

Vogelexkursion mit Bauernfrühstück.

Genusswanderung Via Romantica von Wiesen nach Filisur (bis in den Herbst).



Aussicht von der Gässlibeiz ins Tal.

## SCHLAFEN

### Hotel Albula

☎️📞📍 – T. 081 407 11 26  
Im Bahnhof in Bergün Forellen aus dem haus- eigenen Teich geniessen.  
[hotelalbula.ch](http://hotelalbula.ch)

### Kurhaus Bergün

☎️📞📍 – T. 081 407 22 22  
Das Jugendstilhaus in Bergün gehört zu den Swiss Historic Hotels.  
[kurhausberguen.ch](http://kurhausberguen.ch)

### Kesch-Hütte SAC

☎️📞📍 – T. 081 407 11 34  
Hoch über Bergün, auf 2625 m ü. M., dem Flüela- und Albula-Pass nahe sein – und den Sternen.  
[kesch.ch](http://kesch.ch)

### Biohof Las Sorts

☎️📞 – T. 081 404 16 15  
Schaustellerwagen beim

Bergkartoffelfeld bei Filisur. [lasorts.ch](http://lasorts.ch)

### Ranch Farsox

☎️📞📍 – T. 078 621 76 46  
Schlafen im Tipi in Alva- neu Dorf. [ranch-farsox.ch](http://ranch-farsox.ch)

### Bergbauernhof Sundelas

☎️📞 – T. 081 681 23 40  
Einkuscheln im Hippie- Wagen in Stierva oder im Maiensäss. [sundelas.ch](http://sundelas.ch)

### Rechenmacher-Haus

☎️ – T. 079 290 81 15  
Schlafen im kleinen



Cotti Agricultura

Privatmuseum «Tgesa Rasteler» in Stierva. [stierva.ch/rechenmacher-haus](http://stierva.ch/rechenmacher-haus)

### Hotel Ela

☎️📞📍 – T. 081 669 11 11  
Auf dem Frühstückstisch in Salouf landen Produkte aus dem Dorf wie Holz- ofenbrot, Alpkäse und Salsiz. [hotel-ela.ch](http://hotel-ela.ch)

### Hotel Danilo Pianta

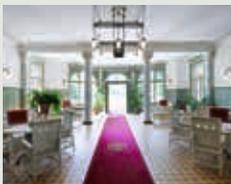
☎️📞📍 – T. 081 659 11 59  
Hier in Savognin hat auch der Künstler Giovanni Segantini einst genäch- tigt. [danilo.ch](http://danilo.ch)

### Hotel Piz Mitgel

☎️📞📍 – T. 081 684 11 61  
Mit herrlichem Ausblick auf den Piz d'Err. [hotel-pizmitgel-savognin.ch](http://hotel-pizmitgel-savognin.ch)

### Cotti Agricultura

☎️📞📍  
T. 081 637 12 16  
Übernachten in einer mongolischen Jurte in Sur. [agrotour.ch](http://agrotour.ch)



Kurhaus Bergün

Legende: ☎️ Unterkunft 📞 für Gruppen 📍 Restaurant 📍 Parkmenü  
👁️ Tierbeobachtung

### Hotel Post

☎️📞📍 – T. 081 659 10 00  
Viel Charme und viel Holz in der Stube in Bivio. [hotelpost-bivio.ch](http://hotelpost-bivio.ch)

### Hotel Solaria

☎️📞 – T. 081 684 51 07  
Für Pferdeliebhaber, denn Genny Torriani führt gerne auf dem Pferderücken von Bivio durch den Park. [hotelsolariabivio.ch](http://hotelsolariabivio.ch)

## ESSEN & TRINKEN

### Swiss Tavolata

📍📞 – T. 052 232 66 88  
An der Tafel von Migga Falett in Bergün Platz nehmen. [swisstavolata.ch](http://swisstavolata.ch)

### Bahnhöfli Filisur

📍📞 – T. 081 288 47 80  
Herrliches Kuchenstück mit Kaffee schnabulieren.

### Gässlibeiz

📍📞📍 – T. 081 404 19 74  
In Abgeschiedenheit Jenisberger Siedwurst verspeisen. [jenisberg.ch](http://jenisberg.ch)

### Restaurant Solisbrücke

📍📞📍 – T. 081 681 12 58  
Beim Blick über den Tel- lerrand in Alvaschein die Schinschlucht entdecken. [solisbruecke.ch](http://solisbruecke.ch)

### Restaurant Belavista

📍📞📍 – T. 081 681 11 75  
Die hausgemachten Capuns aus Stierva sind im ganzen Tal bekannt.

### Ustereia Alpina

☎️📞📍 – T. 081 684 26 04  
In Salouf Schafsbrat- wurst oder Polenta Bra- mata geniessen, geschl. zwischen 14–16.30 h. [alpina-salouf.ch](http://alpina-salouf.ch)



## Ein Theaterturm auf dem Pass

Ein roter Holzturm für die schönen Künste mitten in der rauen Land- schaft des Julierpasses: Das ist eines der Theaterprojekte von «Origen». Bereits während der Bauphase im Sommer 2017 konnten Schaulustige verschiedene Ereignisse beobachten, beispielsweise wie sich die Schwer- transporter mit den Bauteilen den

Pass hoch kämpften oder wie eine Hamburger Tanzgruppe das unfertige Turmterrain erkundete. Nun ist der Theaterturm aber fertig und wird zu jeder Jahreszeit mit Kultur bespielt. Für die Ewigkeit ist der rote Riese jedoch nicht gedacht, 2020 verschwin- det er wieder aus der Landschaft. [origen.ch](http://origen.ch)

### Anitas Alpstübli

📍📞 – T. 079 537 31 33  
Mittwochs im Sommer auf der Alp Plang-Begls: Gerstensuppe mit Speckbrot schlemmen.

### Ustereia agl Lai Murmarera

📍📞 – T. 079 171 74 56  
Kleine Karte, weiter Blick über den Stausee.

### Francas Beizli

📍📞 – T. 079 580 18 69  
Auf dem Weg zum Septimer. Offen im Sommer, wenn der Besen oben ist.

## WEITERE REISETIPPS

### Naturpark-App

Das Abenteuer immer in der Hosentasche dabei: [parc-ela.ch/app](http://parc-ela.ch/app)

### Via Sett

6-Etappen-Tour von Chur über den Septimer nach Chiavenna, 102 km. [viasett.ch](http://viasett.ch)

### Heidis Bergwelt

Zu den Drehorten des Heidifilms und die Spuren von Heidi und Geissen- peter verfolgen. [berguen-filisur.ch](http://berguen-filisur.ch)

### Glacéwagen

Am Lai Barnagn in Savog- nin steht im Sommer der Glacéwagen, der feine Filisurer Glacé verkauft.

### Tonholzmanufaktur

In Latsch werden Berg- fichten zu Resonanz- decken für Gitarren & Co. verarbeitet. [tonewood.ch](http://tonewood.ch)

### Schmuck aus den Bergen

Im Atelier von Doris Guet-Cramer Ketten, Ringe und Ohrstecker aus Bündner Steinen kaufen. [buendner- steinschmuck.ch](http://buendner- steinschmuck.ch)

BILD LINKS – zvg / zvg / Kurhaus Bergün, Gian Marco Castelberg / BILD RECHTS – Fabian Wanner



# Biosfera Val Müstair

Kulturelle Zeitreise von Müstair nach Sta. Maria

BILD – Jessica Wirth, jessicawirth.ch

Abgeschiedene Idylle: Müstair pflegt mit dem Kloster St. Johann ein traditionelles Dorfbild.

# Biosfera Val Müstair

S.40 48 Stunden in der Biosfera Val Müstair

*Start*

FREITAG



Schokolade gegen Salami  
Im Museum 14/18 in Sta. Maria



Hellebarden & Ochsenblut  
In der Chasa Chalavaina in Müstair



Erhellende Dunkelheit  
Sternenhimmel in Lü

SAMSTAG



Ora et labora  
Besuch im Kloster St. Johann in Müstair  
👉 Reportage – siehe Seite 44



Chatscha Jaura  
Schnitzeljagd nach Sta. Maria



Pure Gastfreundschaft  
Geniessen im Ritterhaus Chasa de Capol



Klein und fein  
In der kleinsten Whisky-Bar der Welt

SONNTAG



Muglin Mall  
Die alte Mühle mahlt wieder

S.48 Service

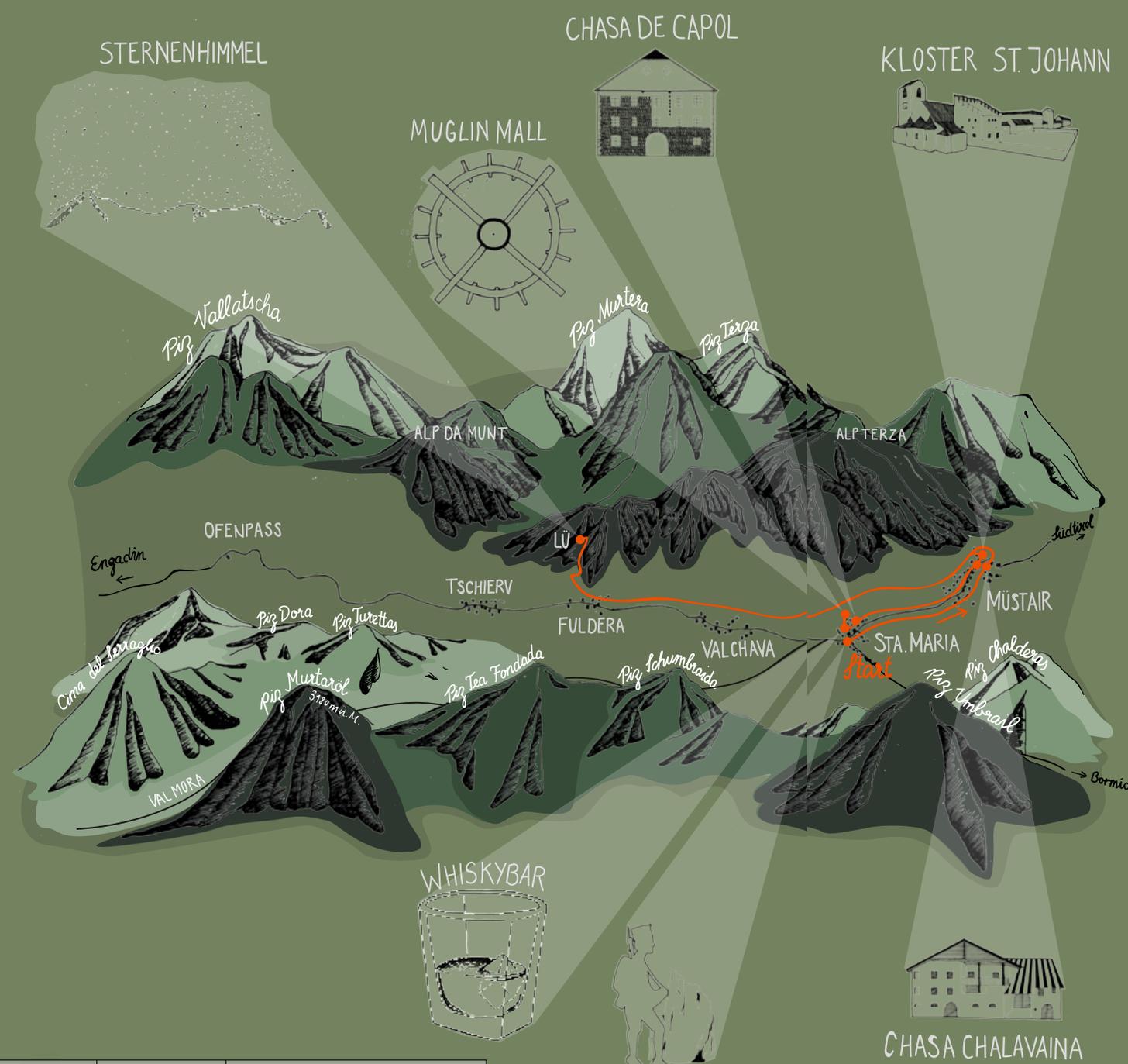


ILLUSTRATION – Naomi Ena Eggi, naomieggi.ch



 BÜNDNER PÄRKE  
BIOSFERA VAL MÜSTAIR  


MUSEUM 14/18

CHASA CHALAVAINA

# Im Tal der Idealisten

## 48 Stunden in der Biosfera Val Müstair

Text – MARTINA ZÜRCHER

Eine Reise in die Biosfera Val Müstair ist eine Zeitreise von Jahrhunderte alten Häusern bis zu Jahrmillionen alten Sternbildern.

FREITAG

**5** **Schokolade gegen Salami**  
Im Museum 14/18 zur Grenzbesetzung während des 1. Weltkrieges erzählt Museumsleiter Henri Duvoisin vom Stellungskrieg zwischen Österreich und Italien, bei dem die Schweizer Soldaten auf dem Umbrailpass nur Zuschauer waren und Schokolade gegen Salami austauschten. Die Schweiz verlor dabei zwei Soldaten: Einer kam in einer Lawine um, der andere schaute dem Krieg der Österreicher und Italiener zu, stand aber etwas zu weit vorne. Tragischer sind die Zahlen auf der anderen Seite der Grenze: Die kalten Winter forderten die Mehrheit der Toten.

**Entdecken** – Museum 14/18 in STA. MARIA, Di & Fr 17 – 18.30 h, Wanderrouten zu Schauplätzen des 1. WK: [stelvio-umbrail.ch](http://stelvio-umbrail.ch)

**7** **Hellebarden & Ochsenblut**  
Bereits seit dem 12. Jahrhundert steht die Chasa Chalavaina in Müstair.

Zeitzeugen sind die Löcher in der Diele neben dem Eingang, wo Krieger ihre Hellebarden mit einem kräftigen Stoss deponierten. Oder die Inschrift aus Ochsenblut an der Wand gegenüber. Die schwarz geräucherte Küche, der grün gekachelte Ofen und die Arvenholzstube lassen erahnen, dass sich hier noch viel mehr Geschichten verstecken. Die Zimmer sind einfach, aber sehr charmant.

**Essen & Schlafen** – Hotel Chasa Chalavaina in MÜSTAIR, DZ sFr. 65.– pro Pers., inkl. Frühstück. [chalavaina.ch](http://chalavaina.ch)

**10** **Erhellende Dunkelheit**  
Überall auf der Welt wird es heller, nur im Val Müstair bleibt es nachts dunkel. Um genau zu sein: Eine 3 bekommt das Tal auf der Bortle-Skala von 1 (extrem dunkel) bis 9 (Innenstadt). In ganz Europa ist keine Finsternis der ersten Klasse mehr zu finden. So erhellen beim Bergdorf Lü bei klarem Himmel tausende Sterne die Landschaft ganz von

Auf dem Umbrailpass: Von hier geht es entlang von Grenzsteinen zur Dreisprachenspitze.



BILD OBEN – Dylan Wickrama / BILD UNTEN – zvg

So dunkel wie sonst nirgends: In der Biosfera Val Müstair herrschen ideale Bedingungen für Sterngucker.

Bauwerke und Handwerk wie anno dazumal: In Sta. Maria scheint die Zeit stehen geblieben.



Bild – Dylan Wickrama

Schmecken tut's herrlich: Ramun Schweizer kocht im Ritterhaus auf dem Feuer und in Kupferpfannen.

alleine. Und wir sind berührt vom Anblick der Galaxien, die Millionen von Jahren in der Vergangenheit liegen.

**Entdecken** – Egal, wo man sich im Dorf LÜ befindet, die Sterne scheinen zum Anfassen nah. Hinfahren, aussteigen & staunen.

SAMSTAG

9 | **Klosterbesuch**

Von der Chasa Chalavaina sind es wenige Schritte bis zum Kloster St. Johann, welches einst, so die Legende, von Karl dem Grossen aus Dankbarkeit, einen Schneesturm überlebt zu haben, erbaut worden war.

**Besuchen** – Kloster St. Johann in MÜSTAIR, tägl. geöffnet ausser am 25. Dez, sFr. 12.–, [muestair.ch/klosteranlage](http://muestair.ch/klosteranlage)

→ Reportage – siehe Seite 44

11 | **Chatscha Jaura**

Die Glocke ruft die Nonnen zum Gebet. Wir hingegen lassen uns von der Spürnase leiten: Vor den Toren des Klosters beginnt eine Schnitzeljagd. Elf Posten führen durch den Dorfkern und hinaus dem Fluss entlang bis nach Sta. Maria.

**Suchen & Finden** – Chatscha Jaura, Schnitzeljagd von MÜSTAIR nach STA. MARIA, 2–3 Std. Anleitung: [biosfera.ch](http://biosfera.ch)

4 | **Pure Gastfreundschaft**

Das Swiss Historic Hotel Chasa de Capol aus dem Jahr 1199 ist mehr als nur ein Hotel. Hier zu nächtigen ist ein Erlebnis, welches mit einem Gespräch vor dem Kamin beginnt; dabei erzählt der Seniorengastgeber Ernst T.A. Schweizer von Charlie Chaplin oder dem LSD-Erfinder Hofmann, die hier übernachteten, oder

er legt eine Platte auf dem Grammophon auf. Währenddessen kocht Hotelier und Koch Ramun Schweizer Polenta und an Cognac flambiertes Reh über dem Feuer. Während die Gäste im Rittersaal Platz nehmen, setzt sich der Schreiner aus dem Dorf an den Tisch in der Küche, der speziell für Freunde reserviert ist. Am nächsten Morgen nimmt der Gast zwei Gläser der selbstgemachten Aprikosen-Konfitüre mit und den Wunsch, beim nächsten Mal in der Küche sitzen zu dürfen.

**Essen & Schlafen** – Chasa de Capol in STA. MARIA, DZ inkl. 4-Gang-Menü & Frühstück für 2 Pers. sFr. 320.–, [chasa-capol.ch](http://chasa-capol.ch)

10 | **Klein und fein**

Auf einen Gutnachttrunk schauen wir in der «Smallest Whiskey Bar On Earth» vorbei. Diese wurde ins Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen für ihre Winzigkeit und ja: Whiskyflaschen haben hier definitiv mehr Platz als Menschen.

**Trinken & Staunen** – Kleinste Whisky-Bar der Welt in STA. MARIA, 279 Sorten Whisky, Sa ab 21 h, [smallestwhiskybaronearth.com](http://smallestwhiskybaronearth.com)

SONNTAG

4 | **Muglin Mall**

Die Mühle aus dem 17. Jahrhundert dreht seit 2004 wieder. Werden die Wasserkappen beim Bach geöffnet, setzt sich das Rad mit lautem Knattern in Bewegung, in der Müllerstube bebt der Boden und die Augen von Hannelore Cueni leuchten. Sie ist mit Leib und Seele bei der Sache und mahlt in der ältesten funktionstüchtigen Mühle der Schweiz weiterhin Korn aus der Region zu Mehl.

**Erleben** – Muglin Mall in STA. MARIA, Mai – Okt: Mi, Fr, So 16–18 h, Brot-Backtage jeden ersten Mi im Monat, [muglin.ch](http://muglin.ch)

# Ora et labora

Text – MARTINA ZÜRCHER / Bild – DYLAN WICKRAMA

Ein Leben auf einer einsamen Klosterinsel – nicht in Müstair.  
Im Kloster St. Johann findet der Austausch mit der Welt statt.

Ora et labora bestimmen den Alltag der Benediktinerinnen im Kloster St. Johann in Müstair. Heute noch genauso wie im 12. Jahrhundert, als die Nonnen in den von den Mönchen verlassenen Konvent einzogen. «Das Wichtigste ist schon das Lob Gottes. Daneben die Arbeit. Arbeit und Gebet schön im Ausgleich», sagt Priorin Schwester Domenica Dethomas, die in Müstair, keine hundert Meter vom Kloster entfernt, aufwuchs.

Eingetreten in den Konvent ist sie im Herbst 1969. Erst vor Kurzem, könnte man sagen, wenn wir das Alter der Gebäude betrachten: Im 8. Jahrhundert soll Karl der Grosse, so besagt es die Legende, das Kloster als Dank erbaut haben, nachdem er einen Schneesturm auf dem Umbrail überlebt hatte. Seine Statue steht in der Klosterkirche und die Wissenschaft bestätigt: Das in der Kirche verbaute Holz wurde 775 gefällt, ein Jahr nachdem Karl den Pass überquerte.

«Damals durfte  
niemand zu uns rein,  
ausser dem Arzt,  
dem Priester und den  
Arbeitern, wenn etwas  
renoviert wurde.»

## VERÄNDERTE FRESKEN

Die heutige Berühmtheit erlangte das Kloster durch die Entdeckung eines Freskenzyklus aus karolingischer Zeit (um 800). Die Wandmalereien erzählen das Leben und Wirken Christi und sind eine historische Seltenheit, die die UNESCO

1983 dazu veranlasste das Kloster im östlichsten Dorf der Schweiz zum Weltkulturerbe zu erheben.

Sehr wahrscheinlich auch deshalb hat sich das Klosterleben in den 49 Jahren seit Schwester Domenicas Eintritt um einiges verändert. «Damals durfte niemand zu uns rein, ausser dem Arzt, dem Priester und den Arbeitern, wenn etwas renoviert wurde. Aber mit der Zeit hatten wir das Gefühl, wir können nicht hier drinnen auf einer Insel leben und die Welt draussen lassen», sagt sie, die sich einst wegen der Geschlossenheit des Benediktiner-Konvents entschied, hier zu bleiben, heute aber gerne die Rolle der Vermittlerin zwischen zwei

Ein Puzzle der Jahrhunderte: Das Kloster wurde immer wieder an die Zeit angepasst.



Von den Fresken in der Klosterkirche fasziniert: Schwester Domenica Dethomas bestaunte sie bereits als Kind.



BEKLEIDUNG  
FÜR SCHWEIZER  
WETTER



ONLINE SHOP  
RUKKA.CH

Welten annimmt. Bereits als Kind hatte sie in der Klosterkirche gesessen und hatte den Gesängen und Gebeten der Nonnen gelauscht. Gesänge, die in den letzten 1200 Jahren nie verstummten. «Das ganze Ambiente hier hat mich tief beeindruckt, auch weil es so alt ist und immer belebt worden war. Der monastische Geist ist spürbar.» Und sichtbar, denn das dauerhafte Bewohnen der Gebäude führte dazu, dass immer wieder Dinge geändert oder renoviert wurden. Nicht immer mit der gleichen Vorsicht wie heute. Im ausgehenden 12. Jahrhundert liessen die Nonnen die Kirchenwände mit romanischer Kunst übermalen. Die heute so berühmten karolingischen Fresken aus dem 8. Jahrhundert wurden erst zwischen 1947 und 1951 wieder freigelegt. Seit 1969 gibt es die Stiftung Pro Kloster St. Johann, die für die Erhaltung und Erneuerung der Klosteranlage zuständig ist.

#### WÜNSCHE VEREINEN

Auch der Plantarium, gebaut 960, in dem sich heute das Museum befindet, wurde immer wieder zu anderen Zwecken verwendet und entsprechend angepasst. Ursprünglich als Wehrturm und Residenz des Bischofs von Chur erbaut, wurde er später den Nonnen übergeben. Im obersten Geschoss sind noch die originalen Einzelzellen der Nonnen erhalten, die nun Teil des Museums sind. «Wenn wir im heute bewohnten Teil des Klosters eine Renovation machen, geht es immer darum, die Wünsche der Nonnen mit dem Schutz des Kulturgutes zu vereinen. Es ist eine stetige, aber spannende Gratwanderung zwischen Modernisierung und Denkmalschutz, zwischen Geschichte und Zukunft», sagt Museumsleiterin Elke Larcher.

### «Ich würde mir den Eintritt einer jungen Frau wünschen.»

#### KLEINE GEMEINSCHAFT

Apropos Zukunft, wie sieht die Zukunft des Konventes aus? Während die Kirche und das Museum jährlich um die 100 000 Besuche verzeichnen, gilt ora et labora heute nur noch für elf Nonnen. In der Blütezeit des Klosters lebten hier dreissig Benediktinerinnen. «Hätte ich einen Wunsch frei, so würde ich mir den Eintritt einer jungen Frau wünschen», sagt Schwester Domenica. Aber es bräuchte eine Berufung dazu, sagt sie und dreht den goldenen Ring an ihrem Finger. «Nach fünf Jahren Probe schwören wir ewige Treue, so wie dies in der Ehe gemacht wird, oder

gemacht werden sollte», sagt sie und lacht. Kann sie verstehen, dass junge Frauen nach einem Besuch lieber wieder zurück in die Welt hinausgehen? «Ich überlasse es Gott, die Menschen zu sich zu rufen», sagt sie und fügt an, sie freue sich über jede Besucherin, die das Klosterleben für ein paar Tage oder Wochen ausprobieren möchte: «In unserem Gästehaus sind alle willkommen!» Ebenso im Museum. An 364 Tagen im Jahr können Besucherinnen und Besucher dort für ein paar Stunden in die Welt der Benediktinerinnen und die Geschichte der eindrucksvollen Klosteranlage eintauchen. ●

**Eintauchen** – Ins Leben im Kloster St. Johann in MÜSTAIR mit einem Besuch im Museum oder einer Übernachtung im Gästehaus oder Maiensäss. [muestair.ch/klosteranlage](http://muestair.ch/klosteranlage)

↳ → 48 Stunden in der Biosfera Val Müstair  
siehe Seite 40

# Service

Biosfera Val Müstair, Center da Biosfera, TSCIHERV,  
T. 081 850 09 09, [info@biosfera.ch](mailto:info@biosfera.ch), [biosfera.ch](http://biosfera.ch)

## KALENDER



### Sommer

Im Juni findet der Welt-erbetag im Kloster St. Johann in Müstair statt. [muestair.ch](http://muestair.ch)

1. Augustfeier mit Brunch, Festumzug, Rede und Festwirtschafft.

Nationalpark-Bike-Marathon im August, rund um den Schweizerischen Nationalpark, mit Start in Fuldera, Livigno oder S-chanf. [bike-marathon.com](http://bike-marathon.com)



### Herbst

Erntedankfest im Oktober mit Umzug und Markt in Müstair.

Tag der Romanik im Oktober mit spannenden Einblicken in die Klostergeschichte.



### Winter

Schlittenhunderennen im Januar im Val Müstair.



### Frühling

Jeweils am 1. März: Am Chalandamarz den Winter mit Glockengeläut vertreiben.

## ESSEN & SCHLAFEN

### Berggasthaus Buffalora

☎☎ – T. 081 858 51 74  
Zwischen Nationalpark und Passhöhe Süsom Givè gelegen, guter Ausgangspunkt für Wanderungen. [gasthaus-buffalora.ch](http://gasthaus-buffalora.ch)

### Pension Restaurant Hirschen

☎☎ – T. 081 858 51 81  
Klein und fein. Vor allem der Apfelstrudel. [hirschen-lue.ch](http://hirschen-lue.ch)

### Hotel Landgasthof Staila

☎☎ – T. 081 858 51 60  
Im Hotel in Fuldera wird das Wasser von den Sonnenkollektoren erhitzt. [hotel-staila.ch](http://hotel-staila.ch)

### Hotel Central La Fainera

☎☎ – T. 081 858 51 61  
In Valchava im Heubad



Hotel Helvetia

entspannen und ein Hirschentrecôte mit Föhrenrisotto geniessen. [centralvalchava.ch](http://centralvalchava.ch)

### STA. MARIA

#### B&B Hotel Stelvio

☎☎ – T. 081 858 52 52  
Hier sind nicht nur Zweibeiner willkommen. [hotelstelvio-valmuestair.ch](http://hotelstelvio-valmuestair.ch)

#### Meier-Beck

☎☎ – T. 081 858 51 16  
Die Bündner Nusstorte ist nur eine von vielen Spezialitäten. [meierbeck.ch](http://meierbeck.ch)

#### Jugendherberge Sta. Maria

☎☎ – T. 081 858 56 61  
Das ehemalige Susthaus bietet heute Platz für 47 Schlafsuchende. [youthhostel.ch](http://youthhostel.ch)

### Hotel Alpina

☎☎ – T. 081 858 55 33  
In der Bündnerstube oder auf der Gartenterrasse einen Klassiker wie Raclette geniessen. [alpina-stamaria.ch](http://alpina-stamaria.ch)

### Camping Pè da Munt

☎☎ – T. 079 515 50 60  
Idyllisch in Waldnähe gelegen und jeder Platz mit eigener Feuerstelle. [campingstamaria.ch](http://campingstamaria.ch)

### Hotel Crusch Alba

☎☎ – T. 081 858 51 06  
Im ältesten Hotel des Val Müstair im Arvenholzbett übernachten. [hotel-cruschalba.ch](http://hotel-cruschalba.ch)

### Ritterhaus

**Chasa de Capol**  
☎☎ – T. 081 858 57 28  
1000-jähriges Ritterhaus mit wunderschönem Weinkeller. [chasa-capol.ch](http://chasa-capol.ch)

### Hotel Schweizerhof

☎☎ – T. 081 851 60 30  
Das Musikzimmer und die hauseigene Bibliothek laden zum Verweilen ein. [schweizerhof-gr.com](http://schweizerhof-gr.com)

### B&B Chasnova

☎ – T. 081 858 58 05  
Grandiose Rundumsicht aufs Val Müstair. [sferafafarina.ch](http://sferafafarina.ch)

## MÜSTAIR

### Wellnesshotel Liun

☎☎ – T. 081 858 51 54  
Mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad und Solarium. [hotel-liun.ch](http://hotel-liun.ch)

### Hotel Helvetia

☎☎ – T. 081 858 55 55  
In der hauseigenen Räucherherkammer entsteht zum Beispiel der Hirschsalsiz. [helvetia-hotel.ch](http://helvetia-hotel.ch)

### Restaurant Balcun At

☎☎ – T. 081 858 55 61  
Gefüllte Schweinsschnitzel sind die Spezialität des Hauses. [balcun-at.ch](http://balcun-at.ch)

### Camping Muglin

☎☎ – T. 081 858 59 90  
Mit Saunalandschaft auf dem ehemaligen Heustock. [campingmuglin.ch](http://campingmuglin.ch)

### Hotel Münsterhof

☎☎ – T. 081 858 55 41  
Antiquitäten dürfen trotz frischer Renovation nicht fehlen. [muensterhof.ch](http://muensterhof.ch)

### Hotel Chavalatsch

☎☎ – T. 081 858 57 32  
Im Haus mit der orangefarbenen Fassade spielt auch mal der Küchenchef mit dem ehemaligen Gemeindepräsidenten ein kleines Ständchen. [hotel-muestair.ch](http://hotel-muestair.ch)

### Hotel Chasa Chalavaina

☎ – T. 081 858 54 68  
Seit 60 Jahren betreibt Familie Fasser dieses Kleinod. [chalavaina.ch](http://chalavaina.ch)

### Gästehaus Kloster St. Johann

☎ – T. 081 851 62 23  
Klosterbesuch auf Zeit. [muestair.ch](http://muestair.ch)



## Verwobenes Handwerk

Die Manufactura Tessanda, die Handweberei im malerischen Sta. Maria, wurde einst von einem Pfarrer gegründet, um den Frauen im Tal eine Arbeitsmöglichkeit zu verschaffen. Heute weben auf den über 100 Jahre alten Webstühlen noch neun Weberinnen aus Seide, Baumwolle, Leinen und Wolle wunderschöne Teppiche,

Tischtücher oder Trachtenstoffe. Bei einer Führung durch das Bündnerhaus hört man nicht nur das Rattern und Klappern des Webtaktes, sondern lauscht auch den spannenden Geschichten der Weberinnen und ihren Stoffen. Für die Handwerker unter uns: Es werden auch einwöchige Webkurse angeboten. [tessanda.ch](http://tessanda.ch)

## WEITERE REISETIPPS

### Lamatrekking

Mit den eigenwilligen Vierbeinern von Monica und Isidor Sepp auf einen Rundkurs. [puntetta.ch](http://puntetta.ch)

### Auf dem Orgelweg

Mit der Organistin Elisabeth Hangartner von Orgel zu Orgel dem Rombach entlang spazieren, Anmeld.: T. 078 824 50 16.

### Romanisch-Crash-Kurs

Auf eine sprachliche Entdeckungsreise in Müstair, jeweils am Freitag,

Anmeldung bei Roman Andri: T. 079 357 20 21.

### In den Sonnenaufgang

Sich von den ersten Sonnenstrahlen auf der Rötelspitze auf über 3000 m ü. M. kitzeln lassen und auf der Alp Prasūra ein Frühstück geniessen. Anmeld.: T. 081 861 88 40.

### Blütenzauber

Die Blumenvielfalt im Tal ist nicht nur der Orchideen wegen riesig. Geführte Wanderung, Anmeld.: T. 081 861 88 40



Lamatrekking



Blütenzauber

Legende: ☎ Unterkunft ☎☎ für Gruppen ☎☎ Restaurant

BILD LINKS – zvg Hotel Helvetia / Bild rechts – Dylan Wickrama / zvg Puntetta / B. & C. Warmann, agoo.ch



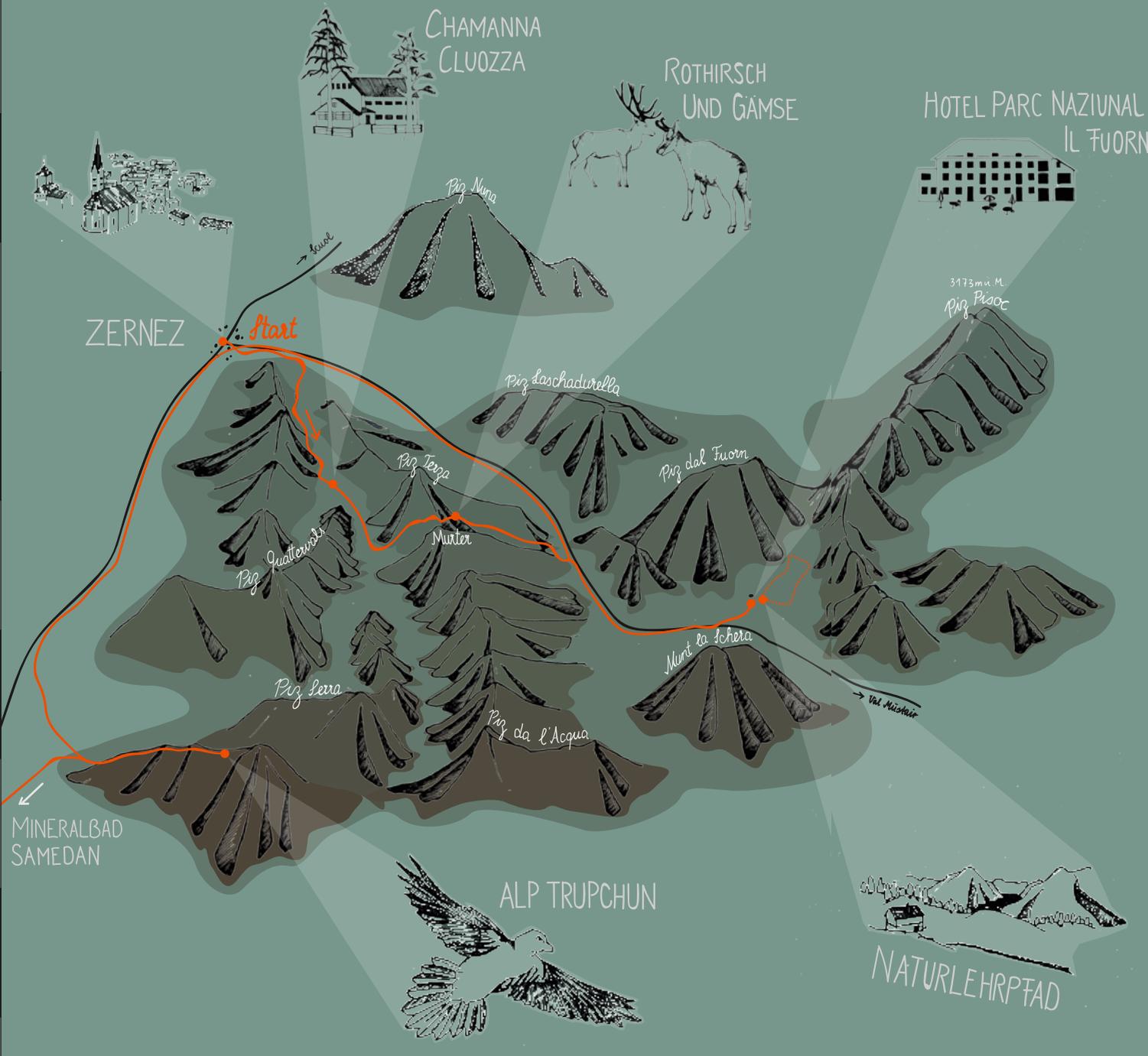
# Schweizerischer Nationalpark

Von Zernez in die Wildnis

Wild und natürlich: Der Nationalpark gehört voll und ganz der Natur.

Foto - Dylan Wickrama

# Schweizerischer Nationalpark



S. 54 48 Stunden im Schweizerischen Nationalpark

**Start**

FREITAG



**Ab in die Wildnis**  
Wanderung zur Chamanna Cluozza



**Eine Nacht im Park**  
Schlafen in der einzigen Parkhütte

SAMSTAG



**Hoch zum Murter**  
Eine Wanderung mit Aussichten



**Tausend und eine Spur**  
Auf dem Naturlehrpfad  
♣ → Reportage – siehe Seite 58



**Kino vor dem Fenster**  
Schlafen im Hotel Parc Naziunal Il Fuorn

SONNTAG



**Im Nationalparkzentrum**  
Ein Hirschgeweih anprobieren



**Die Beliebteste**  
Auf die Alp Trupchun



**Muskeln entspannen**  
Baden im Mineralbad Samedan

S. 64 Service

ILLUSTRATION – Naomi Ena Eggi, naomieggi.ch



BÜNDNER PÄRKE  
SCHWEIZERISCHER NATIONALPARK

0 1 2 3 km

Pfade verlassen verboten: Damit die Tiere ungestört sind, muss sich der Mensch an Regeln halten.

# Zu Gast in der Natur

## 48 Stunden im Schweizerischen Nationalpark

Text – MARTINA ZÜRCHER

Im Schweizerischen Nationalpark hat die Natur Vorrang. Von den strikten Regeln profitiert nicht nur die Natur, sondern auch der Gast.

FREITAG

### 3 Ab in die Wildnis

Zernez ist das Tor zum einzigen Nationalpark der Schweiz. Am Bahnhof werden die Wanderschuhe geschnürt. Das heutige Ziel: Wildnis. Im Rucksack das Picknick für zwei Tage, Zahnbürste, Seidenschlafsack, frische Kleider und ein Feldstecher; diese können auch im Nationalparkzentrum in Zernez ausgeliehen werden. Die Ruhe stimmt auf ein Wochenende in der Natur ein, so pur wie man sie vielleicht in der Schweiz nur hier noch erleben kann.

**Wandern** – ZERNEZ bis CHAMANNA CLUOZZA, 8,2 km, 3½ Std., Wanderung Nr. 7 im Nationalpark-Wanderführer. [nationalpark.ch](http://nationalpark.ch)

### 1 Eine Nacht im Park

Wenn am Horizont das Massiv des Piz Linard erscheint, wissen wir: Weit kann sie nicht mehr sein. Ein letzter Anstieg und die Chamanna Cluozza, die einzige Hütte,

die es dem Besucher ermöglicht, im Park zu übernachten, ist erreicht. Wir geniessen einen Abend mit Blick auf eine Landschaft, die seit über hundert Jahren vom Menschen nicht verändert wurde.

**Schlafen** – Chamanna Cluozza, Juni–Okt, Massenlager ab sFr. 66.–, inkl. Abendessen und Frühstück. [cluozza.ch](http://cluozza.ch)

SAMSTAG

### 7 Hoch zum Murter

Der frühe Morgen wird genutzt, um bis zum Murtersattel aufzusteigen. «Ein magischer Ort», sagt Hans Lozza, der seit 22 Jahren für den Schweizerischen Nationalpark arbeitet. Unterwegs pfeifen Murmeltiere und mit dem Fernglas können auf einer Steinplatte in der Val dal Diavel Dinosaurierspuren ausgemacht werden. Auf dem markierten Rastplatz oben auf dem Sattel nehmen wir uns Zeit, um auf der Südostabdachung des Piz Terza, bloss 500 Meter entfernt, Rothirsche und



BILD OBEN – Dylan Wickrama / BILD UNTEN – Schweizerischer Nationalpark, Hans Lozza

Mitten in der Natur: Die Chamanna Cluozza ist eine von bloss zwei Übernachtungsmöglichkeiten im Park.



## HOTEL PARC NAZIUNAL IL FUORN



# NATUR- & BERGERLEBNIS IM SCHOSSE DES SCHWEIZER NATIONALPARKS

OFFEN AB 27. APRIL 2018

HOTEL PARC NAZIUNAL IL FUORN  
DEIN FREIRAUM, DEINE ZEIT

CH-7530 ZERNEZ, TEL. +41 81 856 12 26, [WWW.ILFUORN.CH](http://WWW.ILFUORN.CH)

Gämsen zu beobachten. Steht dort hinten im Fels etwa auch das Bündner Wappentier? Beschwingt geht's auf den Abstieg.

**Wandern** – Über den **MURTERSATTEL** bis **PARKPLATZ 3**, 3¼ Std., Wanderung Nr. 8 im Nationalpark-Wanderführer.

### 1 Zum Il Fuorn und weiter

Früher diente das Hotel Parc Naziunal Il Fuorn den Arbeitern der Erzbergwerke am Ofenpass als Herberge, heute hat es sich als Basislager für Erholungssuchende einen Namen gemacht. Gepäck abladen und frisch zubereitete Capuns zum Zmittag essen, dann geht's weiter auf eine Nachmittagsrunde auf dem Naturlehrpfad des Parks.

**Wandern & Lernen** – Naturlehrpfad **IL FUORN - MARGUNET - PARKPLATZ 8**, 3-4 Std., Wanderung Nr. 17 im Nationalpark-Wanderführer.

→ **Reportage** – siehe Seite 58

### 6 Kino vor dem Fenster

Der einzige TV-Sender, den es im Hotel Parc Naziunal Il Fuorn gibt, heisst Natur. Es kommt nicht selten vor, dass die Hirsche vom Fenster aus beobachtet werden können. Ein gutes Znacht und ein warmes Bett sowie die schönen Naturerlebnisse im Herzen garantiert jeden Gast gut schlafen.

**Schlafen** – Hotel Parc Naziunal Il Fuorn in der Nähe von **ZERNEZ**, Mai - Okt, DZ ab sFr. 65.– pro Pers., inkl. Frühstück, [ilfuorn.ch](http://ilfuorn.ch)

SONNTAG

### 9 Im Nationalparkzentrum

Mit dem Postauto geht's in Richtung Zernez, dort gibt's einen Zwischenstopp, um im Nationalparkzentrum das

Hintergrundwissen zum Park und den Tieren aufzufrischen. Und zum Beispiel, um das Gewicht eines Hirschgeweihs auf dem eigenen Kopf zu spüren. Läck, ist das schwer! Mitarbeitende des Parks helfen einem hier, die nächste Wanderung optimal zu planen.

**Informieren** – Nationalparkzentrum **ZERNEZ**, Ende Mai - Ende Okt, tägl. 8.30 - 18 h, Eintritt Erw. sFr. 7.–, Kind sFr. 3.–, [nationalpark.ch](http://nationalpark.ch)

### 10 Die Beliebteste

Der sieben Kilometer lange Wanderweg auf die Alp Trupchun gehört zu den am meisten begangenen Wegen auf dem 80-Kilometer-Wanderwegnetz im Park. Auch hier gilt: Das Verlassen des Pfades ist untersagt, dafür helfen Feldstecher, die Tiere an der gegenüberliegenden Talseite ausfindig zu machen. Wir geniessen es ein letztes Mal an diesem Wochenende, die Rothirsche zu sehen, zu hören und zu riechen. Wenn dann noch ein Bartgeier zwischen den Wolken aufsteigt, dann könnte man vor Freude laut jauchzen.

**Wandern** – **ALP TRUPCHUN**, Sep - Okt, 3 Std., Wanderung Nr. 1 im Nationalpark-Wanderführer. Hirschbrunft-Exkursionen im Sep.

### 5 Muskeln entspannen

Auf dem Rückweg in den Arbeitsalltag wird im Mineralbad & Spa in Samedan ein letzter Halt eingelegt. Die Heilquellen wirken Wunder. Mit dem Schwinden des Muskelkaters beginnen wir den nächsten Besuch im Park zu planen. Die Wildnis der Schweiz verführt einen definitiv dazu, wiederkommen. Bis bald!

**Entspannen** – Mineralbad & Spa **SAMEDAN**, tägl. geöffnet, ab sFr. 38.–, [mineralbad-samedan.ch](http://mineralbad-samedan.ch)



Über der Waldgrenze: Auf dem Naturlehrpfad geht's zuerst durch den Wald, dann hoch hinaus.

# Tausend und eine Spur

Text – MARTINA ZÜRCHER / Bild – DYLAN WICKRAMA

Auf dem Naturlehrpfad Margunet lernen wir, die Spuren der Wildnis zu lesen und kleinen Wundern Beachtung zu schenken.

Gras und Moos haben den Waldboden überwachsen, überall liegen tote Bäume zwischen lebenden. Nicht allzu weit weg röhren Hirsche ihre Liebeslieder in die Berge. Dann steigt einem ein intensiver, moschus-ähnlicher Geruch in die Nase. Erst kürzlich muss einer hier sein Revier markiert haben. Wir befinden uns auf dem Naturlehrpfad, wo nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene dazu animiert werden, die Natur mit anderen Augen zu beobachten. So realisiert man zum Beispiel, dass die toten Bäume über dem Flussbett bereits vor fast 70 Jahren von einer Lawine mitgerissen worden waren.

## GROSSE VÖGEL IN DER LUFT

Wir erkennen auch den Tannenhäher an den weissen Schwanzfedern, als er krächzend über den Köpfen der Wanderlustigen davonfliegt. Im Schnabel ein Arvennüsschen. Der Signet-Vogel des Nationalparks ist ein cleveres Kerlchen: Jeden Herbst versteckt der Vogel an bis zu 20 000 Orten Arvennüsse als Wintervorrat. 80 Prozent seiner Verstecke findet er wieder. Für uns Menschen, die jeden Morgen den Schlüsselbund suchen, eine schier unvorstellbare Aufgabe. Die ver-

gessenen Nüsse wachsen später zu stolzen Bäumen heran.

Dann durchqueren wir die Schlucht der Val da Stabelchod und die Augen suchen in der Felswand Höhlen mit einem Kunsthorst. Hier wurden zwischen 1991 und 2007 26 Bartgeier ausgewildert. Als wenig später über die Bergkuppe ein grosser Vogel fliegt, ist die Hoffnung gross. «Ist das ein Bartgeier?» Der Fotoapparat knipst und wir beginnen zu vergleichen. Dank den Tafeln am Wegesrand folgt bald die Erkenntnis: Das Foto zeigt tatsächlich einen Bartgeier. Staunend werden wir dazu animiert, mit den eigenen Armen die Flügelspannweite des Vogels nachzuahmen. Dazu braucht es mindestens zwei unserer Gattung. Ein Riesenvogel!

## SUCHE IN DER FELSWAND

Es geht weiter bergauf, die Augen auf die gegenüberliegende Felswand gerichtet. Irgendwo müssen hier doch Gämse sein? Es tut sich nichts. Dafür entdecken wir am Zickzackweg in Richtung Margunet Silberdisteln und verblühtes Edelweiss und eine ganze Ansammlung von angefressenen Zapfen. Wer hatte hier wohl so grossen Hunger?



#BeatYesterday.

FENIX® 5 SERIE



Imposante Greifvögel: Der Bartgeier kann eine Flügelspannweite von bis zu 2,80 Metern haben.

Oben auf 2328 mü.M. bläst ein kräftiger Wind, die Alpendohlen nutzen ihn für verspielte Kapriolen. Das Panorama auf Margunet ist einzigartig und fast ein wenig wehmütig machen wir uns nach einer Verschnaufpause an den Abstieg. Unten in der Val dal Botsch führt der Weg entlang des Bergbachs. Und dann: Hufspuren im Kies. Wir wollen die Hirsche endlich sehen. «Dort! Es bewegt sich was. Dort! Dort!» Das Fernglas wird gezückt und oberhalb des Waldes erkennt das Auge zwar keine Hirsche, aber immerhin zwei Gämsen, die in der Abendsonne grasen.

#### BÄR & WOLF

Als das Rauschen des Bachs in der Ferne verstummt, erklingt wiederum das archaische Hirschröhren. Die Sonne schiekt warmes Abendlicht durch den dichten Wald - die Szene hat etwas Märchenhaftes. Nun, wie in jedem Märchen gibt's

auch hier ein, zwei Bösewichte. Zumindest ist dies fälschlicherweise der Gedanke, wenn wir mit Grossraubtieren konfrontiert werden. Die letzten Tafeln des Naturlehrpfades zeigen Braunbär, Wolf und Luchs. Während hier noch steht, dass sie im Park nicht anzutreffen sind, gibt es mittlerweile aktuellere Infos: Derzeit sind im Park ein Bär und zwei Wölfe nachgewiesen. Der Naturlehrpfad entstand im Jahr 2000 und die erfreuliche Veränderung der Situation zeigt: Der rigorose Schutz vor dem Menschen tut der Natur gut. Die ehemals heimischen Grossraubtiere kommen zurück. Fürchten wie im Märchen muss sich in dem Fall allerdings niemand, so Hans Lozza, Kommunikationsverantwortlicher des Schweizerischen Nationalparks: «Wenn ihr einen Wolf seht, dann genießt den Moment! Passieren wird nichts. Die Tiere hören und riechen die Wanderer von Weitem und weichen

BILD - Schweizerischer Nationalpark, Hans Lozza

# CL POCKET MOUNTAIN

FÜR BLICKE, DIE WEITER GEHEN



Mit dem CL Pocket Mountain sind Sie für alle Entdeckungen gerüstet. In den Bergen, bei einer unerwarteten Tierbeobachtung oder einfach auf Reisen begeistert dieses kleine, faltbare Fernglas mit grosser optischer Qualität. Überall dabei und immer zur Hand. Augenblicke intensiver erleben – mit SWAROVSKI OPTIK.

SEE THE UNSEEN  
WWW.SWAROVSKIOPTIK.COM

  
SWAROVSKI  
OPTIK

BILD – Dylan Wickrama



Unberührt: Die Wälder und Täler wurden seit über 100 Jahren nicht vom Menschen verändert.

ihnen aus.» Letzten Sommer hätten zwei Gäste tatsächlich einen Wolf beobachtet, erzählt er weiter. Wir würden uns bereits über einen Hirsch freuen, aber es bleibt beim Röhren.

## EIN WERMUTSTROPFEN

Als wir die Strasse überqueren, um das letzte Stück bis zum Hotel Parc Naziunal Il Fuorn unter die Füsse zu nehmen, rast ein Ferrari vorbei, und es scheint, als müsse der Hirsch Angst haben, sein Weib an einen imposanteren Stier zu verlieren. Die Ofenpassstrasse, die mitten durch die Wildnis führt, ist ein Wermutstropfen für den Nationalpark, sagt Lozza und wünscht sich, er könnte all die Raser mit auf eine Runde über den Aussichtspunkt Margunet nehmen, um ihnen die Augen für die Wunder der Natur zu öffnen.

Unten beim Hotel lichtet sich der Wald und gibt den Blick auf ein grosses,

braunes Tier frei. Eine Kuh, denkt das so konditionierte Hirn. Aber Moment! Im Nationalpark gibt es ja gar keine Kühe, der Groschen fällt: «Da vorne steht ein Hirsch auf der Wiese!» Die müden Beine gehen wieder schneller. Und tatsächlich: Da steht eine Hirschkuh friedlich grasend neben der Strasse. Der Stier röhrt. Sie kümmert es nicht. Zum Glück! ●

**Wandern & Lernen** – Naturlehrpfad, Hotel Parc Naziunal Il Fuorn in ZERNEZ – MARGUNET – PARKPLATZ 8, 3-4 Std., Wanderung Nr. 17 im Nationalpark-Wanderführer. [nationalpark.ch](http://nationalpark.ch)

➡ 48 Stunden im Schweizerischen Nationalpark – siehe Seite 54

# Service

Schweizerischer Nationalpark, Besucherzentrum in ZERNEZ,  
T. 081 851 41 41, [info@nationalpark.ch](mailto:info@nationalpark.ch), [nationalpark.ch](http://nationalpark.ch)

## KALENDER

Weitere Infos & Veranstaltungen: [nationalpark.ch/angebote](http://nationalpark.ch/angebote)



### Sommer

23. Juni 2018: Der Nationalpark feiert zusammen mit dem GEO-Tag der Natur 10 Jahre neues Besucherzentrum.

Im Juli: Nationalpark-Open-Air-Kino im Schlosshof von Planta. [nationalpark.ch/kino-openair](http://nationalpark.ch/kino-openair)



### Herbst

Während der Hirschbrunft bietet der Nationalpark zusätzliche Exkursionen in die Val Trupchun an.



### Winter

Im Winter ist der Nationalpark für die Natur reserviert. Die Wanderwege sind dann nicht begehbar. Dafür lädt das Nationalparkzentrum zum Pläne schmieden für den nächsten Sommer ein.



### Frühling

Zahlreiche Alpenblumen blühen in voller Pracht.

## UNTERKÜNFTE

### Chamanna Cluozza

☎☎☎ – T. 081 856 12 35  
Die einzige Hütte im Nationalpark wurde 1910 erbaut. [cluozza.ch](http://cluozza.ch)

### Hotel Parc Nazional Il Fuorn

☎☎☎ – T. 081 856 12 26  
Komfortable Zimmer und gemütliche Arvenstube. [ilfuorn.ch](http://ilfuorn.ch)

## GEFÜHRTE TOUREN

→ Alle aufgeführten Wanderungen werden vom Nationalpark angeboten, Anmeldung bis 17 h des Vortags, T. 081 851 41 41. [nationalpark.ch/wandern](http://nationalpark.ch/wandern)

### Tagestour Margunet

☎☎ ☀ Jun – Okt  
Unterwegs zur Aussichtskanzel am Ofenpass mehr über die Auswilderung der Bartgeier erfahren, jeden Di, 6 – 7 Std.

### Tagestour Val Trupchun

☎☎ ☀ Jun – Okt  
Rothirsche, Steinböcke, Gämsen, Murmeltiere, Bartgeier und Steinadler – das Tal ist ein Eldorado für Tierbeobachtungen, jeden Do, 6 – 7 Std.

Legende: ☎ Unterkunft ☎ für Gruppen ☎☎ Restaurant  
☎ Tierbeobachtung ☀ Gästekarte Zernez



Val Trupchun

### Schnuppertour Il Fuorn

☎☎☎☎ ☀ Jul – Aug  
Für Nationalparkeinsteiger geeignet, die sich in kurzer Zeit informieren möchten, jeden Mo, 2 Std.

### Natur(g)wunder

☎☎☎☎ ☀ Jul – Aug  
Auf der Kinder- und Familienexkursion spielerisch und mit allen Sinnen die Natur entdecken, jeden Mi, 3 ½ Std., für Kinder ab 9 Jahren, möglich auch ohne Begleitung Erwachsener.

### Privatexkursionen

☎☎ ☎ Mai – Okt  
Ganz individuell und auf eigene Wünsche abgestimmt durch den Park wandern und dabei den Wanderführer für sich alleine haben.

## TIPPS

### Nationalparkzentrum

☎☎☎ – T. 081 851 41 41  
In geschützter Atmosphäre in Zernez mehr über den Nationalpark sowie die Flora und Fauna erfahren. [nationalparkzentrum.ch](http://nationalparkzentrum.ch)

### Naturama

☎☎☎☎ – T. 081 851 41 41  
Jeweils am Mittwoch finden Vorträge zu verschiedenen Themen im Auditorium Schlossstall in Zernez statt. [nationalpark.ch/naturama](http://nationalpark.ch/naturama)

### Infomobil

☎☎ – T. 081 851 41 41  
Das Infomobil ist beliebtester Auskunftsgeber an wechselnden Standorten in- und ausserhalb des Parks.

### Naturlehrpfad Il Fuorn

☎☎☎☎ – T. 081 851 41 41  
Für alle, die den Schweizerischen Nationalpark im Ofenpassgebiet individuell entdecken und nicht auf technische Geräte angewiesen sein möchten.

### Seenplatte Macun

Die Seenplatte Macun mit 23 grösseren und kleineren Bergseen gehört seit 2000 zum Nationalpark, Route 21, Zernez – Lavin, 8 Std.

### Kinderpfad Champlösch

Ausgerüstet mit dem digitalen Wanderführer iWebpark und dem Kinderpfadbüchlein mit Audio-CD vom Parkplatz bei Ova Spin nach Il Fuorn wandern und den Geschichten lauschen.

### Öffentlicher Verkehr

Der Nationalpark hat sechs Postautohaltestellen, von denen aus verschiedene Wanderungen durch den Park führen. [postauto.ch](http://postauto.ch)

### App iWebpark

Die App führt durch die Nationalparkregion mit GPS-basierten Karten und Infos, Bildern, Hörtexten, Videos, Quiz und Lehrpfaden. [nationalpark.ch/iwebpark](http://nationalpark.ch/iwebpark)

### Park-Atlas

Der Atlas des Schweizerischen Nationalparks fasst die Naturentwicklung während der letzten hundert Jahre zusammen. Verständlich aufbereitet und reich illustriert, sFr. 69.–. [atlasnationalpark.ch](http://atlasnationalpark.ch)



## Dem Bären auf der Spur

Für rund hundert Jahre hatte sich der Bär von der Schweiz verabschiedet und tauchte erst 2005 wieder auf. Schon immer sorgte er für Diskussionsstoff in der Bevölkerung. Die erlebnisorientierte Bärenausstellung im Museum Schmelzra in S-charl zeigt Perspektiven auf und gibt einen Einblick in Vergangenheit, Lebensweise,

Biologie und Rückkehr des Braunbären. Ein besonderer Hingucker ist der letzte Bär der Schweiz, der 1904 geschossen wurde. Unweit vom Museum vermittelt der zweistündige Bärenlebensweg Senda da l'uors an neun interaktiven Stationen praktische Tipps zum Verhalten in einem Bärengebiet. [nationalpark.ch](http://nationalpark.ch)

## SPEZIALANGEBOTE

### Nationalpark Specials

☎☎☎☎ – T. 081 830 00 01  
Wer mehr als eine Nacht in einem der teilnehmenden Hotels bucht, erhält folgende Leistungen inklusive: pro Person einen Eintritt ins Nationalparkzentrum Zernez sowie pro Person einen graubündenerPASS für 2 von 7 oder 5 von 14 Tagen. Zwei Nächte im 3-Sterne-Hotel, DZ ab sFr. 261.– pro Pers. inkl. Frühstück. [engadin.stmoritz.ch/nationalparkspecials](http://engadin.stmoritz.ch/nationalparkspecials)

### Via Naturála

☎☎☎☎ – T. 081 861 88 30  
Mit einem Tagesrucksack ausgerüstet in 3- oder 6-Tages-Wanderungen die Natur- und Kultur-Höhepunkte vom Val Müstair via Scuol nach Samnaun erleben. Zum Beispiel: 3 Übernachtungen mit Frühstück ab sFr. 390.– inkl. Gepäcktransport, Eintritte ins Kloster St. Johann in Müstair und Bad Bogn Engiadina in Scuol, PostAuto-Strecken und weiteren Leistungen. [engadin.com/ViaNaturála](http://engadin.com/ViaNaturála)

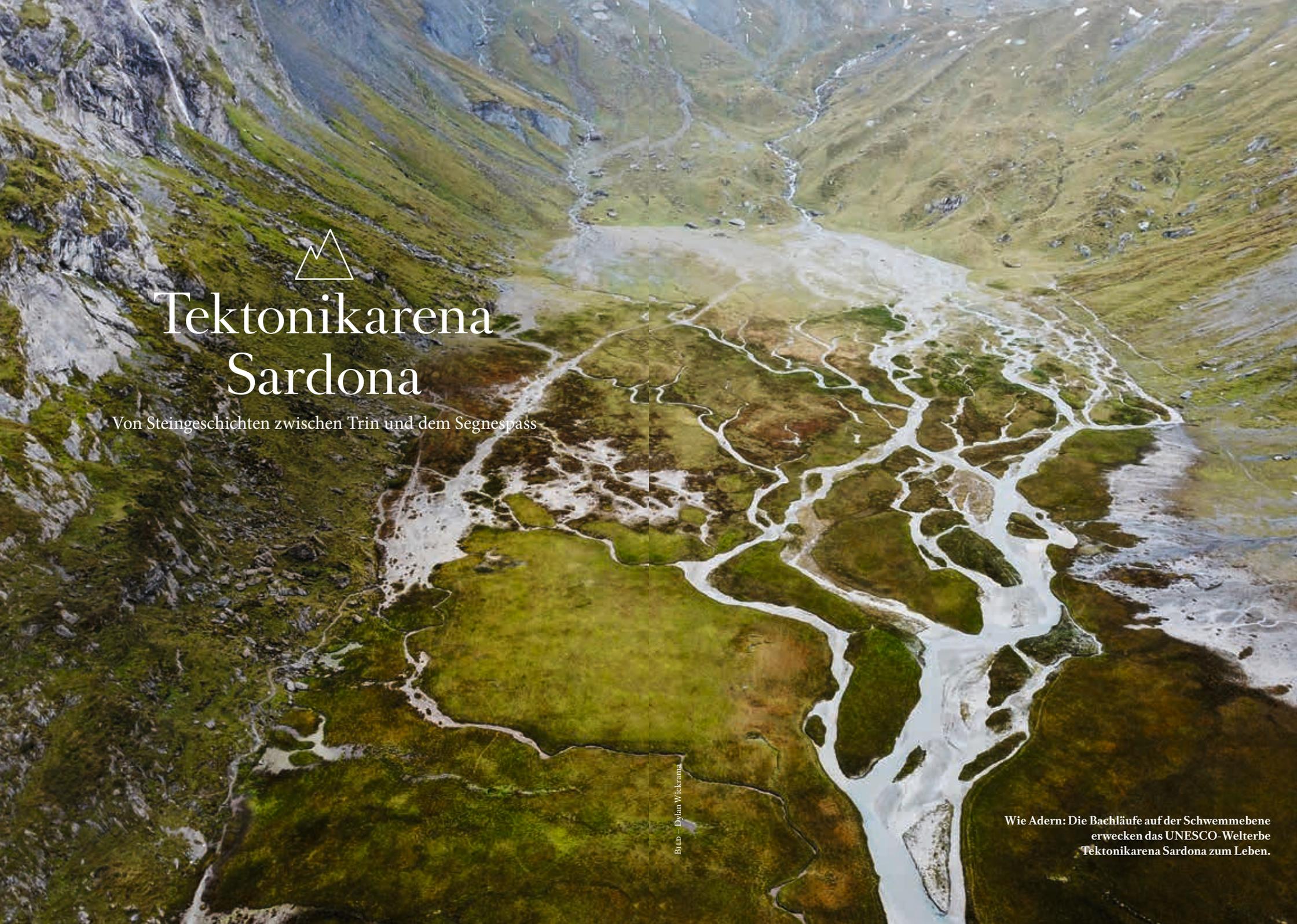


Via Naturála



Nationalparkzentrum

BILD LINKS – Schweizerischer Nationalpark, Hans Lozza / BILD RECHTS – Gruppe Wolf Schweiz / Engadin St. Moritz, swiss-image.ch, Christof Sonderegger / Schweizerischer Nationalpark, Hans Lozza



▲  
Tektonikarena  
Sardona

Von Steingeschichten zwischen Trin und dem Segnespass

Bild - Dylan Wickrama

Wie Adern: Die Bachläufe auf der Schwemmebene  
erwecken das UNESCO-Welterbe  
Tektonikarena Sardona zum Leben.

# Tektonikarena Sardona

S.70 48 Stunden in der  
Welterregion Sardona

**Start**

FREITAG



**Sprung ins kühle Nass**  
Baden im Caumasee



**Zurück in die Vergangenheit**  
Übernachten im Waldhaus Flims

SAMSTAG



**Lebendiger Fels**  
Unterwegs in der Tektonikarena  
▲ → Reportage – siehe Seite 74



**Verschmaufen & Geniessen**  
In der Segneshütte

SONNTAG



**Über sieben Brücken**  
Dem Trutg dil Flem entlang



**Süsse Naschereien**  
Einkehren im Restaurant Cavigilli



**In die Strudeltöpfe**  
Baden im eiskalten Wasser

S.78 Service

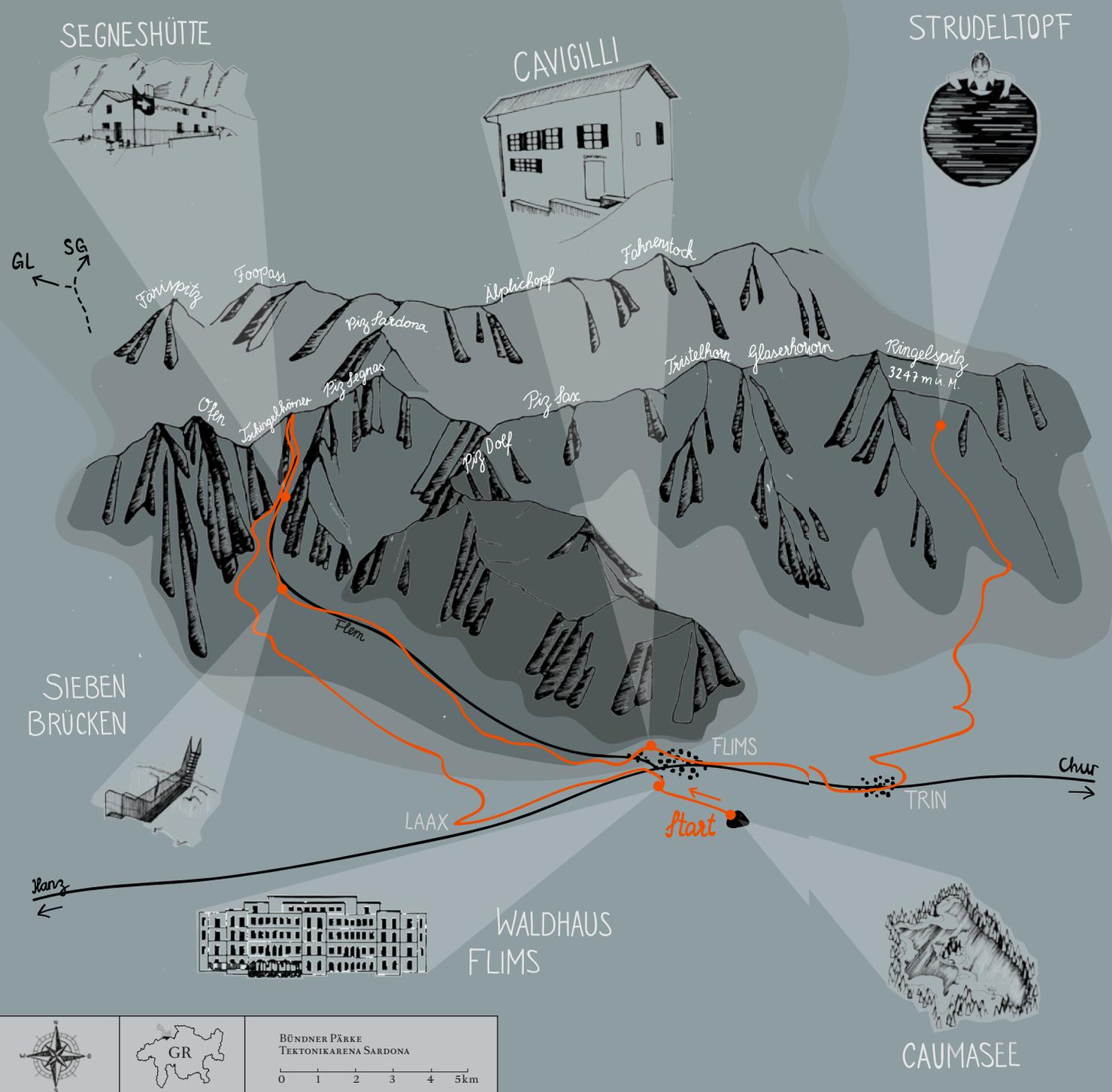


ILLUSTRATION – Naomi Ena Eggi, naomieggi.ch

# Wo die Alpen leben

## 48 Stunden in der Welterberegion Sardona

Text – MARTINA ZÜRCHER

Im UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona verharren Felsen und das eiskalte Wasser fliesst gelassen durch die Täler.

FREITAG

**5** **Sprung ins kühle Nass**  
Das Wanderwochenende beginnt in Flims entspannt. Zehn Minuten zu Fuss auf der Via dil Lag, geht es zum türkisfarbenen Caumasee hinunter. Gespiesen von unterirdischen Quellen hat der See im Sommer trotz seiner Höhenlage eine Badetemperatur um die 19 Grad. Fels unter den nackten Füßen, Wasser auf der Haut. Herrlich erfrischend!

**Baden** – Caumasee bei FLIMS, Mai – Okt, Eintritt sFr. 12.–, Miete von Pedalos & SUP möglich. [caumasee.ch](http://caumasee.ch)

**7** **Zurück in die Vergangenheit**

Als Kurhaus wurde das Hotel Waldhaus 1877 als erstes Hotel von Flims eröffnet, damals noch ohne Strom. Trotz WiFi und modernem Spa-Bereich ist der Charme aus der damaligen Zeit zum Glück geblieben. Im hoteleigenen Restaurant setzen

wir uns zum Znacht hinter einen Teller Alp-Stör. Nach dem Verdauungsschnaps lockt eine Zeitreise ins Untergeschoss. Denn dort unten im Museum «Belle Epoque» werden 140 Jahre Hotellerie-Geschichte ausgestellt. Was früher auf dem Dachboden des Hotels verstaubte, lässt nun die gute alte Zeit aufleben. Beim Stöbern durchs Museum treffen wir auf Holzschieber, lederne Koffer und Uniformen der Pagen. Des nachts träumen wir dann davon, als Grande Dame oder Grandseigneur durch die Bergwelt zu stolzieren.

**Schlafen** – Im Hotel Waldhaus FLIMS, DZ ab sFr. 350.–. Hotelmuseum «Belle Epoque» im Untergeschoss, tägl. offen. [waldhaus-films.ch](http://waldhaus-films.ch)

SAMSTAG

**8** **Steinstunden**

Mit dem Laax-Nagens-Shuttle (Bus Nr. 23), der um 8.08 Uhr bei den Laaxer Bergbahnen abfährt, geht es zur Camona da Nagens. Von dort führt der

Eine Zeitreise: Im Waldhaus Flims träumt man vom Leben als Grande Dame oder Grandseigneur.



BILD OBEN – zvg / BILD UNTEN – Flims, Gaudenz Danuser

Karibik in den Bergen: Der tiefblaue Caumasee entstand nach dem Flimser Bergsturz.

Bezaubernde Formen: Die Strudeltöpfe auf der Alp Mora faszinieren.

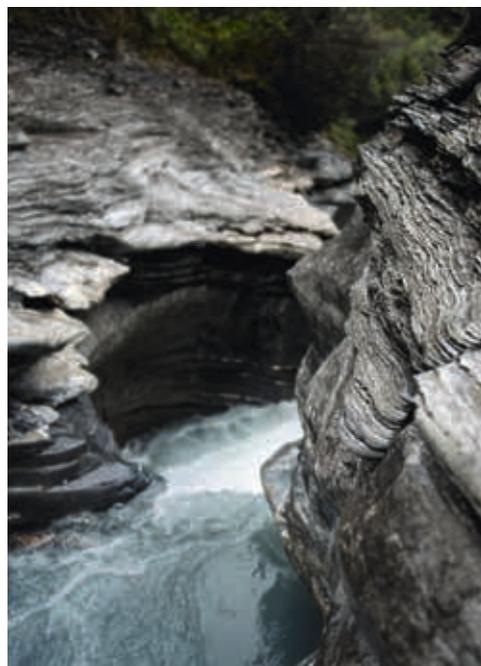


BILD OBEN – Roland Gerth / BILD UNTEN – Dylan Wickrama

Auf dem Trutg dil Flem: Von der Quelle des Bergbachs durch die Schlucht bis ins Tal.

GeoGuide Ruedi Zuber via Grauberg und dem Unteren Segnesboden zur Segnespass Mountain Lodge, wo die Wanderer ein Mittagessen erwartet. Von Juli bis Ende September ist die Hütte in Betrieb. Die Mountain Lodge auf der Passhöhe kann als Alternative auch von der Glarnerseite aus erreicht werden. Wer nach dem steilen Aufstieg von der Bergstation der Tschinglenbahn genug hat, findet hier oben einen warmen Schlafplatz. Wir steigen via La Siala bis zur Segneshütte ab.

**Wandern** – GeoGuides begleitet individuelle Wanderer oder Gruppen. [geopark.ch](http://geopark.ch)  
Segnespass Mountain Lodge: [segnespass.ch](http://segnespass.ch)

▲ → Reportage – siehe Seite 74

### 7 Verschnaufen & Geniessen

Nach kühlem Bier und heisser Dusche statten wir dem Besucherpavillon Welterbe Sardona direkt neben der Segneshütte oberhalb von Flims einen Besuch ab, um die Theorie der Entstehung der Alpen anhand von Grafiken und Erläuterungen zu verinnerlichen. Dann setzen wir uns hungrig an die Tische hinter den grossen Panoramafenstern in der neu renovierten Berghütte und essen währschaft gut. Heute Spätzli mit Lamm.

**Schlafen & Essen** – In der Segneshütte, DZ sFr. 105.– pro Pers., inkl. Abendessen und Frühstück. [grandislaax.ch/de/Ustria-Segnes](http://grandislaax.ch/de/Ustria-Segnes)

SONNTAG

### 9 Über sieben Brücken

Der Wasserweg Trutg dil Flem führt immer dem Flem, dem Fluss, entlang bis nach Flims. Zuerst geht es unterhalb der Abrissnische des Flimser Bergsturzes um grosse Felsbrocken herum.

Weiter unten schlängelt sich der Pfad durch enge Schluchten, vorbei an Strudeltöpfen und Wasserfällen, über sieben Brücken des Ingenieurs Jürg Conzett. Jede der Brücken ist ein kleines architektonisches Wunderwerk für sich. Die «Oberste Brücke», gebaut aus elliptischen Betonplatten, ist garantiert hübscher als ihr bescheidener Name. Im Frühling wird sie jedoch vom Schmelzwasser überspült. Für trockene Wanderschuhe sorgt dann eine Alternativroute. Der Trutg dil Flem wurde 2014 als «Schönster Wanderweg der Schweiz» ausgezeichnet.

**Entdecken** – Wasserweg Trutg dil Flem, Segneshütte bis ins Zentrum von FLIMS, 10,26 km, 4 Std. [trutg-dil-flem.ch](http://trutg-dil-flem.ch)

### 1 Süsse Naschereien

Das Mittagessen gab's aus dem Rucksack, jetzt gönnt man sich ein paar Kalorien, schliesslich wurden in den letzten Tagen genügend davon verbrannt. Im Restaurant Cavigilli verwöhnen die jungen Gastgeber ihre Gäste mit Kaffee und Kuchen – oder einem «Tiramisu della Leti».

**Essen** – Restaurant Cavigilli, Via Arviul 1 in FLIMS, 11.30 – 14 h, 17.30 – 21 h, Mi Ruhetag. [cavigilli.ch](http://cavigilli.ch)

### 3 In die Strudeltöpfe

Auf der Rückreise von Flims ins Unterland fährt man am Dörfchen Trin vorbei. Wer Zeit oder sich die Zufahrtserlaubnis bereits am Freitag organisiert hat, macht einen Abstecher zur Alp Mora. Hier können zum Abschluss noch einmal die Badehosen ausgepackt und die müden Wanderbeine in den einzigartigen Strudeltöpfen entspannt werden.

**Entspannen** – Alp Mora in TRIN, Tagesfahrbewilligung sFr. 20.–, Alternative: Wanderung TRIN und zurück, 5 Std. [trin-verkehrsverein.ch](http://trin-verkehrsverein.ch)

# Lebendiger Fels

Text – MARTINA ZÜRCHER / Bild – DYLAN WICKRAMA

Auch wenn die Reise durch die Tektonikarena Sardona steinig ist, Geschichten haben die scheinbar starren Felsen einige zu erzählen.

8.08 Uhr, Bergbahnen Laax. Pünktlich fährt der Shuttle-Bus vor, um Wanderlustige in knapp 40 Minuten an den Rand der Tektonikarena Sardona zu bringen. Mit Ruedi Zuber, einem von 25 GeoGuides der Region, wird die Wanderung zu einer spannenden Zeitreise, denn Zuber ist begeistert davon, was uns die Berge mit ihren Falten, Rissen und Schichten alles verraten, und teilt sein Staunen von der ersten Minute an mit den Gästen.

## GEMÄCHLICHER STEIN

Auf der Alp Nagens angekommen, erzählt Ruedi Zuber vom Urkontinent Pangäa sowie dem Urmeer und wie einst die afrikanische und die europäische Kontinentalplatte kollidierten und so die Alpen formten. Man stellt sich die Entstehung der Berge als ein lautes Chaos vor: Lava, Erschütterungen, herumfliegende Gesteinsbrocken, Rauch, Staub, Zägg, Bäng und dann plötzlich waren sie da, die eindrucklichen Alpen. Ruedi Zuber unterbricht das Spektakel, das im Geiste entsteht: «Die Berge so zu formen, wie wir sie heute sehen, dauerte viele Millionen Jahre. Bloss einige Zentimeter pro Jahr wurden die Schichten übereinander geschoben.» Im Verhältnis zur Lebensdauer

der Berge ist der Mensch eine Eintagsfliege.

## IN DER TIEFE

Auf einer kleinen Anhöhe in der Nähe der Bergstation Grauberg tauchen zum ersten Mal die imposanten Tschingelhörner auf. «Seht ihr die helle Linie dort am Berg? Diese ist Teil der sogenannten Glarner Hauptüberschiebung.» Es ist unter anderem diese helle Linie, die der Tektonikarena Sardona 2008 zum Label UNESCO-Weltnaturerbe verholfen hat. Sie macht die Entstehung der Alpen auf 35 Kilometern sichtbar. Das Gestein oberhalb dieser Fläche ist Verrucano, ein Gestein, das sich vor rund 250 bis 300 Millionen Jahren bildete. Darunter liegt wesentlich jüngerer Gestein. «Bei uns steht die Welt scheinbar Kopf, doch der Verrucano ist lediglich ein Überrest einer fast vollständig wegerodierten Schicht», sagt Zuber und nimmt seine Hände zu Hilfe, um zu erklären, wie es möglich war, dass sich zähflüssige Gesteinsschichten im Erdinnern bei hohen Temperaturen und grossem Druck übereinander schieben konnten und sich so die Alpen emporhoben. «Die Überschiebungen haben sich in 16 Kilometern Tiefe ereignet. Dies

Geschichte am Fels: die Tschingelhörner mit der Glarner Hauptüberschiebung.



Mitten im UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona: die Segneshütte mit Besucherpavillon auf 2100 m ü. M.

ist doppelt so tief, wie der Mount Everest hoch ist.» Zuber erklärt mit Leidenschaft und schöpft dabei aus seinem umfangreichen Wissen. Trotzdem scheint es fast zu abstrakt, sich die Alpen so tief unter der Erdoberfläche vorzustellen.

#### HEILE WELT

Mit Sicht auf die markante Linie steigen wir zum Unteren Segnesboden ab, einer Moorlandschaft, die ihr Antlitz schneller wechselt als die Berge. «Jedes Mal, wenn ich hier bin, sieht es anders aus. Das Wasser sucht sich immer neue Wege», sagt Ruedi Zuber. Er erzählt, dass Moore Archive für Pflanzenpollen sind und so dem Menschen verraten, wie Bäume vor den Eiszeiten flüchteten und über welche Pässe sie anschliessend wieder in die Täler zurückkehrten. Zuber hat einst Forstwissenschaften studiert und sich kurz vor der Pensionierung zum Wanderleiter und GeoGuide weitergebildet, weil es ihm hier in der Tektonikarena den Ärmel reingenommen hat. «Es ist unglaublich spannend in diesem Gebiet unterwegs zu sein. Es ist für mich ein Stück heile Welt.»

#### VERSTECKTER SCHATZ

Kurz vor dem Segnespass zeigt Ruedi Zuber immer wieder auf runde Gebilde, die ufoartig in der felsigen Landschaft liegen. «Diese Geoide entstanden am Rande der heissen Lavaströme, in Luftblasen hat sich mineralhaltige Flüssigkeit gesammelt.» Manche hätten im Innern kristallartige Gebilde, die man erst sehe, wenn man die Steine aufschneide, sagt er und packt ein kleines Stück Stein auf gut Glück in seinen Rucksack.

#### STEINGESCHICHTEN

In der Segnespass Mountain Lodge auf 2627 m ü. M. angekommen, sieht man bis nach Elm hinunter und bis zum Vrenelsgärtli beim Glärnisch, über Bergkämme, die jetzt mit anderen Augen betrachtet werden: Der kalte Fels hat sich in lebendige Gebirgszüge verwandelt. Der Abstieg erfolgt entlang der Flanke des Atlas nach La Siala, wo wieder Gras wächst. Zubers Augen leuchten. «Schaut, hier hat es Edelweiss!» Wunderbar ist auch die Aussicht: Hinter uns die Tschingelhörner mit dem Martinsloch, links der Obere Segnesboden mit dem Gletschervorfeld und rechts das Flachmoor. Zuber zeigt auf den Gletscher, auf versteinerte Muschelüberreste

«Jedes Mal, wenn ich hier bin, sieht es anders aus. Das Wasser sucht sich immer neue Wege.»

im Fels und führt uns an den Rand einer kleinen Schlucht. Hier hat der Fluss sich in den Stein gefressen und nährt seither als Wasserfall den Unteren Segnesboden. Wenig später stehen wir an der Abrissnische des

grössten Bergsturzes der Alpen. 10 000 Millionen Kubikmeter Fels sind hier vor über 9000 Jahren ins Tal gedonnert und haben die Landschaft einmal mehr verändert. Der Berg, er lebt. Und wer die Augen öffnet, kann hören, wie er Stein für Stein seine Lebensgeschichte erzählt. ●

**Wandern** – Von CAMONA DA NAGENS zum UNTEREN SEGNESBODEN (Segnas Sut), über den SEGNESPASS nach LA SIALA zur SEGNESHÜTTE, 11,1 km, 4 Std. [unesco-sardona.ch](http://unesco-sardona.ch)

▲ → 48 Stunden in der Welterberegion  
Sardona – siehe Seite 70

# Service

Tektonikarena Sardona, Städtchenstrasse 45, SARGANS,  
T. 081 723 59 20, [info@unesco-sardona.ch](mailto:info@unesco-sardona.ch), [unesco-sardona.ch](http://unesco-sardona.ch)

## KALENDER

Weitere Infos & Veranstaltungen:  
[unesco-sardona.ch](http://unesco-sardona.ch)

**TEK TO NIK:**  
Das Welterbe Sardona feiert 2018 sein 10-jähriges Jubiläum. Infos & Veranstaltungen:  
[tektonik.ch](http://tektonik.ch)



**Sommer**  
Il cuors da flem, Halbmarathon in Flims.  
[cuorsdaflem.ch](http://cuorsdaflem.ch)

Transalp Waterline Tour, Slackline am Caumasee.  
[swiss-slackline.ch](http://swiss-slackline.ch)



**Herbst**  
Alpabzug Flims.  
[flims.ch](http://flims.ch)

Transa Outdoorfestival.  
[transa.ch/outdoorfestival](http://transa.ch/outdoorfestival)

Discovery Days in Laax.  
[discovery-days.ch](http://discovery-days.ch)

Sardona-Erlebnis-Trailrun.  
[alpinrunner.ch](http://alpinrunner.ch)



**Winter**  
Schneeschuhtour durch die Arena.  
[geopark.ch](http://geopark.ch)



**Frühling**  
Welterbetag Sardona.

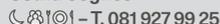
## SCHLAFEN

### Segnespass Mountain Lodge



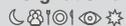
T. 079 704 05 94  
Erholungsort nach der Wanderung auf den Piz Segnes. [segnespass.ch](http://segnespass.ch)

### Ustria Segnes



T. 081 927 99 25  
Renovierte Hütte direkt beim Besucherpavillon Welterbe Sardona.  
[grandislaax.ch](http://grandislaax.ch)

### Berghaus Bargis



T. 081 911 11 45  
Von hier die Hochebene Bargis ob Flims entdecken.  
[bargis-flims.ch](http://bargis-flims.ch)

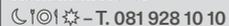
### Arena Flims



T. 081 911 24 00  
Übernachten in Zimmern

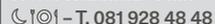
mit jungem, frischem Design und an der Bar ein Bier trinken mit Einheimischen. [arenaflims.ch](http://arenaflims.ch)

### Schweizerhof Flims, Romantik Hotel



T. 081 928 10 10  
Für romantische und entspannte Momente. [schweizerhof-flims.ch](http://schweizerhof-flims.ch)

### Hotel Waldhaus Flims



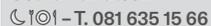
T. 081 928 48 48  
Wo der Charme der Belle Epoque mit edlem Design verschmilzt. [waldhaus-flims.ch](http://waldhaus-flims.ch)

### Camping Flims



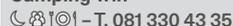
T. 081 911 15 75  
Wie in einer kleinen Ferienwohnung schläft es sich in einem der PODhouses. Zelt aufstellen ist auch erlaubt. [camping-flims.ch](http://camping-flims.ch)

### Ustria Parlatsch



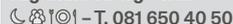
T. 081 635 15 66  
Ferien im Blockhaus in Trin Mulin. [parlatsch.ch](http://parlatsch.ch)

### Camping Trin



T. 081 330 43 35  
Im campingeigenen Gemüsegarten dürfen sich die Gäste bedienen. [campingtrin.ch](http://campingtrin.ch)

### Jugendherberge Trin



T. 081 650 40 50  
Gehört zum neuen Bergwaldzentrum Mesaglina des Bergwaldprojekts. [youthhostel.ch](http://youthhostel.ch)

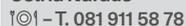
### Ringelspitzhütte SAC



T. 079 632 24 34  
Von Tamins steil und wild bergauf. [ringelspitz.ch](http://ringelspitz.ch)

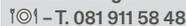
## ESSEN & TRINKEN

### Ustria Naraus



T. 081 911 58 78  
Feine, frisch gebackene Kuchen auf der Sonnenterrasse geniessen. [grandislaax.ch](http://grandislaax.ch)

### Ustria Startgels



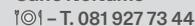
T. 081 911 58 48  
In den Höhen von Flims serviert Ueli Grand Grillspezialitäten und Polenta vom Feuer. [grandislaax.ch](http://grandislaax.ch)

### Stalla Alp Nagens



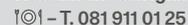
T. 081 927 99 28  
Käse in allen Variationen im rustikalen und gemütlich umgebauten Kuhstall. [alp-nagens.ch](http://alp-nagens.ch)

### Caffè NoName



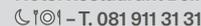
T. 081 927 73 44  
Der Treffpunkt auf dem Crap Sogn Gion mit leckeren Paninis.

### Restaurant Cavigilli



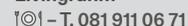
T. 081 911 01 25  
Kreationen aus italienischen und Bündner Spezialitäten. [cavigilli.ch](http://cavigilli.ch)

### Hotel Restaurant Bellevue



T. 081 911 31 31  
Unbedingt einen Tisch im «La Stiva», der Bündnerstube, reservieren. [bellevueflims.ch](http://bellevueflims.ch)

### Livingruhm



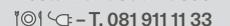
T. 081 911 06 71  
Café in einer ehemaligen Schlosserei in Flims mit hellen Industriefenstern und grossem Garten. [livingruhm.ch](http://livingruhm.ch)

### Bistro

#### Kaufmannfrauen

T. 081 911 26 32  
Original italienische Gelati. [kaufmannfrauen.ch](http://kaufmannfrauen.ch)

### Restaurant Caumasee



T. 081 911 11 33  
Auf der Terrasse am kris-



Arena Lodge



## Das Martinsloch aus Bündnersicht

Man sagt, dass die Bündner aus Eifersucht einmal ein grosses Stofftuch vors Martinsloch gehängt haben, so dass an dem einen Tag im Jahr die Sonne nicht durchs Loch auf den Kirchturm von Elm scheinen konnte. Dies führte zu einem unschönen Nachspiel mit Schlägereien zwischen

den Glarnern und Bündnern. Dabei scheint die Sonne bei Sonnenuntergang auch von der Glarnerseite her durchs Loch auf die Bündnerseite – nur halt oben in den Bergen und nicht bis ins Tal. Gegen Abend auf dem Segnespass lässt sich das Phänomen gut beobachten.

tallklaren See ein Glacé schlecken. [caumasee.ch](http://caumasee.ch)

### Restaurant Conn



T. 081 911 12 31  
Wenige Gehminuten von der Rheinschlucht-Aussichtsplattform «Il Spir» entfernt. [conn.ch](http://conn.ch)



Ustria Startgels

## WEITERE REISETIPPS

### Sardona-App

Hinweise zur Geologie, Natur und Kultur der Region.

### Sardona-Welterbe-Weg

Nr. 73, 6 Tagesetappen, 84 km, Filzbach – Murgsee – Spitzmeilenhütte – Sardona-Hütte – Elm – Flims. [unesco-sardona.ch](http://unesco-sardona.ch)

### Mit Kindern

Der Tektoni, das Murmeltier aus der App, führt Familien über den Unteren Segnesboden

(flach, 2 Std.) und erzählt dabei, warum er unbedingt durchs Martinsloch fliegen will.

### Klettersteig Pinut

Für Abenteurer: Durch Höhlen, über Leitern und Treppen geht es über drei beinahe senkrechte Felsstufen. [flims.com](http://flims.com)

### Geführte

#### Naturwanderungen

Jeden Samstagvormittag zu den Themen Flims Bergsturz, Orchideen, UNESCO, Jagd, Pilze oder Wald. [flims.com](http://flims.com)



PODhouses auf dem Camping Flims.

Legende: Unterkunft für Gruppen Restaurant Tierbeobachtung Gästekarte Flims E-Bike-Ladestation

BILD LINKS – zvg / Bild recours – Martin Lehmann / zvg / zvg



# DIE SCHWEIZER PÄRKE

—  
Kleine Weltwunder

Naturpark Beverin © ST-BAFU



Entdecken Sie auf Ihren Ausflügen kleine Weltwunder: **App in die Schweizer Pärke!**



www.parks.swiss

# ABGEFAHREN



### Bus alpin

Wo RhB und Post-Auto an ihre Grenzen kommen, fährt der Bus alpin weiter. So werden Parkbesucher auf die Alp Flix und über den Albulapass im Parc Ela oder auf die Alp Anarosa im Naturpark Beverin transportiert. [busalpin.ch](http://busalpin.ch)



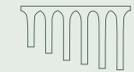
### graubündenPASS

Das Generalabo für Graubünden: Mit dem graubündenPASS gibt es freie Fahrt mit RhB und PostAuto im ganzen Kanton. Für Velofreunde: Der Pass ist auch für das Bike erhältlich, ab sFr. 50.– pro Tag. [graubuendenpass.ch](http://graubuendenpass.ch)



### PostAuto

Der Dreiklang Döö-daa-doo setzt sich aus den Tönen Cis-E-A zusammen und kommt dann zum Einsatz, wenn die Kurven enger werden und der Abhang tiefer. Eine der schönsten PostAuto-Reisen führt von Zernez durch den Schweizerischen Nationalpark bis nach Müstair. [postauto.ch](http://postauto.ch)



### UNESCO-Welterbe

In den Bündner Pärken ist es möglich, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu drei UNESCO-Welterbestätten zu reisen: Von der Tektonikarena Sardona mit der RhB auf die Linie Albula/Bernina bis zum Kloster St. Johann in Müstair. Mitnehmen: genügend Zeit! [graubuenden.ch](http://graubuenden.ch)



### Fahrtziel Natur

Mit dem öffentlichen Verkehr in die Bündner Pärke düsen und das möglichst preisgünstig, dafür setzt sich «Fahrtziel Natur» ein. Weitere Infos: [fahrtziel-natur.ch](http://fahrtziel-natur.ch)



### Rhätische Bahn

Die Rhätische Bahn (RhB) ist die grösste Alpenbahn der Schweiz, verfügt über ein 384 Kilometer langes Streckennetz und bedient 103 Haltestellen. Mehr Geschichten zur Bahn Graubündens erzählt das Bahnmuseum Albula in Bergün. [rhb.ch](http://rhb.ch)



# ZAHLEN & FAKTEN

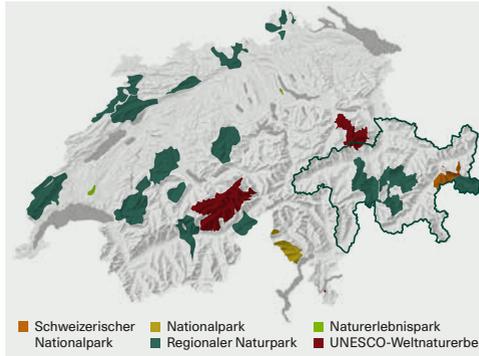


**Flächenbekenntnis** – Rund zwanzig Prozent der Kantonsfläche von Graubünden gehört zu den Bündner Pärken.

**Verhaltensregeln** – Der Schweizerische Nationalpark unterliegt der höchsten Schutzklasse gemäss der internationalen Naturschutzunion (IUCN). So sind die Verhaltensregeln strikt, bei Missachtung werden Bussen verhängt. Beispielsweise ist es verboten, die markierten Wanderwege zu verlassen oder Hunde mitzuführen, auch nicht an der Leine. Für die restlichen Pärke gelten diese Regeln nicht.

## 1914

**Nationalpark** – Der Schweizerische Nationalpark wurde im Jahr 1914 als erster Nationalpark Mitteleuropas gegründet. Heute gibt es über 300 Nationalpärke in Europa.



Schweizer Pärke und UNESCO-Weltnaturerbe.

**Netzwerk** – 2015 wurde der Verein Bündner Pärke gegründet, um den gemeinsamen Auftritt im Kanton und die Zusammenarbeit zu stärken. Auf nationaler Ebene setzt sich das Netzwerk Schweizer Pärke seit 2007 unter anderem dafür ein, die Pärke in der Politik zu verankern und parkübergreifende Projekte zu realisieren. [parks.swiss](http://parks.swiss), [graubundenparcs.ch](http://graubundenparcs.ch)

**Kategorien** – Neben dem Schweizerischen Nationalpark gibt es drei Parkkategorien: Nationalpark, Regionaler Naturpark und Naturerlebnispark. Die wichtigsten Unterschie-

de sind die Grösse der der Natur überlassenen Zone sowie die Kernaufgabe der Pärke. Der Naturpark Beverin, Parc Ela und die Biosfera Val Müstair sind Regionale Naturpärke.



**Big Five** – In Afrika gehören Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard zu den Tieren, die man gesehen haben muss. In Graubünden sind es Rothirsch, Steinbock, Gämse, Adler und Murmeltier.

**Produktelabel** – Über 1300 Produkte sind mit dem Label «Schweizer Pärke» zertifiziert. Auch die Bündner Pärke haben zahlreiche Produkte, welche direkt ab Hof und in verschiedenen Läden erhältlich sind: vom Liegestuhl über diverse Käse- und Fleischspezialitäten bis zum Apfelbrot.

### Sesagt

«Pärke von nationaler Bedeutung werden nicht nur mit dem Ziel errichtet, um in einer Region die Qualität von Natur und Landschaft zu erhalten und aufzuwerten. [...] Sie schaffen neue Arbeitsplätze und leisten somit einen grossen Beitrag, um die Abwanderung in strukturschwachen Regionen zu stoppen.»

### Sep Cathomas

Präsident Verein Bündner Pärke und Alt-Nationalrat

**EIN PRODUKT DER PASSAPORT AG – HERAUSGEBER/VERLAG:** Passaport AG, Alter Bahnhof Letten, Wasserwerkstr. 93, 8037 Zürich, T. 044 241 29 29, [passaport.ch](http://passaport.ch) – **TEXT/REDAKTION:** Jon Bollmann, Michèle Fröhlich, Pia Marti, Martina Zürcher – **LAYOUT/ILLUSTRATION:** Naomi Eggli, Susann Knecht, Sarina Strebel – **BILD:** Yannick Andrea, Beatrice Anton, Michael Cuonz, Roland Gerth, Florian Kalotay, Martin Lehmann, Hans Lozza, Fabian Wanner, Dylan Wickrama, Jessica Wirth – **DRUCK:** galledia AG, Flawil, [galledia.ch](http://galledia.ch) **KORREKTORAT:** text-it GmbH, Claudia Walder, Pia Walder, [textit-gmbh.ch](http://textit-gmbh.ch) – **KONTAKT:** [info@passaport.ch](mailto:info@passaport.ch) – **COPYRIGHT:** © Passaport AG, alle Rechte vorbehalten.

Die Bündner Pärke  
naturpark-beverin.ch  
parc-ela.ch  
biosfera.ch  
nationalpark.ch  
unesco-sardona.ch

Transhelvetica — Die Kunst des Reisens  
[transhelvetica.ch](http://transhelvetica.ch)

## Mehr entdecken?

Geheimtipps mit Liebe, Frischluft, Abenteuergeist  
und grossem Appetit gibt's im Reisemagazin

# TRANSHELVETICA

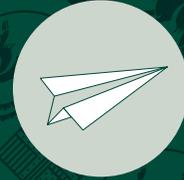
DIE KUNST DES REISENS



Alle 2 Monate 100 Seiten Reisetipps ...



... quer durch die Schweiz.



Klappe auf (gilt auch für Nichtzürcher),  
Talon ausfüllen und ab die Post!

Tipps aus der  
ganzen Schweiz



Das Grosse vom Kleinen: [transhelvetica.ch](http://transhelvetica.ch)



Tipps aus  
der Region

Ab  
die  
Post

Ich möchte **Transhelvetica abonnieren**  
 1 Jahr sFr. 55.- / Ausland sFr. 90.-  
 2 Jahre sFr. 100.- / Ausland sFr. 160.-

Ich möchte eine **Probenummer bestellen**  
 1 Ausgabe sFr. 10.-, zzgl. Versand

Rechnungsadresse

Vorname, Name \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_  
Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

Leseproben, Geschenkabo, Übersicht & Bestellung  
alter Ausgaben unter [transhelvetica.ch](http://transhelvetica.ch)

Ich gewinne eine Gratis-Ausgabe,  
weil ich den besten Schweizer-Reisetipp kenne:

Mein Reisetipp:

Ich möchte mehr Infos über die Bündner Pärke erhalten



## ABOBESTELLUNG

TRANSHELVETICA Die Kunst des Reisens [transhelvetica.ch](http://transhelvetica.ch)

TRANSHELVETICA  
Aboservice  
Alter Bahnhof Letten  
Wasserwerkstrasse 93  
CH-8037 Zürich