

Antonia Kammüller

WAN DERN FÜR DIE SEELE



Wohlfühlwege

Graubünden

DROSTE

Antonia Kammüller

Graubünden

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---|-----------|
| 1 Schatzinselchen
Im Ela auf die Alp Flix
9,5 km 460 Hm 3 Std. Rundweg | 7 |
| 2 So patschig!
Auf Pilgerwegen im Puschlavtal
7,6 km 380 Hm 3 Std. Rundweg | 15 |
| 3 Platz im Licht
Auf ins Garfiun
5,6 km 80 Hm 2 Std. Rundweg | 25 |
| 4 Herz der Alpen
Durchs urtümliche Val Müstair
10,8 km 420 Hm 2,5 Std. Rundweg | 33 |



WEITBLICKE

- | | |
|--|-----------|
| 5 Faszinatur
Vom Dischma ins Sertigtal
9,2 km 860 Hm 4,5 Std. Strecke | 43 |
| 6 Bombenblicke
Auf Bündens Spuren im Domleschg
5,4 km 70 Hm 2,5 Std. Rundweg | 53 |
| 7 Wo die Zeit ruht
Rauf ins Heimeli(gste) Sapün
11,2 km 600 Hm 4 Std. Rundweg | 61 |
| 8 Auf hohem Niveau
Hinauf zum Tenner Chrüz
7,6 km 620 Hm 3,5 Std. Rundweg | 71 |



GENUSS

- | | |
|--|-----------|
| 9 Paradiespforte
Auf alten Wegen durchs Bergell
11,1 km 220 Hm 4 Std. Strecke | 79 |
|--|-----------|



- | | |
|---|------------|
| 10 Schweizer Burgund | 93 |
| Entlang der Bündner Herrschaft
7,5 km 140 Hm 2,5 Std. Strecke | |
| 11 Genussquellen | 103 |
| Unterwegs zum sonnigsten Engadin
16,9 km 320 Hm 5 Std. Strecke | |
| 12 Hinterm Mond | 115 |
| Kunstschnuppern rund um Tarasp
7,2 km 240 Hm 2,5 Std. Rundweg | |



ENTSCHLEUNIGUNG

- | | |
|--|------------|
| 13 Warm ums Herz | 123 |
| Ins Tratza überm Prättigau
8 km 370 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 14 Momentesammler | 131 |
| In und um Madulain herum
8,5 km 390 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 15 Zum Alpenereimten | 139 |
| Zeitreisen durch das Val Fex
7,2 km 130 Hm 2 Std. Rundweg | |
| 16 Kapellenhopping | 147 |
| Entlang des Val Medel
7,3 km 360 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 17 Ommm | 157 |
| Wu-Wei inmitten des Valsertals
6,3 km 270 Hm 2,5 Std. Rundweg | |



ERFRISCHUNG

- | | |
|--|------------|
| 18 Mokka und Magie | 165 |
| Zum Lag Serein via S. Benedetg
13,6 km 1000 Hm 5,5 Std. Rundweg | |
| 19 Wunderwärts | 175 |
| Weit drinnen im Calancatal
8,9 km 670 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 20 Blaupause | 183 |
| Hoch, höher, Jöriseen
16,9 km 970 Hm 7 Std. Rundweg | |



Liebe Wanderfreunde und -freundinnen,

Tage in Graubünden, das sind Tage, die nicht farbenfroher und erlebnisreicher sein könnten. Mehr als 400 Dreitausender, drei Sprachen, drei Welterbestätten, lichterhelle Täler und so viele Steinböcke wie nirgendwo sonst versetzen einen in Staunen. Diesem Zauber folgen wir auf 20 Wohlfühlwegen. Auf der Alp Flix verkosten wir inmitten einer der artenreichsten Regionen der Alpen zarten Ziegenkäse, das Engadin verwöhnt uns mit einer Fülle an Kunst und süßen Überraschungen, und in Klosters, dem „Hollywood on the Rocks“, wärmt zum Ausklang romantischer Winterspaziergänge die berühmte Bündner Gerstensuppe.

Wer hier unterwegs ist, reist durch ferne Welten und Zeiten, ohne den Kanton zu verlassen: Im Val Poschiavo (Puschlavtal) fühlt man sich um 1000 Jahre zurückversetzt. Glasklare Bergseen bringen ein nordisches Flair ins Herz der Bündner Berge, und in der Valser Therme fühlt sich ein Bad an wie eine Reise nach Japan.

Überall zeigt sich: Es sind nicht nur die Panoramen und das traditionelle Gericht Capuns, die Sehnsucht nach „GR“ wecken. Es sind die vielfältigen Begegnungen, die Graubünden so „patschifig“ machen, wie die Menschen hier sagen, wenn etwas urgemütlich ist.



Ihre Antonia Kammüller 





Schatzinselchen

Im Ela auf die Alp Flix

Was gibt's eigentlich Feineres als ein Käsebrod? Ganz klar: eins von der Alp Flix. Dort futtern sich die Ziegen und Schafe durch ein botanisches Wunderland, und genauso schmeckt auch ihr Käse. Wer unterwegs ein Stück davon ergattert, merkt schnell, dass sich Biodiversität auch auf der Zunge bemerkbar macht. Ins Gepäck gehören also: ein Laib Brot und ein Taschenmesser fürs Käsetasting.

Nach wenigen Schritten durchs Dorf biegen wir beim blauen Parkplatzschild rechts in **Richtung Salategnas** ab. Hinter dem Gebäude mit der **Aufschrift „Funtanga Nova“** wartet die erste Etappe unseres kleinen Käseabenteuers: In der **1 Hofkäserei** der Familie Cotti empfängt uns Claudia mit einem milden Flixer, der ausschließlich aus der Milch ihrer 250 Schafe entsteht. Wir probieren und kombinieren messerscharf: Der gehört auf die Picknickdecke. Anschließend geht es über den Hofplatz, den Bach und hin zur Abzweigung nach Salategnas. Dort steigen wir etwa 20 Minuten zwischen duftenden Fichten und Lärchen bergan, tänzeln an primanerhaften Kühen vorbei und bewegen uns über einen Boden, der von Alpendost, Bergholunder und Leimkraut fein durchzogen ist. Kurz darauf stehen wir auf einer schmalen Asphaltstraße, folgen ihr ein Stück nach rechts und gelangen rechts über ein paar Stufen zurück ins schattige Grün.

Eine halbe Stunde später sind wir bei der ehemaligen Eisengrube **Gruba** (1860 m) angekommen und biegen links hinauf zur Alp Flix ab. Wir sind mitten im Pilzschongebiet un-



*In Japan wird „shinrin yoku“ ärztlich verordnet. Verständlich, denn Studien belegen: Wer **Zeit im Wald** verbringt, tut Körper und Geist etwas Gutes. Terpene aus den Bäumen senken Stress, stabilisieren Herz und Nerven und fördern Schlaf und Konzentration.*



Kilometer: 9,5

Höhenmeter: 460

Stunden: 3

RUNDWEG



San Roc



Nur einen Steinwurf von der Alp Flix entfernt liegt ein Ort, den es in Europa kein zweites Mal gibt: der **Lunghinpass** (2644 m). Von hier aus kann ein einziger Regentropfen in drei verschiedene Gewässer gelangen: Nordsee, Mittelmeer oder Schwarzes Meer.

terwegs und – da schau her – sogar ein stattlicher Steinpilz geht uns ins Netz (natürlich fachkundig erkannt und regelkonform gepflückt). Schwarze Eichhörnchen huschen die Stämme hoch, der Weg wird flacher und führt uns auf einer Brücke über den Bach. Von hier sichten wir unter den Weiden des **Malpass** (2499 m) bereits die ② **Kuhalp Salategnas** (1976 m), zu der uns eine weidenkundige Ziegenkompanie eskortiert. Kein Zufall, genau dort verwandelt Erika Ziegenmilch in Salategner Geisskäs, der im offenen Kühlschrank bereitliegt und kurz darauf in unserem Proviantfach landet (nur nicht das Portemonnaie vergessen, Empfang gibt es dort oben kaum).

Nun verlassen wir den Weiler und sind hingerissen vom Anblick der Landschaft, die sich vor uns ausbreitet. Auf fast 2000 Metern Höhe liegt die Alp Flix, Teil des **Naturparks Ela** und eine der artenreichsten Regionen im ganzen Alpenraum. Der Beiname „Schatzinsel“ kommt hier nicht von ungefähr, Moore, Seen, Wiesen



und Wälder liegen dicht beieinander und bilden einen Tummelplatz für alles, was flattert, summt oder Wurzeln schlägt. Die Vielfalt in Zahlen: An einem einzigen Tag wurden über 2000 Pflanzen, Tiere und Pilze dokumentiert.

Auf der ebenen Asphaltstraße setzen wir unseren Weg durch üppige Blumenwiesen fort. Rechter Hand entdecken wir Alpenerlen; unterhalb der Felsabbrüche erheben sich die steilen Grashalden, auch „Bleis“ genannt. Links breitet sich eine Zwergstrauchgesellschaft aus, die sich bis zur Kapelle St. Placidus und Rochus (San Roc) nach Norden zieht. Dahinter erblicken wir die markante Silhouette des **Piz Platta** (3392 m). Den östlichen Abschluss der Hochebene bilden der **Piz d'Err** (3378 m), die **Tschima da Flix** (3316 m) und der **Piz Calderas** (3397 m). Auf der Veranda des ältesten Gasthauses des Hochplateaus, dem **3 Berghaus Piz Platta** in **Tigias** (1977 m), würden wir nun allzu gern durch die kulinarischen Jahreszeiten von Toby und Mary streifen. Da das Picknick schon fest eingeplant ist, gibt's heute nur ein verflixt gutes Stück Nusstorte als Amuse-Bouche.

Kaum ist das letzte Stück vernascht, meldet sich die Glocke von **4 San Roc**, die im 15. Jahrhundert

Für die Seele

Auf der Alp Flix im Oberhalbstein erleben wir Vielfalt mit Augen, Nase und Gaumen.



Wie entstand die Alp Flix? Geformt von der letzten Eiszeit, geprägt von den Walsern, die im Spätmittelalter aus dem Avers kamen, Wald rodeten und Weiden anlegten. Die Vielfalt entsteht bis heute durch das Nebeneinander von Nutzung und Wildnis.

Weidenröschen





erbaut und später dem Heiligen der Seuchen Rochus geweiht wurde. Durch ein Meer aus Zwergwacholder und Heidekraut gehen wir hinab, treten in die Kirche ein und fühlen uns ein bisschen schwerelos, als hätte sich dieser Raum dem Gewicht der Welt entzogen. Leichtfüßig kehren wir zum Piz Platta zurück und wählen dort den rechten, von Weidenröschen gesäumten Weg hinauf zu den Lais da Flix. Nach dem **Weiler Tga d'Meir** senkt sich der Pfad sanft zur **Alp Tgalucas** (1969 m), wo die Schafe der Familie Cotti ihre Sommerresidenz haben und ganz nebenbei für herrlich cremiges Schafsmilchglace (Eis) sorgen.

Die Brüder Linard und Manuel, Käsereiinhaber und bekannt durch die lustige SRF-Doku „Verkehrte Welt“, weisen uns den weiteren Weg hinunter ins Dorf **Cuorts**, wo wir im kleinen **5 Hofladen** unser Mittagsglück mit Surer Landjäger und einem mit Bockshorn-



kleesamen aufgepeppten Schafskäse vollenden. Ottolenghi würde applaudieren. Hinter dem Dorf biegen wir links ab zu den beiden hübsch gelegenen **6 Alp-seeli Lais Bloss** (1960 m). Eine Wasseramsel taucht nach Bachflohkrebsen und die Alp Flix lässt sich in der Wasseroberfläche nieder. Am linken Ufer des ersten Sees steht ein Holztisch, der wie gemacht für unsere Käsetrilogie ist. Die Bilanz: streichelzart, fein pikant und kaum „schafig“.

Nach den beiden blauen Seen zweigen wir links ab, tauchen in lichten Wald ein und gelangen hinunter zum Schwarzsee, dem in einem Hochmoor liegenden **7 Lai Neir** (2473 m). Obgleich Moore nur 3 Prozent der Landfläche bedecken, speichern sie doch rund ein Drittel des erdgebundenen Kohlenstoffs. In tundra-ähnlicher Vegetation balancieren wir über eine Holzplanke am linken Ufer entlang und setzen unseren Weg Richtung Sur fort. Oberhalb von **Pale Radonda** (1864 m) bleiben wir rechts auf der Schotterstraße (Wegweiser links Richtung Sur nicht beachten) und umrunden den **Crap Marsch** bis **Paleis** (1775 m). Die

Lai Neir



AUSZEITEN 1

Aussichtsbank mit Blick auf den glitzernden **Marmorera-See** im Tal lädt zur letzten Pause ein, und wir halten es mit Astrid Lindgren: „Dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“

Nun geht es auf dem beschilderten Wanderweg durch Bäume, Geröll und Wiesen weiter bergab bis zur **Kirche von Sur** und zurück an den Anfang unserer Runde. Und wer noch etwas Zeit hat, findet rund um Sur weitere kulinarische wie kulturelle Höhepunkte: in Bivio den höchstgelegenen Kaffeeröstort Europas, beim Origen Festival die Bergwelt als Bühne und in Ziteil oder Obermatten Kirchen, die zu stiller Einkehr laden.

