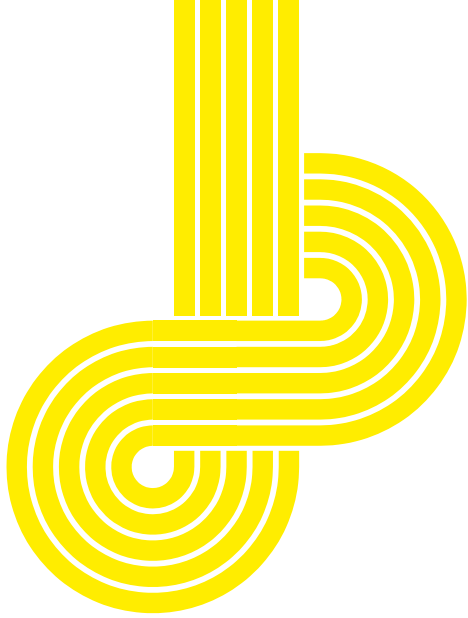


2-Tages-Tour | Schweiz, Graubünden

# Zum hartnäckigen Wald da hinten





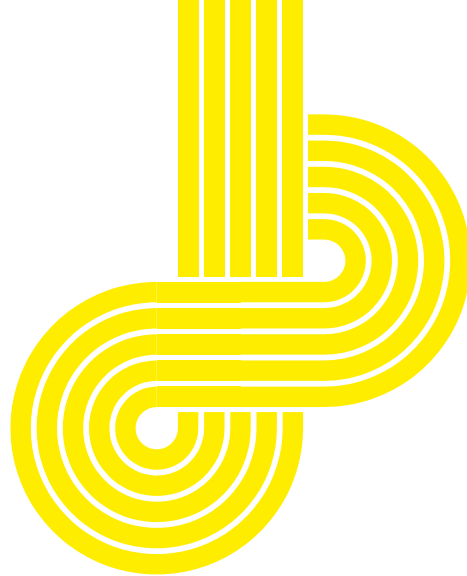
### Die Ersten im Schnee

Auf der Alp Astras hat heute außer einem Schneehasen noch niemand seine Spuren hinterlassen. Nicolas Zimmermann (rechts), der einzige Snowboarder der Gruppe, freut sich auf die Tiefschneeabfahrt.



Das Graubündner Val Müstair ist gerade so abgelegen, dass dort nur wenige Wintersportler unterwegs sind – dafür begegnet man auf einer Skitour Bartgeiern, Schneehasen und 800 Jahre alten Bäumen.

Text: Mirjam Fuchs Fotos: Madlaina Walther



## Über die Alp Astras und auf den Piz Terza: 17 km, 1.300 m bergauf, 2.700 m bergab

# E

Eine dicke Schneedecke liegt über der Alp Astras. Auf unseren Tourenski wandern wir durch das leicht ansteigende Hochtal. Wir ziehen die einzige Spur in die einsame Landschaft – keiner hier außer uns. Oder doch? Bergführer Jachen-Andri Planta deutet nach rechts: auf frische Spuren im Schnee. Ein Schneehase hat hier vor kurzem Haken geschlagen. Dann: ein seltsames Knarren von der anderen Seite des Tals. Schneehühner, erklärt der Bergführer. Und kaum hat er das gesagt, deutet er in den Himmel. Ein Bartgeier kreist über uns.

Vielleicht ein alter Bekannter, mutmaßen wir, als der Vogel in Richtung Piz Terza davonsegelt. Auf diesem Gipfel waren wir am Vortag, und auch da begleitete uns ein Bartgeier in der Luft. Ein imposantes Tier: Fast drei Meter Spannweite haben seine Flügel, es ernährt sich von Knochen und Aas. Früher glaubten die Menschen, der Bartgeier würde Lämmer oder sogar Kinder rauben. Und rotteten ihn in den Alpen aus. Heute ist der Bartgeier zurück, auch weil der Schweizerische Nationalpark nebenan seit den 1990ern wiederholt Tiere ausgewildert hat. Solche Naturerlebnisse sind typisch für eine Skitour im Bündner Münstertal, rätoromanisch

Val Müstair. So heißt auch die einzige politische Gemeinde im Tal, die aus den sechs Dörfern Fuldera, Lü, Tschier, Valchava, Santa Maria und Müstair besteht und in der jedes Jahr weniger Menschen leben; aktuell sind es 1.400. Das fast 200 Quadratkilometer große Naturparadies – es sieht auf der Karte aus wie ein Zipfel – liegt zwischen dem Ofenpass und Südtirol, dem Engadin und Italien.

### **Alles ist Natur, die Natur alles**

Für Tagesausflügler aus dem Unterland ist das Val Müstair zu abgelegen. Die vielen schönen und einfachen Routen ziehen aber immer mehr Skitourengeherinnen und Schneeschuhwanderer an. So ist jedenfalls der Eindruck der Tourismusverantwortlichen im Tal, auch wenn keine genauen Zahlen erhoben werden. Die Übernachtungszahlen im Winter nehmen jedenfalls jährlich zu. Und auch wir kommen gleich für einige Tage. Schon die Anfahrt ist für Unterländer ein Abenteuer. Sie führt durch den tief verschneiten Nationalpark, der Postbuschauffeur montiert darum schon in Zernez, 30 Kilometer nordwestlich von Val Müstair, Schneeketten in XXL-Format an seinem Bus. >





### **Aufwärmrunde**

Oberhalb des Dorfes Lü steigt der Weg sanft an und schlängelt sich durch den verschneiten Winterwald. Die einfache Strecke ist ideal, um zum Saisonstart sein Equipment zu testen und wieder ins Tourenggehen reinzukommen.





1

2



3



4



### Erholung draußen und drinnen

1 Jachen-Andri Planta führt die Autorin und ihre Begleiter Tobias und Nicolas durch die Schneelandschaft über dem Val Müstair. Trotz Sonne ist es an diesem Tag eiskalt. 2 Umso besser schmeckt der Wildteller danach im Hotelrestaurant Süssom-Givè. 3 Im Zirbenstübli kann man in Ruhe genießen - nur das Hirschgeweih hört mit. 4 Beim Aufstieg auf den Piz Terza versteckt sich die Ortlergruppe hinter den Wolken.

## Hallo Nachbarn

Abfellen mit Aussicht:  
Im Hintergrund grüßt  
der Ortler aus dem nahen  
Südtirol. Mit 3.905 Metern  
ist er der höchste Berg  
im Umkreis von knapp  
50 Kilometern.



Die Natur ist das größte Kapital dieser Gegend. Das Val Müstair, in dem über 80 Prozent der Bauernfamilien biologisch produzieren, gilt als Naturpark von nationaler Bedeutung. Außerdem bildet es mit dem Schweizerischen Nationalpark seit einigen Jahren ein sogenanntes Biosphärenreservat. Eine Auszeichnung, die verpflichtet: zum naturnahen Tourismus oder zur Förderung von regionalen Produkten zum Beispiel. Übrigens ist „Biosphärenreservat“ schon das zweite UNESCO-Label für das Tal – das 1.200 Jahre alte Kloster St. Johann in Müstair ist UNESCO-Welterbe.

Auf dem Ofenpass auf 2.149 Metern liegt das Hotel Süsom-Givè. Wir finden den Hotelier Peider Andri Toutsch in der Küche, wo er gerade Gemüse putzt und schneidet. Der gelernte Koch führt das Hotel mit elf Zimmern in dritter Generation und verarbeitet hiesiges Wild zu Spezialitäten des Hauses, wie etwa dem Steinbock-Burger. Bevor es zurück in die Küche geht, zeigt Peider Andri Toutsch uns noch den Wellnessbereich, in den er kürzlich investiert hat und der nun ganzjährig geöffnet ist. Der Hotelier glaubt schließlich an den Wintertourismus hier im Val Müstair. „Das Skige-

biet Minschuns ist nur zehn Autominuten von hier entfernt“, sagt er und deutet nach Osten.

Später – das Abendrot über den Bergen ist verglüht, das Hirschschnitzel verspeist – setzt sich Peider Andri Toutsch zu uns an den Tisch in der Gaststube aus Zirbenholz und erzählt. Von der geplanten Achter-Gondelbahn nach Minschuns und dem Skiresort, das Investoren bauen möchten – und gegen das sich Umweltverbände wehren. Von der Langlaufloipe, die er bei seinem zweiten Gasthaus Buffalora angelegt hat, um den Gästen etwas zu bieten. Und von seinem Vater, der als Gemeindepräsident von Tschier einst einen Abstimmungs-sonntag einfach vergaß (Das Hotel! Die Jagd!) und damit im ganzen Land in den Zeitungen landete.

## Geschenkte Höhenmeter

Am nächsten Morgen zeigt die Wetter-App eine strahlende Sonne – und minus 26 Grad. „Heute wird’s frisch“, sagt Jachen-Andri Planta zur Begrüßung und grinst. Der Bergführer ist in einem Pick-up vorgefahren, der offensichtlich schon viel erlebt hat. „You can go fast – I can go everywhere!“ steht auf dem Heck. Ein Mix aus Zufriedenheit und



### Im Pulverschnee

Auch unweit der Pisten des Skigebiets Minschuns findet man unverspurte Schneehänge – wenn man weiß, wo man nach ihnen suchen soll. Im Val Müstair gibt es statt Massentourismus nur ein paar Schlepplifte, die einem aber zu wertvollen Höhenmetern am Weg Richtung Powder verhelfen.

Abenteuerlust, das passt zu dem 65-Jährigen, der schon sein ganzes Leben im Val Müstair lebt und hier wirklich jeden zu kennen scheint, allerorts wird auf Rätoromanisch begrüßt und gescherzt.

Unsere Tour startet im Skigebiet Minschuns, dem einzigen im Münstertal. Drei Skilifte, 25 Pistenkilometer, Aussicht auf den 2.968 Meter hohen Piz Daint. Mehr braucht es nicht, um Familien glücklich zu machen – und gemütliche Tourengeher. Der Schlepplift bringt uns hinauf bis auf 2.700 Meter an der Südflanke des Piz Vallatscha. Nach kurzem Aufstieg auf eine Kuppe mit Sicht auf die Ortlergruppe heißt es: abfellen!

### Alte Zirben

Obwohl der letzte Schneefall schon einige Tage her ist, wartet noch viel Pulverschnee auf der Abfahrt zur Alp Astras. Herrlich! Wie immer ist das Vergnügen leider viel zu schnell vorbei. Aber Wehmut wäre fehl am Platz, denn die Tour geht hier erst richtig los. Während wir anfallen, zeigt Jachen-Andri Planta auf den Zirbenwald, der vor uns liegt. „Das ist der God da Tamangur, übersetzt: der Wald da hinten.“ Und berühmt ist der Wald obendrein.

Er gilt als höchster reiner Zirbenwald in Europa, einige seiner Bäume sollen bis zu 800 Jahre alt sein. 1923 verglich Peider Linsel, ein lokaler Dichter, den sterbenden Wald mit der ebenfalls bedrohten Sprache Rätoromanisch: „Scha'ls Rumanschs nu fan tuots il dovair lur/jaraj'a man cun el, sco Tamangur“ – „Wenn die Rumantschen nicht alle ihre Pflicht tun/wird es mit ihnen aus sein, wie mit Tamangur.“ Seither ist viel passiert. Der Wald ist geschützt, das Rätoromanische ebenso, und der Tamangur gilt heute als Symbol für die Hartnäckigkeit der Rätoromanen im Zusammenhang mit dem Erhalt ihrer Kultur und Sprache.

Da die Ebene von der Alp Astras nur sanft ansteigt, bleibt bei einer Skitour viel Zeit, um die Natur zu genießen. Nachdem sich der Bartgeier verabschiedet hat, erreichen wir den Pass da Costainas. Von hier aus wären verschiedene Aufstiege möglich. Wir wählen aber die Abfahrt zur Alp Champatsch. In der Berghütte wartet das Mittagessen – Käseschnitten und Nusstorte – und damit einiges zum Verdauen. Zum Glück geht es danach nur noch abwärts, ins Tal bis nach Tschier, wo der Pick-up von Jachen-Andri Planta wartet. >



# Im Schweizer Osten

Tipps für Skitouren und Regionaltypisches im Val Müstair



## ANKOMMEN

Mit dem Auto geht es von Zürich auf der A3 bis Landquart; von Feldkirch über Vaduz auf der A13 ebendorthin. Ab Landquart nimmt man die N28 über Klosters, Zernez und den Ofenpass ins Val Müstair. Direktzüge der Rhätischen Bahn bringen einen von Landquart nach Zernez, wo man umsteigen muss und mit dem stündlich verkehrenden Bus ins Tal fährt.

## SCHLAFEN UND ESSEN

### Nächte auf der Höhe

Das Hotel Süssom-Givè ist ein Familienbetrieb in dritter Generation. Durch seine Lage am Ofenpass ist es ein guter Ausgangspunkt für Touren. In dem einfachen Hotel gibt es gute regionale Küche, gemütliche Zimmer, einen neuen Wellnessbereich mit Saunen und Whirlpool und schöne Ausblicke auf die umliegenden Berge.

*Hotel Süssom-Givè*

*Süssom Givè 82, 7532 Tschierv*

*Tel.: +41/81/858 5182*

*ofenpass.ch*

### Ältestes Gasthaus im Tal

Das neu renovierte Hotel, das als Gasthaus bereits im 15. Jahrhundert eröffnet wurde, liegt im Hauptort des Tals. Es gibt Zimmer mit Zirbenholzmöbeln und ein gutes Restaurant mit einheimischen Gerichten.

*Hotel Crusch Alba*

*Plaz d'Immez 23, 7536 Santa Maria*

*Val Müstair, Tel.: +41/81/858 5106*

*hotel-cruschalba.ch*

## SPEZIALITÄTEN

### Dorfbäckerei

Beim Meier-Beck gibt es unter anderem Nusstorten mit Bündner Nüssen und lokalen Bio-Zutaten, auch glutenfrei. *Meier-Beck, Via Veglia 99, 7536 Santa Maria Val Müstair; meierbeck.ch*



Aufbruch in die Winterlandschaft: Im Dörfchen Lü, in dem keine 70 Menschen leben, startet die gemütliche Tour auf den Piz Terza.

### Käse und mehr

Die Chascharia Val Müstair bietet Joghurt, Butter und vor allem Käse von Bio-Bauernfamilien der Region.

*Chascharia Val Müstair, Chassellas 121a, 7537 Müstair; agricultura-valmuestair.ch*

## TOUREN

### Über die Alp Astras

Diese Tour hat zwei große Vorzüge: Sie ist schön, und man kann recht gemütlich einiges mitnehmen. Die landschaftlich lohnende Runde ist einfach zu gehen, und mit Skiliftunterstützung macht man aufwärts wertvolle Höhenmeter. Einkehrmöglichkeit gibt es auf der Alp Champatsch.

**Ausgangspunkt:** Skigebiet Minschuns

**Dauer:** 5h **Strecke:** 12 km **Höhendifferenz:** 300m bergauf, 1.200m bergab

### Auf den Piz Terza

Der Piz Terza ist ein vielseitiger, einfach zu besteigender Berg. Mit dem Postbus geht

es zum Ausgangspunkt Lü, um Höhenmeter zu gewinnen.

**Ausgangspunkt:** Lü **Dauer:** 3h

**Strecke:** 4.8 km **Höhendifferenz:** 1.000 m bergauf, 1.500 m bergab

## ANLAUFSTELLEN

### Touren und mehr

Auf der Website des Tourismusverbandes gibt es Angebote für Tages- und Mehrtagestouren für alle Niveaus.

*Tel.: +41/81/86188 40; val-muestair.ch*

### Ausrüstung und Berührer

Der Shop Aventüras verleiht und verkauft Ausrüstung und vermittelt Bergführer.

*Aventüras Berg & Talsport*

*Via Maistra 74, 7537 Müstair,*

*Tel.: +41/81/858 5559; aventueras.ch*



[bergwelten.com/valmuestair](http://bergwelten.com/valmuestair)  
noch mehr Tipps und Wintertouren