

HEINZ STAFFELBACH

Auf stillen Wegen an starke Orte

Ruhe finden und Kraft schöpfen
auf Wanderungen durch
verträumte Naturlandschaften
der Schweiz

Inhalt

VORWORT

- 9 Zeit für die Stille *Stille für die Kraft*

OSTSCHWEIZ

- 11 In den Frühling *Durch die blühenden Obstgärten des Seerückens*
15 Auf den Chreialpfirst *Einsame Pfade in der urtümlichen Welt der Alpstein-Gipfel*
19 Zum Hagheerenloch *Täler, Tobel, tiefe Höhlen – versteckte Schätze im Tösstal*
23 Durch das Sagenraintobel *Das Plätschern im Wald und das Säuseln in der Höhe*
27 Ins Weisstannental *Versteckter Ort unbändiger Kraft – die Wasserfälle des Batöni*

GRAUBÜNDEN

- 32 Ins Vernela *Zum verborgenen See bei den Unghürhörnern*
37 Radönt *Herbe, heilige Bergwelt hoch über dem Flüelapass*
41 Ins Val Lavinuoz *Eines der ganz stillen Täler im Unterengadin*
44 Im Nationalpark *Wildes, weites Herz der Schweizer Alpen*
51 Ins Val Champagna *Die ganze Magie des Oberengadins – und dazu still und ruhig*
55 Im Stazerwald *Zu den alten Arven von Pontresina*
58 Zervreila *Ein Berg wie ein Götterthron*

ZENTRALSCHWEIZ UND TESSIN

- 69 Am Tödi *Bachschlaufen, Eisdonnern und Felsstürze an den Abhängen des grossen Glarners*
73 Zum Nidersee *Umrahmt von schwarzen Zacken das Türkis des magischen Sees*
79 Um den Göscheneralpsee *Die ganze Kraft der Urner Berge*
85 Zum Tiefengletscher *Das Wasser des Eises gurgelt im Stein des Berges*
88 Auf das Nägelisgrätli *Bergwelt mit der Kraft der Kristalle*
93 Ins Valle Morobbia *Buchenwald und Eisenberge hoch über Bellinzona*
97 Gole della Breggia *Felsen, Fische, Fossilien – eine kleine Oase am Rande der Stadt*
103 Auf den Monte San Giorgio *Zu den Kastanienbaumriesen von Brusino*
106 Im Valle Onsernone *Wildes Tal, weite Wälder, stille Wege*

WALLIS

- 111 Ins Gredetschtal Die Himmelsleiter von Mund
- 116 Ins Laggintal Verborgenes Tal und magische Ruinen
- 122 Auf den Ofentalpass Die ruhige Ecke des Saastals – mit Blick auf acht Viertausender
- 127 Auf die Moosalp Zu den alten Lärchen hoch über Bürchen
- 133 Im Val d'Hérens Heilige Wasser, heilige Bäume
- 137 Hoch über Arolla Walliser Bergriesen – wo es ruhig ist, ist es am schönsten.
- 140 Im hintersten Val Ferret Auf alten Pfaden durch wilde Bergwelten

FREIBURG UND BERNER OBERLAND

- 149 In den Breccaschlund Mystisches und märchenhaftes Hochtal beim Schwarzsee
- 155 Ins Geltenbachtal Über, unter und hinter den Fällern – der Wasserfallweg im Lauenental
- 161 Rosenlauri Das Chaltenbrunnen-Moor und seine Engelhörner
- 165 Über das Seefeld Verwunschene Karstwälder und geheimnisvolle Höhlen

JURA UND MITTELLAND

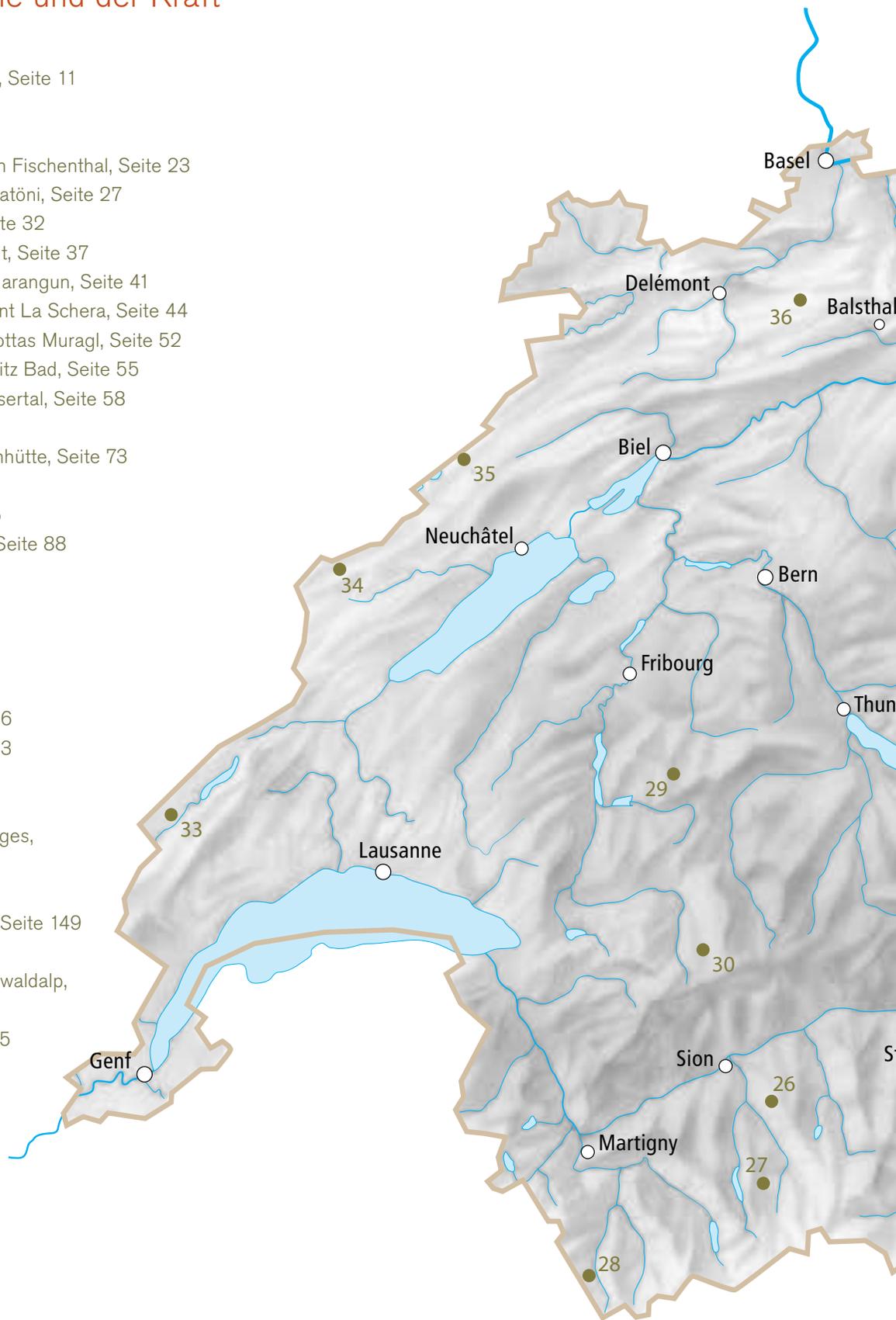
- 173 Im Grand Risoux Geborgen sein in einem der grössten Wälder der Schweiz
- 176 Im Vallée de la Brévine Grenzschlängeln und Waldlaufen zum Menhir de Combasson
- 181 Die Côtes du Doubs Wege und Windungen an einem der naturnahsten Flüsse der Schweiz
- 188 Der Erschwiler Jura Im Herzen einer weiten, stillen Berglandschaft
- 195 Zum Erdmannlistein Menhire, Wälder und Weiher – und der erste Meditationsweg der Schweiz
- 198 Über den Randen Von Wiesenflüssen und flachen Bergen

ENTSPANNEN BEIM WANDERN

- 30 Präsenz
- 48 Atmen
- 65 Unser inneres Reisegepäck
- 82 Die Kunst der Pause
- 100 Weg vom Grübeln!
- 114 Die Gehmeditation
- 130 Heilmittel selbst gemacht
- 144 Den Moment in Worte fassen
- 168 Mit dem Herzen hören
- 186 Das Geschenk der Dankbarkeit

Hier sind die Wege der Stille und der Kraft

- 1 Seerücken: Von Weinfeldern nach Altnau, Seite 11
- 2 Chreialpfirst im Alpstein, Seite 15
- 3 Hagheerenloch im Tösstal, Seite 19
- 4 Durch das Sagenraintobel von Wald nach Fischenthal, Seite 23
- 5 Weisstannental: von Weisstannen zum Batöni, Seite 27
- 6 Vernela: von Vereina zum Chessisee, Seite 32
- 7 Über dem Flüelapass: zur Fuorcla Radönt, Seite 37
- 8 Val Lavinuoz: von Lavin zur Chamanna Marangun, Seite 41
- 9 Nationalpark: vom Ofenpass auf den Munt La Schera, Seite 44
- 10 Val Champagna: von Samedan nach Muottas Muragl, Seite 52
- 11 Stazerwald: von Pontresina nach St. Moritz Bad, Seite 55
- 12 Zervreila: Rundwanderung über dem Valsertal, Seite 58
- 13 Am Tödi, Seite 69
- 14 Niederseen: vom Arnisee zur Leutschachhütte, Seite 73
- 15 Um den Göscheneralpsee, Seite 79
- 16 Von Realp zum Tiefengletscher, Seite 85
- 17 Vom Grimselpass auf das Nägelisgrätli, Seite 88
- 18 Valle Morobbia, Seite 93
- 19 Breggia-Schlucht, Seite 97
- 20 Monte San Giorgio, Seite 103
- 21 Valle Onsernone, Seite 106
- 22 Von Mund ins Gredetschtal, Seite 112
- 23 Vom Simplonpass ins Laggintal, Seite 116
- 24 Vom Saastal zum Ofentalpass, Seite 1123
- 25 Von Bürchen auf die Moosalp, Seite 128
- 26 Val d'Hérens, Seite 135
- 27 Von Arolla zur Cabane des Aiguilles Rouges, Seite 137
- 28 Val Ferret, Seite 140
- 29 Vom Schwarzsee in den Breccaschlund, Seite 149
- 30 Vom Lauenensee zur Geltenhütte
- 31 Rosenloui: Von Kaltbrunnen zur Schwarzwaldalp, Seite 161
- 32 Von Habkern über das Seefeld, Seite 165
- 33 Grand Risoux, Seite 174
- 34 Vallée de la Brévine, Seite 176
- 35 Côtes du Doubs, Seite 181
- 36 Erschwiler Jura, Seite 190
- 37 Erdmannlistein bei Bremgarten, Seite 195
- 38 Über den Randen, Seite 198



Umschlag vorne:
Bei La Brévine (Seite 176).

Seite 2
Auf dem Nägelisgrätli (Seite 88).



Präsenz Das Hier und Jetzt genießen



Bestimmt haben Sie auf einer Wanderung auch schon eine Pause gemacht, sich in der Nähe des Wanderwegs hingesezt, etwas gegessen und dabei den vorbeiziehenden Wanderern zugeschaut. Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, auf wie unterschiedliche Art die Menschen unterwegs sind. Die einen schweigsam, die anderen in einem unablässigen Redefluss. Jemand mit gesenktem Kopf, den Blick zu Boden gerichtet, kurz darauf ein anderer, der immer wieder aufschaut und die Landschaft betrachtet. Manche rasen, als wäre die Polizei hinter ihnen her, andere gehen entspannt und machen immer wieder eine kleine Pause, um sich dieses oder jenes anzuschauen. Manche haben Musikstöpsel in den Ohren, andere nicht und sind offen für die Geräusche und Klänge aus der Natur.

Wanderungen sind erholsamer, wenn wir uns genug Zeit lassen, wenn wir die Ärgernisse der vergangenen Woche ebenso wie die Sorgen um die Zukunft für einmal ruhen lassen. Wir können uns besser entspannen, wenn wir uns ganz im Hier und Jetzt befinden, mit unseren Sinnen anwesend sind und wahrnehmen, was wir tun und was wir fühlen. Das ist Präsenz, das bewusste Leben und Wahrnehmen im Hier und Jetzt – an dem Ort, wo wir gerade sind, im gegenwärtigen Moment. Präsenz ist das Gewahrsein des Augenblicks, das bewusste Wahrnehmen dessen, was wir in jedem Moment denken und empfinden. Statt Präsenz könnte man auch von Achtsamkeit sprechen, wie sie im Herzen aller östlichen Lehren schlägt, im Buddhismus genauso wie in der Zen-Meditation.

Tipps: Präsent sein beim Wandern

Präsenz beim Wandern heisst, mit der Aufmerksamkeit genau dort zu sein, wo man im jeweiligen Moment ist. Man könnte es auch Achtsamkeit nennen oder Leben im Hier und Jetzt. Üben Sie beim Wandern immer wieder, ganz präsent zu sein. Dann kann es zu einer Quelle der Kraft werden, und wir erleben die Wanderung intensiver und mit mehr Genuss.

- Präsenz heisst, mit allen Sinnen anwesend zu sein: die Blumen am Wegrand zu sehen, die Flechtenbärte an den alten Lärchen und

den Bussard am Himmel, den eigenen Atem zu hören, das Zwitschern der Vögel und das ferne Rauschen des Bergbachs, den würzigen Duft in der Luft zu riechen oder die Kühle der Bergluft auf der Haut zu spüren.

- Oder umgekehrt: Wer nicht präsent ist, ist mit seinen Gedanken anderswo als im Hier und Jetzt: noch zu Hause, schon auf dem Gipfel, bei den Problemen der Arbeit, beim nächsten Wochenende oder bei den Sorgen und Ängsten des Lebens.
- Wer präsent ist, kommt weniger ins Grübeln und erlebt die Wanderung intensiver. Das Erholsame und Wohl-

tuende der Wanderung geht tiefer in Körper, Herz und Seele. Kurz – wer präsent wandert, entspannt sich besser, geniesst es mehr und empfindet mehr Freude.

- Das Schöne daran: Später, wieder in der Mühle des Alltags, kann man sich so besser zurückerinnern und das wohltuende Erlebnis wieder lebendig werden lassen.

Und noch zwei Tipps:

- Versuchen Sie, es locker anzugehen. Es geht nicht um angestrengte volle Konzentration. Das Motto soll sein: entspannt, geniessend und leicht im Moment sein.

- Sie werden immer wieder aus dem Zustand der Präsenz «herausfallen», etwa plötzlich feststellen, dass Sie mit den Gedanken wieder bei der Arbeit waren. Vielleicht verlieren Sie sich schon nach wenigen Sekunden wieder in einer Fantasie, einem Gedanken. Das ist normal und geht allen so. Kommen Sie dann einfach wieder zurück ins Hier und Jetzt, ohne sich Vorwürfe zu machen, dass Sie sich schon wieder in andere Gedanken verstrickt haben. So wie der kleine Knirps das Skifahren lernt: umfallen und immer wieder aufstehen und weiterfahren.

Und inzwischen ist Präsenz auch von der westlichen Psychologie als Schlüsselfaktor für ein glücklicheres und stressfreieres Leben anerkannt worden.

Wandern können wir, wie jede andere Tätigkeit, unbewusst tun, unachtsam, ohne Präsenz. Dann ist unser Blick auf die Uhr, das Handy oder das Navigationsgerät gerichtet. Unsere Gedanken sind beim verpatzten Gespräch von letzter Woche oder bei den Stolpersteinen des Projekts, das wir demnächst anpacken müssen. Wir sind am Plaudern, Planen und Grübeln. Wir sind überall, nur nicht an dem Ort, wo wir gerade sind.

Wandern können wir aber auch mit Präsenz, mit Achtsamkeit und mit Gewahrsein dessen, was in uns und um uns in jedem Moment ist und passiert. Dann sehen wir die wunderschöne Alpen-Aster rechts des Weges, hören das helle «Ditlitlitlit» des Bergpiepers, riechen die würzige Bergluft und nehmen die Weite der Landschaft bewusst und mit allen Sinnen wahr. Dann bemerken wir, dass unser Körper durstig ist und eine Pause braucht oder dass wir Lust haben, uns unter einen alten Baum zu legen und in die Wolken zu schauen. Erst mit dieser Präsenz können wir auch bewusst wahrnehmen, dass es uns gefällt auf dieser Wanderung, an diesem Ort, zu dieser Zeit. Und so erleben wir umso intensiver, dass wir – hier und jetzt – richtig glücklich sind.

Ins Vernela

Zum verborgenen See bei den Unghürhörnern

Der Ausgangspunkt. Unspektakulär, aber doch selbstbewusst sitzt das Berghaus Vereina, ein 100-jähriges, währschaftes Steinhaus, auf einem kleinen Felsbuckel – ganz in der Mitte, im Herzen dieser Berglandschaft hoch über Klosters, dort, wo das Jörital, Süser Tal und das Vernela zusammenkommen. Schon von der Terrasse des Hauses reicht der Blick bis ganz ins hinterste Ende des Vernelas, zum Verstanclahorn und zum Chapütschin. Die beiden Bergzacken wirken noch klein, weit entfernt, und werden vorerst deutlich übertrumpft von den Unghürhörnern zur Rechten. Mächtig ragen sie vor dem Berghaus in die Höhe, ihre riesigen Flanken fast schwarz im Morgenschatten, und es scheint, als möchten sie den Eingang zum Vernela überwachen und nur denjenigen Einlass gewähren, die der Schätze weiter hinten im Tal auch würdig sind.

Der Weg. Schnörkellos steigt er das etwa sechs Kilometer lange Vernela-Tal hinan. Erst noch breit wie ein Fahrweg, weiter oben nur noch ein Fusspfad, folgt er stets dem Vernelabach, in gerader Linie hoch zum Ende des Tales beim Verstanclahorn. Zielgerichtet und direkt. Und doch mit Überraschungen. Denn was die Karte kaum verrät: Nicht weniger als fünf Mal ebnet das Vernela-Tal aus, und statt über Felsbrocken und Kanten zu sprudeln, ergiesst sich der Vernelabach in aller Ruhe über einen Boden, verästelt sich, fließt fast lautlos um grün bewachsene Schuttinseln, die hier und dort mit dichten Büscheln weiss leuchtenden Wollgrases geschmückt sind.

Der Chessisee. Das Ziel. Ein Ort der Ruhe ganz hinten im Tal. Unsichtbar vom Wanderweg, aber ein waches Auge erkennt, wo die Landschaft den Platz für den See geschaffen hat. In einer sanften Mulde liegt er, eingebettet in Grün, überragt von den wilden Felsgipfeln des Verstanclahorns und der Plattenhörner. Es ist ruhig hier, das Tosen des Baches ist verebbt, nur das feine Plätschern eines Bächleins, das in den See mündet, und der feine Hauch des Windes, der den See zum Kräuseln bringt, liegen in der Luft. Myriaden von Alpenmargeriten überziehen die Wiesen; die Schatten einiger Wolken ziehen über die Hänge jenseits des Sees in die Höhe, über das satte Grün, dann geschwind über einen Felsabsatz, immer höher in die Felsen, bis sie am Bürgenchopf und im Himmel für immer verschwinden.

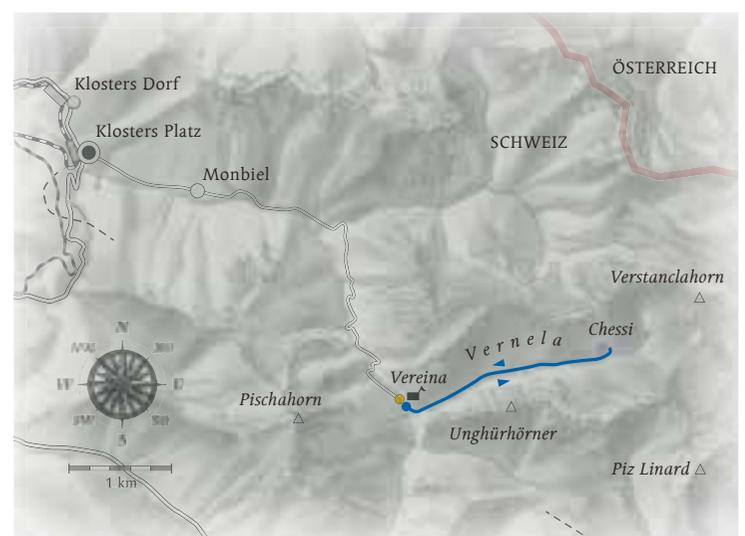
Bild Seite 34/35
Auf Blumen gebettet. Beim Chessisee,
mit den Plattenhörnern.



Wege des Wassers, Wege des Menschen. Am Vernelabach.

Ausgangspunkt: Zug nach Klosters Platz und von hier mit dem privaten Vereinabus zum Berghaus Vereina. Voranmelden unter Telefon 081 422 11 97, Fahrplan und Informationen auf www.gotschnasport.ch.
Route: Vom Berghaus Vereina ins Vernela-Tal (Richtung Fuorcla Zadrell). Auf einer Höhe von 2350 m links (nördlich) weg (der Abzweigepunkt liegt etwa 1,8 km nach der Verne-lahütte, auf einer kleinen Hochebene, auf der der Wanderweg wieder nahe zum Vernelabach führt). Nun in einigen Minuten zum See bei Chessi (2358 m). Auf demselben Weg zurück.
Kennzahlen: Hin und zurück 10,5 km, je 440 m Auf- und Abstieg, 3¼ Std., Schwierigkeit T2

Einkehren und Übernachten: Berghaus Vereina, Zimmer und Lager, bewartet Ende Juni bis Mitte Oktober, Telefon 081 422 12 16, www.gotschnasport.ch.
Entdecken und Erleben: Zeit haben heisst geniessen können. Darum lohnt es sich, bereits am Vorabend anzureisen und im Berghaus Vereina zu übernachten.
Karten: Landeskarte 1:25 000, 1197 Davos und 1198 Silvretta; 1:50 000, 248/248T Prättigau und 249/249T Tarasp
Informationen: Klosters Tourismus, Telefon 081 410 20 20, www.klosters.ch









Radönt

Herbe, heilige Bergwelt hoch über dem Flüelapass

Es gibt Berglandschaften, nach denen ich mich besonders sehne. In diesen Landschaften tagträume ich, wenn ich weg von allem sein will, hierhin zieht es mich, wenn ich die Urkraft und die Ehrlichkeit der Natur spüren will, und in diesen Landschaften kann ich tagelang herumwandern und schauen, sitzen und fühlen – keine Besteigungen, keine Leistung, kein Müssen – einfach nur sein. Mit dem Sein kommt alles andere von selbst: die Ruhe im Kopf, die Weichheit im Herzen und die Entspannung im Körper.

Ganz besonders berühren mich einsame Bergseen im Urgestein, abgelegene, auch ganz kleine Seen. Oft liegen sie auf Hochebenen mit eindrücklicher Fernsicht oder in Gletscherbecken mit viel Geröll und Bächen, vielleicht auch kleinen Gletschern. Urgestein wie Granit oder Gneis gibt diesen Landschaften eine grosse Kraft. Kantige Felsblöcke, die hoch oben aus einer Felswand gebrochen sind und nun verstreut herumliegen, Felsbuckel, die aus dem Gras ragen, abgeschliffen vom Eis und überzogen mit uralten Flechten. Immer wieder Senken mit Bächen, einem Seelein oder einem Feuchtgebiet, in dem sich weisse Büschel von Wollgras wiegen. Die Krummsegge, deren krause Blätter hart sind und doch einen weichen Teppich bilden, der sich schon früh im Sommer bräunlich verfärbt und in dem man sich so wohlig hineinlegen kann.

Radönt heisst eine solche Seelenlandschaft. Sie liegt etwas oberhalb der Flüelapass-Strasse, und in einer guten halben Stunde erreicht man sie bequem von der Postautohaltestelle aus. Die beliebte Wanderung auf das Schwarzhorn beginnt ebenfalls hier, doch just bei Erreichen der kleinen Hochebene zweigt diese Route rechts ab, nimmt die meisten Wanderer mit sich und überlässt Radönt den Ruhesuchenden.

Das Gelände ist einfach und lädt dazu ein, den Wanderweg zu verlassen und sich in der Landschaft zu verlieren. Zurück auf dem Weg, erreicht man über etwas Geröll die Fuorcla Radönt, die eine tolle Aussicht ins hintere Val Grialetsch und zum schroffen Bergkranz um den Piz Vadret bietet. Auf einem leicht abfallenden Wanderweg und vorbei an zwei weiteren Seen geht es schliesslich zurück zur Flüelapass-Strasse.

Noch etwas Spannendes zu Radönt. Vor einigen Jahren wurde auf einer kleinen Ebene neben dem Wanderweg auf das Schwarzhorn eine eiserne Lanzenspitze mit Resten des Griffs gefunden. Die Spitze ist etwa 37 Zentimeter lang, stark verrostet, aber doch gut erhalten – und von einer eindrücklichen, perfekten Form. Die Lanzenspitze wurde wahrscheinlich in den ersten Jahrhunderten vor Christus geschmiedet. Interessant ist, dass die Spitze in der Nähe einer Quelle entdeckt wurde. Die Archäologen halten

es für möglich, dass die Spitze eine Weihgabe für eine Wasser- oder Quellgottheit gewesen sein könnte. Stellt man sich vor, dass vor mehr als 2000 Jahren die Menschen an diesen Ort hoch in den Bergen kamen, um ihren Gottheiten zu huldigen, so erhalten diese Wanderung und dieser Ort eine unerwartete Dimension und berühren auf eine ganz neue Art und Weise.

Ausgangspunkt: Zug bis Davos Dorf (respektive Susch oder Zernez), dann Postauto bis Flüela, Ospiz.
Route: Vom Flüelapass etwas mehr als einen Kilometer in der Nähe der Strasse in Richtung Engadin, dann die Strasse überqueren und via Radönt hoch zur Fuorcla Radönt (2788 m). Auf deren Ostseite etwa 180 m absteigen und nun wieder nördlich, an zwei Seen vorbei, zur Flüelapass-Strasse (Postautohaltestelle Susch, Abzweigung Schwarzhorn).
Kennzahlen: Länge 7,6 km, 520 m Aufstieg, 650 m Abstieg, 3¼ Std., Schwierigkeit T2, streckenweise etwas Geröll
Einkehren und Übernachten: Hotel Flüela Hospiz, Zimmer und Lager, Telefon 081 416 17 47, www.flueela-hospiz.ch.

Entdecken und Erleben: Wer den Wanderweg verlässt und langsam und achtsam durch die Landschaft streift, kann am intensivsten in die Natur eintauchen. Eine wunderbare, knapp 1 km lange Möglichkeit zum Ausprobieren (falls Wasserstand nicht zu hoch): Beim Erreichen der Hochebene Radönt dem Bachlauf auf seiner Ostseite folgen, bis hoch zum See bei P. 2487 und nun etwa 200 m östlich zurück zum Wanderweg.
Karten: Landeskarte 1:25 000, 1217 Scalettapass; 1:50 000, 258/258T Bergün/Bravuogn
Informationen: Davos Tourismus, Telefon 081 415 21 21, www.davos.ch

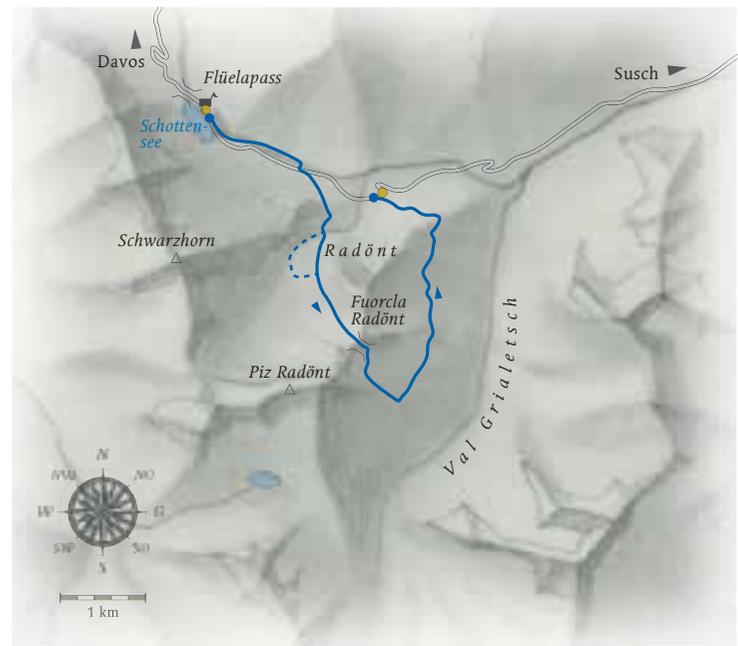
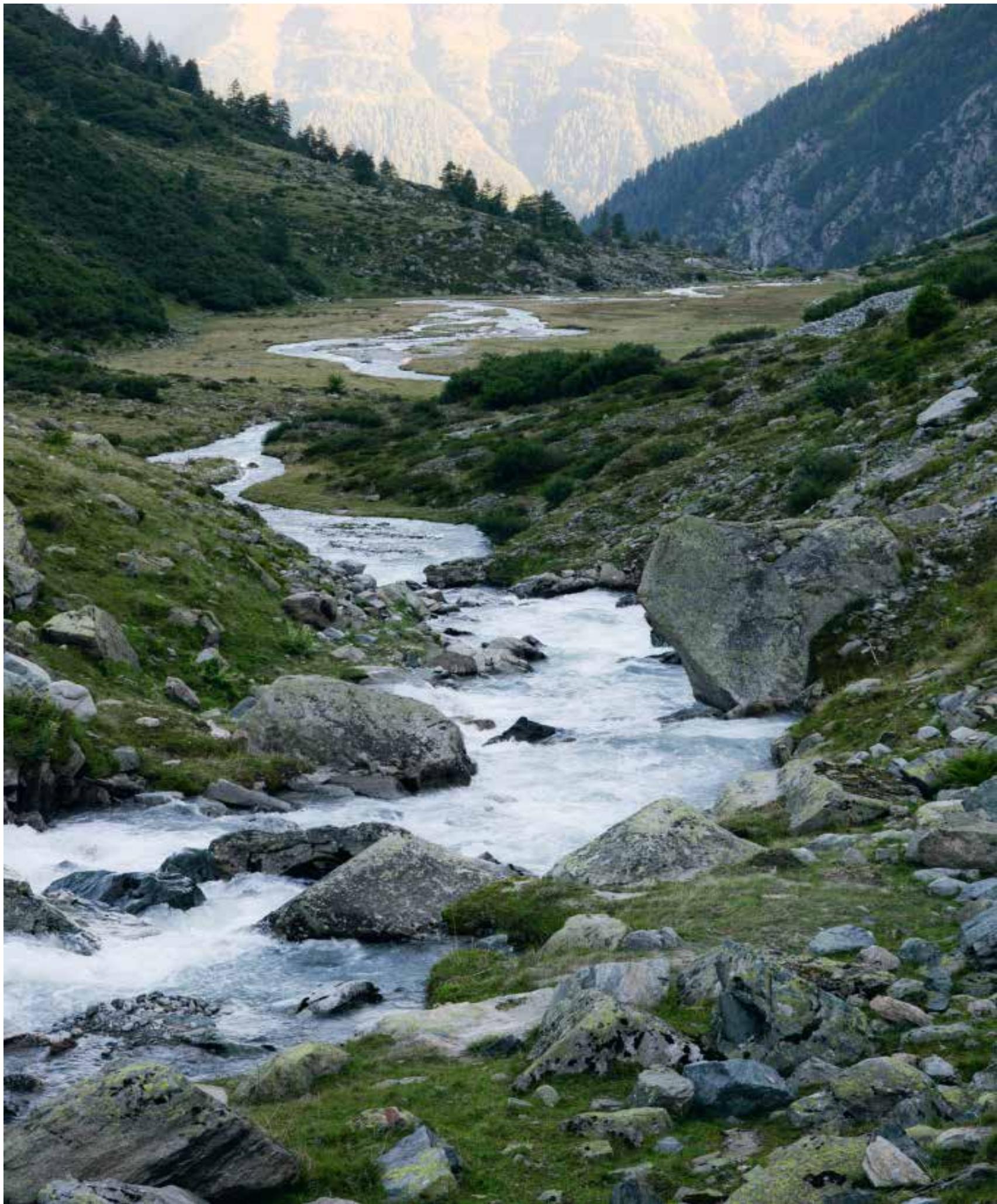


Bild Seite 36
 Herbststille auf Radönt.
 Mit dem Flüela Wisshorn.

Karge schöne Bergwelt auf Radönt.
 Oben der Piz Radönt.





Ins Val Lavinuoz

Eines der ganz stillen Täler im Unterengadin

Es gibt Berge, die sind etwas anders als die anderen. Sie stehen für sich allein, ohne sich abzusondern, überragen die umliegenden, ohne sie in den Schatten zu stellen, und sind einfach geformt, ohne langweilig zu wirken. Sie strahlen Ruhe, Standfestigkeit und Selbstvertrauen aus. Werte, die wir nur allzu oft in uns selbst suchen. Es sind Berge der Kraft.

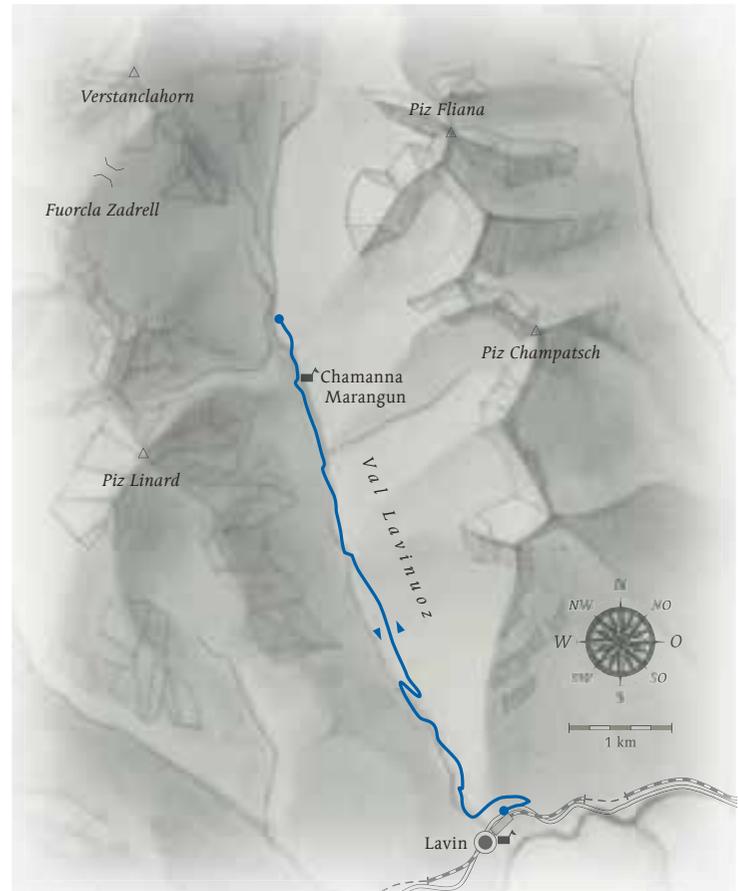
Der Piz Linard ist für mich so ein Berg. Dass er der höchste Gipfel im Unterengadin ist, spielt dabei keine Rolle. Von Zernez aus präsentiert er sich als nahezu perfekte Pyramide, vom Vereinapass aus ebenso, wenn auch etwas abgeflacht. Es ist eine einfache, roh gehobelte Pyramide. Vergletschert ist sie kaum. Die Besteigung ist nicht schwierig, und doch machte es der Berg einem seiner frühesten Besteiger nicht einfach. Er «wurde vor vielen Jahren von einem Pfarrer Zadrell erstiegen, welches gefährvolle Unternehmen durch den Flügelschlag eines gewaltigen Adlers, der ihn umkreiste, bedeutend erschwert worden sein soll», schreibt Gottfried von Escher in seinem Werk «Neuestes Handbuch für Reisende in der Schweiz und die angrenzenden Täler» von 1851.

Solches Ungemach sollte Wanderinnen und Wanderer unten im Tal allerdings nicht heimsuchen. Und doch ist es ratsam, den Warnschildern zu folgen und auf dem Weg zu bleiben. Denn die Wanderung führt ins Val Lavinuoz, ins «Tal der Lawinen». Dabei ist der Name auch im Sommer nicht ganz unberechtigt – Schneelawinen hat man dann keine zu befürchten, doch Fels- und Schuttkegel, die bis nahe an den Weg reichen, machen klar, dass hier die Urkräfte der Natur noch längst nicht gebändigt sind.

Der Aufstieg von Lavin ins stille Val Lavinuoz ist weder überaus lang noch steil, und auf grossen Strecken ist man gar auf einer Naturstrasse unterwegs. In etwa zweieinhalb Stunden erreicht man die Chamanna Marangun, eine einfache Alphütte, in der man bei garstigem Wetter Unterschlupf findet, und in der es auch einen einfachen Raum mit Lager zum Schlafen gibt. Wer noch etwas weiter aufsteigen mag, erreicht kurz danach die kleine Hochebene Las Maisas. Es ist das perfekte Plätzchen für die Mittagspause, mit schönem Blick über das lange Val Lavinuoz, die Arme des Baches, die im Mittagslicht funkeln, und überragt und beschützt von der mächtigen, dunklen Pyramide des Piz Linard.

Ausgangspunkt: Bahnhof Lavin.
 Route: Vom Bahnhof an der Kirche vorbei, unter Strasse und Bahn hindurch und nun auf Naturstrassen und Wanderwegen ins Val Lavinuoz bis zur Chamanna Marangun.
 Etwa 20 Min. weiter bis zur kleinen Hochebene Las Maisas. Auf demselben Weg zurück.
 Kennzahlen: Hin und zurück 14,6 km, je 670 m Auf- und Abstieg, 4½ Std., Schwierigkeit T2
 Einkehren und Übernachten: Ein Raum in der Chamanna Marangun ist als Unterkunft eingerichtet, mit Holzofen, Kochutensilien, Tisch

und einem Lager. Auskunft über Telefon 081 862 26 51.
 Entdecken und Erleben: Gönnen Sie sich eine Nacht in der Chamanna Marangun. Der Lohn: viel Zeit zum Sein, den Sonnenuntergang und den Sternenhimmel bestaunen und das erste Morgenlicht am Verstanclahorn aufleuchten sehen.
 Karten: Landeskarte 1:25 000, 1198 Silvretta; 1:50 000, 249/249T Tarasp
 Informationen: Tourismus Engadin, Telefon 081 861 88 00, www.engadin.com



«Glück lässt sich nicht durch grosse Anstrengung und Willenskraft finden, sondern ist bereits da in der Entspannung und im Loslassen.»
 Gendun Rinpoche

Bild Seite 40
 Abend im Val Lavinuoz.

Bild oben
 Paradiesisch gelegen: die Chamanna Marangun.
 Hinten das Verstanclahorn.

Bild unten
 Stets wachsam: das Murmeltier.

