Heinz Staffelbach

Wandern und Geniessen

in den Schweizer Alpen

Die schönsten Wandertouren mit Berghotel-Komfort

at VERLAG

Inhaltsverzeichnis

7 Vorwort: Wandern und Geniessen
8 Eine kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Graubünden

12 **Durch Urwald und Nationalpark**
Ofenpass–God Tamangur–S-charl–Il Fuorn
21 **Von Eis und Schnee zu Wein und Palmen**
Bernina–Alp Grüm–Le Prese
27 **Ein Klassiker in der Eiswelt der Bernina**
Pontresina–Val Roseg–Fuorcla Surlej–Surlej
34 **Die ruhige Seite des Oberengadins**
Sils Maria–Muott'Ota–Val Fex–Piz Chüern–Sils Maria
40 **Über zwei Pässe vom Albulatal ins Oberengadin**
Preda–Fuorcla Crap Alv–Spinas–Fuorcla Valletta– Celerina
47 **Zwei Tage im neuen Parc Ela**
Julierpass–Fuorcla digl Leget–Alp Flix– Piz Colm–Tinizong
53 **Kleiner Pass beim Grossen Pass beim Piz Platta**
Cunter–Fuorcla Curtegns–Val Grond–Faller–Mulegns
59 **Passlandschaften zwischen Rheinwald und Safiental**
Splügen–Safierberg–Safiental–Alperschällilücke–Sufers
64 **Eine Gratwanderung hoch über dem Heinzenberg**
Präz–Glaspass–Carnusapass–Wergenstein
71 **Im Walser-Hochtal zwischen Langwies und Klosters**
Langwies–Mattjischhorn–Peist
75 **Die schönste Aussicht übers Prättigau**
Madrisa–Rätschenhorn–Schlappin–Klosters
81 **Wo sich Bären- und Schmugglerpfade kreuzen**
St. Antönien–Partnun–Schijenflue-Rundweg

Ostschweiz

86 **Weite Alpen hoch über Mels und Flums**
Weisstannental–Chapfensee–Madfurgga– Weisstannental
92 **Auf den Schultern der Churfirsten**
Höhenweg Walenstadtberg–Oberschan

99 **Alpstein-Traverse I: die Südroute**
Hoher Kasten–Fälensee–Zwinglipass–Wildhaus
104 **Alpstein-Traverse II: die Nordroute**
Wasserauen–Ebenalp–Meglisalp– Rotsteinpass–Wildhaus
111 **Gratwegs am Säntis vorbei**
Appenzell–Kronberg–Hochalp–Hemberg
116 **Auf Tour im ältesten Wildschutzgebiet Europas**
Mettmenalp–Wildmadfurggeli–Elm
121 **Durch das grösste Karstgebiet Europas**
Urnerboden–Braunwald–Glattalp

Zentralschweiz

126 **Zu den Mythen der Urschweiz**
Einsiedeln–Grosser Mythen–Sattel
133 **Urnerisch und urig – das Maderanertal**
Golzerensee–Windgällenhütte–Bristen
138 **Auf die Panorama-Pyramide der Innerschweiz**
Klewenalp–Risetenstock–Gitschenen– Brisen–Niederrickenbach
145 **Viel Sonderliches ereignet sich auf der Bannalp**
Engelberg–Bannalp–Chaiserstuel–Grosstal
151 **Auf dem Schächentaler Höhenweg**
Klausenpass–Chinzig Chulm–Eggberge
157 **Tief unter und hoch über dem Mittelpunkt der Schweiz**
Giswil–Kleine-Melchaa-Schlucht–Älggi– Hochstollen–Hasliberg
162 **In die Teufelskarren der Schrattenflue**
Flühli–Sörenberg–Hengst
169 **Im Emmental hat das Napfgold Löcher**
Romoos–Napf–Trub

Berner Oberland

175 **Der Gipfel der Panoramen im Berner Oberland**
Schynige PLatte–Faulhorn–Grosse Scheidegg
180 **Lauterbrunnen – lauter Gletscher und viel Nostalgie**
Stechelberg–Obersteinberg–Oberhornsee–Stechelberg
186 **Zwischen Wilder Frau und Jungfrau**
Kiental–Griesalp–Sefinenfurgge–Mürren
191 **Das Hohtürli ist auch ein langes «Türli»**
Kiental–Griesalp–Hohtürli–Oeschinensee

199 **«Ein sehr grausenvoller Ort» – und dennoch Genuss pur**
Kandersteg–Schwarenbach–Kandersteg
205 **Wilde Wasser zwischen Wildstrubel und Wildhorn**
Lenk–Iffigenalp–Lauenensee

Westschweiz und Wallis

209 **Weiden und Eggen im Freiburgerland**
Im Fang bei Jaun–Euschelspass–Kaiseregg–Zollhaus
215 **Etwas ganz anderes, ganz im Westen**
Châtel-Saint-Denis–Les Pléiades– Gorge du Chauderon–Montreux
221 **Kurz und rund: die Tour de l'Argentine**
Solalex–Anzeindaz–Solalex
225 **Milch, Arsen und weisses Gold**
Vallon de Van–Lac de Salanfe–Les Marécottes
230 **Den Montblanc vor dem Zimmerfenster**
Verbier–Sentier des Chamois–Fionnay
237 **Das Matterhorn von der bahnenfreien Seite aus**
Zermatt–Panoramaweg Höhbalmen–Zermatt
243 **Suonenwasser-gekühlte Dreipässewanderung**
Simplonpass–Bistinepass–Gebidumpass– Gspon–Saas Grund
248 **Auf dem Lötschentaler Höhenweg und bis Leukerbad**
Fafleralp–Restipass–Leukerbad
254 **Milliardärskomfort hoch über dem Aletschgletscher**
Blatten–Massaweg–Riederfurka–Aletschwald–Bettmeralp–Märjelensee–Fiescheralp

Tessin

261 **In eine Welt aus Fels und Wasser**
Ossasco–Passo di Cristallina–Robièi– Bocchetta di Val Maggia– Val Bedretto
266 **Zwischen Centovalli und Onsernone – im neuen Nationalpark?**
Intragna–Monte Comino–Pizzo Ruscada
271 **Hoch über Lugano: Kastanienweg und Gratweg-Klassiker**
Arosio–Sentiero del Castagno–Monte Lema– Monte Tamaro–Alpe Foppa

279 Verzeichnis der Unterkünfte

Wandern und geniessen

Gibt es etwas Erholsameres als ein Wochenende in den Bergen? Nach den zwei Tagen haben sich die kleinen Alltagssorgen in nichts aufgelöst, und die grösseren sind plötzlich ganz klein geworden. Voller Energie und Optimismus packt man dann wieder den Alltag und die Arbeit an.

Doch was ist das Rezept für ein perfektes Wander-Wochenende? Zuerst einmal braucht es Berge, und von denen gibt es in der Schweiz glücklicherweise eine ganze Menge. Durch die grandiose Naturkulisse führt dazu ein weltweit einmalig dichtes und gut unterhaltenes Wanderwegnetz, vorbei an glitzernden Bergseen, über sonnendurchflutete Alpen und auf spektakuläre Aussichtspunkte. Dafür wäre also gesorgt. Für ein zweitägiges Bergerlebnis braucht es aber auch eine Unterkunft. Auch davon gibt es bei uns eine grosse Anzahl, mit unterschiedlichem Komfort, mit weniger oder mehr Sternen sozusagen. Da sind auf der einen Seite zahlreiche Hütten, oft an einmaligen Aussichtsplätzen, meist aber mit nur bescheidenem (oder gar keinem) Komfort. Massenlager ist das Stichwort, und das heisst öfter, als einem lieb ist, dicke Luft, schnarchende Nachbarn und Karabinergerassel mitten in der Nacht – kurz, wenig und nicht allzu guter Schlaf. Glücklich jene, die wie ein Murmeltier schlafen können. Wer nicht nur ein Dach über dem Kopf sucht, sondern den Abend und die Nacht richtig auskosten möchte, der bevorzugt ein Haus mit einigen Sternen mehr – ein Berghaus oder ein Berghotel. Dort zieht man sich nach einem anstrengenden Wandertag in ein heimeliges Doppelzimmer zurück, wäscht sich in der Dusche den Staub und die Müdigkeit von den Gliedern und geniesst schliesslich ein feines Essen in der gemütlichen Gaststube. Dann geht's unter die frisch duftende Daunendecke, um am nächsten Morgen ausgeruht den zweiten Wandertag unter die Füsse zu nehmen.

Genau das ist das Rezept dieses Buches: attraktive zweitägige Wanderungen in den Bergen, kombiniert mit einem Wohlfühlaufenthalt in einem komfortablen Berghaus. Doch der Teig allein macht noch keinen Kuchen, und auch mit diesem Rezept ist der Kuchen eines erholsamen Wander-Wochenendes noch nicht fertig gebacken. Der letzte und vielleicht wichtigste Punkt heisst: Geniessen! Denn es ist durchaus möglich, auf dem verträumtesten Wanderweg in der atemberaubendsten Berglandschaft unterwegs zu sein, ohne wirklich dort zu sein; stattdessen ist man in Gedanken noch im Alltag oder schon am Ziel oder darauf fixiert, die ausgeschilderte Zeit zu unterbieten. Wer die Wanderung wirklich erleben und geniessen will, sollte mit Herz, Leib und Seele dabei sein, die Landschaft sehen, hören, riechen und spüren, die Pflanzen, die Tiere und auch sich selbst. Das Wichtigste dabei: sich Zeit nehmen. Gönnen Sie sich den Luxus, eine vierstündige Wanderung auf acht volle Stunden zu verteilen, an den Blumen zu riechen, im hohen Gras zu dösen, mit dem Fernglas Gämsen zu suchen, den perfekt runden Stein zu finden ... Die acht Stunden für die Wanderung werden Sie so nicht brauchen, sondern gewinnen.

Ich wünsche Ihnen genüssliche Stunden auf dem Wanderweg.

Heinz Staffelbach

Im Emmental hat das Napfgold Löcher

Romoos–Napf–Trub

Die einfache, aber trotzdem abwechslungsreiche Route über den Napf und durch das Emmental ist eine ideale Frühlingswanderung. Von den Graten und Rücken ist der Blick in die noch tief verschneiten Zentralschweizer und Berner Alpen einmalig, und vor der Ankunft des Viehs überziehen blumenreiche Wiesen die Hänge. Im Herbst eine ideale Wanderung über dem Hochnebel.

Der Mai kann sich noch nicht richtig entscheiden. Sein launenhafter Vorgänger ist zwar schon einige Zeit aus dem Land, aber auch der Mai schwankt noch, überrascht uns einmal mit den ersten Sommertagen, an denen einem selbst im T-Shirt zu warm ist, und dann wieder mit den Eisheiligen und mit Kaltlufteinbrüchen, an denen man um die Blumen im Garten und die Blüten an den Apfelbäumen fürchtet. Und die höheren Lagen in den Bergen, auf die der Wanderer nach der langen Winterpause schon länger schielt, liegen noch meistenorts unter einer wenn auch nicht mehr dicken, so doch recht hartnäckigen Schneedecke. In dieser Zeit locken die den Alpen vorgelagerten Hügel und Berge, wie etwa das Emmental und das Napfgebiet.

Links: Typisch für Napf und Emmental: Eggen, Gräben und einsame Höfe.

Rechts: Bei gutem Wetter ist der Blick vom Emmental in die Berner Alpen fantastisch. Der Eiger trägt ein Wolkenhäubchen.

Auch wenn hier der Schnee schon seit einer Weile verschwunden ist, mischen sich noch die ersten Frühlingsboten unter die farbenprächtigen, sommerlichen Blumenwiesen. Unten, an den sonnigen Hängen über den Dörfern und Weilern, wogt das Gras, durchsetzt von der roten Waldnelke und vom Gelb des Hahnenfusses, im warmen Wind. Betritt man den Wald, sinkt die Temperatur empfindlich. Hier blüht erst die weisse Pestwurz. An wärmeren Hängen haben sich aber bereits die zarten Blätter der Buchen entfaltet, und ihr feiner Haarsaum leuchtet im Licht, das durch die Öffnungen im Kronendach herunterfällt. In höheren Lagen haben es erst die Frühblüher geschafft – das intensive Gelb der Sumpfdotterblumen überzieht eine feuchte Wiese, ein sonniger Hang ist mit den azurblauen Blüten des Frühlingsenzians überzogen.

Der Napf ist, auch wenn er nur gerade 1406 Meter erreicht, doch ein Berg mit einem grossen Namen, und das hat seine guten Gründe. Er bildet das Herz der Region, die «Nabe», von der sich zahlreiche Grate in alle Himmelsrichtungen ziehen, nach Westen ins bernische Emmental und nach Osten ins luzernische Entlebuch. Die Grate heissen hier meist Eggen, und dazwischen liegen die steil abfallenden Gräben, der Fankhausgraben etwa, der Säuberggraben oder der Chrachegrabe. Hier gibt es ein so dichtes Wanderwegnetz, dass man Wochen damit verbringen könnte, das Napfgebiet in jeder Himmelsrichtung zu durchqueren. Und dann ist da der Napf selbst, der an schönen Tagen mit trockener Luft eine fantastische Aussicht auf die Alpen bietet. Im Vordergrund liegen die breiten Rücken des Beichlen, der Schrattenflue, des Hohgant und des Sigriswilgrats, dahinter leuchten die schneebedeckten Hörner, Schultern und Tische der Zentralschweizer und Berner Alpen.

Das Napfgebiet zu besuchen, ohne von seinen Goldschätzen zu wissen, wäre wie eine Reise nach Athen, ohne von der Akropolis zu wissen. Bereits Posidonius berichtete im ersten vorchristlichen Jahrhundert von der Seifengoldgewinnung in Helvetien, und im Napfgebiet wurde wohl schon vor zweitausend Jahren Gold gesucht. Ab 1523 musste im Kanton Luzern alles gefundene Gold dem Staat abgegeben werden, und bis 1800 kaufte er immerhin 31,4 Kilogramm Gold. Das Napfgold galt als besonders rein. Es liegt allerdings nur in kleinsten Flittern vor, um die 0,1 Millimeter dick und 0,1 bis 2 Millimeter breit. Reiche Goldadern gibt es aus geologischen Gründen gar nicht. Der Goldgehalt in den Flüssen beträgt schätzungsweise 0,6 Gramm pro Tonne Gestein. Wer also seine Älplermagronen, das Bier und das Nachtlager mit Napfgold begleichen will, muss beim derzeitigen Goldkurs mehr als sechs Tonnen Flusssand durchsuchen ...

Oben: Frühsommer im Emmental, hinten der Hohgant und die Berner Alpen.

Rechts: Wegen ihrer intensiven Farbe heisst die Rote Waldnelke auch Blutströpferl oder Feuerblume

Westlich des Napfs liegt das Emmental, und Gold wert ist hier nicht ein Edelmetall, sondern das weltweit bekannte Milchprodukt mit Löchern. Das Emmental steht aber auch für eine tief verwurzelte bäuerliche Kultur, für behäbige Bauernhäuser und währschafte Gasthäuser. All dies wurde von niemandem so lebendig beschrieben wie von Albert Bitzius, besser bekannt unter dem Namen Jeremias Gotthelf. Wer nach einem langen Goldwaschtag oder einer durstig machenden Wanderung eine der Wirtschaften aufsucht, kann sicher sein, ein ordentliches Haus zu betreten und freundlich bedient zu werden, denn schon in Gotthelfs «Kalendergeschichten» sind einige Regeln für Wirte und Wirtinnen nachzulesen (Jeremias Gotthelf, Sämtliche Werke in 24 Bänden, Rentsch Verlag, Erlenach 1922–1977):

«Die Wirtin gleiche nie einem verstrupften Huhn! Sie ist der Barometer über die Appetitlichkeit im ihrem Hause. / Es sei ihr kein Gast zu wenig, um freundlich zu sein, und keiner zu wert, um ihn zur Ordnung zu weisen, und seis mit einem Klapf. / Ist [der Wirt] aufgestanden, so wasche und kämme er sich! Ein Wirt mit Federn in den Haaren, der nach verdrigem Dreck riecht, ist ein wüst Luegen an einem schönen Morgen. / Er versuche nicht zu oft den Wein in seinem Keller, nehme nie ein Glas zu sich, wenn er einem Gast den Schoppen holt!»

Die Wanderung

Anfahrt: Mit dem Zug bis Wolhusen, von dort (alle 1 bis 2 Stunden) Postauto bis Romoos Post.
Ausgangspunkt: Romoos Post.
1. Tag: Von Romoos nach Holzwegen (Restaurant) und von dort auf Naturstrassen und Wanderwegen auf den Napf. 9 km, 700 m Aufstieg, 80 m Abstieg, 3 Std., T2.
2. Tag: Vom Napf meist auf dem Gratrücken zum Höchänzi und zur Oberen Lushütte (Restaurant, Unterkunft), dann via Stauffenchnubel nach Trub. 18 km, 130 m Aufstieg, 730 m Abstieg, 4¾ Std., T2.
Endpunkt: Trub Dorf. Von hier stündlich mit dem Postauto zurück.

Berghotel Napf

Art und Ambiance: Schlichtes, wettergebräuntes Holzhaus auf dem kleinen Gipfelplateau des Napfs auf 1406 Metern. Zweckdienlich eingerichtet, mit Selbstbedienungsrestaurant für Tagesgäste und separatem Stübli für übernachtende Gäste. Zimmer: Einzel-, Doppel-, Dreierzimmer, einfach. Lavabo, WC und Dusche auf der Etage. Lager für 6, 12, 28 und 33 Personen.
Küche: Traditionelle Berghauskost. Offener Wein aus der Schweiz, Flaschenweine vor allem aus Frankreich.
Für Kinder: Schaukel vor, Spiele im Haus.
Hunde: In den Zimmern ohne Aufpreis erlaubt, in den Lagern nicht.
Preisklasse: Mittel.
Öffnungszeiten: Ganzjährig geöffnet.
Adresse: Berghotel Napf, 3557 Fankhaus i. E., Telefon 034 495 54 08, www.hotelnapf.ch

Alternativen

1 Start in Entlebuch: Vom Bahnhof Entlebuch über Habschwanden nach Romoos. Zusätzlich 5½ km, 300 m Aufstieg, 190 m Abstieg, 1½ Std., T2.
2 Bis nach Langnau: Das Emmental voll auskosten kann man auf der Route über die Lüderenalp nach Langnau, mit Weitblicken übers Emmental und in die Berner Alpen. Vom Napf nach Langnau 22 km, 350 m Aufstieg, 1080 m Abstieg, 6½ Std., T2.

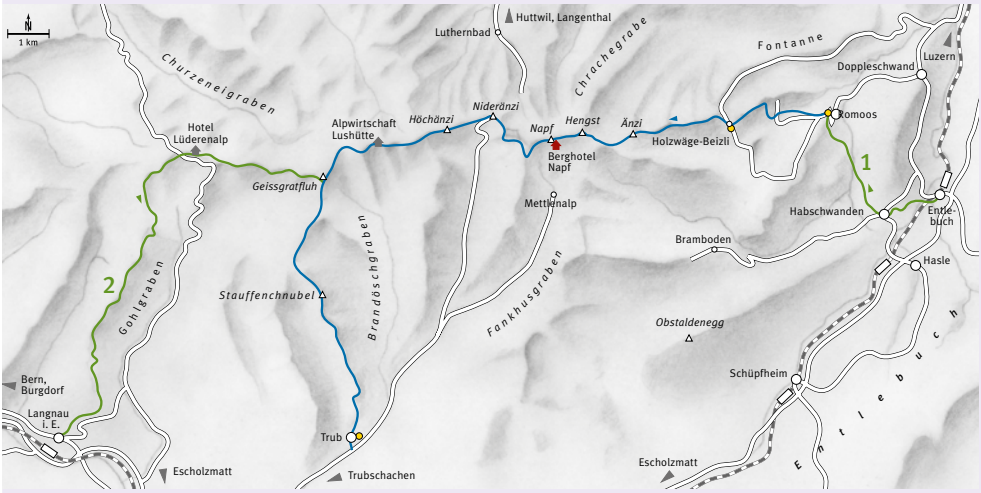
Weitere Berghäuser

• Holzwäge-Beizli ob Romoos, Telefon 041 480 31 55, www.holzwaege-beizli.ch
• Alpwirtschaft Lushütte, Lager, keine Dusche, offen Mai bis Oktober, Telefon 034 495 54 41, www.lushuette.ch
• Hotel Lüderenalp, Hotel, Restaurant und Seminarzentrum, Zimmer von einfach bis luxuriös, ganzjährig geöffnet, Telefon 034 437 16 76, www.luederenalp.ch

Weitere Informationen

Landeskarte 1:50 000, 234 oder 234T Willisau, 244 oder 244T Escholzmatt
Landeskarte 1:25 000, 1148 Sumiswald,1149 Wolhusen, 1168 Langnau i. E., 1169 Schüpfheim
Östlich des Napfs liegt die Biosphäre Entlebuch, Informationen bei: Biosphärenzentrum, 6170 Schüpfheim, Telefon 041 485 88 50, www.biosphaere.ch
Für die Berner Seite: Emmental Tourismus Telefon 034 402 42 52, www.emmental.ch

Oben: Das Berghotel Napf.



Verzeichnis der Unterkünfte

Graubünden
Alp Grüm, Albergo 26
Alpenrösli, Berggasthaus 84
Belvedere, Albergo 26
Beverin, Berggasthaus 68
Casanna, Berghaus 73
Crusch Alba, Gasthof 19
Erika, Berghaus 78
Fex, Hotel 38
Gemsli, Berggasthaus 78
Mayor, Gasthaus 19
Obergmeind, Berghaus 67
Piz Platta, Berghaus 50
Radons, Berghaus 56
Roseggletscher, Hotel 32
Solaria, Berghotel 67
Spinas, Berghaus 44
Sulzfluh, Berghaus 84
Tigia, Skihaus 56
Turrahus, Berggasthaus 62

Ostschweiz
Bollenwees, Berggasthaus 102
Chräzerli, Berggasthaus 114
Gumen, Berggasthaus 124
Meglisalp, Berggasthaus 108
Mettmen, Berghotel 119
Ortstockhaus 124
Schönhalden, Berghotel 90
Sennis-Alp, Berggasthaus 96
Tödiblick, Hotel 124

Zentralschweiz
Älggialp, Berggasthaus 160
Bannalpsee, Berggasthaus 148
Biel, Berggasthaus 148
Edelweiss, Berggasthaus 136
Gitschenen, Gasthaus 142
Golzernsee, Restaurant 137
Holzegg, Berghaus 130
Napf, Berghotel 172
Ratzi, Berggasthaus 174
Salwideli, Berggasthaus 166
Urnerstaffel, Berggasthaus 148

Berner Oberland
Bundalp, Berghaus 196
Faulhorn, Berghotel 179
Golderli, Berggasthaus 189
Griesalp, Hotels 189
Iffigenalp, Berghaus 207
Obersteinberg, Berghotel 185
Schwarenbach, Berghotel 202
Tschingelhorn, Berggasthaus 184

Westschweiz und Wallis
Alpenblick, Berghotel 246
De la Tour, Refuge 224
Giacomini, Refuge 223
Kummenalp, Berghaus 252
Lauchernalp, Berghaus 252
Les Pléiades, Hotel 218
Mont Fort, Cabane 234
Riederfurka, Berghotel 258
Ritzli-Alp, Bergrestaurant 212
Salanfe, Auberge de 228
Trift, Berggasthaus 240
Villa Cassel 258
Zur Wildi, Berghaus 253

Tessin
Monte Comino, Capanna 270
Robiei, Albergo 264
Vetta Monte Lema, Ostello 276

Heinz Staffelbach
geboren 1961, ist Biologe und selbstständig als Buchautor, Publizist und Fotograf tätig. Er ist Autor der Bestseller «Urlandschaften der Schweiz» und «Wandern und Geniessen in den Schweizer Alpen» sowie weiterer Titel im AT Verlag. Zu seinen Werken gehört die grosse Naturenzyklopädie «Handbuch Schweizer Alpen», bekannt ist er ausserdem durch seine Wanderkolumne in der NZZ am Sonntag. Heinz Staffelbach wohnt in Winterthur.
www.heinz-staffelbach.ch

Ein grosses Dankeschön geht an dieser Stelle an alle Wirtinnen und Wirte der Berghotels und Berghäuser, die mich bei meinen Recherchen mit ihrer Gastfreundschaft und mit wertvollen Tipps und Informationen unterstützt haben.

Ein besonderer Dank geht auch an meine Lebenspartnerin Magda Rüegg (†), die mich auf vielen Touren begleitet und bei der Fotografie geholfen hat.

FUJIFILM

Herzlich danken möchte ich auch Fujifilm (Switzerland) für die grosszügige Unterstützung.