"HERBSTLEUCHTEN"

DIE GRANDIOSE BERGWELT DER NATIONALPARKS DER SCHWEIZ UND DES STILFSER JOCHS

Wanderreise des Kneippvereins Spiesen vom 22. bis 28. September 2024

UNSER PROGRAMM UND UNSERE TOUREN/AUSFLÜGE:

1. Tag, Sonntag: Anreise nach GRAUBÜNDEN

Landschaftlicher Genuß stellt sich bereits auf der Hinfahrt ein. Wir sehen die Hügellandschaft der Vogesen und des Schwarzwalds, und hinter Basel grüßen uns schon die Schweizer Alpen, dann folgen Zürichsee und Walensee. In Graubünden angekommen, fahren wir zunächst durch das Land von "Heidi". Im berühmten Skiort KLOSTERS (Wintersportort der britischen Royals..) lassen wir uns schon an diesem Nachmittag eine besondere Attraktion nicht entgehen. Und das ist der Kneipp-Erlebnispfad rund um den Öpfelsee auf der Madrisa. Der Ausflug ist fakultativ (die Gondelfahrt kostet 30 CHF). Wer lieber im Ort bleibt, wird auch keine Langeweile haben. Aber auf die, die hoch fahren, wartet ein Erlebnis der besonderen Art. Die verschiedenen Posten rund um den türkisfarbenen See werden durch eine herrliche Aussicht auf die umliegende Bergwelt abgerundet. Die Anlage besteht aus abwechslungsreichen Pfaden, die aus natürlichen Materialien wie Steinen, Kiesel, Holz, Moor, Tannenzapfen und Wasser bestehen. Dabei läuft man barfuß, um die verschiedenen Reize besser zu fühlen.

Nach dieser Erholungsphase machen wir uns auf zur letzten Etappe für heute. Wir fahren über den beeindruckenden FLÜELA-PASS (Paßhöhe 2383 m) mit seinen zwei Seen und Blick auf Schwarz- und Weißhorn, der Davos mit dem **ENGADIN** verbindet. Unser Ziel heißt SCUOL (=_ SCHULS).

Wir beziehen unsere Zimmer für 3 Nächte in der ultramodernen, im minimalistischen Design mit hellen Holzmöbeln eingerichteten Jugendherberge im Dorf. Bei schönem Wetter können wir auf der Panoramaterrasse speisen oder uns in der eleganten Lounge am Kamin entspannen. Jedes Zimmer (DZ bzw. EZ mit eigenem Bad) ist mit modernen Holzmöbeln eingerichtet. Die gemeinschaftlich genutzten Bereiche des Hostels umfassen ein Spiel- und Fernsehzimmer, einen Kiosk und eine Arvenstube als Speisesaal. Die geräumige Lounge bietet eine Aussicht auf die Graubündner Bergwelt. An der "Wasserstation" kann man sich kostenlos mit Trinkwasser versorgen.

Die Verpflegung besteht aus Frühstück (Buffet, auch gluten- und laktosefreies Angebot) und Abendessen (3-Gang-Menü, zur Auswahl vegetarisch oder mit Fleisch). Bei den Gerichten wird Wert auf regionale und Fair-Trade-Produkte sowie saisonale Früchte und Gemüse gelegt. Nachschlag bei Beilagen inklusive.





2. Tag, Montag: Das Quellenparadies von Bad Scuol

In der Umgebung von Scuol sprudeln über 20 Mineralquellen, die 1369 erstmals urkundlich erwähnt wurden. Die Orte Scuol, Tarasp und Vulpera wurden bereits vor 100 Jahren als Kurorte weltbekannt und locken auch heute noch Gäste aus aller Welt an. Der europäische Hochadel kam hierher zur Kur, als St. Moritz noch ein Dorf war. Dazu kommt das subalpine Reizklima mit viel Sonne und reiner Luft. Wir machen heute die SCUOLER BRUNNENTOUR. Sie führt uns zu den Quellen, vorbei an ehemaligen Trinkhallen und Hotels der Belle Epoque. Aus allen Brunnen fließt kohlensäurehaltiges köstliches Mineralwasser gratis, an dem wir uns beim Wandern laben können. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Sehenswert ist der Dorfplatz , umgeben von reich verzierten Häusern mit malerischen Giebeln und Erkern. Die große Attraktion ist das Badezentrum Bogn Engiadina. Es liegt 10 Gehminuten von unserer Unterkunft entfernt, und wir bekommen 10% Rabatt beim Besuch. Hier kann man vor imposanter Kulisse in zehn Innen- und Außenbecken plantschen; römisch-irisches Bad, Sauna und Gesundheitsangebote aller Art gehören ebenfalls dazu.

3. Tag, Dienstag: GLETSCHERWELT und das kleine Tibet Italiens im VELTLIN

Eine der schönsten Schweizer Gebirgsrouten führt von Pontresina über den BERNINA-PASS. Von Pontresina startend machen wir eine Wanderung zum MORTERATSCHGLETSCHER. Der Morteratschgletscher ist flächenmässig der grösste Gletscher in der Berninagruppe der Bündner Alpen. Vom Aussichtspunkt Chünetta direkt am Wegrand erhaschen wir mit Nahblicken die gewaltigen Gletscherströmen und mächtigen Gipfeln. Im Zentrum der Tour stehen die Vegetation des lebendigen Gletschervorfeldes sowie der markierte Gletscherlehrpfad. Auf dem Themenweg zum Morteratschgletscher sind 16 Haltepunkte markiert. Sie informieren umfassend über die Ursachen und Folgen der Gletscherschmelze im Alpenraum. Zeittafeln veranschaulichen, wie sich der Gletscher seit 1850 zurückzog. Weitere Informationen sind auch im Buch «Lebendiges Gletschervorfeld» zu finden. Der Abstieg erfolgt zunächst auf gleichem Weg, zweigt dann rechts ab und führt durch lichten Lärchenwald zurück zum Ausgangspunkt.





Wir fahren über den Bernina-Paß, von dem wir bei der Forcola di Livigno ins Livignotal abzweigen. Nach 15 km erreichen wir die zollfreie Zone der italienischen Enklave LIVIGNO. Zeit für einen Bummel und für den Einkauf von zollfreien Artikeln in dem Ort, in dem 2026 die Winterolympiade stattfinden wird. Wir fahren wieder über den Berninapaß zurück und machen einen Schlenker über ST. MORITZ, bevor wir in unsere Unterkunft zurückkehren.

4. Tag, Mittwoch: Wanderung im SCHWEIZER NATIONALPARK

Heute verabschieden wir uns von Scuol. Nicht weit vom Ort mündet das einsame Val S-charl ein,

das den Ortsrand des <u>SCHWEIZERISCHEN NATIONALPARKS</u> bildet. In **Zernez**, dem Tor zum Park, können wir uns zunächst im Nationalpark-Zentrum anhand von Ausstellungen, Videovorführungen, einem begehbaren Murmeltierbau und einem digitalen Informationssystem über alles Wissenswerte zu dieser Region informieren. Der Schweizer Nationalpark gilt heute als einer der bestgeschützten in Europa. Neben dem Reichtum an Alpentieren locken vielfältige Alpenpflanzen und unberührte Gebirgslandschaften mit ihrer Formenvielfalt. Es handelt sich um eine seit 100 Jahren vom Menschen unberührte Wildnislandschaft in den Engadiner Dolomiten.

https://www.myswitzerland.com/de-de/reiseziele/schweizerischer-nationalpark/ https://wegwandern.ch/wanderung/wanderung-ofenpass-lue-senda-val-muestair-nationalpark-wandern/

Unsere anschließende Wanderung ermöglicht uns in gut drei Stunden einen interessanten Querschnitt durch die geschichtsträchtigen Ofenpasswälder (Föhren, Fichten, Lärchen und Arven). Wir wandern über die Alp Stabelchod bis zum phänomenalen Aussichtspunkt Margunet. Diese klassische Park-Wanderroute, eine der bekanntesten und beliebtesten im Park, verläuft entlang dem Naturlehrpfad. An insgesamt 45 Standorten vermitteln Informationstafeln Wissenswertes zur unmittelbar umgebenden Natur. Berühmt wurde die Strecke vor allem, weil in den Jahren 1991 bis 2007 im Val da Stabelchod insgesamt 26 Bartgeier ausgewildert wurden. Unterwegs halten wir Ausschau nach Hirschen, Murmeltieren und Gämsen. Während der Mittagsrast unterhalten uns Alpendohlen. Nach Rückkehr fahren wir mit unserem Bus weiter über den OFENPASS und erreichen bei Müstair/CH die italienische Grenze. Der erste Ort auf Südtiroler Seite ist Taufers im Vintschgau. Es geht weiter zu unserem Hotel

KLEINE POST in SULDEN am Stilfser Joch Hier verbringen wir 3 Nächte mit Halbpension





5. Tag, Donnerstag: STILFSER-JOCH-PANORAMASTRASSE - zweithöchster Paß Europas

Dieser (fakultative) Ausflug muß mit dem örtlichen Linienbus (vor Ort zu zahlen) gemacht werden, dessen Maße an die besonderen Gegebenheiten der 2.757 m hohen über 48

2.757 m hohen, über 48 atemberaubende Spitzkehren zu erreichende "Königin der Alpenstraßen" angepaßt sind. Sie verbindet Prad in Südtirol mit



Bormio, das zur Region Lombardei gehört. Nicht nur die Aussicht auf "KÖNIG ORTLER" mit seinen 3.905 m zieht die Besucher in ihren Bann. Auch die traumhafte Lage inmitten des Nationalparks Stilfserjoch, der eine einzigartige Flora und Fauna beherbergt, lässt die Herzen der Besucher höher schlagen. Alternative:

je nach Kondition und Vorlieben der Teilnehmer kann eine *Bergtour auf die Schöntaufspitze* (der leichteste Dreitausender Südtirols) mit einem lokalen Führer (Gebühr nicht im Preis enthalten) gebucht werden.

Weitere Möglichkeit: Panorama-Rundwanderung um Sulden

6. Tag, Freitag: Wanderung über dem MÜNSTERTAL (VAL MÜSTAIR)/Schweiz

Auf einer prächtigen Sonnenterasse über dem Münstertal (CH) thront LÜ. Es bildet zusammen mit LÜSAI eine eigene politische Gemeinde – die höchstgelegene der Schweiz. Rund 70 Einwohner leben in dieser Oase der Ruhe (die Zufahrtsstrasse endet auf einem kleinen Parkplatz außerhalb des Dorfes, der Ort selbst ist autofrei). Ein Höhenweg mit atemberaubendem Ausblick auf das Ortler-Massiv führt vom Ofenpass über die Alp Champatsch nach Lü und weiter durch lichte Lärchen- und Arvenwälder bis nach Müstair, landschaftlich besonders reizvoll jetzt im Herbst, wenn sich die Lärchen goldgelb färben. Für Botaniker und Pflanzenfreunde ist Lü ein Geheimtipp. Im Sumpfgebiet beim Dörfchen gedeihen seltene Orchis-Arten, Braunwurzgewächse, Hyazinthen und Heilpflanzen. Das Val Müstair (Münstertal) gilt als eines der schönsten Bergtäler der Schweiz, mit einer gut erhaltenen Naturlandschaft und Dörfern, die über Jahrzehnte hinweg ihren Charakter bewahrt haben. Lü ist das kleinste. Die stolze Höhe von 1920 m ü. M. macht Lü gar europaweit zu einer der höchstgelegenen ganzjährig bewohnten Ortschaften. Das harmonische Dorfbild wird geprägt vom spätmittelalterlichen Kirchlein. Im Gasthaus Hirschen, einem älteren Bündnerhaus, werden einheimische Spezialitäten serviert. Lü war einst eine wichtige Etappenstation des Saumverkehrs über den Pass da Costainas nach S-charl im Unterengadin heute ein vielbegangener Wanderweg.

Auf der Fahrt zurück nach Sulden halten wir nach Möglichkeit noch in zwei sehr interessanten Orten. Der eine ist MÜSTAIR (noch in der Schweiz, 1 km vor der italienischen Grenze). Der Name bedeutet "Kloster". Benediktiner gründeten hier um 780 ein Männerkloster, seit dem 12. Jh. ist es mit Benediktinerinnen belegt. Nach Möglichkeit besichtigen wir die Klosterkirche St. Johann (UNESCO-Weltkulturerbe). Sie besitzt Fresken von Weltrang aus der Karolingerzeit. Der andere ist GLURNS, die kleinste Stadt der südlichen Alpen, idyllisch in der Talsohle des Vinschgau gelegen, umringt von majestätischen Bergen und einer malerischen Naturlandschaft. Die noch vollständig erhaltenen mittelalterlichen Stadtmauern mit ihren imposanten Toren und Wehrtürmen verleihen dem Städtchen einen einzigartigen Charakter. Historische Laubengänge, charmante Gassen, edle Bürgerhäuser - die Stadt selbst ist ein kultureller Schatz an und für sich. Die noch vollständig erhaltenen Stadtmauern mit ihren imposanten Toren und Wehrtürmen verleihen dem Städtchen einen einzigartigen Charakter. Historische Laubengänge, charmante Gassen, edle Bürgerhäuser - die Stadt selbst ist ein kultureller Schatz an und für sich.





7. Tag, Samstag: HEIMREISE

Von Sulden führt uns unsere Route über Graun (mit dem berühmten Motiv des Kirchturms im Stausee) und den RESCHENPASS nach Tirol, ins Allgäu und dann über die Autobahn zurück ins Saarland.

REISEPREIS (evtl. zuzüglich Kurtaxe/Bettensteuer - vor Ort zu entrichten):

für Kneippvereinsmitglieder im DZ: $1.095 \notin pp$ im EZ: $+ 110 \notin pp$ LEISTUNGEN:

- Fahrt im modernen Reisebus ab/bis Spiesen
- Reiseleitung von Anfang an
- 6 \times Übernachtung mit Halbpension in in Zimmern mit Dusche oder Bad/W $\mathcal C$
- Reisepreissicherungsschein

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL (16). U.U. Buchung von weiteren Zimmern in einer Unterkunft in der Nachbarschaft möglich. Dies kann aber nicht garantiert werden und könnte etwas teurer werden.

DIE ZIMMER IN DER JUGENDHERBERGE IN SCUOL KÖNNEN NUR <u>BIS</u>
<u>SPÄTESTENS 15.3.2024</u> GEHALTEN WERDEN. <u>BITTE RECHTZEITIG</u>

ANMELDEN! EINE ALTERNATIVE ZU DIESER UNTERKUNFT (aufgrund von mangelnden Kapazitäten für Gruppen in dieser Region und vor allem wegen der extrem hohen Preise in der Schweiz!) GIBT ES LEIDER NICHT.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG BEI:

Christiane Hans, Kirchstr. 52, 66540 Münchwies, Tel. 06858-533, casa.el.rastradero@gmail.com