



Naturschätzen auf der Spur



Natura Trail®

BIOSFERA VAL MÜSTAIR

Entdecken Sie Kultur, Geschichte und Natur!



Ideen für Ihre Freizeiterlebnisse
und Ausflüge finden Sie auf
postauto.ch/ausflugstipps.



PostAuto 

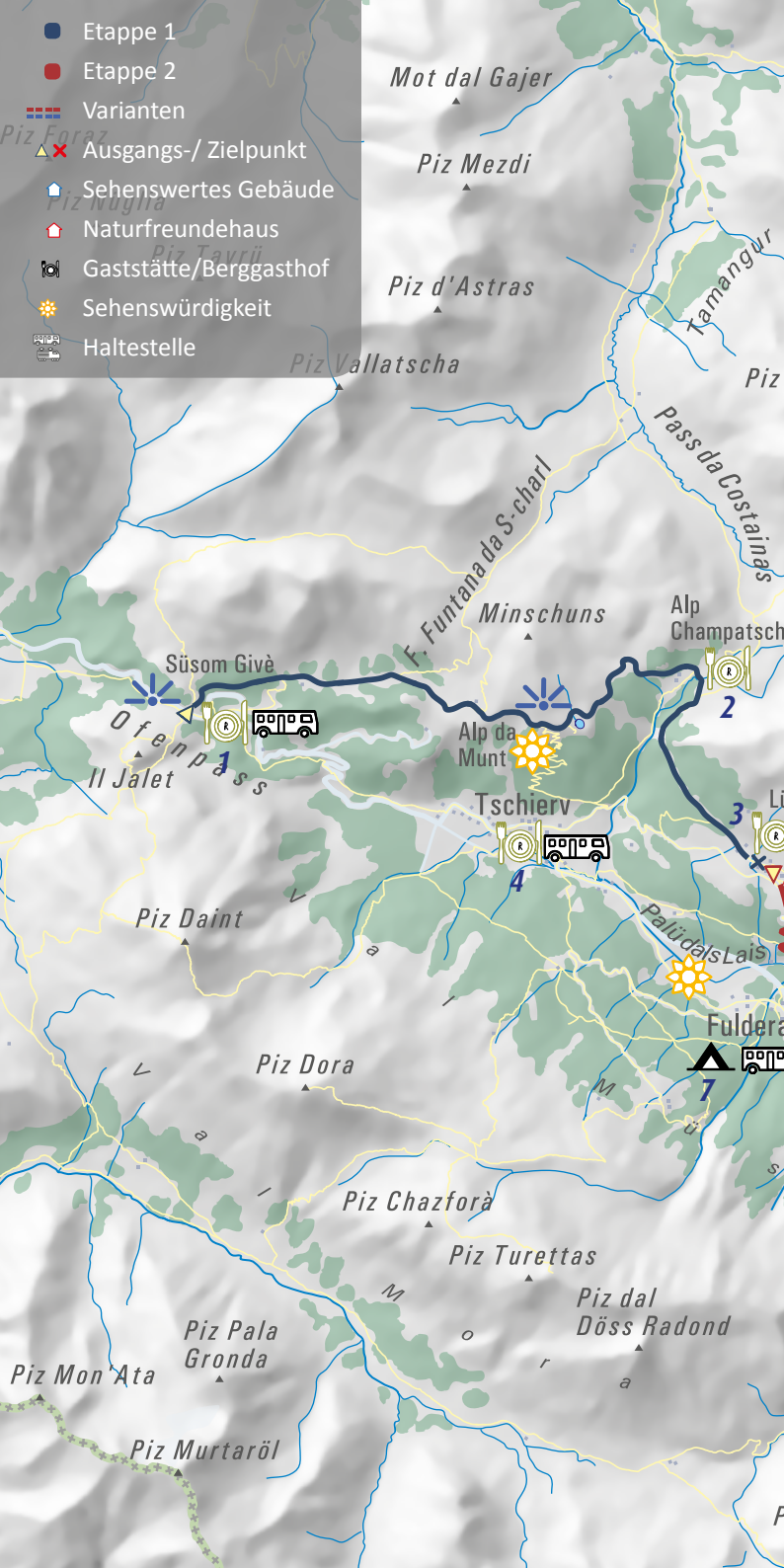
Die gelbe Klasse.



Natura Trail®

BIOSFERA VAL MÜSTAIR

-  Etappe 1
-  Etappe 2
-  Varianten
-  Ausgangs-/ Zielpunkt
-  Sehenswertes Gebäude
-  Naturfreundehaus
-  Gaststätte/Berggasthof
-  Sehenswürdigkeit
-  Haltestelle



1 km

ITALIA



Lorenziberg
Murtera
Piz Starlex

Piz Cotschen

Taufers i. M.

Urtirolaspitz
Muntet
Sassalbabass

Koster
St. Johann



3

Müstair

5, 6

Alp Sot



Valchava

Sta. Maria

6, 1, 2, 4

5

Piz Chalderas

Piz Lad

Piz Val
Gronda

Piz Praveder



Piz Rims


Naturfreunde
Amis de la Nature 
Schweiz | Suisse


© Naturfreunde Schweiz, 2018
www.naturfreunde.ch
ISBN 978-3-9524563-7-8





® Natura Trail ist eine geschützte Marke der
Naturfreunde Schweiz, Bern



Inhaltsverzeichnis

- 08** **Die Biosfera Val Müstair** 
- 12** **Natura Trail®** 

- 16–25** **Etappe 1** 
- 16–23 Routenbeschrieb
- 24–25 Essen & Trinken, Übernachten

- 26–35** **Etappe 2** 
- 26–33 Routenbeschrieb
- 34–35 Essen & Trinken, Übernachten

- 36–51** **Fauna** 
- 52–67** **Flora** 
- 68–79** **Landschaft & Geologie** 
- 80–91** **Kultur & Aktivitäten** 

- 92–93** **Die Naturfreunde** 
- 94–95** **Schweizer Pärke** 



Der Naturpark Biosfera Val Müstair

Heute ist das Val Müstair ein Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung und bildet zusammen mit dem Schweizerischen Nationalpark und Teilen der Gemeinde Scuol ein hochalpines Biosphärenreservat.

Abgeleitet vom lateinischen monasterium (Kloster), erhielt die Siedlung um das Mönchskloster bei Taufers ganz einfach den Namen Klosterdorf und das dahinterliegende Tal war fortan das Klostertal. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich der Warenverkehr über die Pässe. In einem Durchgangsgebiet lebend, mussten sich die Münstertaler seit jeher ihren Besitz sichern und zugleich den Verkehr über die Pässe kontrollieren. Zu diesem Zweck bauten sie Burgen und Schlösser, wie das Schloss Rotund und die Burg Reichenberg oberhalb Taufers. Bei Ova Spin am Ofenpass steht eine neuere Festung aus dem Zweiten Weltkrieg.

12. Jh	1367	1728	1762	1803
Marktrecht in Müstair	Anschluss an den Gotteshausbund	Verkauf an Österreich	Rückkauf mit vereinten Mitteln	Drei Bünde werden Kanton Graubünden



Mehrere aufeinanderfolgende Kriege hinterliessen im Tal viel Elend. Hunger und Arbeitslosigkeit zwangen in der Folge mehrere Münstertaler Familien zum Auswandern. Die meisten arbeiteten fortan als Zuckerbäcker, im Gastgewerbe, als Händler, Drogisten oder Lehrer. Einige Bauernkinder verdingten sich an wohlhabende Bauern im Schwabenland. Im 19. Jahrhundert waren es schliesslich die Naturgewalten, die mit Lawinen, Rufen und Hochwasser das Tal immer wieder heimsuchten und die Bewohner des Val Müstairs, in Romanisch die Jauer, mussten Dörfer und Felder mehrmals neu errichten. Seit Beginn des Ersten Weltkriegs 1918 wandern die Jauer nur noch ins Schweizer Unterland ab. Alle Auswanderer blieben jedoch der Heimat verbunden und einige kehrten sogar zurück.

Ein international beachtetes Projekt setzt sich seit Beginn des 2. Jahrtausends dafür ein, die Biodiversität und die Artenvielfalt zu erhalten. Die zu Beginn des 21. Jahrhunderts entstandene Biosfera Val Müstair ist ein Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung und bildet gemeinsam mit dem Schweizerischen Nationalpark und Teilen der Gemeinde Scuol das erste hochalpine UNESCO Biosphärenreservat der Schweiz, die UNESCO Biosfera Engiadina Val Müstair. Im sonnigen Hochtal produzieren 80 Prozent der lokalen Landwirte rein biologisch und das facettenreiche Handwerk des Tales arbeitet traditions- und qualitätsbewusst. Die Region bietet eine einmalige Kultur- und Naturlandschaft mit besonderen Juwelen: das UNESCO Welterbe Kloster St. Johann, die Weberei Manufactura Tessanda, die Museen sowie die typischen Bündner Dörfer, umrahmt von einer spektakulären Gebirgslandschaft. Vom Talgrund des Rombachs bis hinauf zu den höchsten Gipfeln bieten vielseitige Lebensräume hervorragende Bedingungen für eine grosse Zahl an Tieren. Dieses ausgewogene Zusammenspiel von Ökologie und Ökonomie soll auch langfristig die Lebensgrundlage für die einheimische Bevölkerung garantieren.

Steckbrief des Parks

Fläche: 199 km²

Einwohner: 1'500

Gemeinden: 1

Nachbärpärke: Schweizerischer Nationalpark,
Stilfserjoch-Nationalpark



+41 (0)81 850 09 09 | info@biosfera.ch

www.biosfera.ch

Natura Trail Biosfera Val Müstair – im hochalpinen Biosphärenreservat

Östlich vom Schweizerischen Nationalpark weitet sich das sonnige Hochtal des Val Müstair. Umgeben von hohen Bergen trotz es seit jeher Widrigkeiten der Natur und kriegerischen Überfällen der Herrscher der Nachbarländer. Im einzigen Naturpark, in dem Romanisch gesprochen wird, locken heute die entspannte Atmosphäre sowie die gepflegte Naturlandschaft und die schmucken Dörfer, wo Handwerk, Tradition und Gastfreundlichkeit hochgehalten werden.

Der Natura Trail Biosfera Val Müstair folgt dem Haupttal, dem Tal des Rom. Vom Ofenpass aus ist der Anstieg über die Alpweiden zur Alp da Munt nur gering. Umso mehr lässt sich die Weitsicht über das Tal bis hin zu den ringsherum stehenden Bergketten geniessen. Entlang dem Ufer des Flusses Rom warten dagegen ausgedehnte, frische Auenwälder auf neugierige oder erholungssuchende Entdecker. Über der Hangterrasse des Dörfchens Lü ist die Sicht oft so klar, dass jeder einzelne Stern deutlich vom Himmelszelt leuchtet und greifbar nah scheint.

Die Natura Trail® Taschenführer der Naturfreunde Schweiz entstehen in enger Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Schweizer Pärke und deren Pärken. Der Natura Trail Biosfera Val Müstair entstand mit Unterstützung der Biosfera Val Müstair.

Wir wünschen Ihnen abwechslungsreiche Ausflüge!

Mirjam Wittwer-Rohner

Projektleiterin, Naturfreunde Schweiz



Natura Trail®

Spannende erlebnisreiche Routen bringen die regionalen Pärke aktiven Naturinteressierten näher. Dazu lässt der Natura Trail® Taschenführer die Natur sowie den kulturellen Reichtum der Region entdecken.

Was ist ein Natura Trail®?

Natura Trails sind Themenwege durch Schutzgebiete, die Lust auf das Erleben von heimischen Tieren, Pflanzen und Lebensräumen wecken. Gleichzeitig sensibilisieren sie für den Schutz von Natur und Landschaft und unterstützen die nachhaltige Regionalentwicklung.

Auf Grund des 2004 in Österreich lancierten Projektes entstanden bis heute an die 150 Natura Trails in Deutschland, deren 30 in Österreich und weitere in Osteuropa. Natura Trails stehen deshalb mittlerweile europaweit für natur- und umweltverträgliche Freizeitgestaltung. Von der Österreichischen UNESCO-Kommission wurde die Marke Natura Trail® 2008 als Dekadenprojekt im Bereich „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet.

Die Natur verdient Respekt



Nicht nur die Ersten möchten die vielfältigen Naturerlebnisse entdecken können. Deshalb gilt es, als Wanderer Folgendes zu beachten:

Pflanzen schonen

Viele wildwachsende Pflanzen stehen unter Schutz, Jungwuchs und Hecken bieten unzähligen Tierarten Lebensraum.

Tiere respektieren

Tiere sind oft schreckhaft, wollen nicht aufgescheucht werden.

Vorsicht mit Feuer

Kräftiger Wald braucht bis 200 Jahre, um zu wachsen, abgebrannt ist er in einigen Stunden.

Wege benutzen

Querfeldeingehen vernichtet Kulturland und stört das Wild.

Abfälle einpacken

Herumliegende Abfälle können Mensch und Tier gefährden.

Rücksicht

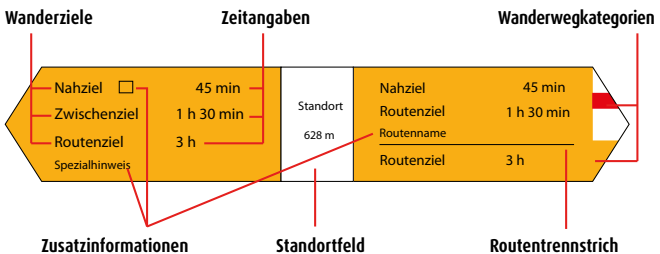
Fremdes Eigentum ist zu respektieren und so zu hinterlassen, wie es angetroffen wurde.

Signalisation



Mit dem Natura Trail Biosfera Val Müstair befinden wir uns auf Wander- und Bergwanderwegen. Dank der einheitlichen, zuverlässigen Signalisation der Wanderwege in der Schweiz sind die Routen leicht zu finden.

Die auf den Wegweisern angegebenen Wanderzeiten basieren auf einem Durchschnitt von 4.2 km pro Stunde. Steigungen und Gefälle sind in diesen Richtzeiten eingerechnet, Rastzeiten jedoch nicht. Bei der Angabe der Wanderzeit in unserem Taschenführer diene eine Wanderung mit Kindern und kurzen Picknick-Pausen als Richtwert.





Wanderweg

Erfordert ausser normaler Aufmerksamkeit keine besonderen Anforderungen. Bei Nässe, Schnee und Eis Rutschgefahr, Absturzstellen sind mit Geländer gesichert.

Ausrüstung: festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung

Farbe: gelb



Bergwanderweg

Steile, schmale, teilweise exponierte Wege, unwegsames Gelände; gute körperliche Verfassung, Bergtüchtigkeit, Trittsicherheit, zuweilen Schwindelfreiheit sind nötig. Wetterumsturz, Steinschlag möglich, Rutsch-, Absturzgefahr auf nassen Passagen.

Ausrüstung: feste Bergschuhe mit griffiger Sohle, Kälte-, Wind-, Sonnen- und Regenschutz, Taschenapotheke, Orientierungsmittel

Farbe: weiss-rot-weiss

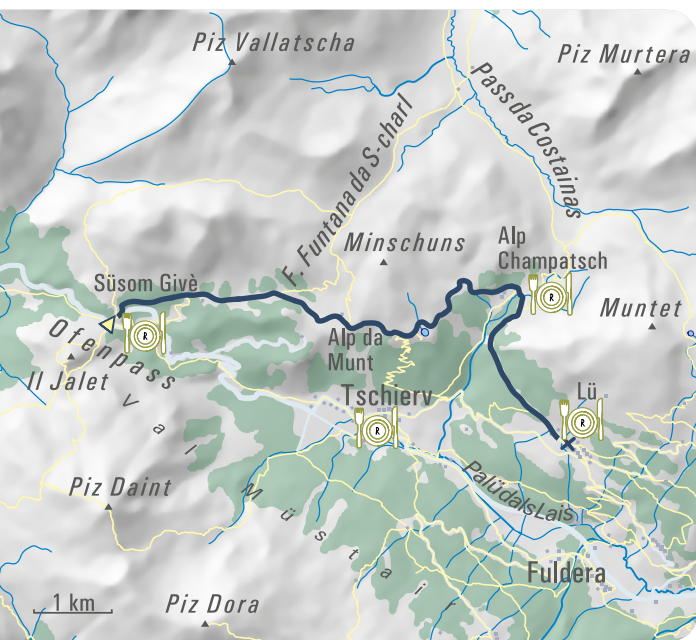




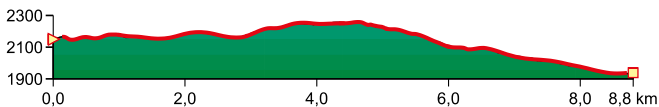
1 Über aussichtsreiche Alpweiden

Über die hochgelegenen Terrassen am Fusse der kahlen Berge mit Sicht hinunter ins Tal.

Etappe 1: Vom Ofenpass nach Lü



▲ Start/Ziel ✕ Restaurant / Unterkunft 🏠



Start – Ziel: Ofenpass, 2148 m, Lü, 1916 m

Distanz: 9.1 km, 2 h 45

Höhenmeter: ↗ 249 m, ↘ 467 m

Schwierigkeit: wenige Passagen Trittsicherheit, T2

Saison: Mai – Oktober

Verpflegung / Unterkunft: s. S. 24-25, Picknickplatz, Feuerstellen

An-/Rückreise: per Postauto von Zernez/Müstair, nach Süsom Givè (Ofenpass); per Bus von Lü, via Fuldera nach Zernez/Müstair.



Auf schmalem Pfad durch den lichten Bergföhrenwald hoch über dem Tal.

Vom Ofenpass bis Lü, dem höchstgelegenen Dörfchen des Tals, ist die Aussicht auf die das Tal umgebenden Berge stetiger Begleiter. In sanftem auf und ab führt der Weg über die ausgedehnten Alpweiden und durch Bergwald.

Von Zernez her steigt die Strasse teilweise spektakulär durch die Schlucht des Spöl hinan, durchquert den Schweizerischen Nationalpark und das Hochtal der Ova dal Fuorn bis hin zum Ofenpass. Auf der anderen Seite liegt das sonnige Val Müstair mit seinen gut erhaltenen Bündner Bergdörfern.

Wir steigen beim Hotel-Restaurant Süsom-Givè auf der Passhöhe aus dem Postauto. Nach letzten Tenueanpassungen, schultern wir den Rucksack und steigen gegenüber dem Parkplatz auf dem Bergweg hinauf in die herrliche Bergwelt. Nach einem Ausblick in alle Richtungen, suchen wir uns die Senda Val Müstair rechts Richtung Fuorcla Funtana da S-charl, Lü. Der schmale, wurzeldurchwachsene, ab und zu steinige Bergweg führt durch einen lichten Bergföhrenwald hoch über der Passstrasse dem Hang entlang. Die meisten Föhren sind dicht



Dieser mit Spielplatz ausgerüstete Picknickplatz liegt am Waldeingang oberhalb Lü. Picknickmöglichkeiten finden sich aber entlang der ganzen Strecke.

begrünt, nur an einer Stelle stehen mehrere dürre hellgraue Baumgerippe abgestorbener Bäume. Wo genügend Licht auf den Boden fällt, überziehen Bergblumen den Boden mit leuchtendem Farbenspiel. Am Ende des Waldes erreichen wir die offenen, beweideten Alpwiesen.

Weiter geht's leicht ansteigend über einen breiteren Kiesweg in die Plaun da l'Aua. Hier merken wir, dass das Gebiet mit seinen ausgedehnten Alpen auch bei Bikern sehr beliebt ist. Einzelne Felsbrocken am Wegrand verlocken vor allem Kinder zum Kraxeln. Rechterhand auf einer Anhöhe steht eine mit Bruchsteinmauern gebaute Hütte mit Sicht übers Tal. In der dahinterliegenden Fläche überqueren wir einen Lawinenschuttkegel, auf dessen Schotter oft Mohrenfalter und Tannenhäher zu beobachten sind. Die weidenden Kühe, Rinder und Kälber lassen sich durch uns nicht stören, wenn wir ruhig vorbeigehen. Sie sind offensichtlich Wanderer gewöhnt. Schafherden, die durch die kräftigen, weissen Herdenschutzhunde vor Grossraubtieren geschützt werden, sollten jedoch so weiträumig wie möglich umgangen werden. Und die Hunde sollen ignoriert werden, auch wenn sie einem folgen. Sie erledigen ihren Job, denn seit 2005 streifen wieder Braunbären (s. S. 46-47) aus den benachbarten Trentiner Bergen durchs Tal.

Von weitem sehen wir nun bereits den Hügelrücken des Minschuns mit den Skiliftmasten. Bei der Weggabelung halten wir uns rechts auf der Senda Val Müstair Richtung Lü, Müstair. Links ginge es via Funtana da S-charl nach Tamangur Dadaint und S-charl. Im dazwischen liegenden Hochtal befindet sich der God da Tamangur, der älteste, höchstgelegene, geschlossene Arvenwald Europas. Über den Fahrweg, oder über einen der nebenan verlaufenden Viehtriebe im von Kalksteinhugeln durchzogenen Wiesenhang bergseits, erreichen wir nach dem Skilifttrasse die Alp da Munt auf 2213 Metern über Meer. Rund ein Drittel der Strecke haben wir bis hier zum Skirestaurant zurückgelegt. Unterhalb des Weges zeigt sich östlich der Alpgebaude ein Dolinenfeld (s. Geologie S. 71). Gemäss der Sage enttäuschten die Bauern die Dialas so sehr, dass sich die Dolinen durch deren entsetzliches Geschrei schlossen und diese Feenwesen für immer verschwanden (s. Kultur S. 88). Ein paar Meter weiter schirmt ein Zaun den steilen, felsigen Wiesenhang unterhalb des Weges ab und ein geschnitzter Wegweiser weist bereits auf das Bergrestaurant «La Posa» auf der Alp Champatsch hin. Bis wir in einer



Seine Kletterkunste testen an grossen Felsbrocken und kleinen Felshängen.



Bei kühlem Wetter rings um den türkisblauen Bergsee bei der Alp Champatsch spielen und forschen, in der Sommerhitze darin die Füsse erfrischen.

Dreiviertelstunde dort sind, bleibt ein aussichtsreicher Weg, der immer wieder Ausblicke ins Tal hinunter eröffnet. Wir wandern vorbei an einer Felsbruchwand, an der sich gerne Falter sonnen. In einer Mulde entdecken wir den seichten Lai da Juata (s. Kultur S. 88). Im Frühjahr ist er ein bei Grasfröschen und Bergmolchen beliebter Laichplatz, im Hochsommer trocknet er am Rand aus. In den Kalkfelsen unterhalb des wiederum mit einem Zaun abgegrenzten Weges versteckt sich eine Höhle, die im Jahrtausend vor Christus bewohnt war. Danach sind wir wieder auf einem schmalen Bergweg. «Em Mami si Bänggli» lädt zu einer Pause ein, bevor es durch von Arven und Föhren bestockte Matten leicht absteigend weiter geht. Wieder auf breiterem Pfad überqueren wir ein sprudelndes Bächlein und steigen hinunter. In einem Felsenband oberhalb des Weges entdecken wir weitere Höhlen. Ein Brunnen, der genau in die Felsen eingepasst ist, fasst aus dem Fels rieselndes Quellwasser. Nach dem Bergrestaurant «La Posa», dessen Sonnenterrasse durchaus zu einer Pause einlädt, führt der Bergweg in einer grossen Kurve über die



Alpweiden und trifft auf den Jakobsweg, der via Tamangur Dadaint nach S-charl führt.

Ein breiter Fahrweg, auf dem wiederum nebst Wanderern viele Biker unterwegs sind, führt ab hier hinunter nach Lü. Eingangs Lärchen-, Föhrenwald erfreut ein herrlich kühles Seelein die müden Füße. Erfrischt gehen wir in lockerem Schritt den von einem Holzlattenzaun gesäumten Kiesweg hinunter und hoffen, dass sich gerade kein Steinschlag löst. Auf halber Strecke nach Lü befindet sich eine alte Kalksteingrube im Hang und ein von einem geschnitzten Bären bewachter Sitzplatz. Schliesslich befinden wir uns hier auf den Spuren des Bären (Süls stizzis dal uors). Beim Waldausgang, am Wanderweg hinunter nach Tschier, ist ein Grill- und Spielplatz eingerichtet. In wenigen Minuten erreichen wir zwischen den Wiesen hindurch das Dorf Lü, unser Etappenziel mit Postautohaltestelle und Hotel.

Essen & Trinken, Übernachten

Hotel Restaurant Süsom Givè



An aussichtsreicher Lage auf der Passhöhe werden Gäste je nach Bedarf zum Übernachten oder Nachtessen begrüsst. Tagsüber werden die Spezialitäten und Souvenirs auch am Kiosk angeboten.

Öffnungszeiten: 1. Mai – Ende Oktober

Infrastruktur: 2x Einzel- und 4x Doppelzimmer, 1x 4er-Zimmer, WC, Dusche, Föhn, WLAN, Radio, Lager mit 6x 4er-Zimmer mit Kajütenbetten und 1x 2er-Zimmer

*Süsom Givè 82, 7532 Tschierv, +41 (0)81 858 51 82,
ofenpass@gmx.ch | www.ofenpass.ch*

Restaurant / Ustaria La Posa



Mitten in der herrlichen Bergwelt eine Pause (= la posa) verbringen und einen Snack, ein Getränk, regionale Spezialitäten und selbstgebackene Kuchen geniessen. Im Winter locken Spezialangebote mit Fondue oder Raclette und eine anschliessende Schlittenfahrt auf dem zwischen Lü und Tschierv beleuchteten Weg.

Öffnungszeiten: Juni – Oktober 10h00 – 16h30, 25. Dezember – März

*Alp Champatsch, 7535 Valchava, Carla Oswald
+41 (0)76 349 75 78, La Posa +41 (0)81 858 56 02,
laposa-restaurant@gmx.ch | laposa-restaurant.ch*

Pension Hirschen



Im Sommer ist der Hirschen mit Blumenpracht geschmückt, das ganze Jahr steht das Haus unter einem besonders klaren Sternenhimmel. Aus der Küche duften regionale Spezialitäten aus einheimischen, saisonalen Produkten, auch vegetarische und Spezialteller gehören zur Auswahl.

Infrastruktur: 4 Zimmer mit Etagedusche, 1 Doppelzimmer (2-3 Betten) mit Dusche/WC

*7534 Lü/Val Müstair, +41 (0)81 858 51 81,
kontakt@hirschen-lue.ch | hirschen-lue.ch*

Hotel & Restaurant Al Rom



Familien, Naturliebhaber, Sportbegeisterte und Geniesser

begegnen sich im Al Rom (ehemals Parc-Hotel STAILA) und entspannen sich im 2017 neu renovierten Haus. Die Gourmetküche und die Holzofenpizzen sind bei allen beliebt.

Infrastruktur: Haupthaus Al Rom Einzel- und Doppelzimmer, 4er-Zimmer, mit Dusche; Dependance Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche oder Etagendusche, 4er-Zimmer mit Etagendusche

Plaun Grond 27, 7532 Tschier, +41 (0)81 858 55 51 |

+41 (0)79 340 51 33, info@hotel-al-rom.ch | www.hotel-al-rom.ch

Hotel Central



Fünf Künstler aus dem Val Müstair und Engadin haben die Mauern des Hotels einzigartig dekoriert. Drinnen im Restaurant werden aus Produkten der einheimischen Bio-Bauern köstliche saisonale Mahlzeiten serviert.

Infrastruktur: komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit Bad/Du-WC, Haarföhn, Flach-TV und Gratis WLAN, Sitzecke, Schreibpult, Schranktresor. Kein Lift.

7535 Valchava, +41 (0)81 858 51 61,

info@centralvalchava.ch | centralvalchava.ch

Jugendherberge



Diese Jugendherberge ist in einem 1537 erbauten Münsertaler Haus untergebracht. Die Mehrbettzimmer finden in heimelig getäfelten Stuben Platz.

Öffnungszeiten: Anfang Juni – Mitte Oktober, Rezeption 08h00 – 10h00, 17h00 – 19h00

Infrastruktur: 4 x 4er-, 1 x 5er-, 1 x 6er-, 1 x 8er-, 1 x 10er-Zimmer, 1 Doppelzimmer mit Dusche = 47 Betten

Wifi, Selbstkocherküche, Aufenthaltsraum, Veloplatz

Chasa Plaz, 7536 Sta. Maria, +41 (0)81 858 56 61,

sta.maria@youthhostel.ch | youthhostel.ch/de/hostels/sta-maria

Schlafen im Stroh: Planta Vital



Auf dem Biohof mitten in Fuldera kann nicht nur im Stroh geschlafen werden. Ausser Schafen hält die Familie Planta-Vital Esel, die gerne von Paten ausgeführt werden.

Chasa Belvair 39, 7533 Fuldera, +41 (0)81 858 55 53,

ja-planta@bluewin.ch





2 Am Ufer des Rombachs

Hinunter ins Tal und dem abwechslungsreichen Ufer entlang bis zum Kloster.

Mehr? Den Natura Trail Biosfera Val Müstair bestellen!

Bestellen unter:
naturfreunde.ch → Shop → Natura Trails

Naturschätzen auf der Spur

Natura Trail®



BIOSFERA VAL MÜSTAIR