

# Wanderparadies Val Müstair



Alle Wandertipps unter:  
[val-muestair.ch/wandern](http://val-muestair.ch/wandern)

## Wandern, staunen, lernen

Ob auf einer geführten Exkursion, einer Gipfeltour mit Weitblick oder bei einem gemütlichen Spaziergang – das idyllische Val Müstair ist seit eh und je ein Paradies für Wanderer. Kein Wunder, denn nicht weniger als 250 km Wanderwege laden zum Entdecken des südöstlichsten Zipfels der Schweiz ein.

Mit seinen atemberaubenden Ausblicken, der faszinierenden Flora und Fauna und lehrreichen Einblicken in Natur und Kultur gibt die Wanderwelt Val Müstair jedem Geniesser ein Zuhause. Und zu entdecken gibt es vieles – so klein und überschaubar das Tal auf den ersten Blick auch scheint. Sie erleben den majestätischen Flug des Bartgeiers, erforschen farbenfrohe Orchideen, bezwingen kühne Gipfel, durchsteigen abschüssige Geröllfelder, flanieren über weite Hochebenen, sonnen sich an verträumten Seen und lassen sich von uralten Lärchen verzaubern. Lassen Sie sich inspirieren und schärfen Sie Ihre Sinne. Das Val Müstair wartet darauf, erkundet zu werden.



# A la riva dal Rom

An den Ufern des Rom



## Ein Fluss schreibt Geschichte

Der Rom ist einer der schönsten Schweizer Haupttalflüsse. Grosszügige Flussraumaufweitungen gaben ihm sein ursprüngliches Bett auf weiten Strecken wieder zurück. Und so rauscht er frei und übermütig durchs Tal, bahnt sich seinen Weg durch Wiesen und Wälder, formt Kiesbänke und Seitenarme und bietet zahlreichen Tieren und Pflanzen ein Zuhause.

Mit der Broschüre «A la riva dal Rom – ein Fluss schreibt Geschichte» (erhältlich in der Gäste-Information oder digital) wird die Wanderung zum Themenweg: Sie vermittelt die bewegte Geschichte, die besonderen Lebensräume und die Sagen rund um den Rombach.



## Dem Rombach entlang...

Der Wanderweg «A la riva dal Rom» ist ein Vergnügen für Gross und Klein: leicht zu bewältigen, mit vielen Rastmöglichkeiten, zwei Spielplätzen mit Feuerstellen und mehreren Gaststätten in den Dörfern unweit der Route. Der Weg beginnt an der Quelle des Rombachs in Süssom-Tschier, ca. 150 m unterhalb der gleichnamigen Postauto-Haltstelle. Er kann aber auch an anderen Einstiegsorten begonnen und sowohl talauf- als auch talabwärts begangen werden. Der Weg ist gut sichtbar mit den Wegweisern 801 ausgeschildert. Sie kommen an Flachmooren vorbei, wandern an natürlichen Flussufern entlang, überwinden Steilstufen des Baches, sehen das mäandrierende Wasser und erleben am unteren Flusslauf geheimnisvolle, elfenbewohnte Auen.

### Tipp für Familien

Entlang des Weges befinden sich zahlreiche Spielplätze und Feuerstellen, die teilweise direkt am Wasser liegen. Empfehlenswert sind daher gutes Schuhwerk und Reservekleider für Kinder, die gerne am Wasser spielen. Abschnittsweise, wie zwischen Tschier und Fuldera, ist die Strecke auch für Kinderwagen geeignet.

### Tipp für botanisch Interessierte

Der Romweg von der Quelle bis nach Sta. Maria ist als Route in der App «Flower Walks» enthalten. Diese vermittelt viel Wissenswertes zu Pflanzen und Lebensräumen entlang des Weges.



# Chatscha jaura

Energievolle Schnitzeljagd

Città d'energia Val Müstair  
naturalmaing...

pem  
ENERGIA VAL MÜSTAIR

## Gehen Sie auf Spurensuche

Sie möchten den Naturpark von einer bisher unbekanntem Seite kennenlernen? Die Schnitzeljagd «Chatscha jaura» zeigt wie Nachhaltigkeit im Tal gelebt wird. Durch knifflige Hinweise, geheime Botschaften und das Lösen von Aufgaben bleiben Sie auf der richtigen Spur. Für die gesamte Schnitzeljagd benötigt man zwischen 2½ und 3 Stunden, je nachdem wie schnell man unterwegs ist.

Die Schnitzeljagd beginnt in Müstair, vor den Toren des Klosters. Elf Posten lotsen einen entlang der Route bis nach Sta. Maria, von wo aus man mit dem Postauto wieder bequem zurück gelangt. Wer die Informationen auf den nächsten Seiten aufmerksam liest und die Hinweise auf den Tafeln richtig kombiniert, meistert die Schnitzeljagd mit Bravour. Wir wünschen viel Erfolg und spannende Einblicke.



## Tipps für die Spurensuche

### Posten 1

Wenn Sie, Italien im Rücken, am Kloster vorbei gehen, nutzen Sie die Gelegenheit und werfen Sie einen Blick darauf. Laufen Sie dann weiter und suchen Sie die erste Hinweistafel rechts der Stufen, gegenüber dem historischen Hotel «Chalavaina».

### Posten 2

In unseren Dorfläden finden sich viele lokale Köstlichkeiten. So auch eine ganze Palette an Milchprodukten aus der «Chascharia Val Müstair», unserer Käseerei. Folgen Sie der Strasse Via Imperiala tal einwärts und weiter geradeaus bis zum «Supermarchà», dort erfahren Sie mehr.

### Posten 3

Geht man in Richtung Campingplatz, hört man bald den Rombach rauschen. Nicht? Dann gehen Sie noch näher zum Fluss. Suchen Sie bei der Sitzbank an der Verzweigung den nächsten Hinweis.

### Posten 4

Suchen Sie die Kette und entziffern Sie den verborgenen Text.

### Posten 5/6

Bleiben Sie stets auf der gleichen Flussseite, überqueren Sie den Rom nicht. Bei einem Wegweiser befindet sich der nächste Hinweispunkt. Dort kann man den oberen Weg einschlagen (barrierefrei/Signalisation Veloweg) oder den unteren, welcher idyllisch neben dem Rom verläuft (Signalisation Wanderweg). Beim Haus, das wie der Rombach rauscht, erwarten Sie gleich zwei Hinweistafeln.

### Posten 7

Nachdem Sie beide Hinweistafeln gelesen haben, gehen Sie hoch bis zum 28t Schild und blicken Sie zurück. Nun sieht man die Photovoltaikanlage auf dem Dach! Jetzt können Sie den Anstieg in Angriff nehmen. Wenn man an die erste Verzweigung

kommt, weist der grüne Pfeil am Wegweiser die Richtung. Bei der Bank an der zweiten Verzweigung haben Sie sich eine Pause verdient! Mit dem Schlüssel finden Sie den Weg.

### Posten 8

Achten Sie auf das Schild in schwarz-weiss auf der rechten Strassenseite. Hier wird noch traditionelles Handwerk ausgeübt.

### Posten 9

Sehen Sie auf der linken Seite die Skulptur zum Ersten Weltkrieg? Dann sind Sie auf der richtigen Spur. Biegen Sie rechts in die Pflasterstrasse ab und folgen Sie dem Weg abwärts. Nach zwei Brunnen – achten Sie auf ein gelbes Haus linkerhand – geht es am Tor vorbei. Schauen Sie um die Ecke, hier müssen Sie die Hinweistafel suchen.

### Posten 10

Halten Sie die Augen stets offen, insbesondere das rechte!

### Posten 11

Vis à vis des Totems befindet sich der Weg, dem man folgen muss. Neben Ihnen fliesst die Muranzina und dies ist auch die letzte Steigung, die bewältigt werden muss. Oben angekommen führt Sie der versteckte Durchgang zur Hauptstrasse. Überqueren Sie dort rechts die Muranzina und gehen Sie hoch Richtung Kirchturm. Beim Whisky Shop geht's weiter rechts hoch. Hoffentlich haben Sie nichts verbrochen, Sie müssen nämlich zur Polizei.

### Bravo!

Der Zahlencode bei diesem Posten ist sicher nass geworden... Mit Angabe der Zahlenkombination können Sie eine Pause einlegen und ein Gratis-Getränk im Café vom Meier-beck geniessen. Und an dieser Stelle herzliche Gratulation, Sie haben es geschafft und die Chatscha jaura erfolgreich absolviert.

# Promenada William Wolfensberger

Literarische Rundwanderung

BIBLIOTECA  
JAURA  
VALCHAVA  
STORIA, LINGUA  
DOCUMENTAZIONE

## Der Dichter und Denker

William Wolfensberger war von 1914 bis 1916 Pfarrer in Fuldera und ist weithin bekannt für seine Geschichten und Gedichte. Anlässlich seines 100. Todestages entstand die oberhalb von Fuldera gelegene Promenada mit insgesamt fünf Sitzbänken, wo sich einige seiner Werke finden. Ursprünglich auf Deutsch verfasst, wurden seine Werke immer wieder ins Romanische übersetzt, aus dem Gefühl heraus, das seien doch eigentlich «unsere» Geschichten. Das, was Wolfensberger in seinen Texten beschreibt, hat man auf der 1.3 km langen Promenada direkt vor Augen.



## La Val Müstair

Wie eine Seele, die aus lautem Drängen  
dem Kreis der Vielen heimlich sich entstahl,  
so einsam stehst du; doch von deinen Hängen  
schaumbräusen froh die Quellen ohne Zahl.

O du mein Tal! Mit deinen dunkeln Gipfeln  
sinnst still versenkt du in dich selbst hinein,  
und leise rauscht in deinen Lärchenwipfeln  
das selige Lied von dem Geborgensein.

Sco ün' orma chi schmütschit da las cumpognas  
per as zoppar dal grond mundaun travasch,  
stast bandunada tü, mo da tas muntognas  
murmuran auas in beada pasch.

O Val Müstair! Immez ta pizza s-chüra  
stast là pensuossa tü, sömgiond perquai  
e'l vent ravascha lom tras ta larschüra  
e'l maun da Dieu chi posa sur da tai.

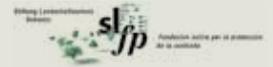
### Wandertipp

Von Fuldera Post geht es taleinwärts durchs Dorf. 50 m nach der Postauto-Haltestelle Fuldera d'Aint biegen Sie rechts in den Wald ab und folgen dem Weg Richtung Lü. Nach der Überquerung des Rombachs steigt man hinauf bis zum einsamen Stall Runc. Hier beginnt die aussichtsreiche «Promenada William Wolfensberger». Bei den fünf Sitzbänken finden sich die Werke des Dichter-Pfarrers. Mit der Val Müstair App können Sie zudem die romanischen Versionen der Gedichte hören. Die Promenada endet am Strässchen nach Lü. Dort geht man 50 m talwärts, nimmt rechts die Abkürzung über den signalisierten Wanderweg und kommt wieder auf das Strässchen, dem man bis zum Langlaufzentrum Furom folgt. Dort geht es rechts weiter bis zur Brücke und von dort links auf einem Feldweg zurück nach Fuldera.



# Auals

Historische Bewässerungskanäle



## Wassergeschichten

«Auals» ist die romanische Bezeichnung für die historischen Bewässerungskanäle. Im trockenen Val Müstair werden die Wiesen und Felder seit Jahrhunderten künstlich bewässert, um den Ertrag zu sichern. Das Wasser wurde oft über grosse Distanzen aus Seitenbächen oder auch aus dem Hauptfluss Rom bis in die Landwirtschaftsflächen geleitet.

Im Rahmen der landwirtschaftlichen Gesamtmelioration wurde im Val Müstair ein Netz mit modernen Bewässerungsanlagen installiert und die Auals verloren zusehends an Bedeutung. Mit der Nutzungsaufgabe der Auals geriet auch das alte Handwerk und Wissen in Vergessenheit. Heute sind Wert und Funktionen der Auals hauptsächlich kulturhistorischer Natur. Aber auch die Biodiversität profitiert von den noch wasserführenden Auals.



## Rundwanderung Aual Claif

Von Sta. Maria Posta startend, folgen Sie der Umbrailstrasse und nehmen die zweite Abzweigung links in Richtung Guad. Nun spaziert man durch die Felder in Richtung Müstair. Bei der ersten Wegkreuzung geht es rechts den Kiesweg hoch bis «Aua Naira». Hier verzweigt sich der Weg erneut und man folgt dem Wanderweg nach rechts in Richtung «Döss da las Levras». Nach einem kurzen Abschnitt der Umbrailstrasse bergauf folgend, verlassen Sie diese rasch wieder und folgen dem Wanderweg auf der rechten Seite in Richtung «Döss da las Levras / Muranzina». Nach ca. 300 m beginnt der Wanderweg entlang dem Aual Claif und geht fast bis zu dessen Fassung an der Muranzina. Mit dem Wasser des Aual Claif wurde früher der grösste Teil der Wiesen von Sta. Maria bewässert. Nach der Holzbrücke über die Muranzina kann man nach rechts wieder in Richtung Sta. Maria absteigen. Die leichte Rundwanderung dauert zwischen 2 und 2½ Stunden, der Aual Claif ist von Juli bis Oktober wasserführend.



# Savurando

Kulinarische Schatzsuche

## Spass, Spannung und Genuss

Auf dieser Schatzsuche folgen Sie verrästelten Hinweisen, um die kulinarischen Schätze des Val Müstair zu entdecken und zu genießen. Sie wandern durch die vielfältige Kulturlandschaft, auf Schleichwegen durch verschiedene Dörfer und kommen an den schönsten Sehenswürdigkeiten vorbei. Dabei lernen Sie lokale Produzenten kennen und erfahren Interessantes über die Herkunft der Produkte.

Am besten wird die Schatzsuche in kleinen Teams von 2-5 Personen absolviert und ist somit ideal für Paare, Freunde, Familien, Vereine und Firmen. Es gibt eine analoge Variante mit Rätselblättern und eine digitale Version fürs Smartphone mit etwas kniffligeren Rätseln und interaktiven Elementen.



## Echt Biosfera

Lokal und nachhaltig produzierte Produkte stehen im Zentrum der Schatzsuche. Entdecken Sie wie Bio-Getreide, Bio-Milch und Bio-Fleisch zu hochwertigen und geschmackvollen Spezialitäten verarbeitet werden und wie diese Produkte zum Erhalt und zur Aufwertung der wunderschönen Landschaft in der Biosfera Val Müstair beitragen.

Alle Informationen zur Schatzsuche sowie Online-Tickets unter: [val-muestair.ch/savurando](http://val-muestair.ch/savurando)

### Appetit bekommen?

Die Schatzsuche dauert ca. 4 bis 6 h (reine Wanderzeit ca. 3 h). Sie kann von Juli bis Mitte Oktober absolviert werden, jeweils Montag bis Samstag. Bis zu 9 Personen können beim Startpunkt Tickets kaufen und sofort loslegen. Ab 10 Personen ist eine Anmeldung erforderlich.

### Preise

Die Tickets kosten für Erwachsene CHF 49.-, für Kinder CHF 30.- und für Familien CHF 140.-. Darin inkludiert sind sieben feine regionale Spezialitäten, eine warme Mahlzeit, Getränke, kleine Geschenke und ein spannendes Erlebnis, nach dem man garantiert satt ist!



# Kontakt



## BIOSFERA VAL MÜSTAIR

Center da Biosfera  
7532 Tschierv

+41 81 851 60 70  
info@biosfera.ch  
val-muestair.ch  
val-muestair.app



Gedruckt im Sommer 2022

Titelbild: Andrea Badrutt

Bildnachweise: Ivo I. Andri S. 16 / Andrea Badrutt S. 7, 12, 15  
/ Anita Brechbühl S. 8 / Jörg Clavadetscher S. 19 / Daniel  
Fleuti S. 3, 4 / Tony Oertli S. 20, 23