Zu Fuss rund ums Tal = Randonnées pédestres dans la vallée

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]**

Band (Jahr): **54 (1981)**

Heft 6: **Val Müstair**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-774473

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zu Fuss rund ums Tal

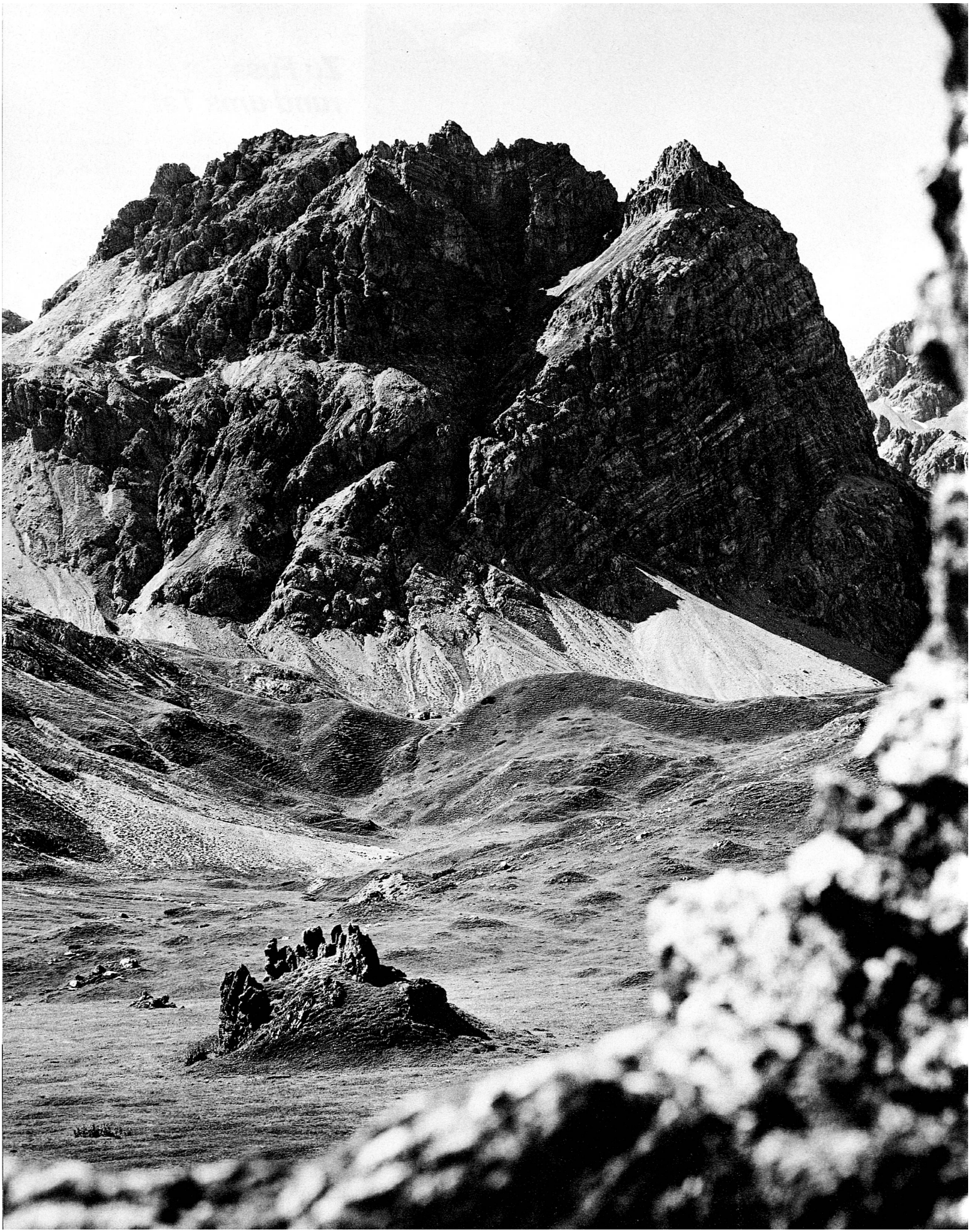
Das waldreiche, von Bergen umgebene Val Müstair gilt als ideales Wandergebiet. Gross ist das Angebot an markierten Wanderrouten, wobei die Ausgangs- und Ankunftsorte jeweils auch Postautostationen sind.
Zu empfehlen ist zum Beispiel der bequeme Höhenweg über dem Tal mit prachtvoller Aussicht. Gestartet wird auf der Ofenpasshöhe, von den Einheimischen auch Süsom Givè (zuoberst auf der Schulter) genannt. Die Wanderung führt von hier durch Föhren- und Arvenwald und über die Weiden von Juata mit dem verborgenen Seelein zur Alp Champatsch (2207 m), weiter zum Bergdörflein Lü und von dort nach Sta. Maria hinunter. Marschzeit: 4½ Stunden. Bis nach Müstair dauert der Spaziergang noch eine halbe Stunde länger.
Die teils recht anstrengende Fusstour zum Lai da Rims sollte am frühen Morgen begonnen werden. Der Weg von Valchava oder Sta. Maria/Casatschas aus geht zunächst durch Lärchenwälder ins Val Vau und weiter zu den Alpen Tschuccai (1951 m) und Praveder (2090 m), die beide dem Kloster Müstair gehören. Für 100 Stück Vieh ist der Hüterbub aus dem südtirolischen Schluderns auf der Alp Praveder besorgt. Käse stellt man nicht mehr hier oben her, sondern im Tal unten. Bevor die Alp im Frühsommer bestossen wird, kommen jeweils die Nonnen des Klosters zum Putzen auf die Alpen. Von Tschuccai aus steigt es recht steil zum 2396 m hohen Lai da Rims an, und weiter klettert der Pfad über den Piz Umbrail (3033 m) zur Umbrailpasshöhe (2501 m). Gasthaus. Die Marschzeit beträgt gute 6½ Stunden.
Eine mühelose Tageswanderung durch Val Mora und Val Vau beginnt wiederum auf der Ofenpasshöhe. Zuerst geht es gemächlich ansteigend zur Alp und Hochebene von Jufplaun, später über die Alp Mora über Weiden und durch Wald leicht ansteigend bis zur flachen Wasserscheide von Dössradond (2234 m). Von Pra Vau Abstieg durch Tannen- und Lärchenwald nach Sta. Maria. Wanderzeit rund 5½ Stunden.
Vom Val Müstair ist auf einer früher mit Saumtieren viel begangenen Route über den Pass da Costainas das Unterengadin zu erreichen. Der Weg führt von Lü über die Alp Champatsch (2207 m) zum Pass da Costainas (2251 m) und weiter zur Alp Astras (2135 m). Diese Alp ist übrigens auch von Süsom Givè aus über Fuorcla da Funtana da S-charl (2420 m) zu erreichen. Die Talwanderung über die Alp Praditschöl (2131 m) nach S-charl (1810 m) ist geruhsam. Wanderzeit von Lü rund 3½, von Sta. Maria 5½ Stunden.
fi

Aussicht von Buffalora gegen die italienische Grenze im Süden. Der höchste Berg ist der Murtaröl (3180 m)

Vue depuis Buffalora en direction de la frontière italienne au sud. La plus haute crête en vue est le Murtaröl (3180 m)

Veduta da Buffalora verso la frontiera italiana a meridione. La montagna più alta è il Murtaröl (3180 m)

A view from Mount Buffalora towards the Italian frontier in the south. The highest mountain is the Murtaröl (3180 metres)

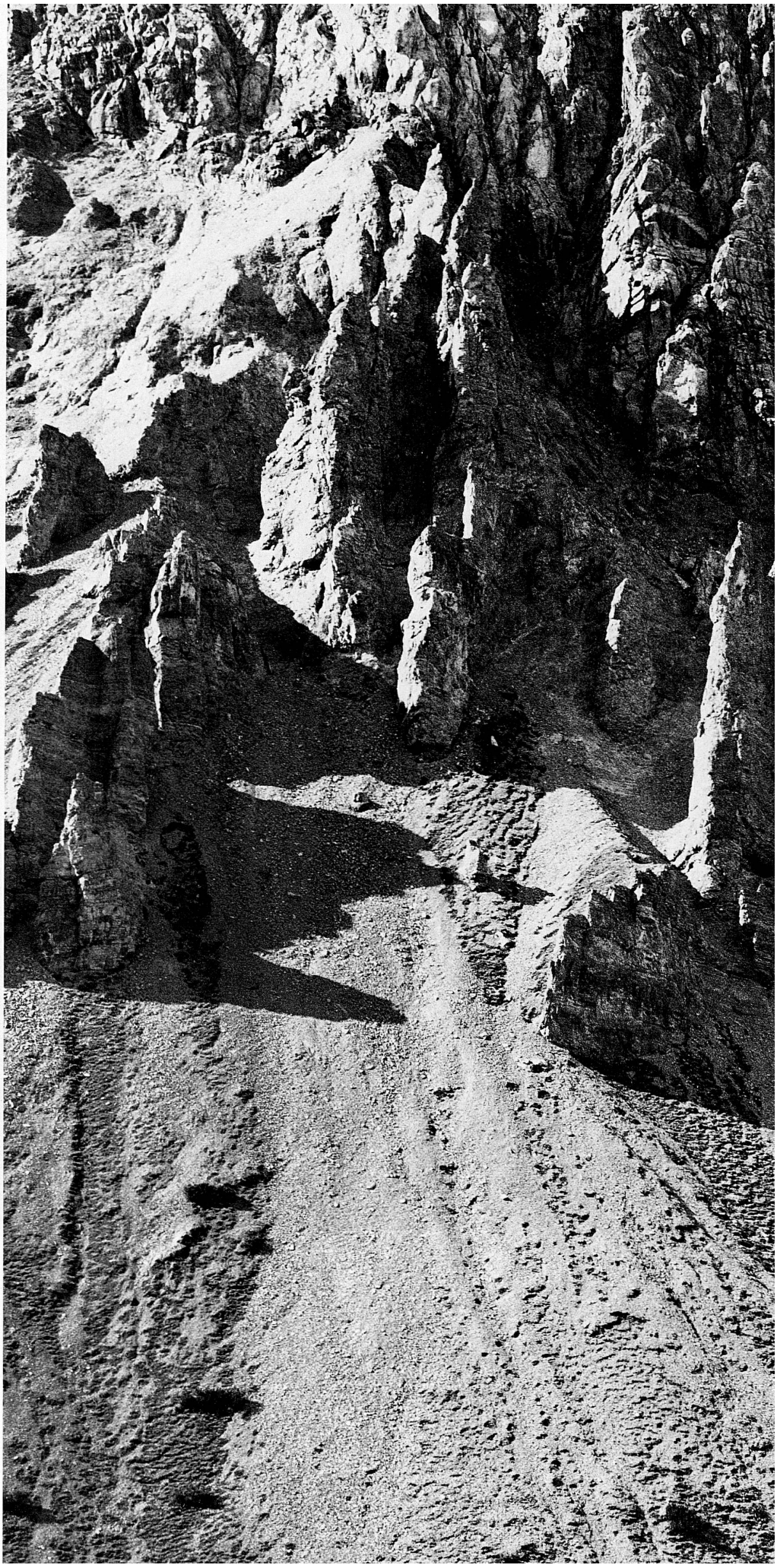


Randonnées pédestres dans la vallée

Le val Müstair boisé et montagneux est une région idéale pour les randonnées pédestres. Il offre un grand choix d'itinéraires jalonnés, dont les points de départ et d'arrivée sont en même temps des arrêts des lignes de cars postaux.
On recommande entre autres l'agréable chemin des crêtes au-dessus de la vallée, d'où la vue est splendide. On part du col du Fuorn, que les habitants nomment aussi Süsom Givè (le sommet de l'épaule). On traverse la forêt de pins et d'arolles, puis les pâturages de Juata avec le petit lac caché jusqu'à l'alpe Campatsch (2207 m), puis par le petit village de montagne de Lü on redescend sur Santa Maria. L'excursion dure quatre heures et demie, et même cinq si l'on continue jusqu'à Müstair.
La randonnée pédestre au Lai da Rims, par endroits assez difficile, devrait commencer de bonne heure le matin. L'itinéraire à partir de Valchava ou de Santa Maria-Casatschas conduit d'abord à travers les forêts de mélèzes dans le val Vau, puis aux alpes Tschuccai (1951 m) et Praveder (2090 m), qui appartiennent toutes deux au couvent de Müstair. C'est un jeune berger de Schluderns (Sluderno) dans le Tyrol méridional qui garde la centaine de têtes de bétail sur l'alpe Praveder. On n'y produit plus de fromage; celui-ci est confectionné en bas dans la vallée. Avant que l'alpe soit aménagée au début de l'été, les nonnes du couvent y montent pour les travaux de nettoyage. De Tschuccai, le sentier monte en pente raide jusqu'au Lai da Rims, à 2396 m, puis continue par le Piz Umbrail (3033 m) jusqu'au col de l'Umbrail (2501 m) où se trouve une auberge. Toute l'excursion exige au moins six heures et demie.

33

34

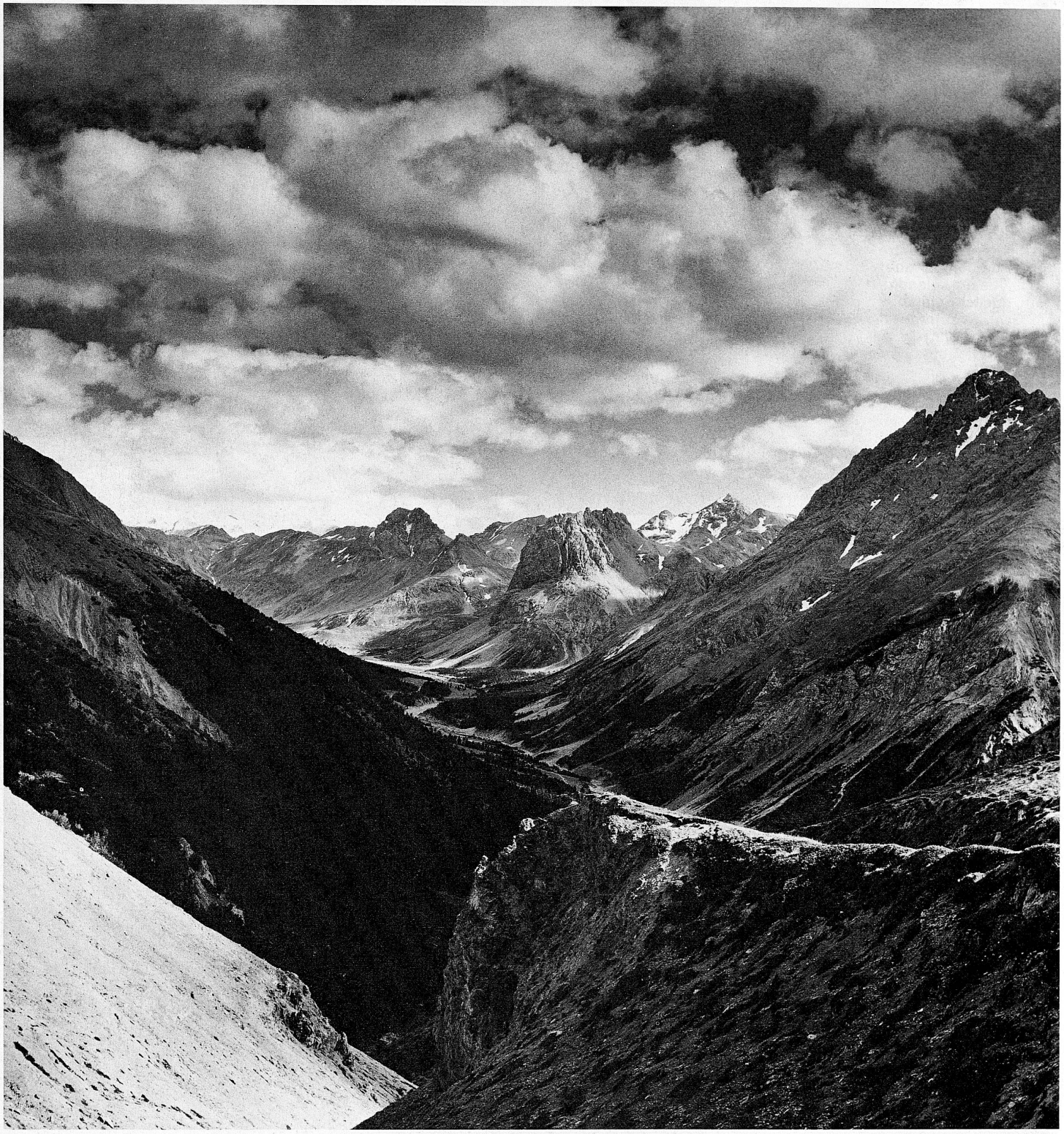


33 Bei Dössradond, im obersten Abschnitt des Val Mora, stösst der Wanderer auf zahlreiche runde Buckel, die von der früheren Vergletscherung zeugen. Im Hintergrund der Cucler da-Jon dad Onsch (2775 m).
34 Felspyramiden am Munt Buffalora bei Jufplaun auf dem Wanderweg vom Ofenpass ins Val Mora

33 L'excursionniste rencontre près de Dössradond, dans la partie supérieure du val Mora, d'innombrables monticules arrondis qui témoignent d'une ancienne glaciation. A l'arrière-plan se dresse le Cucler da-Jon dad Onsch (2775 m).
34 Pyramides rocheuses au Munt Buffalora près de Jufplaun, sur le chemin pédestre qui conduit du col du Fuorn au val Mora

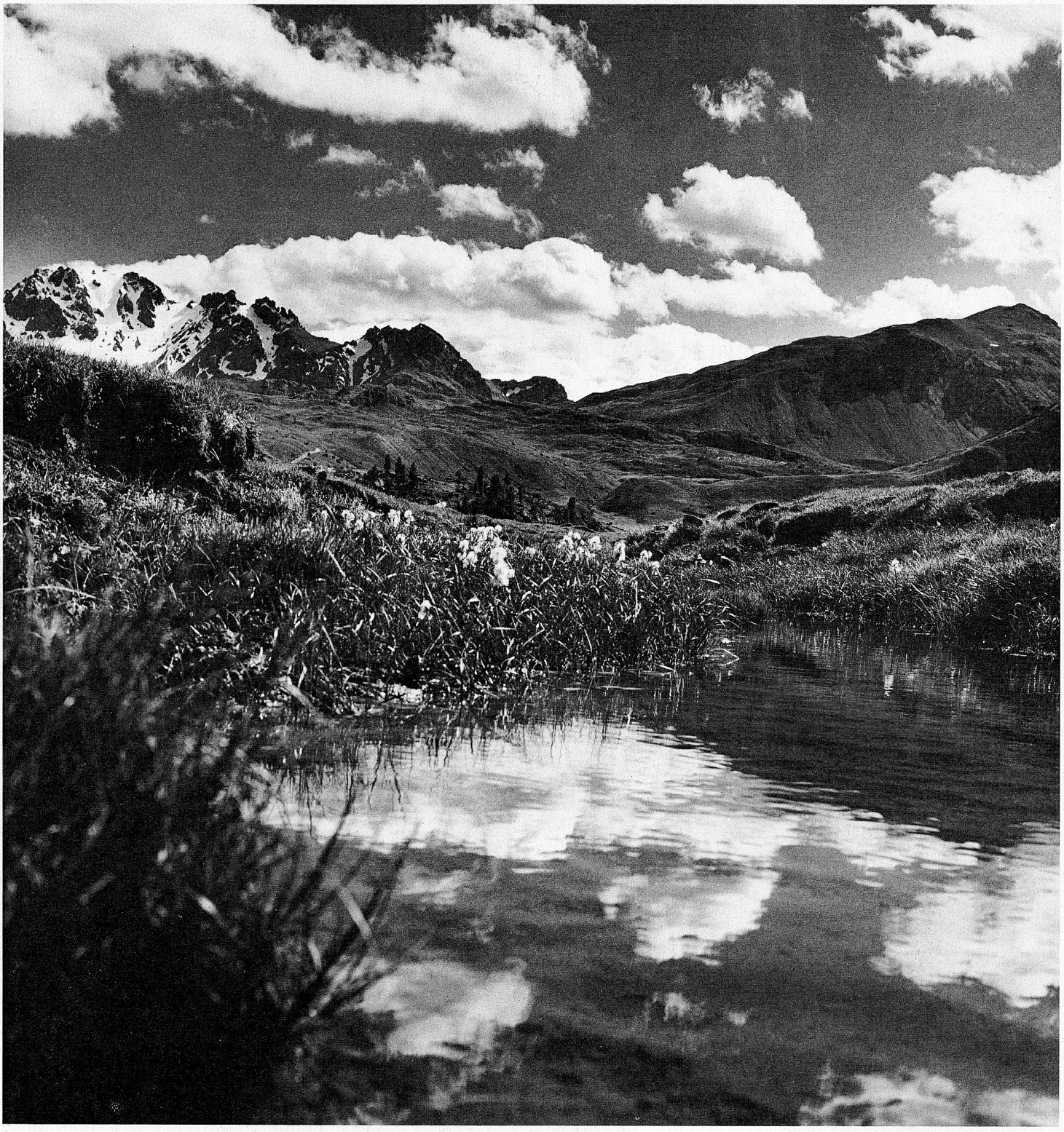
33 Nei pressi di Dössradond, nella parte superiore della Val Mora, l'escursionista scopre numerosi dossi montonati, una testimonianza del periodo di glaciazione. Sullo sfondo si scorge il Cucler da-Jon dad Onsch (2775 m).
34 Piramidi di roccia sul Munt Buffalora presso Jufplaun, lungo il sentiero escursionistico che dal Passo del Forno conduce alla Val Mora

33 Near Dössradond in the upper part of Val Mora the hiker comes across numerous rounded mounds that have been left by former glaciers. In the background the Cucler da-Jon dad Onsch (2775 metres).
34 Earth pyramids or "demoiselles" on Mount Buffalora near Jufplaun on the way from the Pass dal Fuorn into Val Mora



35

Une excursion facile d'une journée au val Mora et au val Vau débute également au col du Fuorn. On commence par monter commodément jusqu'à l'alpe et au plateau de Jufplaun, puis on continue à s'élever insensiblement par l'alpe Mora à travers les pâturages et la forêt jusqu'à la ligne de partage des eaux de Dössradond (2234 m). La descente a lieu à travers la forêt de sapins et de mélèzes de Pra Vau à Santa Maria. La randonnée dure environ cinq heures et demie. Du val Müstair, on rejoint la Basse-Engadine par un chemin muletier, qui était jadis très fréquenté, à travers le col da Costainas. L'itinéraire conduit du village de Lü par l'alpe Champatsch (2207 m) au col da Costainas (2251 m) et de là à l'alpe Astras (2135 m). On peut d'ailleurs atteindre également cette alpe en partant de Süsom Givè, via Fuorcla da Funtana da S-charl (2420 m). La descente par l'alpe Praditschöl (2131 m) sur S-charl (1810 m) est reposante. La randonnée exige environ trois heures et demie, et si l'on part de Santa Maria cinq heures et demie.



36

Karten: Zernez – Nationalpark – Val Müstair 1 : 50 000, herausgegeben von der Bündner Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (BAW) und den Verkehrsvereinen Zernez und Val Müstair. Landeskarten 1 : 25 000, Blatt 1218 Zernez, 1219 S-charl und 1239 Sta. Maria. Literatur: Wanderbuch Unterengadin Nr. 4 Kümmerly + Frey, Bern. Ausflugsfahrten und Wanderungen Zernez/Val Müstair der Schweizer Reisepost. In der Reihe Schweizer Heimatbücher «Das Münstertal» von P. Nolfi, Verlag Paul Haupt, Bern.

5½ Stunden dauert die leichte Tageswanderung über zwei flache Wasserscheiden von der Ofenpasshöhe Süsom Givè durch das stille Bergtal Val Mora nach Sta. Maria.
35 Blick talaufwärts von Mots ins Val Mora.
36 Bei Jufplaun

L'excursion peu fatigante d'une journée depuis le col du Fuorn à Süsom Givè à travers le val Mora jusqu'à Santa Maria, en franchissant deux fois la ligne horizontale de partage des eaux, dure en tout cinq heures et demie.
35 Vue en amont depuis Mots sur le val Mora.
36 Près de Jufplaun

Un'escursione poco impegnativa di cinque ore e mezza, attraverso due spartiacque piani, conduce da Süsom Givè sul Passo del Forno a Sta. Maria attraverso la quieta Val Mora.
35 Sguardo, a monte, da Mots sulla Val Mora.
36 Dalle parti di Jufplaun

The walk from the top of the Pass dal Fuorn, at Süsom Givè, over two flat watersheds and through the quiet glen of Val Mora to Sta. Maria takes 5½ hours but is not difficult.
35 A view up Val Mora from Mots.
36 Near Jufplaun

Lai da Rims

Batschigl sco ün'ampla
chi tegn'ün tesor
resplenda la saira
tas auas in or.

Surglüsch'il mezdi
cun tizzuns dad argent
il blau da tas uondas
glischadas dal vent.

Il lai sà dar spejel
in spür clerantüm
als munts chi'l circuondan
cun craistas da glüm.

Mo jent s'ins-chürischa'l
– surprais dal travasch –
scha'l muond da la Bassa
til rumpa la pasch.

Chatrina Filli

Du Becken – gleich einer Ampel
die Schätze birgt.
In dir ergolden die Wasser
im Glanze des Abends.

Auf tiefblauen Wellen
– vom Winde gestreichelt –
entfacht der Mittag
die silbernen Funken.

Es baden sich Berge
im glasklaren Spiegel
mit Firnen, die glänzen
wie feuriges Licht.

Doch trübt sich dein Wasser
und schäumt an die Ufer
wenn Hast aus dem Tale
die Einsamkeit bricht.

37 *Der Aufstieg von Sta. Maria zum Lai da Rims, dessen Besitzerin das Kloster Müstair ist, dauert 3½ Stunden und sollte in den frühen Morgenstunden unternommen werden. Blick vom westlichen Ufer gegen das Val Madonna. Rechts Piz Mezdi (2668 m). Im Hintergrund die Ötztaler Berge im Tirol*

La montée de Santa Maria au Lai da Rims, propriété du couvent de Müstair, dure trois heures et demie et devrait être entreprise aux premières heures du matin. Vue de la rive ouest vers le val Madonna. A droite, le Piz Mezdi (2668 m). A l'arrière-plan, les Alpes de l'Ötztal dans le Tyrol

La salita da Sta. Maria al Lai da Rims, che appartiene al convento di Müstair, dura tre ore e mezza; si raccomanda di partire preferibilmente di buon mattino. Sguardo dalla sponda occidentale verso la Val Madonna. A destra il Piz Mezdi (2668 m); sullo sfondo si scorgono le montagne dell'Ötztal nel Tirolo

The climb from Sta. Maria to the Lai da Rims, a lake that is the property of the convent of Müstair, requires 3½ hours and is best undertaken in the early morning. This view is from the west shore of the lake towards Val Madonna. On the right Piz Mezdi (2668 metres), in the background the mountains of the Ötztal in the Tyrol