

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 37 (1933-1934)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Lenzerheide  
**Autor:** Graber, Alfred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-666781>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Frohe Fahrt.

Ich fuhr durchs Winterland dahin  
in einem leichten Schlitten;  
es war so hell, so leicht mein Sinn,  
die Zeit ist rasch entglitten.

Das kleine Rößlein schnaubte fröh,  
es freute sich der Reise;  
der Kutscher rief: hohhü-hotho!  
und sang dann eine Weise.

Die Schlittenglocken klangen hell  
im Takt — die Pulse flogen;  
so sind wir — wie der Wind so schnell  
durchs Winterland gezogen.

Und selbst am Abend war noch lang  
in mir ein frohes Läuten;  
das war das Blut, das leise sang  
vom Tag und seinen Freuden.

Heinrich Lämmelin.



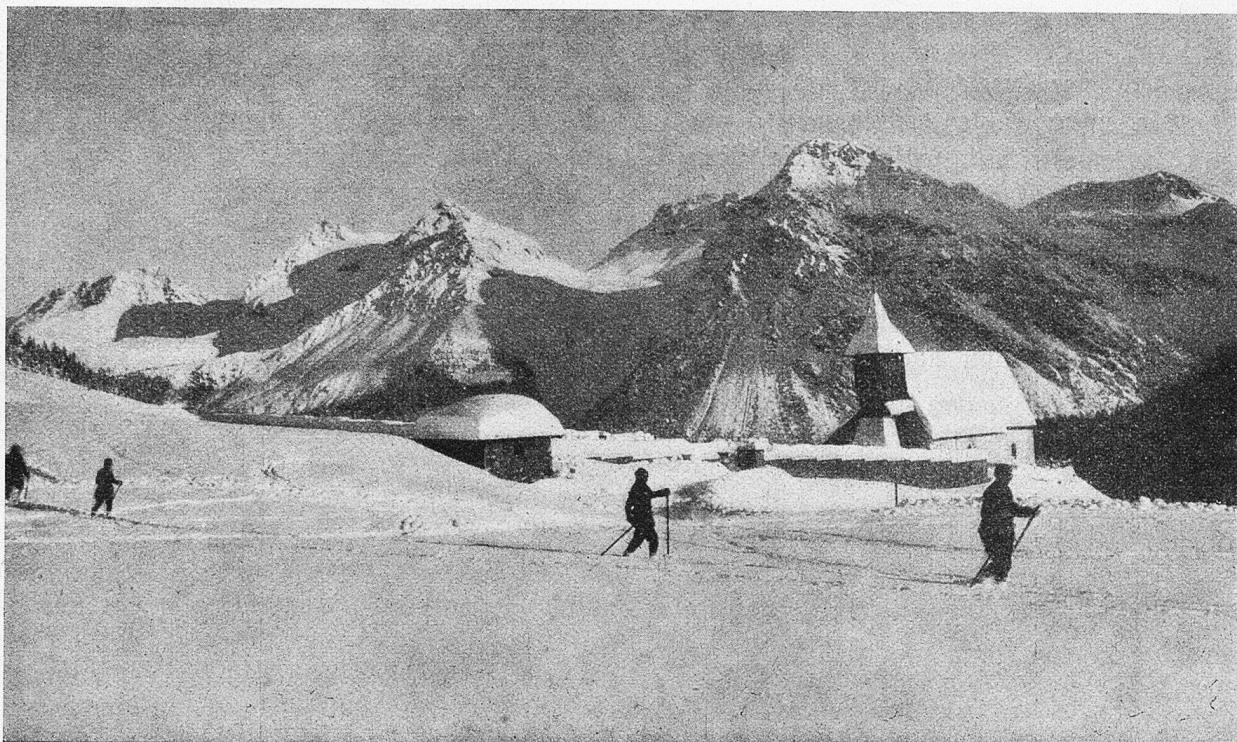
Lenzerheide.

## Lenzerheide.

Von Alfred Gräber.

Gewiß, auch die Lenzerheide besitzt ein wundervolles Eisfeld, darauf es sich herrlich Schlittschuh laufen läßt, und manche romantische Schlitttenpiste durch Wälder, in die man sich gerne verliert, aber diese Dinge machen dennoch nicht den einzigartigen Zauber und Reiz dieses begnadeten Erdenflecks aus. Die Lenzerheide ist in allererster Linie Skiland. Schnee und Sonne, Pulverschnee und Wintersonne locken dort tagtäglich in die weißen Hänge, zu den weißen Gipfeln, die sich weit hinausheben über die Wälder. Lenzerheide bedeutet Traum und Erfüllung jedes Skiläufers. Dort findet er alles, was er begehrte vom harmlosen Übungshang bis zur fühnen Fahrt im weglosen Hochland.

Was sehe ich alles in der Erinnerung? Manchen lieb gewordenen Gipfel, manchen treuen Gefährten, manche abendliche Stunde, die lässig zwischen den Tannen am tief verschneiten See dahinfließt. In fernem leichtem Rot steht der Himmel mit seiner Weite über dem Land, in behutsamen Lilatönen gräbt sich der Abend in die blassen Hänge. Die traumhafte Verlorenheit der Landschaft an die Nacht dringt tief in mich ein. Und mit dieser Stunde kommt der Gedanke an den eben vergangenen Skitag. Das Gesicht glüht und brennt noch vor Sonne. Wie herrlich war es doch! So ist das Leben im Schnee des Winters: Ein unentwegtes Stampfen zur Höhe und ein seliges Niedergleiten zur Tiefe.



Im Skigebiet von Arosa.

Das Skigebiet der Lenzerheide trennt sich scharf in zwei grundverschiedene Teile: in die sanften Hänge der westlichen Talseite mit einer Reihe gut erreichbarer lohnender Bergspitzen und in die steile gefährlichere Ostseite, die eine ganze Anzahl erstklassiger winterlicher Hochtouren bietet, die Bergerfahrung erfordern, besonders die Fahrten im Talfessel der Alp Sanaspans. Diese Ausführungen widerlegen wohl zur Genüge die oft gehörte Aufzierung, daß die Lenzerheide nur ein Gebiet für Anfänger des edlen Skisportes sei. Nein, sie bietet viel mehr, dort findet sich für alle Stufen des Könnens das entsprechende Gelände. Es gibt Leute, die sie das schönste Skiland der Schweiz nennen. Auf jeden Fall ist auf den normal begangenen Routen eine Lawinengefahr sozusagen ausgeschlossen, dafür vermisst man aber vielleicht auch die riesigen Ausdehnungen der Gletschergebiete.

Nun möchte ich von den Skifahrten erzählen. Um die Jahreswende kam ich zum ersten Male auf die Lenzerheide. Schnee lag massenhaft, aber das Wetter wollte oft nicht recht, so hieß es jeden guten Tag auszunutzen. Unsere erste größere Wanderung führte uns zum Stäckerhorn, dem höchsten Berg der westlichen Talseite. Wir marschierten durch offenen Wald zur Alp Lavoz und weiter durch manche Mulde und über manchen

Hang zum Sattel zwischen unserem Gipfel und dem Piz Danis. Wir benützten dann dem Grat entlang die Ski solange als nur möglich. Schließlich wurde er aber doch fast zu steil, und dazu wehte ein harischer unangenehmer Wind, so daß wir es vorzogen, uns zu Fuß bis zum Gipfel hinaufzukämpfen. Wuchtig stand die überhängende Gipfelwächte gegen den Himmel. Beruhigend und wohltuend weit zeigte sich uns die Erde zu Füßen, als wir ganz oben standen.

Die Abfahrt bis zum Sattel bestand wie so oft aus verwehtem und verhärtetem Schnee, aber dann begann ein herrliches Laufen im Pulver. Viel zu rasch fast hoben sich die Berge wieder über uns empor, wir sahen sie anwachsen während der Fahrt. Ein letzter Schwung, dann standen wir wiederum bei der Alp Lavoz. Von der Dachtraufe tropfte das Wasser, sonst war Schweigen. Die mittägliche Stille legte sich beruhigend auf uns und hieß uns eine Rast einschieben. Wir faulenzen in wohltuender Weise. Wir blickten auf die Heide nieder, sahen die Hottkamine rauchen, hörten etwa das Gecklingel eines Pferdeschlittens. Aber all diese Dinge waren doch recht unbedeutend gegenüber der Ruhe der Berge. Hier und da wagte sich eine Wolke vor die Sonne. Dann dachten wir an den Aufbruch. Doch wie bald war sie wieder im Blau des

Himmels ertrunken. Gegenüber von uns ragten die bedrohlicheren Berge der Ostseite auf, vom Parpaner Schwarzhorn angefangen über die schwungvollen Grate des Parpaner Weiß- und Rothorns hinweg bis zur mächtvollen Einzelerscheinung des felsigen Lenzerhorns.

Fast zögernd ließen wir uns später der be-sonnten Tiefe zugleiten, geizend mit den schönen Hängen, zierliche Schwünge einflechtend. Dann wuchsen die ersten Tannen auf. Erst waren es nur einzelne, dann wurden es immer mehr, ein großes dunkles Heer, das uns in sein schweigendes Reich aufnahm. Und plötzlich sang irgendwo ein Vogel, ein schneefreies Plätzchen fand sich, und eine neue kostliche Rast wurde beschlossen. Solange, bis die Sonne nur noch knapp über den Sattel des Crap la Pala guckte und sich zum Abschiednehmen rüstete. Das war nun auch für uns das Zeichen zum Heimwärtsfahren durch den spätabendlichen Tag. Die einfachen und doch so erschütternden Naturvorgänge erfassten uns mit ganzer Gewalt. Sie wurden für uns wiederum zu etwas Heiligem mit ihrem Weltwerden und Weltvergehen. Auch auf uns griff die beglückende Einfachheit und Einheit der Erde über.

Weniger sanft, aber interessanter und abwechslungsreicher als das Stäzerhorn ist der Piz Danis. Am besten geht man ihn an vom

Sattel, den man auch im Aufstieg auf das Stäzerhorn berührt. Von dort folgt man dem Grat, der bald dazu zwingt, die Ski abzutun. Wir klettern über eine felsige Partie (mit den Schneeschuhen auf dem Rücken) und vollenden die Fahrt dann wieder mit den Brettern. Wer direkt zum Gipfel gelangen will, der kann auch den Ostgrat benutzen (Skitragen). Herrlich ist vom Gipfel die Abfahrt nach Norden zur Alp Raschil. Von dort bringt ein kurzer Gegenanstieg wieder in den vorerwähnten Sattel, womit wir die Route zum Stäzerhorn erreichen.

Mehr besucht als die zwei Berge sind die volkstümlichen Gipfel des Crap la Pala und des Piz Scalottas. Ich habe beide viele Male bestiegen, das erste Mal war es am schönsten, weil ich allein ging. Es war damals mein letzter Ferientag, und meine Tourengefährten waren schon weg. Dieser Tag musste genutzt werden. Kaum war die Sonne erwacht, als ich auch schon unterwegs war. Dem tief verschneiten See entlang spürte ich, bis mich der erste Sonnenstrahl erreichte. Wie ruhig und einsam war heute der Wald, wie leicht es sich stieg! Und doch lagen die Gipfel scheinbar noch unendlich hoch über mir. Nach den Alpen Tantieni und Toppis fielen die Tannen langsam hinter mich zurück, und in einem Bogen nach rechts ausholend, erreichte ich den Sattel zwischen Crap la Pala und Piz



Winterlandschaft bei Arosa.

Scalottas, die sogenannte „Schäferhütte“. Über seine Ostflanke erklimm ich zuerst den höheren Piz Scalottas. All die Berge in weiter Runde standen groß und stumm da. Mußte ich nicht namenlos glücklich sein, wieder einmal von einem Gipfel dieser Erde Ausschau halten zu können? War es nicht süß, auf der Wanderschaft innezuhalten und zu träumen? Schon weil man glaubt, dem rastlosen Ablauf der Zeit für Augenblicke entronnen zu sein! Man steht im Kreise von unvergänglichen Dingen, von Himmelsweite und Bergen, und man fühlt, daß die Seele ewig ist wie sie.

Nach kostlicher Rast fuhr ich wieder zum Sattel zurück. Immer noch kein Mensch weit und breit. Ich saß eine kurze Zeit im Sonnenschein vor dem Hütchen, dann drängte es mich zum kurzen Gang auf den Crap la Bala.

Vollkommene Windstille und warme Sonne empfingen mich. Ich lag da, den Rücken unterm Kopf in Hemdärmeln und blinzelte ins unendliche Blau. Wer wollte all die Namen der Berge um mich herum kennen? Und wer könnte die Geschichten erzählen vom Kampf des Menschen mit ihnen? Von wie mancher stillen und kühnen Heldentat mögen nur die Felsen wissen! Vielleicht singen die Berge ihren stillen Helden ein windumbraustes Lied in den dunklen, sturmvollen und sternenlosen Höhennächten.

Es war schon tiefer Abend, als ich wiederum beim See unten anlangte. Über die Wälder hinweg grüßte in der Abendsonne das Dreigestirn von Piz d'Aela, Tinzenhorn und Piz Michèl. Dann kam das Verglühen über die Rothornkette. Die Sonne entschwante der Welt. Die Erde wurde nachtstarr und schweigsam. Der feierliche und stumme Gottesdienst der Natur war erschütternd. Unter den Ski knirschte eiskalt der Schnee. Über der Tag war gut verbracht.

Auf der steileren Ostseite der Lenzerheide interessierte mich hauptsächlich das Parpaner Schwarzhorn und als Übergang nach Arosa das Urdenfürkli. Der Weg ist für beide Fahrten

fast der gleiche. Anfangs geht es durch steilen Wald und dann über stark gewellte Hänge zur Höhe. Mit einer kurzen Abfahrt und einem kleinen Wiederanstieg erreicht man von der Paßhöhe des Urdenfürkli das sogenannte Hörnli, und die Abfahrt von dort nach Arosa bedarf wohl keiner besonderen Empfehlung. Will man das Parpaner Schwarzhorn besteigen, so zweigt man knapp unter der Paßhöhe des Fürkli nach links ab und klimmt über mäßig steile Hänge zum Gipfel. Die Abfahrt ist sehr lohnend für geübte Läufer.

Noch mehr Hochgebirgscharakter tragen schließlich die Touren, die aus dem Kessel der Alp Sanaspans unternommen werden können. Diese Wanderungen erfordern guten Schnee, Lawinensicherheit und ausdauernde Gänger. Das höchste erreichbare Ziel der Heide liegt dort, das Aroser Rothorn, das fast die dreitausend Meter-Grenze streift.

Wir sind mit unserem kurzen Rundgang durch die Wunder der Heide zu Ende. Auf manche der geschilderten Berge lassen sich auch andere Zugänge finden als die genannten. Das ist ja das Schöne des winterlichen Pfadsuchens. Auch jedes Alphütchen, und oft gerade das am wenigsten beachtete und abgelegene zeigt sich als überraschender Ausflug.

Zuletzt noch ein Wort über die Lenzerheide selbst. Sie bietet wirklich etwas für jeden Anspruch, auch für einen einfacheren. Und man wird sich dort wohl fühlen. Noch gibt es nicht zu viele Hotels und Gaststätten, noch sind die Bergfahrten, außer den zwei drei üblichen, nicht überlaufen. Und das ist gut so. Dazu ist der Zugang von Chur aus kurz und mit dem Postauto sehr angenehm.

Schnee und Wintersonne sind unvergeßlich, wenn man sie einmal in diesen Bergen erlebt hat. Und wir sprechen mit Andacht den Anfang des herrlichen Wintergedichtes von Hans Roelli nach: „Schöner Schnee, der du aus Gottes Händen bist.“

## Wanderung.

Auf die schneegefüllten Felsenennen  
Aufgeschüttet sprüht das junge Licht,  
Und die Firnen und die Zacken brennen,  
Doch im Dunkel ruht mein Angesicht.  
Eine Stunde, eine kurze Stunde,  
Und herunter rinnt der goldne Strahl,

Selig hang ich dann an deinem Munde,  
Und wir schreiten aus dem stillen Tal.  
Wo wir wandern, wo wir rasten werden,  
Ist der Pfad von reiner Glut getränkt,  
Und gelöst von irdischen Beschwerden,  
Sind wir ganz in unser Glück versenkt.

Adolf Frey.