

Zeitschrift:	Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber:	Lehrpersonen Graubünden
Band:	44 (1984-1985)
Heft:	1
Artikel:	Heimatkundliches von der Lenzerheide : Wandern und Bergsteigen auf der Lenzerheide
Autor:	Bläsi, Georges
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-356748

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: 19.01.2026

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

hen an einem schattigen Ort. Nach dem Mittagessen mussten die Mutter und die Kinder das Heu wenden. Inzwischen kam der Vater mit dem Gespann und dem Heuwagen mit Holzkufen. Die ersten zwei Fuder wurden in den Maiensässstall gebracht. Nachher lud man das Heu in sechs grossen Blachen auf den Heuwagen. Damit gingen sie bis zur Maiensässhütte. Dort nahmen sie das Zvieri ein. Darauf fuhren fast alle Bauern mit diesem letzten Fuder Heu ins Dorf hinunter. Damals brachten die Bauern viel Heu ins Dorf hinunter, denn das meiste Land in den Fraktionen war Ackerland.

Nach der Heuernte im Maiensäss musste das Emd und das Korn im Dorf in die Scheune gebracht werden. Der Weizen und das Korn wurden mit der Sichel geschnitten.

Nach dem Alpabzug im Herbst weidete alles Vieh überall in den Maiensässen.

Im Herbst mussten im Tal und in den Maiensässen die Düngungsarbeiten ausgeführt werden. Bevor für die Kinder wieder die Schule begann, wurden auch noch die Kartoffeln ausgegraben.

Nach Allerheiligen begab sich der Vater für die Ausfütterung des Bergheus wieder ins Maiensäss hinauf. Die Familie blieb bis im Frühling daheim. Am Tag vor Weihnachten zügelten auch alle Bauern ins Dorf hinunter. Alle Maiensässen blieben bis im Frühjahr unbewohnt.

Wandern und Bergsteigen auf der Lenzerheide

Georges Bläsi, Lenzerheide

Eine reiche Auswahl von Möglichkeiten bietet das Hochtal der Lenzerheide den Schulen zu den üblichen Herbst- und Frühlingstageswanderungen. Bahn, Post und Bergbahnen lassen mannigfache Kombinationen zusammenstellen, von der leichten Talwanderung bis zur für Schulen schon sehr anspruchsvollen Tour aufs Lenzerhorn. Anhand der folgenden Vorschläge, der gegebenen Karten und der Literatur ist es jedem Lehrer möglich, eine geeignete Variante zusammenzustellen.

Das Hochtal Lenzerheide kann als Vorbild einer idealen Wanderlandschaft betrachtet werden. Mit Recht bezeichnet Prof. H. Brunner das Gebiet als «anmutige Landschaft mit fesselnden Kleinformen». Die Mannigfaltigkeit der Form und Vegetation ist auf die verschiedenen prähistorischen Bergstürze zurückzuführen, deren Trümmermassen heute von bunten Bergwiesen, Alpweiden und von Fichtenbeständen überzogen sind. Sumpfe, Moore, Bäche und ein See beleben die verhältnismässig breite Sohle des Passtales. Auffallend ist sodann der unterschiedliche Charakter der Gebirgsketten. Im Westen zieht sich ein sanfter Schiefergrat vom Crap la Pala bis zum Stätzerhorn, wäh-

rend sich auf der Ostseite die imposanten, geologisch äusserst komplizierten Felsen der Rothornkette aufbauen: Lenzerhorn, Parpaner Rothorn und Weisshorn, Parpaner Schwarzhorn usw. Südwarts wandert der Blick ungehindert in die unendliche Weite hinweg über die Ketten des Albulatales und Oberhalbsteins bis zum Julier. Vom Churer Joch aus geniessen wir die Sicht über die Stadt Chur zum Calanda, Oberland und Herrschaft; vom Stätzerhorn aus soll man bei günstiger Witterung den Ausblick ins Rheintal haben.

Für Schulreisen, Wanderungen, Exkursionen, heimatkundliche und geschichtliche Lektionsunterlagen können folgende Angaben behilflich sein:

I. Karten:

- Summarische Wegskizze als Orientierung zu den nachfolgenden Tourenvorschlägen durch Zahl im Kreis O markiert.
- Ortsplan der Gemeinde Vaz/Obervaz 1 : 10 000
- Wander- und Tourenkarte Chur – Arosa – Lenzerheide 1 : 50 000
- Landeskarten 1 : 25 000 / Blätter: Filisur, Thusis, Arosa

Beim Kurverein Lenzerheide:

- Wanderführer Lenzerheide/Valbella von H.P. Gansner, Chur
- Wanderbücher Graubünden: Chur – Arosa – Lenzerheide
- Wandern in Graubünden, 500 Wandervorschläge, Verkehrsverein GR

II. Bahnen und Sessellifte:

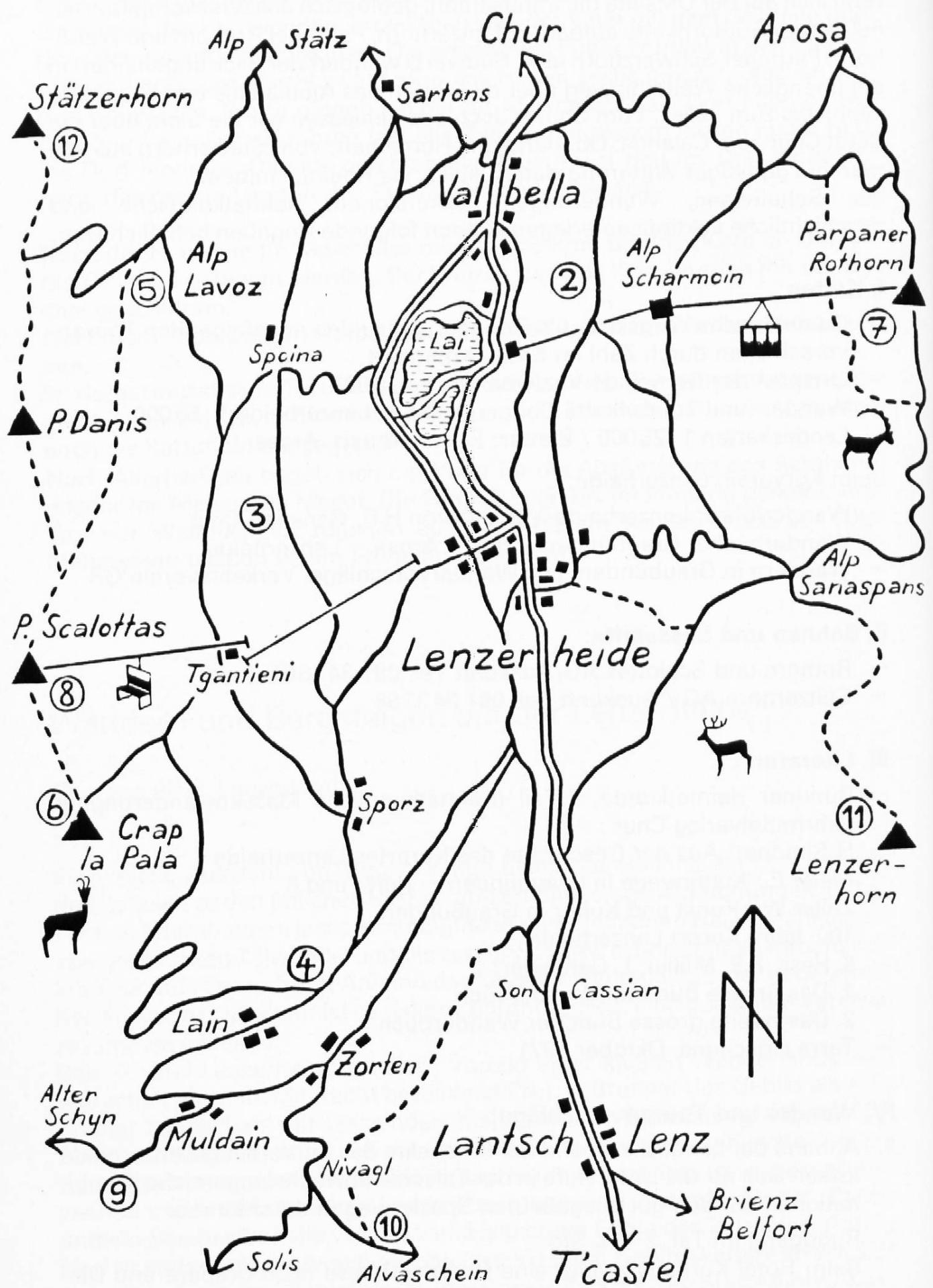
- Rothorn und Scalottas AG/Auskunft Tel. 081 34 1661
- Stätzerhorn AG / Auskunft Tel. 081 34 3388

III. Literatur:

- Bündner Heimatkunde, 7. Teil (Heimatkundliche Klassenwanderungen) Lehrmittelverlag Chur
- H. Simonet: Aus der Geschichte des Kurortes Lenzerheide
- Meier E.: Kulturwege in Graubünden – Heft I und II
- Zeller W.: Kunst und Kultur in Graubünden
- 100 Jahre Kurort Lenzerheide
- K. Hess, P.E. Müller, L. Gensetter:
 1. Das grosse Bündner Wanderbuch
 2. Das zweite grosse Bündner Wanderbuch
- Terra Grischuna, Oktober 1971

IV. Wander und Tourenvorschläge:

1. Anhand der Landeskarte und der Prospekte des Kurvereines Lenzerheide lassen sich für die Unterstufe in der Talsohle abwechslungsreiche Kombinationen auf den gut ausgebauten Spazierwegen durchführen.
2. Rundgang im Tal, 2–3½ Std.
Beim Hotel Kurhaus zweigt eine Quartierstrasse nach Crapera und Dieschen ab. Diesem folgen wir bis zum Restaurant Crest’Ota. Weiter führt ein



schöner Waldweg durch den Got Scharmoin bis nach Valbella. Beim Posthotel beginnt das Strässchen, das am See entlang nach Lenzerheide zurückführt.

3. Höhenwanderung Lenzerheide – Sporz – Spoina – Alp Stätz

Am nördlichen Ortsausgang von Lenzerheide Richtung Sporz/Tgantieni bis unterhalb der Häuser von Sporz Davains. Hier beginnt rechts der Höhenweg nach Alp Lavoz, dem wir auf der Alp Sissi bei der Weggabelung wieder nach rechts bis zum Maiensäss Spoina folgen. Nach Spoina wählen wir den oberen Weg, durchqueren Val Schameala und erreichen die Alp Stätz. Der Rückweg führt uns über Sartons, wo wir nach Valbella oder zum Seeufer absteigen können und nach Lenzerheide gelangen.

4. Lenzerheide – Sporz – Obervaz – *Lenzerheide*, 3 Std.

Wie Route 3 zum Maiensässdorfchen Sporz. Wir setzen die Wanderung südwärts fort und folgen der Strasse abwärts mit Ausblick auf das Albatal (Piz Mitgel, Tinzenhorn, Piz Ela) bis oberhalb des Dorfes Lain, wo wir über den neu erstellten Spazierweg, die Poststrasse oder über Zorten den Rückweg nach Lenzerheide finden. Oberhalb Lain geniessen wir die schöne Aussicht auf das Albatal und auf die gegenüberliegenden Dörfchen Mon, Stierva und Mutten.

Von Lain aus – der Weg beginnt beim Ladengeschäft am Weg an der Strasse –, ist eine zusätzlich zweistündige Wanderung über Careins zum Maiensäss Creusen empfehlenswert.

5. Lenzerheide – *Tgantieni* – Alp Lavoz – Alp Stätz – Lenzerheide, 4 Std.

Wieder wie Route 3 nach Sporz Davains. Hier zweigt rechts die Strasse über Rascheinas hinauf zum Maiensäss Tgantieni ab. (Auch mit dem Sessellift erreichbar). Von hier aus führt der obere Höhenweg auf ca. 1800 m zur Alp Lavoz. Nach kurzem Aufstieg erreichen wir den Stätzerhornweg und folgen diesem abwärts zur Alp Stätz.

Ein Spaziergang zum Heidbühl (ca. 1/2 Std.) nördlich der Alp lohnt sich wegen der umfassenden Aussicht talauswärts Richtung Churwalden, Malix und Churer Joch. Von da aus können wir mit der Sesselbahn oder zu Fuss nach Churwalden, oder auf verschiedenen Wegen nach Valbella und Lenzerheide gelangen.

6. Lenzerheide – *Tgantieni* – Crap la Pala – Lenzerheide, 4 Std.

Über Tgantieni wie Route 5 dem Weg nach in südwestlicher Richtung Schäfermulde und links hinauf zum Crap la Pala. Auf dem höchsten Punkt geniessen wir den herrlichen Rundblick (Domleschg, Albatal, Oberhalbstein und die gegenüberliegende Bergkette auf der Ostseite des Tales).

7. Abstiege vom Parpaner Rothorn, ca. 1400 m Höhendifferenz

Bei diesen von Schulen heute oft benutzten Kombinationen von Tal- oder Bergfahrt mit der Luftseilbahn sind über Kurverein und Bahnpersonal ausreichend Information über Schwierigkeitsgrad und Routenwahl zu erhalten. Zurück ins Tal, nach Arosa, Tschiertschen fordern sie als zwar leichtere Gebirgsrouten doch die notwendige Ausrüstung und Erfahrung des Leiters.

8. Abstiege vom Piz Scalottas, ca. 900 m Höhendifferenz
Bedeutend leichter als beim Parpaner Rothorn sind alle Abstiegsmöglichkeiten nach der Bergfahrt mit dem Sessellift. Information über die gleiche Bahngesellschaft wie Nr. 7
9. Lenzerheide – Obervaz – Alter Schyn – Thusis, 4 Std.
Diese Tour ist seit jeher sehr oft von Schulen unternommen worden. Empfehlenswert ist der neue Spazierweg ab Wasserfassung (EWZ) nach Lain, Muldain zum imposanten «Junkerhaus» aus dem 17. Jahrhundert. Südlich des Dorfes beginnt der alte Schynweg, romantisch und abenteuerlich, an Tobeln, Schluchten durch Tunnel (Taschenlampe mitnehmen) hinaus ins Domleschg. Nach einer Erfrischung im Schwimmbad Thusis erreichen wir in Thusis den Anschluss zur Heimfahrt.
10. Lenzerheide – Obervaz – Alvaschein – Mistail – Tiefencastel, 3½ Std.
Auf dieser Tour wählen wir nach der Säge (Resgia) die Strasse Voa Canius nach Zorten. Links im Tobel folgt uns in gleicher Richtung der Heidbach (Rein digl Lai) bis nach Nivagl, wo auf markantem Hügel der Standort der ehemaligen Burg der Freiherren von Vaz war. Nach Alvaschein führt eine Abzweigung nach rechts zur karolingischen Kirche St. Peter Mistail.
11. Tour aufs Lenzerhorn, 7 Std.
Wie alle andern Wanderrouten ist auch die Bergtour aufs Lenzerhorn gut markiert. Für Schulen der Oberstufe oder Mittelschule ein recht anspruchsvolles Unternehmen, das Erfahrung und Einsatz von erwachsenen Begleitern erfordert.
12. Tour aufs Stätzerhorn, 5½ Std.
Leichter und für Schulen geeigneter ist der Aufstieg zum Stätzerhorn, einer der bekanntesten Aussichtsberge in der Region. Möglich ist auch der Abstieg vom Stätzersattel weg zur Alp Raschil nach Almens oder Scharans ins Domleschg.

Die hier aufgeführten Wanderungen sind nur eine Auslese vieler anderer Möglichkeiten, die anhand der Wanderkarten gestaltet werden können. Die gleichen Touren und noch etliche mehr hat noch ausführlicher für die Gäste von Lenzerheide/Valbella unser Kollege H.P. Gansner in seinem Wanderführer beschrieben, eine gute Orientierung zur Planung von Tages- und Halbtageswanderungen.