

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 1: Richtige Ernährung für Sportler

Artikel: Im Tal des Lichts
Autor: Staffelbach, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557422>

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: 23.02.2026

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



Licht tanken,
schauen, sich
bewegen – auf einer
Winterwanderung
mit allem Komfort.

Im Tal des Lichts

Wonach sehnt sich die Seele des Menschen in der dunklen Jahreszeit? Licht, Sonne, Helligkeit. Sonnenschein, der durch das Augenlid flutet und ein hellrotes, leichtes, tanzendes Bild auf die Netzhaut zubert. Wonach sehnt sich der Körper des Menschen in der ruhigen Jahreszeit? Bewegung.

Nein, nicht Gewichte stemmen mit verzerrtem Gesicht, und auch nicht Langstreckenläufe mit gezerrten Muskeln. Wir präsentieren Ihnen hier ein Rezept, das wahre Wunder wirken kann. Es heisst Winterwandern.

Wandern auf einer präparierten Route, ein paar Stunden reichen, warm eingepackt in der klirrend frischen Luft, unter der hellen Sonne, ohne Hast, am Abend dann in die Wärme einer gemütlichen

Gaststube, ein leckeres Essen und einen feinen Tropfen und dann, wohlig müde, in das frisch duftende Daunenbett oben im Arvenzimmer. Und am nächsten Tag, wieder leuchtet die Sonne, nochmals einige Stunden helles Licht und frische Luft und einen langen Spaziertag. Die Abenteuerlustigeren binden sich zwei Schneeschuhe an die Füsse, biegen einfach ab vom Weg und stampfen langsam durch das leichte Weiss, vorbei an alten

Tannen, vorbei an gegerbten Heuschen - wohin die Füsse tragen. Wie schnell ist der Alltag weit weg, die Sorgen plötzlich klein und das Gemüt leichter und fröhlicher.

Ein schönes Ziel

Geradezu ideal für ein solches Genuss- und Erholungswochenende ist das Val Lumnezia, das «Tal des Lichtes». Es ist eines der grösseren Täler in der bündnerischen Surselva, unweit vom Badeort Vals, weit und offen und lichtdurchflutet. Die Hänge sind fast durchwegs sanft abfallend, sodass es kaum steile Aufstiege und auch kaum Lawinengefahr gibt. Eine Handvoll kleiner, schmucker Dörfer verteilt sich über die Sonnenseite des Tales, und alle sind bestens mit dem Postauto erschlossen. Und schliesslich gibt es sowohl ein grosses Netz von Winterwanderwegen als auch einige schöne Möglichkeiten für Schneeschuhrouten.

Auf Schneeschuhen unterwegs

Zuerst zu unserem Vorschlag für Leserinnen und Leser mit Schneeschuhen.

Ein tolles Tourenwochenende, das sowohl weite Hänge wie auch einen Pass umfasst, beginnt in Vella, dem grössten und geschäftigsten Ort im Tal. Von Vella erreicht man in einer guten Stunde Triel, die Mittelstation der beiden Sesselbahnen, mit einem Restaurant mit herrlicher Sonnenterrasse.

Nun geht es für etwa vier Kilometer über die weiten Hänge und kleinen Hochebenen südwestlich bis nach Crusch. Wahlweise kann man dabei streckenweise den gepfadeten Winterwanderwegen folgen oder seine eigene Spur ziehen. In Crusch jedenfalls ist man dann schon eingespurt für den direkten Abstieg nach Lumbrein.

Obwohl nicht viel kleiner als Vella, ist Lumbrein doch wesentlich ruhiger und beschaulicher, und eignet sich damit ide-

al für Menschen, die eine erholsame Nacht in einem verschlafenen Bündner Bergdorf suchen.

Eine schöne, beschauliche Tour für den zweiten Tag, die einem aber doch das Gefühl gibt, etwas «Rechtes» gemacht zu haben, führt von Lumbrein auf die Alp Nova, eine flache Passlandschaft zwischen dem Piz Sezner und dem Gipfel mit dem seltsamen Namen Um Su. Keinerlei besondere Schwierigkeiten gibt es im Aufstieg, der bei guten Verhältnissen etwa zwei Stunden dauert.

Wenn Sie möchten, können Sie natürlich zwischendurch auch so einen kleinen Spurt auf den Schneeschuhen einlegen. Der Reiz des Schneeschuhlaufens besteht jedoch vor allem im ruhigen, aufmerksamen Gehen.



Mit Wanderschuhen geht es auch

Nun zu unserem Vorschlag für die Sonnenhungriigen mit Wanderschuhen.

Am ersten Tag winterwandert man von Vella via Morissen nach Triel, wo es ein Restaurant gibt, und weiter, ähnlich wie die Schneeschuhläufer, via Patiarm, Bars, Cursellas und Crusch nach Lumbrein. Das ist nun nicht ein längerer Spaziergang, sondern eine richtige Wanderung. Natürlich lässt sich die Sache auch abkürzen, beispielsweise mit dem direkten Aufstieg nach Patiarm, oder mit der Benützung der Sesselbahn. Nach dieser Tour sinkt man gerne ins bequeme Bett im Hotel in Lumbrein.

Am zweiten Tag wird es noch genüsslicher! Die Kulinarische Winterwanderung «Tras neivs e nevaglias» ist ein neues Angebot im Val Lumnezia. Die Idee ist einfach und doch genial: Eine nicht zu anstrengende Wanderung von Dorf zu

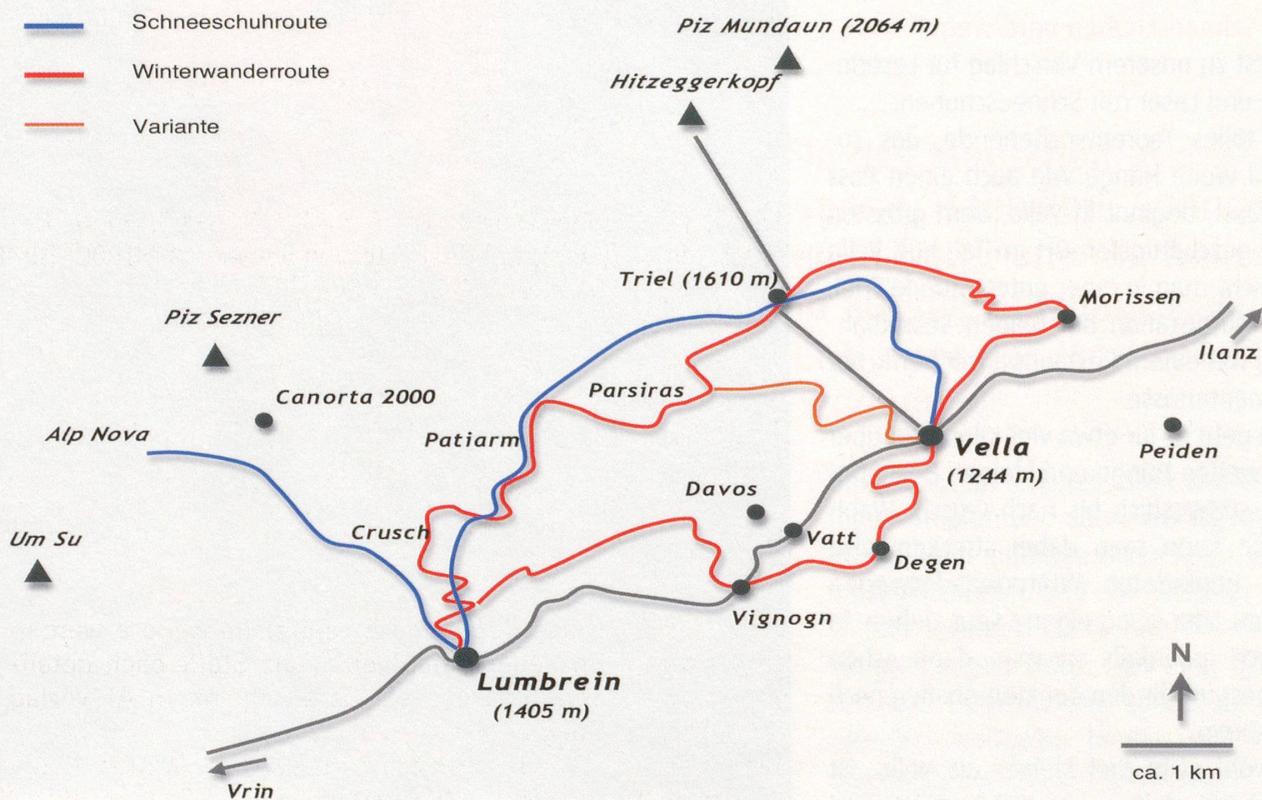
Dorf, auf der man ein mehrgängiges Schlemmermenü auf verschiedene Ustrias (Restaurants) verteilt.

Die ganze Route ist zurzeit 11 Kilometer lang (sie wird manchmal geändert), zwischen jedem Gang geniesst man die Winterlandschaft aufs Volle und setzt sich dann wieder mit Appetit zum nächsten Häppchen oder Happen hin.

Das könnte etwa so aussehen: eine Tomatencrèmesuppe im Regina in Lumbrein, Capuns (Sursilvaner Krautwickel, eine Bündner Spezialität) im Crestas in Vignogn und schliesslich einen «Lugnezzer Desserttraum» in der Ustria Trutg in Vella. Und wenn die Sonne mal nicht am Himmel steht und es stattdessen stürmt und hudelt, so ist das erst recht passend, denn «tras neivs e nevaglias» heisst auf deutsch soviel wie «durch Schnee und Schneegestöber».

Heinz Staffelbach

Der genaue Verlauf von Winter- und Schneeschuhwanderoute einschliesslich einer kürzeren Variante.



Alles Wichtige zum Winterwanderwochenende

Anfahrt und Ausgangspunkt: Mit dem Zug nach Ilanz und dem Postauto nach «Vella, posta».

Winterwanderung

1. Tag: Vella – Lumbrein

Von Vella via Morissen nach Triel, weiter via Parsiras und Crusch nach Lumbrein. Länge 14 km, 690 m Aufstieg, 530 m Abstieg, ca. 5 Stunden.

Kürzere Alternative: Von der Postautohaltestelle «Vella, casa dal medi» auf direkterem Weg (dafür die Skipiste ein paar Mal kreuzend) nach Crusch und Lumbrein. Das spart etwa 4 km respektive etwas mehr als eine Stunde. Oder Benützung der Sesselbahn.

2. Tag: Kulinarischer Winterwanderweg

Von Lumbrein wieder etwas hoch und dann via Vignogn und Degen nach Vella. Länge 8 km, 280 m Aufstieg, 440 m Abstieg, ca. 3 Stunden. Einkehren in den Gasthäusern in Lumbrein, Vignogn, Degen und/oder Vella.

Tickets zum Angebot kann man im Tourismusbüro in Vella oder direkt in den Gasthäusern kaufen. Das dreigängige Menü (Variante 2008) kostet CHF 43.- (Angebot wird stets etwas geändert).

Schneeschuhwanderung

1. Tag : Vella – Lumbrein

Von Vella in einem grossen Bogen hoch nach Triel und weiter, ohne fix definierte Route, via Parsiras nach Crusch und hinab nach Lumbrein. Länge 9 km, 560 m Aufstieg, 400 m Abstieg, ca. 3,5 Stunden, Schwierigkeit: leicht.

2. Tag: Alp Nova

Von Lumbrein den Hang hoch nach Crusch, links haltend über sanfte Hänge auf die Alp Nova. Auf demselben Weg zurück. Hin und zurück: Länge 8 km, je 670 m Auf- und Abstieg, 3,5 bis 4 Stunden, Schwierigkeit: leicht.

Unterkünfte:

Lumbrein

Das Hotel Péz Regina ist ein stattliches, über die Zeiten erweitertes Haus im Herzen von Lumbrein (an der Hauptstrasse, aber nur wenig Verkehr). Gaststuben in authentischem Bündner Stil. Küche: Traditionelle Bergrestaurant-Karte, einige Bündner Gerichte.

Doppelzimmer mit Frühstück CHF 70.- bis 75.- pro Person, Halbpension 20.- mehr.
Tel. 081 931 11 72, www.pezregina.ch

Vella

Etwas oberhalb des Dorfzentrums steht das relativ neue Hotel Gravas. Sein Innenleben ist in hellem Bündner Stil gehalten; kleiner Wellnessbereich.

Zimmer mit Frühstück CHF 83.- bis 104.-
Tel. 081 931 21 21, www.hotelgravas.ch.

Pensiun Trutg: Ruhig gelegen und im modernen Bündner-Look. Die Küche hat das Goût Mieux-Label für natürliche und tiergerechte Produkte.

Zimmer mit Frühstück CHF 85.-

Tel. 081 931 19 30, www.ustriatrutg.ch.

Weitere Unterkünfte in Morissen, Vignogn und Peiden.

Einkehrmöglichkeiten im Gebiet

Bergrestaurant Triel, bei der Bergstation des Sesselliftes

Canorta 2000 (unter dem Piz Sezner, nicht immer geöffnet)

Seecafé Davos Munts (beim Badesee oberhalb Vattiz).

Karten

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1214 (Ilanz); Landeskarte der Schweiz 1:50 000, Blatt 257 oder 257 S (Safiental).

Weitere Informationen:

Verkehrsverein Val Lumnezia, 7144 Vella,
Tel. 081 931 18 58, www.vallumnezia.ch

Neuerscheinung Herbst 2009:

GN-Leser wissen mehr als andere!

Diese Route sowie zahlreiche weitere werden im neuen Buch von Heinz Staffelbach detailliert beschrieben. Es erscheint im AT-Verlag Ende 2009.

«Wandern und Geniessen im Winter – die schönsten Winterwander- und Schneeschuh-touren mit Berghotel-Komfort».