



# Val Müstair

## Ein Juwel für den naturnahen Urlaub

Das im Kanton Graubünden liegende Val Müstair hat sich bis zum heutigen Tage eine selten zu findende Ursprünglichkeit bewahrt. Dieser Weg wurde bewusst eingeschlagen, nach dem Motto „armonia Jaura“, was die Landschaft, Kultur, Lebensqualität und Gesundheit, aber auch Wirtschaft umfasst. So wurde es zu einem UNESCO Biosphärenreservat der Schweiz. *Florian Kluckner*

**V**ielleicht liegt es aber auch an der abgeschiedenen geografischen Lage des Tals, welches sich in eine Länge von 18 km erstreckt. Es beginnt an der Grenze des Schweizer Nationalparks, am Ofenpass 2.149 m und zieht sich in drei Ebenen hinab Richtung Südosten bis zum Hauptort Santa Maria auf 1.375 m. Hier zweigt die im Winter gesperrte Umbrail-Passstraße, eine Verbindung nach Bormio, ab. Das Tal macht eine Krümmung und der Fluss Il Rom geht bei der Ortschaft Müstair über die Grenze nach Südtirol, vorbei an Taufers im Münstertal, bevor er nach dem sehenswerten, mittelalterlichen Glurns in die Etsch einmündet.

Das Val Müstair ist von den großen Städten der Schweiz etwas mühsam zu erreichen und der natürliche Zugang bietet sich über Südtirol an. Sobald man von hier aus die Staatsgrenze überschreitet und in die Ortschaft Müstair einfährt, bemerkt man sogleich, dass man wie eine andere Welt betritt. Dies beginnt mit dem 1.200 Jahre alten Benediktinerinnen-Kloster St. Johann, welches UNESCO Weltkulturerbe ist. Es folgen schmale Gassen, zwar gut erhaltene, jedoch alte Häuser mit dicken Steinmauern bei denen über Fenster und Türen mystische, oft geometrische Symbole in den Putz eingeritzt sind und kunstvoll mit Farben bemalt wurden. Man fühlt sich wie

um Jahrhunderte zurückversetzt. Auch die Sprache wechselt in die bündnerromanische Mundart Jauer und man wird mit einem freundlichen Lächeln und „Allegra“ begrüßt (räterromanisch eine der vier Landessprachen der Schweiz).

### Im Alpine Astrovillage

Einmal im Tal angekommen sind alle Ortschaften mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem kostenlosen Skibus zu erreichen. Dies hat den Vorteil, dass man bei einer Tour nicht wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren muss. Darüber hinaus sind über die Wiesen im Talgrund Langlaufloipen und Winterwanderwege

angelegt, welche die Ortschaften miteinander verbinden. Hier ist der 4-fache Olympiasieger im Langlauf Dario Cologna zu Hause und allgegenwärtig.

Ein Ausgangspunkt für Touren mit Ski oder Schneeschuhen ist die Sonnenterrasse von Lü mit 1.920 m, dessen Name sich vom Licht herleitet. In der dritt höchsten Gemeinde der Schweiz wurde wegen der geringen Lichtverschmutzung das „Alpine Astrovillage“ zur Himmelsbeobachtung und Astrofotografie gegründet. Der gemütliche Aufstieg geht durch den lichten Lärchenwald zur Alp Valmorain 2194 m. Hier ist die Waldgrenze erreicht und es zeigt sich ein selten schönes Panorama über das

← Die lange Nordabfahrt von der Kuppe des Piz Chalderas verspricht pulvrigen Schnee.

↘ Aufstieg zum Piz Daint.

Tal. Auf der gegenüberliegenden Seite hat man Einblick auf die oft pulvrigen Hänge des Piz Chazforà (2.783 m, WS) und die zwei, wie Geschwister nebeneinander liegenden, regelmäßigen Pyramiden des Piz Dora (2.951 m, WS+, Dora = äußerer) und des felsigen Piz Daint (2.968 m, WS+, d' Aint = innere).

Der gemütliche Schneeschuhwanderer wird den ausichtsreichen Höhenweg über den Lei da Valpaschun 2.170 m einschlagen, um über Terza Sura 2.070 m das Bergrestaurant Terza 1943 m zu erreichen. Auf der Sonnenterasse kann man sich bei einem Tschliner (Engadiner) Bier und einer kräftigen Gerstensuppe aus dem Münstertaler Bio Anbau stärken. Als Nachtisch darf die Engadiner Nusstorte nicht fehlen. Der Abstieg führt vorbei an den steilen Wiesen der immer noch ansässigen Bergbauern nach Santa Maria.

## Die Mühlen werden belohnt

Den ambitionierten Skitourengeher zieht es über freie Weiden hinauf zum Piz Terza (2.907 m, WS-) oder man zweigt schon davor zur Kuppe des Muntet (2.763 m, L) ab. Am Gipfel werden die Mühlen mit einer weiten Aussicht auf den nahen Ortler bis in die Ötztaler Alpen mit der markanten Weißkugel belohnt. Nördlich ist wie ein Hügel das familienfreundliche Schigebiet Minschuns zu erblicken. Es verzichtet bewusst auf Schneekanonen und Erweiterungen. Bei sicheren Verhältnissen kann man die Nordabfahrt wagen, welche in Richtung Val S-charl führt. Hier befindet sich auch der größte zusammenhängende Zirbelkiefernwald (Arve) der Schweiz. Über

eine Rodelbahn ab der Alp Champatsch gelangt man zurück nach Lü wo man in die Ustaria Tschierv einkehren kann. Es ist auch möglich über die Rodelbahn weiter bis nach Tschierv 1.660 m ab zu fahren. Nach dem Schweizer Motto: „[www.respektiere-deine-grenzen.ch](http://www.respektiere-deine-grenzen.ch)“ sollten die Wildschutzgebiete beachtet werden.

Zwei sehr lohnende Ziele sind von der gesperrten Umbrail-Passstraße aus zu erreichen. Dies ist der Piz Chalderas mit 2.794 m (WS+), bei dem die Nordabfahrt bei sicheren Verhältnissen sehr zu empfehlen ist. Vom Punt Teal 1883 m aus bietet der Piz Umbrail (3.031 m, ZS) eine entlegene, landschaftlich einmalige Rundtour über das Val Vau oder über hindernislose Hänge zurück zur Passstraße, welche oftmals auch Schneeketten erfordert. Der einzige Nachteil dieser Touren ist, dass der Schrankenschlüssel in St. Maria beim Hotel Alpina gegen Bezahlung bereit liegt.

## Es locken verschiedene Varianten

Der beliebteste Ausgangspunkt ist auf dem Ofenpass, beim Bergrestaurant Buffalora (bufera = Sturm, Schneegestöber) 1.968 m. Hier gibt es verschiedene Varianten, sowohl für den Schneeschuh als auch für den Schitourengeher. An der Grenze zum Nationalpark erhebt sich rechts der Munt Buffalo (2.627 m, L), welcher sich als kürzere Tour für den ersten oder letzten Tag eignet. Links ist der lange, exponierte Rücken des Aufstiegs zum Piz Daint (2.968 m, WS+) sichtbar. Als alleinstehender Berg hat man vom Gipfel mit Kreuz eine umfassende Aussicht auf die Ortlergruppe und bis in das Berninamassiv. Je nach Verhältnissen bieten sich verschie-

dene Abfahrtsvarianten durch die nordseitigen oder westseitigen Flanken an.

Für den Schneeschuhgeher bietet sich die mit Jufplaun bezeichnete Hochfläche, welche zwischen diesen beiden Gipfeln liegt an. Hier kann die Wanderung bis über das Chasa da Cunfin, (Grenzhaus, 2289 m) ausgedehnt werden. Eine sehr schöne Rundwanderung ergibt sich, wenn man durch den wildromantischen Teil des Val Murtaröl beim P. 2.087 m geht, um zum Ausgangspunkt zurückzukehren.

Dem abfahrtsorientierten Tourengeher ist der Piz Vallatscha 3.021 m (WS+) zu empfehlen. Der durchwegs steile Anstieg durch seine Südmulde wird vom Skigebiet Minschuns aus erreicht. Um die interessante Nordabfahrt zu erreichen, müssen die Ski meist über den mäßig ausgesetzten Gipfelgrat getragen werden. Nach

einer Reihe von schönen Hängen kann man mit einem kurzen Gegenanstieg wieder in das Skigebiet zurückkehren, oder man weitet die Tour bis zum bereits erwähnten Muntet 2.763 m aus.

Das Münstertal bietet viele abwechslungsreiche Möglichkeiten um sich in einer kultivierten und intakten Natur zu bewegen. Ein unaufdringlicher Tourismus ist wohl das Ergebnis einer ausgeprägten Naturverbundenheit der Bevölkerung, die sich ihre Werte bewusst ist. Darüber hinaus hinterlässt die Begegnung mit der offenen Freundlichkeit der Bewohner und ihrer Kultur schöne Erinnerungen. A revair in Val Müstair! ❄️

**Florian Kluckner**, Tiroler Berg- und Schiführer, und für eine Schweizer Alpenschule tätig. Wohnhaft bei Arco am Gardasee, [www.florian-kluckner.com](http://www.florian-kluckner.com)



## Reiseinfos

**Val Müstair**

**Zeit:** Dezember bis Anfang April

**Karten/Führer:**

Landeskarte der Schweiz 258S, Skitourenkarte Ofenpass, 1: 50 000; Landeskarte der Schweiz 1239, Sta. Maria, 1:25 000;

**Karten zum Ausdrucken:** [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch)

**Skitourenfürher:** U. Kössler, Skitouren im Dreiländereck, Tappeiner Verlag

**Unterkunft:** Hotel Central, Valchava [www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)  
Weitere Hotels [unterwww.val-muestair.ch](http://unterwww.val-muestair.ch)