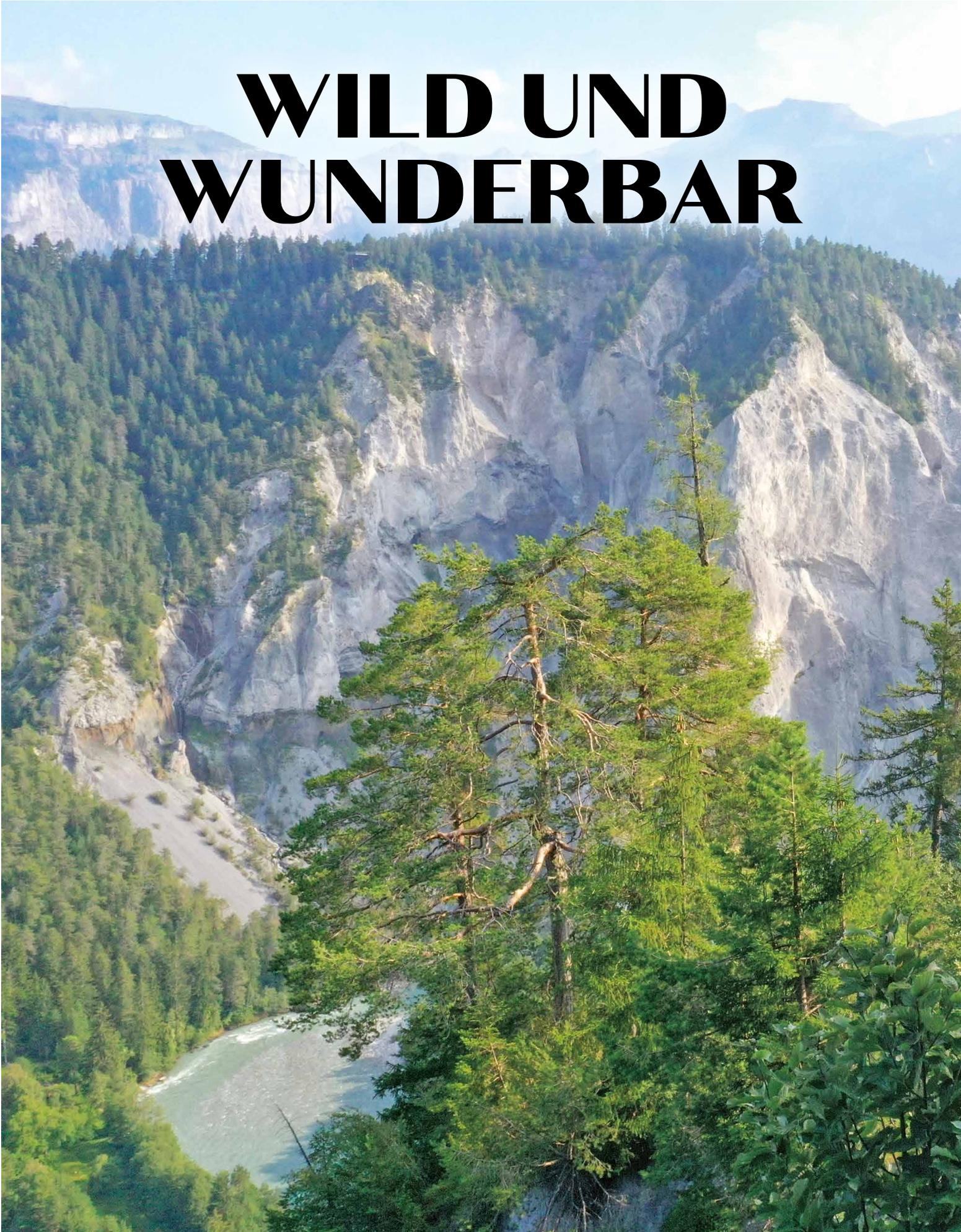


WILD UND WUNDERBAR



A cyclist wearing a blue shirt and a helmet stands on a wooden viewing platform, looking out over a vast mountain valley. A blue bicycle with yellow panniers is parked on the platform. The background features steep, rocky mountainsides and a dense forest of evergreen trees. The sky is clear and blue.

Hohe Alpenpässe, einsame Schotterpisten,
zwei wilde Flüsse, ein Canyon und ringsum
Heidi-Flair – im **KANTON GRAUBÜNDEN**
finden Natur- und Gravel-Liebhaber
ihr Glück!

TEXT & FOTOS: THORSTEN BRÖNNER

Auf beiden Seiten der
Rheinschlucht gibt es tolle
Aussichtspunkte



In 2044 Metern Höhe markiert ein rot-weißer Leuchtturm den Startpunkt meiner Fahrt. Ein Leuchtturm mitten in den Alpen? Ich stehe auf dem Oberalppass, der Grenze zwischen den Kantonen Uri im Westen und Graubünden im Osten. Dorthin führt die Reise. Einmal quer durch die größte Region der Schweiz, mit zwei Passagen durch Italien. Blauer Himmel, Schäfchenwolken – es herrschen traumhafte Bedingungen. Ein stabiles Hochdruckgebiet ist für diese Tour auch nötig. Die nächsten acht Tage sind gespickt mit 450 Kilometern und 11.500 Höhenmetern.

Surselva – „oberhalb des Waldes“

Auf dem ersten Abschnitt zeichnet der 72 Kilometer lange Vorderrhein den Weg vor. Deshalb steht der Leuchtturm auf dem Oberalppass. Er trägt den Titel „Rheinquelle“. Der zehn Meter hohe Marketinggag wurde im Oktober 2010 aufgestellt. Es ist eine Nachbildung des Leuchtfuers „Hoek van Holland“, das 70 Jahre lang die Mündung in die Nordsee bewachte. So weit führt meine Fahrt nicht, aber zur spektakulärsten Landschaft des Rheinverlaufs. Den Anfang macht die Talschaft Surselva. Der rätoromanische Name bedeutet übersetzt „oberhalb des Waldes“.

Das Dorf Soglio ist eines der schönsten der Schweiz. Es liegt im Bergell hoch über dem Tal

In der Abfahrt lasse ich das Rad laufen, bremsen hier und da an einem See oder Ausblick. Auf der rechten Talseite öffnen sich die Berge, mittendrin stürzt ein Bach hinab. Es ist der Rein da Tuma. An seiner Seite zieht sich die Gravelbike-Route Vorderrhein in die Höhe. Egal wie oft ich schon mit dem Rad durch die Schweiz gezogen bin – am ersten Tag geht das Herz immer richtig auf. Diese Landschaft! Ringsum saftige Wiesen gesprenkelt mit zarten Blüten. Weiter oben karge Hochflächen mit vielen Felsbrocken. Die U-förmig ausgeschliffenen Senken zwischen den Bergen stellen die Schneereste des letzten Winters zur Schau, erinnern an die Gletscher, die hier vor Jahrtausenden ihr Bett abschürften. Oben am Hang sitzt die Maigelshütte. Gegenüber breiten sich in Senken vier Seen aus. Hier beginnt der Rhein seine mehr als 1200 Kilometer lange Reise, die ich ein Stück begleiten möchte.

Ruinaulta – die Rheinschlucht

Die ersten Etappen gleichen einem Höhenrausch. Mal geht es durch Wälder, mal stehen langstielige Blumen am Weg Spalier. Almen wechseln mit Touristenorten. Für die Pausen kaufe ich reichlich Obst, Brot, Bergkäse und Schweizer Schoki. Die Beine verlangen nach vielen Ka-



lorien. Der Vorderrhein schneidet tief in die Glarner und die Adula-Alpen. Das Terrain ist voll kurviger Wege und hat viele Brücken. Die Gravelbike-Route Vorderrhein führt auf Asphalt, als Schotterpiste und Wiesentrail über die ruhige Hochebene Obersaxen.

Der dramatische Wandel der Landschaft beginnt hinter dem Ferienort Laax. Voraus liegt die Ruinaulta – die Rheinschlucht. Sie ist 13 Kilometer lang und bis zu 400 Meter breit. Vor rund 9500 Jahren donnerte der Flimser Bergsturz zu Tal und begrub den Fluss. Bis in unsere Tage nagt das Wasser am Gestein und fräst sich tiefer hinein. Die Schweizer vergeben gern werbewirksame Namen. Für das Jungfrauoch: „Top of Europe“, für die schönste Zugfahrt im Lande „Grand Train Tour of Switzerland“ und für die Rheinschlucht „Swiss Grand Canyon“. Letzteres trifft ins Schwarze. Als ich mein Fahrrad nachmittags am Aussichtspunkt „Il Spir“ („der Mauersegler“) abstelle und die wackelige Stahlkonstruktion hinaufsteige, bin ich hellwach. Hier geht es echt weit runter! Das Modelleisenbahn-Panorama zerstreut die angespannten Gedanken. Unten fährt einer der roten Züge auf einer Stahlbrücke über den türkisfarbenen Fluss. Kann es auf dieser Fahrt überhaupt noch schöner werden?

Um das Val Mora zu erreichen, radelt man ein Stück durch Italien, hier entlang des Lago di Cancano

Hinterrhein und Bergell

Am vierten Reisetag vereinigen sich der Vorderrhein und der Hinterrhein bei Reichenau-Tamins zum Alpenrhein. Schwenk Richtung Süden. Hinter der Stadt Thusis rücken die Bergflanken zusammen. Ich verlasse die Landstraße und biege auf einen für den motorisierten Verkehr gesperrten Weg. Ansteigend geht es hinein in die Viamala. Links strudelt der Hinterrhein durch sein enges Felsenbett. Oben verschwindet der Himmel nahezu komplett. Aus dem Rätoromanischen übersetzt bedeutet der Name der Schlucht „schlechter Weg“. Stimmt. Auf der einstigen Fahrbahn liegen große Steine. An einer Stelle ist der Asphalt abgesackt. Keine Chance, da mit einem Auto durchzukommen. Mit dem Rad klappt das gut. Die Welt ist auf Abstand. Ich halte an, spähe in die Tiefe in ein schattiges Dunkel, das kaum ein Sonnenstrahl erreicht.

Anderntags steht das schwerste Teilstück bevor. Freitagmorgen um sechs Uhr liegt der Etappenort Splügen verschlafen da. Das Dorf mit seinen sonnengebräunten Walserhäusern markiert die Schnittstelle zwischen den Übergängen des San Bernardino und des Splügenpasses. Über Letzteren möchte ich ziehen. Auf den ersten Kilometern gewinnt die breit ausgebaute Straße sanft



an Höhe. Die Steigung lässt sich gut radeln. Von oben kommen Autos mit italienischen Arbeitern entgegen. Von wie weit die wohl herkommen? Schon immer hatten die Schweizer Nord-Süd-Verbindungen eine große Bedeutung. Bereits zur Römerzeit zogen Händler über den Splügen. In unseren Tagen zählt die Straße zu den spannendsten Alpenpässen. Während die Berge im Licht der aufgehenden Sonne leuchten, liegt das dunkle Asphaltband noch im Zwielicht der schwindenden Nacht. Voraus eine Kehregruppe mit 15 elegant angelegten Haarnadelkurven. Langsam kriechen die Sonnenstrahlen über den Hang. Es ist, wie wenn jemand den Fernseher von Schwarz-Weiß auf Farbe umstellt. Plötzlich sind da sattgrüne Wiesen. Die Straße leuchtet. Dann spüre ich wohlige Wärme auf der Haut.

In 2.114 Metern markiert die Passhöhe den Grenzverlauf zu Italien. In der Lombardei geht das Staunen weiter. Im Lago di Montespluga stehen die Berge Kopf. 600 Höhenmeter tiefer zieht sich die Straße an einem Steilhang entlang. Die Bautrupps schlugen Tunnels aus dem Fels, errichteten Galerien gegen Steinschlag und Lawinen. Es ist ein einziges Bremsen, Lenken und Stauen. Der Abfahrtsrausch endet in der Stadt Chiavenna. Ich bin unten auf 333 Meter Höhe. Jetzt alles mühsam wieder hoch. 30 Grad im Schatten. Erst mal drei Kugeln

Kurvenspaß auf der Nordrampe des Splügenpasses

In Italien angekommen, empfängt einen der Lago di Montespluga

„Gelato“. Die italienische Nationalradroute mit der blau umrahmten Nummer sechs führt längs des Flüsschens Mera zurück nach Graubünden.

Im Bergell bin ich froh, dass überall Brunnen mit frischem Bergwasser plätschern. Beide Radflaschen füllen, Kopf bespritzen und die Arme ins eiskalte Nass tauchen: „Ah!“ Die Erfrischung hält meist 30 Minuten, dann ist der Körper erneut warmgefahren. Es geht von Brunnen zu Brunnen, von Dorf zu Dorf. Soglio gilt für viele als das schönste der Schweiz. Der Besuch bedeutet einen weiteren Anstieg. Die Extrahöhenmeter lohnen. Auf einer sonnenbeschiedenen Bergterrasse hocken alte Häu-





ser mit schiefgedeckten Dächern. Nahe am Abhang sticht der Glockenturm der Kirche St. Lorenzo in den Himmel. Mit dem Fahrrad holpere ich durch die Gassen, kaufe im Dorfladen eine Brotzeit und ziehe um 18 Uhr wieder das Tal hinauf. Bin spät dran. Bis zum Malojapass sind es noch 20 Kilometer und 1200 Höhenmeter. Jetzt heißt es: treten. Zu Beginn gibt es Schotterwege, die abseits des Verkehrs durch die malerischen Dörfer führen. Weiter zieht sich das Asphaltband in langen Geraden in die Höhe oder wirft Schleifen in den Hang. 19.30 Uhr: noch 600 Höhenmeter. 20.10 Uhr: noch 300 Höhenmeter. Kurze Pause mit Cola und Schokolade. Diese Landschaft! Dieses Licht! 20.34 Uhr: Das Dorf Maloja ist erreicht! Am Straßenrand steht ein Mann. Er klatscht mir anerkennend zu. An der Pulsuhr speichere ich das Tageswerk. Achteinhalb Stunden Fahrzeit. 2900 Höhenmeter. 5700 verbrauchte Kalorien. Bin erledigt und der Magen knurrt. Jetzt erst einmal eine große Pizza!

Engadin – Livigno

Der Malojapass markiert den südwestlichen Eingang in das Engadin. In dem Hochtal müssten sie dem Namensgeber dankbar sein. Denn der Inn hat als Landschaftsgestalter ganze Arbeit geleistet. Er durchströmt vier Seen und verleiht ihnen Farbe. Nur heute nicht. Nach fünf

Schweiz-Landschaften wie aus dem Bilderbuch gibt es auf der gesamten Tour zu sehen

Tagen hat eine aufziehende Gewitterfront das Hoch verschleucht. Die satten Töne sind aus der Landschaft verschwunden. Die Alpine Bike Nummer 1 gibt als nächstes den Weg vor. Sie verläuft oberhalb des Silsersees durch die Almen. Ein Schotterweg mündet in einen steinigen Pfad. Als ich wieder unten im Tal vom Silvaplannersee und weiter zum St. Moritzersee fahre, ziehen sich am Himmel die Wolken bedrohlich zusammen. Ich schaffe es bis zum überdachten Bahnhof von Pontresina. Dort tobt sich das erste Gewitter der Fahrt aus.

Im Nieselregen über den Berninapass und rüber ins italienische Livigno. Der zollfreie Bergort liegt in der Provinz Sondrio in der Lombardei. Wintersportler, Wanderer, Rennradler und Biker zieht es in dieses Hochtal. Heute geht es um sechs Uhr morgens in den Sattel. Auf der Fahrt über den Passo d'Eira (2208 Meter) und den Passo di Foscagno (2291 Meter) ist es angenehm ruhig. Dafür pikst die Kälte. Sechs Grad über Null. Voraus zieht sich die Straße mit weiten Schleifen hinab ins Val Viola. Himmel und Berge tragen dieselbe Farbe – dunkelgrau. Plötzlich öffnet sich im Wolkenmeer ein langer Spalt und die Sonnenstrahlen fallen in einem Lichtfächer bis auf den Talgrund. In diese Richtung führt die Fahrt.

Nach sieben Kilometern Gefälle zweigt linker Hand ein Doppelspurweg ab. Diesen hat mir der Besitzer des



Hotels Sporting in Livigno empfohlen. Der Tipp erweist sich als Volltreffer. Es geht vorbei am „Centro Italiano Sleddog – Husky Village“. Der Weg dient den Hundeschlittenführern als Trail für Ausfahrten mit sanften Steigungen und Gefällen. Ein gelbes Schild mit der Nummer 32 verrät, dass ich auf der Trans-Altarezia Bike unterwegs bin. Sie läuft wie auf einem Aussichtsbalkon durch Nadelwälder und über steil abfallende Wiesen. Die durchbrechende Sonne bringt das Grün zum Leuchten. Ein paar Wanderer, eine Familie mit Fahrrädern – mehr ist nicht los.

Nationalpark Stilfserjoch – Schweizer Nationalpark

Die Schotterstraße zieht sich über den 1941 Meter hohen Passo Torri di Fraele. Dahinter beginnt der Nationalpark Stilfserjoch. Er verteilt sich auf die Regionen Trentino-Südtirol und Lombardei. Bevor es richtig in die Natur geht, halte ich am Rifugio Ristoro Monte Scale Valdidentro. Auf der Speisekarte stehen Pizzoccheri – Stärkung für die nächsten Stunden im Sattel. Die herzhaft Nudelspezialität stammt aus dem Veltlin und besteht aus Buch- und Hartweizen. So schön heimelig der Biergarten der Hütte auch ist, ich muss weiter. Der Himmel verdunkelt sich bedrohlich. Im Hochtal mit dem zweigeteilten Lago di Cancano und den Bergen dahinter ist kaum was los. Die meisten müssen im Valle di Fraele umkehren. Wer eine ruppige Piste in Kauf nimmt, darf weiter staunen.

Von einer Sekunde auf die nächste fängt es an zu schütten. Ich sprinte unter eine ausladende Tanne. Zwanzig Minuten später hat sich der Regen tiefer ins Gebirge verzogen. Mit ihm fast alle Radler. Am westlichen Seende treffe ich wieder auf die Alpine Bike. Sie führt

Wer stundenlang strampelt, freut sich auf eine Bank, hier mit Blick in das Vorderrheintal

hoch zum Passo di Val Mora und ins gleichnamige Tal. Vor 14 Jahren bin ich hier in die Gegenrichtung mit dem Mountainbike hochgeschnauft. Kein anderes Alpental hat sich seitdem so sehr ins Gedächtnis gebrannt wie dieses. Dreitausender rahmen die unverbaute Kulisse ein. Wanderer schreckt die lange Passage ab, für normale Trekkingradler ist der Weg zu verbockt, für Motorräder gesperrt.

In der Stille driften meine Gedanken ab, hin zu den Bären, die hier immer wieder durchziehen. Nach wenigen Minuten rattert das Gehirn wegen einer ganz anderen Gefahr. In Graubünden vollführt die Route eine 180-Gradwende und steigt weiter bergan. Der lenkerbreite Pfad schmiegt sich eng an den Bach Aua da Val Mora. Ich muss höllisch aufpassen, nicht abzurutschen und im Wasser zu landen, das tief unten durch den Talboden mäandert. Hinter dem 2235 Meter hohen Pass Döss Radond führt der Pfad zu den ersten Almen. Das Handy hat längst sein Signal verloren und ich jedes Zeitgefühl. Wolken ziehen auf, die Sonne bricht durch, dann erneut Wolken. Milchkühe trotten träge über die Wiesen. Die Passage wird zur Fahrspur und erreicht mit dem Val Müstair wieder die Zivilisation. Was für eine Etappe! Eine bleibt noch durch den Schweizer Nationalpark hinunter zum Fluss Inn. Auf so ruhigen Wegen könnte ich tagelang weiter durch die Alpen ziehen! 



Fazit von Autor Thorsten Brönnner: „Radfahren, Biken, Wandern, Skating, Kanu – Graubünden bietet grandiose Erlebnisse für jeden Geschmack.“



Karte zum Ausdrucken in beliebigem Format
bit.ly/3nIE3Hw
 Mit freundlicher Unterstützung von AllTrails



AN- UND ABREISE

Die Streckenendpunkte Oberalp pass und Scuol erreichen Radler gut mit der Bahn ([sbb.ch](https://www.sbb.ch)). Bis Chur, der Hauptstadt Graubündens, kann man mit dem Fernbus fahren. Bei schlechtem Wetter oder Erschöpfung lassen sich Abschnitte mit der Rhätischen Bahn ([rhb.ch](https://www.rhb.ch)) oder dem Postbus ([postauto.ch](https://www.postauto.ch)) überbrücken. Mit dem „graubündenPASS“ und dem „graubündenPASS Bike“ nutzen Gäste den öffentlichen Verkehr des gesamten Kantons kostenlos.

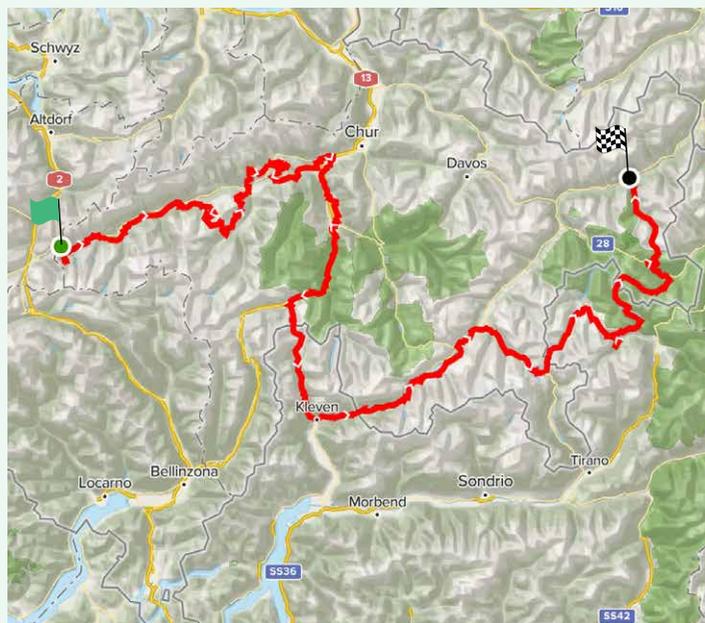
GEFAHRENE ROUTE

1. Tag Oberalp pass – Rhein-
quellgebiet – Sedrun **23 km**
2. Tag Sedrun – Lumbrein **57 km**
3. Tag Lumbrein – Laax **48 km**
4. Tag Laax – Splügen **82 km**
5. Tag Splügen – Maloja **78 km**
6. Tag Maloja – Livigno **64 km**
7. Tag Livigno – Tschieriv **68 km**
8. Tag Tschieriv – Scuol **32 km**
- Gesamtstrecke 452 km**

UNTERKÜNFTE

Das **Hotel Péz Regina**, Nossadunna 1 in Lumbrein ist ein familiär geführtes Hotel, bei dem Radler beim Abendessen eine extragroße Portion bekommen.
[pezregina.ch](https://www.pezregina.ch)

Vom **Signinahotel**, Via Murschetg 15, in Laax ist es nicht weit bis zur Rheinschlucht. Im Hotel-Ristorante Camino kann man lecker Energie für die



GRAUBÜNDEN

Luxus	●●●●○	Kultur	●●●●○
Familie	●○○○○	Natur	●●●●●
Fitness	●●●●●	Wegqualität	●●●●○
Abenteuer	●●●●●	Wegweisung	●●●●●

Die vorgestellte Strecke kombiniert mehrere Velo- und Bikerouten. Auf dem ersten Abschnitt folgt sie der Gravelbike-Route Vorderrhein und Gravelbike-Route Hinterrhein. Es geht an der Alpine Bike 1 entlang, über die Graubünden Bike 90 und die Trans-Altarezia Bike. Wo die Tour offizielle Routen nutzt, gibt es Wegeschilder. An unbeschilderten Abschnitten hilft der GPS-Track zum Artikel. In Graubünden ist das Biken auf Wanderwegen erlaubt, sofern ein amtliches Fahrverbot dies nicht ausdrücklich verbietet.

nächste Etappe tanken.

[signinahotel.com](https://www.signinahotel.com)

Gutes Essen, Wellnessanlagen, Pool – im modernen **Hotel Sporting** Via Saroch 1272, in Livigno kann man gut eine Nacht anhängen.

[hotelsportinglivigno.com](https://www.hotelsportinglivigno.com)

Im **Bike-Hotel Al Rom**, Plaun Grond 27, in Tschieriv ist man auf das radelnde Volk eingestellt: Es gibt einen Waschplatz, Werkzeug und viele Routentipps. [hotel-al-rom.ch](https://www.hotel-al-rom.ch)

SEHENSWÜRDIGKEITEN

In Disentis lohnt ein Besuch des **Benediktinerklosters**. Es wurde um das Jahr 700 gegründet und seine Fassade dominiert den ganzen Ferienort. Besucher schreiten von der Barockkirche zur rätoromani-

schen Bibliothek und weiter zum Klostermuseum.

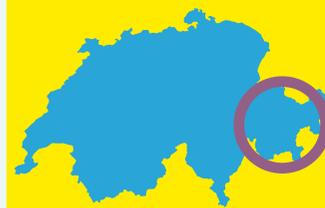
[disentis-sedrun.ch](https://www.disentis-sedrun.ch)

2021 wurde der **längste Baumwipfelpfad der Welt** eröffnet. Unter dem Namen „Senda dil Dragun“ verbindet er Laax Murschetg mit dem Laax Dorf. Wer den Wald aus der Eichhörchenperspektive erleben möchte, darf sich auf einen 1,56 Kilometer langen Steg freuen und auf fünf Erlebnisorte, auf einem Turm und vier Plattformen. [flimsllaax.com](https://www.flimsllaax.com)

Die **Rheinschlucht** zählt zu den spektakulärsten Landschaften der Schweiz. Nördlich und südlich des Flusses gibt es hoch oben über dem Tal mehrere Aussichtspunkte. Viele erreicht man mit dem Fahrrad, den Rest zu Fuß. Auf dem Grund des Canyons gibt es nur Platz für Paddler und eine eingleisige Zugtrasse. [rheinschlucht.ch](https://www.rheinschlucht.ch)

RADtouren

INFOS ZUM NACHFAHREN



SCHWEIZ

REISEFÜHRER

Schweiz mit Liechtenstein, Reise Know-How, 24,90 Euro
Schweiz, Baedeker, 27 Euro

WEITERE INFOS

Graubünden Ferien wirbt mit dem Spruch „Home of Trails“. Dies unterstreichen die 2500 Kilometer markierter Mountainbike-Wege. Dort findet man auch Gravelbike-Strecken für einen Tag. Sie sind als Rundkurse und als Stichtouren angelegt. Infos auf [graubuenden.ch](https://www.graubuenden.ch)

Schweiz Tourismus

[myswitzerland.com](https://www.myswitzerland.com)

Wer die Fahrt verlängern oder umändern möchte, findet auf der Seite [schweizmobil.ch](https://www.schweizmobil.ch) weitere Radtouren mit Steckbriefen und Karten.

VERANSTALTER

Bike Adventure Tours bietet mehrere Reisen in der Schweiz und in Graubünden an. Die Dreietappenfahrt „Engadin und Val Müstair“ führt in den Osten des Kantons. Die Touren sind zwischen 32 km und 46 km lang und mit bis zu 1600 hm gespickt. Preis CHF 490.
[bike-adventure-tours.ch](https://www.bike-adventure-tours.ch)