

Weitwandern



Wer einmal mehrere Tage auf Schusters Rappen durch schönste Naturlandschaften vagabundiert ist, wird immer wieder «rückfällig». Einfach nur gehen unter freiem Himmel, in die goldene Herbstsonne blinzeln, fernab des Alltags den Augenblick geniessen und doch ein Ziel haben, ist Entspannung und Abenteuer gleichzeitig.

in der Schweiz



Und wenn man dann auch noch tagelang unterwegs ist auf dem Walliser Sonnenweg, der Via Bregaglia oder dem Freiburger Voralpenweg, erfüllen sich alle Wanderträume.

VON KARIN BREYER

Im Bild: Soldatenhaus (FR)



Strahlende Tage im Wallis

Von Crans-Montana nach Brig

Keine Frage: Der Walliser Sonnenweg macht seinem Namen alle Ehre. Vier abwechslungsreiche Tage entlang der Sonnenseite des Wallis und 77 km pures Wanderglück, das beschert der Höhenweg vom mondänen Crans-Montana nach Brig. Mit nonstop Weit- und Tiefblicken auf die Walliser Viertausender und das Rhonetal. Charmante Bergdörfer mit ihren typisch sonnengeschwärzten Holzhäusern werden durchquert, Unbeschwertheit und Freiheit liegen in der Luft. Die gut markierten Wege (Nr. 61 Walliser Sonnenweg) sind einfach zu begehen, fordernd können mitunter die langen Etappen sein bzw. die Höhenmeter (Aufstieg 3400 m, Abstieg 4200 m). Vor allem die ersten zwei Etappen sind länger. Im Herbst bietet die Tour ein einmaliges Farbenspektakel, golden leuchten die Lärchen. Wer möchte, kann beliebig abkürzen oder einfach einen Tag länger einplanen und die Seele baumeln lassen. Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel.

Tag 1 – von Crans-Montana nach Leukerbad (24 km): Der erste Tag ist lang, aber traumhaft schön mit atemberaubendem Panorama. Entlang der historischen Wasserleitung Bisse du Tsittoret kommen Sie zum Wasserfall der Tièche. Unterwegs laden die urchigen Alpwirtschaften Cave de Colombire und Cave du Sex zur Einkehr. Es geht bergauf zur Varneralp und zum Hochplateau, dann bergab bis zum Badekurort Leukerbad – im grössten Alpin Thermalbad Europas können Sie Ihre müden Glieder im warmen Thermalwasser entspannen. Die Kulisse bilden Dauenhorn und Gemmiwand.

Übernachten im Hotel: www.parkhotel-quellenhof.ch



Links: Naturschönheiten in Leukerbad.
 Oben: Spektakulär ist es auf der Lötschberg-Südrampe.
 Rechts: Alles fließt – unterwegs nach Crans Montana.

Tag 2 – von Leukerbad nach Gampel (24 km): Uralte Wege führen zunächst ins urchige Dorf Albinen – die acht schwindelerregenden Albinenleitern (100 m Höhenunterschied) verbinden die beiden Ortschaften und sorgen für ein luftiges Erlebnis. Dann schlängelt sich der sonnedurchflutete Weg durch noch ursprüngliche Walliser Dörfer sanft hinab nach Gampel.

Übernachten im Hotel: www.hotel-dupont.ch/de/

Tag 3 – von Gampel nach Ausserberg (12 km): Wow, was für eine spektakuläre Aussicht heute. Auf dem Höhenweg Lötschberg-Südrampe geht's entlang der Lötschbergbahn zur fantastischen Bietschtalbrücke. Genusswandern pur entlang der glucksenden Suonen und über die Hängebrücke, unvergessliche Sicht ins Bietschtal.

Übernachten im Hotel: www.hotel-bahnhof.com

Tag 4 – von Ausserberg nach Brig (17 km): Vom «Dorf der Suonen» geht's weiter auf dem Klassiker Lötschberg-Südrampe, übrigens für Eisenbahnfans ein Muss mit den kunstvollen Viadukten und Tunnels, immer noch von Suonen begleitet. Eine wildromantische Szenerie bietet das Baltschiedertal mit steilen Felswänden, toller Alpenflora und dem markanten Bietschhorn. In Brig erwartet Sie der mächtige Stockalperpalast mit den drei Türmen. In der grössten Weinbauregion der Schweiz finden Sie sicher ein schönes Restaurant, um mit einem edlen Glas Wein auf die herrliche Wanderzeit anzustossen. Feinste Walliser Köstlichkeiten bietet das Restaurant Channa Brig.

Übernachten im Viersternehotel: www.ambassador-brig.ch
 Infos: www.valais.ch



Auf der Schwelle zum Paradies

Von Maloja nach Chiavenna

Die Via Bregaglia ist ein landschaftlich spektakulärer Weg durchs Bündner Südtal Bergell. In drei Tagen wandern Sie von Maloja ins italienische Chiavenna, es geht auf alten Pfaden durch leuchtende Mischwälder, malerische Dörfer, mit der Kulisse mächtiger Bergzacken und irgendwann wogen Palmen im milden Herbstwind. Wer all die kulturellen Sehenswürdigkeiten am Wegesrande besuchen möchte, sollte unbedingt vier Tage oder gar mehr einplanen. Die Grenzregion ist im Herbst ein Gemälde in den Farben goldgelb (Bäume), tiefblau (Himmel), schneeweiss (Berge). Die Via Bregaglia bietet zwei verschiedene Routen: Der Historische Talweg (gesamt 34 km, Aufstieg 580 m, Abstieg 2070 m, hier beschrieben) führt an herrlichen Geschichts- und Naturmonumenten vorbei, auf dem Panoramaweg (gesamt ca. 37 km) oberhalb des Tals ragen wilde Granitzacken in den Himmel, u. a. die Gipfel der Scioragruppe, des Piz Badile und Cengalo. Übrigens, die bestens beschilderte Wanderung kann jederzeit verkürzt werden, zumal das Postauto Linie 4 durch das Tal fährt. Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel.

Tag 1 – von Maloja nach Vicosoprano (11,5 km): Bevor Sie aufbrechen, lohnt ein Spaziergang durchs Künstlerdorf Maloja, wo einst der bekannte Künstler Giovanni Segantini (1858–1899) lebte und malte. Seinen Spuren können Sie wunderbar folgen auf dem zweistündigen Sentiero Segantini durch den Ort. Oberhalb von Maloja locken der Turm Belvedere – wie der Namen bereits ankündigt mit fantastischer Sicht aufs Bergell – und die sieben phänomenalen Gletschermühlen. Dann geht's ganz entspannt durch Wiesen und Wälder nach Casaccia (sehenswert: die Ruinen von San Gaudenzio) und weiter nach Vicosoprano. Das schmucke Dorf mit den Graffiti-verzierten Patrizierhäusern, kleinen Geschäften, den Kirchen San Cassiano und die frühbarocke Santa Trinità wirkt recht harmonisch, ein guter Ort zum Bleiben.

Übernachten im Hotel: www.hotelcorona.ch

Tag 2 – von Vicosoprano nach Soglio (9 km): Die Vorstellung, heute gegen Nachmittag in Soglio einzumarschieren, weckt grosse Vorfreude. Der Grenzort, so schwärm-



Eine Bilderbuchkulisse öffnet sich:
Castasegna (S. 70), stiebender Wasserfall (links), Soglio (ganz oben).
Genussvoller Ausklang in Chiavenna (oben).

te der Maler Segantini, «ist die Schwelle zum Paradies». Aber die Wanderung dorthin, gespickt mit historischen Orten und viel Kultur, ist ebenso bilderbuchschön. Herrliche Herbstnatur, Wiesen und Wälder, den Hintergrund krönen Bergzacken. Das einzigartige Licht taucht die Bergeller Landschaft in besonderen Glanz – dies inspiriert(e) auch zahlreiche Künstler. Es geht durch Borgonovo, den Geburtsort des berühmten Alberto Giacometti. In Stampa lohnt unbedingt der Besuch des Talmuseums Ciäsa Granda mit dem Giacometti-Varlin-Saal, im nahen Coltura besticht der karminrote Palazzo Castelmur. Auf dem Steinplattenweg «La Plotta», eine massive Felswildnis mit grandiosem Bergblick, laufen Sie in Soglio ein – es wirkt wie ein museales Dorf mit verwinkelten Gassen, einfachen Bauernhäusern, im Kontrast zu den eindrücklichen Palazzi der Bergeller Familie Salis. Exquisite Kastanien-Spezialitäten gibt es im geschichtsträchtigen Hotel-Palazzo. Ein ganz besonderer Platz auch zum Übernachten im Hotel.

www.palazzosalis.ch

Tag 3 – von Soglio nach Chiavenna (16 km): Heute geht es nach Italien. Doch bevor Sie über die Grenze gehen, sollten Sie unbedingt unterhalb von Soglio den Kastanienwald mit den schönen alten Bäumen (mit Naturlehrpfad) geniessen – ein Highlight dieser Wanderung. Erkundigen Sie sich, noch bis 24. Oktober findet im unteren Bergell das Kastanienfestival (Festival della Castagna) statt, das köstliche Degustationen und allerlei Interessantes zur Edelkastanie bietet. In Castasegna, gerade noch Schweizer Boden, ist schon italienischer Flair spürbar. Gönnen Sie sich einfach noch einen leckeren Kastanienkuchen in der Pasticceria Caffé Negozio Salis, dann geht's via Piuro mit den frischen Acquafraggia Wasserfällen ganz entspannt nach Chiavenna. Vielleicht mögen Sie kurz vorher noch im Grotto Belvedere Pizzoccheri und Gnocchi geniessen und mit einem Vino anstossen auf die herrlichen Tage. Dolcefarniente in Chiavenna. Nehmen Sie sich noch Zeit für das reizende kulturelle Städtchen.

Infos: www.viabregaglia.ch



Herbstzauber in den Voralpen

Von Freiburg nach Château-d'Oex

Sanft verlaufen die Hügel der Freiburger Voralpen über die Kantone Freiburg, Bern und Waadt. Hier, entlang der deutsch-französischen Sprachgrenze, schlängelt sich der Freiburger Voralpenweg von der mittelalterlichen Stadt Freiburg in die Region La Gruyère und dann in den Kanton Waadt, nach Château-d'Oex. Der Streifzug durch das abwechslungsreiche Landschaftsmosaik erfolgt in rund fünf Tagen, Sie legen 75 km zurück (Aufstieg 3700 m, Abstieg 3300 m). Dabei beginnen Sie ganz einfach, erst ab dem vierten Tag wird es alpiner und anspruchsvoller, dafür werden Sie mit Traumblickten belohnt. Und mit den Tagen läuft es sich ohnehin wie von selbst. Entlang der bestens markierten Route Nr. 78 Freiburger Voralpenweg gibt es regelmässig Bushaltestellen, sodass Sie beliebig stoppen und abkürzen können. Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel.

Tag 1 – von Freiburg nach Plaffeien (20 km): Bevor Sie losziehen, können Sie in der bezaubernden Kunst- und Universitätsstadt Freiburg noch einen Startkaffee trinken, alte Fassaden bestaunen oder gar noch auf den 74 m hohen Turm der St. Nikolaus Kathedrale steigen. Zunächst schlängelt sich der Weg bilderbuchschön durch

die Hügel des Senselands mit Blick auf die Hochebene und Jura. Im lockeren Auf und Ab, durch Wälder und Weiden und vorbei an Kirchen und Kapellen, gelangen Sie über St. Ursen und Rechthalten gemütlich nach Plaffeien. Eine Besonderheit hier ist das Strohatelier Sense-Oberland, wo Frauen Trachtenhüte für alle Regionen der Schweiz herstellen. Zudem kreieren sie schöne Modehüte, Tischsets und Geschenkartikel aus Stroh.

Übernachten im Hotel: www.hirschen.pub

Tag 2 – von Plaffeien zum Schwarzsee (10 km): Heute ist der Weg kürzer und führt ins Gebirge. Entlang der Sense, einem der letzten Wildflüsse im Alpenraum und vom WWF zum schönsten Fluss Europas erkoren, ist es Genusswandern pur zum Naturschauplatz des Schwarzsees. Still und dunkel liegt er da, überragt von den Gipfeln Kaiseregg, Chällhorn und Schwyberg. Einmal um den magischen See laufen, in dem sich die grünen Wiesen, Wälder und Gipfel spiegeln, ist ein Muss (eine gute Stunde). Es heisst, der See sei eine Drachenhöhle, in dem Wasser schlafe noch immer ein Drache ... Der perfekte Ort, um hier zu schlafen (Hotel):

www.hostellerieamschwarzsee.ch



Gerade im Herbst, wenn die Natur in den schönsten Farben leuchtet, ist es auf dem Freiburger Voralpenweg ein Genuss, durch die Landschaft zu vagabundieren.

Tag 3 – vom Schwarzsee nach Jaun (12 km): Nun geht's ins bergige Gebiet, Sie steigen hinauf in die wilde Urlandschaft Brecca mit ihrer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Bezaubernd ist der Gang durch die Karstlandschaft, mit etwas Glück erspähen Sie auf den Berghängen Gämsen. Mit Blick auf die Spitzflue, wandern Sie hinauf zum Euschelpass, ein alter Zeitzeuge der Gletscherformationen. Der Abstieg nach Jaun beschert herrlichen Tiefblick ins Greyerzerland. Unterwegs werden Sie auf der idyllischen Ritzli-Alp mit Speis und Trank verwöhnt. Das Bergdorf Jaun mit den stattlichen Holzhäusern lädt zum Bleiben ein, z. B. direkt gegenüber dem Wasserfall, ein Kraftort der Natur.

www.wasserfall-cascade.ch (Hotel)

Tag 4 – von Jaun zum Soldatenhaus (6 km): Ziel der heutigen Tour ist eine der bekanntesten und schönsten Berghöhlen des Kantons Freiburgs, wo Sie entspannt eine Nacht verbringen und sich mit lokalen Spezialitäten stärken können. Kurzweilig ist der Aufstieg zum Soldatenhaus, ganz im Banne der zerklüfteten Gastlosenkette. Eine herrliche Flora mit Blick auf die Berner Alpen und Spitzen der Walliser Gipfel begleiten Sie auf dem Weg zur ehemaligen Bataillonshütte der Gebirgsinfanterie.

Tag 5 – vom Soldatenhaus nach Château-d'Oex (24 km): Der anspruchsvolle Bergweg lotst Sie durch die malerischen Täler des Petit Mont und des Gros Mont bis ins Pays d'En Haut mit grandiosen Blicken auf die Kalkgipfel der Voralpen. Das Vallon des Morteys ist übrigens das Hoheitsgebiet des majestätischen Steinadlers. Der lauschige Weg durch den Naturpark führt Sie direkt nach Château-d'Oex, von schönster Bergwelt umzingelt und weithin bekannt durch das internationale Ballonfestival.

Infos: www.fribourgregion.ch

Kostenlose Apps

Noch mehr (Weit)Wandertouren finden Sie auf den kostenlosen Apps

Die App **SchweizMobil**: Sie finden nicht nur das gesamte Kartenmaterial von swisstopo, sondern auch das komplette signalisierte Wanderwegnetz der Schweiz. Fast all ÖV-Haltestellen sind eingezeichnet und mit SBB-Fahrplan verknüpft. Auch mit Übernachtungsmöglichkeiten.

Die App **Swiss Hike**: die schönsten Wandertouren.