



LÜ, VAL MÜSTAIR GR

WINTERWANDERUNG FÜR SONNENHUNGRIGE

DER AUSSICHTSREICHE HÖHENWEG ÜBER DEM VAL MÜSTAIR BIETET DIE IDEALE KULISSE FÜR SONNENHUNGRIGE UND RUHESUCHENDE WINTERWANDERERINNEN.

In der östlichsten Ecke der Schweiz verbirgt sich das sonnenverwöhnte Val Müstair. Das an Italien grenzende Tal ist durch den Ofenpass mit der restlichen Schweiz verbunden. Dank seiner südlichen Lage ist das Klima wie in den anderen Bündner Südtälern (Bergell und Puschlav) oft trocken und mild. Das Gebiet zwischen dem Schweizerischen Nationalpark und dem Südtirol wurde 2010 zu einem Biosphärenreservat ernannt. Biosfera Val Müstair, ein regionaler Naturpark mit nationaler Bedeutung, strebt sanften Tourismus an und setzt sich zum Ziel, die Abwanderung zu stoppen und das lokale Gewerbe zu fördern.

Heute leben noch gut 1'500 EinwohnerInnen im Tal. Die Hauptattraktion ist das Kloster St. Johann in Müstair oder zu Deutsch Münster. Das im 8. Jahrhundert durch Karl den Grossen gegründete Kloster ist seit 1983 Unesco-Weltkulturerbe.

Im Winter erreichen die Sonnenstrahlen die Talsohle nur für wenige Stunden. Grund genug, die ersten Höhenmeter mit dem Gratis-Skibus zu bewältigen. Die Wanderung beginnt an der Talstation des kleinen Skigebiets Minschuns. Die vier Lifte mit insgesamt 25 Pistenkilometern sind ein beliebtes Ausflugsziel für skifahrende Familien. Sanft ansteigend führt der durchgehend markierte Winterwanderweg teils entlang der Skipiste zur Alp da Munt auf 2'212 Metern über Meer.

Hier lassen wir den zugegeben bescheidenen Pistenrummel endgültig hinter uns und tauchen in die einsame, verschneite Winterlandschaft ein. Hoch über Tschierschlängelt sich der Weg hangparallel zum Lai da Juata, dem Bergseelein, das man unter dem Schnee bloss erahnen kann. Auf 2'260 Metern über Meer erreicht man hier den höchsten Punkt der Wanderung. Schöne Ausblicke ins Tal und auf die gegenüberliegenden Gipfel Piz Dora und Piz Daint und weiter östlich den imposanten Südtiroler Ortler lassen Hektik und Alltag in weite Ferne rücken. Nach gemütlichen 1.5 Stunden erreicht man die Alp Champatsch. Hier lädt die Terrasse mit ihrer schönen Aussicht zu einer Rast. Die ursprünglichen Alphütten aus dem 19. Jahrhundert stehen heute im Freilichtmuseum Ballenberg, doch der Kaffee schmeckt auch vor den 1986 erbauten



Gebäuden vorzüglich. Wenn es die Verhältnisse erlauben, kann man hier Schlitten mieten und die Fortsetzung des Ausflugs auf Kufen bestreiten. Von nun an geht es nur noch abwärts bis nach Lü, dem Endziel dieser Wanderung. Der Name Lü soll vom lateinischen «lux» abstammen. Lux (deutsch: Licht) oder genauer die Dunkelheit hat in diesem 65-Seelen-Dorf eine besondere Bedeutung: Da es in Lü kaum Lichtverschmutzung gibt, wurde 2009 ein Zentrum für Sternenbeobachtung und Astrofotografie eröffnet. Gemäss den Zentrumsgründern ist Lü einer der dunkelsten Flecken der Schweiz. Weit und breit gibt es keine grössere Stadt, die nachts mit ihren Lichtern den Blick ins Universum trübt.

Valérie Chételat,
Wanderleiterin Mammot Alpine School

LÜ, VAL MÜSTAIR



NATUR													
KULTUR													
FAMILIE													
KONDITION													
		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
JAHRESZEIT													

ALP DA MUNT - ALP CHAMPATSCH - LÜ

START Alp da Munt

ZIEL Lü

ANREISE Mit dem Postauto bis Tschieriv spv. Minschuns, danach mit dem Gratis-Skibus bis nach Minschuns Talstation.

RÜCKREISE Mit dem Postauto ab Lü, cumün

ROUTE Talstation Minschuns (2'125 m) - Alp da Munt (2'212 m) - Laj da Juata (2'230 m) - Alp Champatsch (2'087 m) - Lü Daint (1'948 m) - Lü (1'922 m)

CHARAKTERISTIK Einfache Winterwanderung für Sonnenhungrige

SCHWIERIGKEIT WT1, die Route ist durchgehend signalisiert.

ZEIT 2,5 Stunden

DISTANZ 7 Kilometer

HÖHENDIFFERENZ Aufstieg 180 Hm, Abstieg 380 Hm

VERPFLEGMÖGLICHKEITEN Bergrestaurant Alp da Munt, Restaurant La Posa Alp Champatsch, Pension Restaurant Hirschen Lü

AUSRÜSTUNG Warme Wanderausrüstung, wasserdichte Schuhe mit gutem Profil, keine Schneeschuhe nötig.

WANDERKARTE Schneeschuh und Skitourenkarte Ofenpass 259 S 1:50'000 oder Landkarte 1239 Sta Maria 1:25'000.

GEHEIMTIPP Auf der Alp Champatsch Schlitten mieten (vorher anrufen und reservieren 081 858 56 02) und nach Tschieriv schlitteln. Im Restaurant Hirschen in Lü den hausgemachten Apfelstrudel mit Vanillesauce geniessen.

VARIANTEN Wer gerne etwas weiter läuft, verlängert die Wanderung mit dem Abstieg von Lü nach Tschieriv (plus ca. 1 Std., 300 Hm Abstieg). Der Abstieg führt teilweise durch ein Wildschutzgebiet, weshalb man zwingend auf dem markierten Winterwander- oder Schlittelweg bleiben muss.

Weitere Infos: www.respektiere-deine-grenzen.ch

INFO www.val-muestair.ch, www.graubuenden.ch
www.laposa-restaurant.ch (für Schlittenmiete)