

Heinz Staffelbach



# Weitwandern mit Genuss



Dir schönsten mehrtägigen Wanderungen  
in der Schweiz mit Berghotel-Komfort

atVERLAG

# Inhalt

- 8 **Vom Sein und vom Gehen**  
11 Eine kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch



- 17 **Der Gourmet-Trek**  
Gaumenschmaus und Gletschersicht  
im Oberengadin

- 33 **Die Vier-Schluchten-Tour**  
Tief hinab und hoch hinaus im Bündnerland

- 53 **Die Thermalbadtour**  
Coole Wege und heisse Wasser  
zwischen Vals und Alvaneu



- 73 **Der Ostschweizer Hügelhüpfer**  
Vom Tösstal durchs Toggenburg  
ins Appenzellerland

- 89 **Die Glarner Passage**  
In vier Tagen vom Urner- ins Bündnerland

- 105 **Die Innerschweizer Panoramawoche**  
Die fünf schönsten Aussichtsberge  
hoch über dem Vierwaldstättersee



- 127 **Der Moor- und Schrattenpfad**  
Eine Wanderwoche zwischen Thuner-  
und Vierwaldstättersee

- 145 **Die Hospiztour**  
Von Pass zu Pass im felsigen Herzen der Schweiz



- 169 **Der Bergbeizli- und Alpchäs-Trek**  
Wandern, Päuselen und Geniessen  
zwischen Thunersee und Genfersee
- 191 **Der Weg der donnernden Wasser**  
Die schönsten Wasserfälle im Berner Oberland
- 209 **Die Jura-Traverse**  
Kreten, Schluchten und freie Berge  
zwischen Mittelland und Grenzland
- 227 **Die kleine Haute Route**  
Über fünf Pässe durch das schönste Wallis
- 247 **Der Sentiero Luganese**  
Auf drei Aussichtsberge hoch über  
dem Luganersee
- 263 **Die Kreuzfahrtwanderung**  
Über alle Berge und Seen quer durch  
das Südtessin
- 279 Über den Autor





5. Tag Splügen ▶ Isola 6 Stunden

## Über den Splügenpass und durch die Cardinelloschlucht

Bereits die dritte Tagesetappe durch die Viamala verlief auf der Via Spluga, und heute mündet der Genuss-Trek wieder auf sie ein. Als eine der ersten restaurierten Mehrtageswanderungen auf alten, historischen Routen in der Schweiz führt sie auf 65 Kilometer Länge von Thusis via Andeer nach Splügen und dann über den Splügenpass ins italienische Chiavenna. Die Wurzeln des Projekts reichen dabei in die 1980er-Jahre zurück. Damals stellten regionale Tourismusfachleute fest, dass geführte Wanderungen über den Splügenpass überaus beliebt sind, und erkannten die Chancen, die aus einem durchgehend restaurierten Fernwanderweg von Thusis bis nach Chiavenna liegen könnten. 1993 konnte mit Schoggitaler-Geldern und durch öffentliche und private Finanzierung der handwerkliche Teil des Projektes gestartet werden – Buschwerk wurde gerodet, Mauern wurden restauriert und Brücken errichtet. Im Sommer 2001 erfolgte die Eröffnung der Route. Aber auch die Marketing-Hausaufgaben wurden vorbildlich erledigt, und bald konnte man fixfertige Pakete mit Hotelübernachtungen und Gepäcktransport buchen. Der Erfolg war durchschlagend. In der dritten Wandersaison betrug der Umsatz bereits das Zehnfache des ersten Jahres!



Zurück zur Wanderroute. Die offizielle Via Spluga führt von Splügen den Talgrund entlang auf den Splügenpass (2115 m), über die Grenze zu Italien und zum kleinen Hospiz- und Tourismusweiler Monte Spluga. Kurz darauf geht es in die vierte und letzte Schlucht auf diesem Genuss-Trek. Obwohl sie nicht an die Grösse einer Rheinschlucht oder an die schwindelerregenden Tiefen einer Viamala herankommt, galt die Cardinello Schlucht als das gefährlichste Wegstück der gesamten Splügenroute. Mancher Säumer und Pilger und unzählige Soldaten verloren in dieser gefürchteten Schlucht ihr Leben. Die französische «Armée des Grisons» verlor hier bei einer gewagten Passage – sie war in einem tobenden Wintersturm in Splügen aufgebrochen – Hunderte von Soldaten in einer Lawine.

Die offizielle Route zwischen Splügen und dem Pass verläuft leider über eine längere Strecke in der Nähe der Kantonsstrasse. Es gibt jedoch eine lohnende Alternative: die Route über die Surettaseen. Sie ist zwar etwa anderthalb Stunden länger und bedeutet 300 zusätzliche Aufstiegsmeter, aber für viele Wanderer wird sie gar kein Umweg, sondern landschaftlicher Höhepunkt der Tour sein. Von Splügen führt ein guter Wanderweg durch den ruhigen Fugswald und über Alpweiden zu den fantastisch gelegenen Surettaseen, einer Handvoll kleinerer und grösserer Bergseen unter den wilden Felsgipfeln des Seehorns und der Schwarzhörner. Wem die Tagesetappe bis Isola damit zu lang wird, kann in Monte Spluga in einem der Hotels die Nacht verbringen und am nächsten Tag frisch ausgeruht durch die Cardinello Schlucht nach Isola wandern oder sich auch vom Bus chauffieren lassen.



Die Cardinello-  
schlucht.

## Wander-Infos

*Route:* Von Splügen über den Hinterrhein und nun dem Talgrund folgend, oft neben dem Hüscherebach, kurz durch eine veritable Schlucht, auf den Splügenpass (2115 m). Absteigen nach Monte Spluga, das Westufer des Lago di Monte Spluga entlang und durch die Cardinello Schlucht nach Isola (1260 m).

*Länge:* 19 km

*Aufstieg:* 700 m

*Abstieg:* 900 m

*Dauer:* 6 Std.

*Schwierigkeit:* T2

*Genusstipps:* Gleich zwei! Die Route über die Surettaseen nehmen (und dafür später den Bus benutzen, falls die Strecke zu lang wird) und einen Besuch in der Enoteca im Hotel Posta in Monte Spluga einplanen (man will ja etwas Leckeres mit nach Hause nehmen ...).

*Endpunkt der Tour:* Isola. Von hier mit dem italienischen Bus zur Postautohaltestelle in Splügen (verkehrt in der Sommersaison, Fahrplan auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)).

## Alternativen

*A: Surettasee.* Etwa 1 Kilometer nach dem Start links, östlich, zum Oberen Surettasee (2266 m), kurz auf demselben Weg zurück und nun südwestlich absteigen zur Normalroute (zusätzlich 400 Meter Aufstieg und 400 Meter Abstieg, 1½ Std., T2).

*B: Postauto.* Die Strecke bis Monte Spluga lässt sich fast beliebig mit dem Postauto abkürzen.

## Hotels in Isola

Die *Locanda Cardinello* ist ein fast 300-jähriges Säumerhaus mit wunderschöner alter Gaststube, die Zimmer sind neueren Datums. Preisklasse tief, Telefon +39 0343 53058,

[www.locandacardinello.it](http://www.locandacardinello.it)

Das *Albergo Mangusta* ist moderner, liegt etwas weiter oben im Dorf und bietet eine tolle Aussicht aus dem Esssaal. Preisklasse tief, Telefon +39 0343 53095, [www.albergomangusta.it](http://www.albergomangusta.it)

## Weitere Unterkünfte und Restaurants

Kurz vor dem Splügenpass liegt das *Berghaus Splügenpass*, Zimmer und Lager, Telefon 081 664 12 19.

In Monte Spluga gibt es zwei Hotels, sie sind beide Teil einer langen Häuserzeile an der Strasse. Das *Albergo Vittoria* hat nostalgische, teilweise grosse Zimmer, Telefon +39 343 54250, [www.passospluga.it](http://www.passospluga.it)

Im *Hotel Posta* gibt es eine Enoteca mit allen Tropfen, die in Italien Rang und Namen haben, und vielen leckeren Spezialitäten, Telefon +39 0343 54234.

In Suretta, am Südende des Lago di Monte Spluga, befindet sich das *Rifugio Stuetta*, mit Zimmern, Telefon +39 0343 53174, und etwas weiter unten an der Strasse das sehr einfache Ostello Casa delle Nevi, Telefon +39 0343 53174, [www.casadellenevi.it](http://www.casadellenevi.it)



Links: «Locanda Cardinello».

Rechts: Die Cardinello-Schlucht, bei den Surettaseen.





**4. und 5. Tag** Schwägalp ▶ Gais 6½ Stunden  
Gais ▶ Heiden 3¾ Stunden

## Über den Kronberg und durch Appenzell

Dies ist die längste, die höchste, die gebirgigste und auch gleich noch die städtischste Etappe in dieser Genuss-Wanderwoche. Mit 6 Stunden Wanderzeit und der Besteigung des 1663 Meter hohen Kronbergs sind die ersten zwei und auch noch gleich das dritte Versprechen eingelöst. Wen diese Wanderzeit die Brauen zusammenziehen oder die 1000 Meter Abstieg die Knie kribbeln lässt, der kann sich getrost der Appenzellerbahn oder der Luftseilbahn Kronberg anvertrauen und damit das Tagesvorhaben fast beliebig bescheidener gestalten.



Allerdings ist die Wanderroute so abwechslungsreich, dass jede Verkürzung auch einen Verlust bedeutet. Von der Schwägalp geht es über eine kleine, mit Alphütten und Ställen übersäte Hochebene, dann durch den Brugger Wald und eine kleine Senke hinüber und hinauf auf den Kronberg, auf einer schönen Gratwanderung hinab nach Appenzell und schliesslich durch typisches Appenzeller Hügelland ins hübsche Dörfchen Gais.

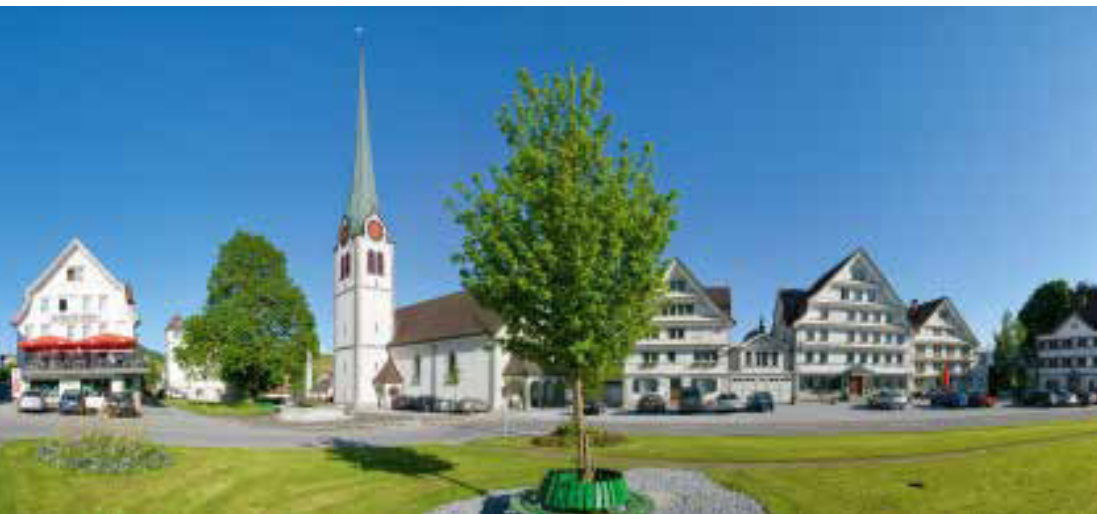
Der Kronberg, so etwas wie der Hausberg der Appenzeller, ist wie geschaffen als Aussichtsplattform auf den Säntis. Dieser sitzt etwa 7 Kilometer entfernt fast genau in der Mitte der langen Alpsteinkette. Von kaum einem anderen Punkt sind die geologischen Schichten, Schollen und Schratten so gut sichtbar wie von hier. Das Alpsteinmassiv besteht vor allem aus Kalk. Dieser wurde im Erdmittelalter, vor etwa 250 bis 100 Millionen Jahren, am Nordrand des damaligen Urmitelmeeres Tethys abgelagert. Diese Schichtenpakete, die man Helvetikum nennt und die sich über die ganzen Schweizer Nordalpen hinwegziehen, wurden später während der Alpenfaltung intensiv verfault und auch übereinandergeschoben. Deshalb sind die Kalkschichten am Säntis derartig gewellt und stellenweise fast senkrecht aufgestellt.



Linke Seite: Über den Grat rechts, den Kronberg, führt der Weg. Links im Bild: der Säntis.

Oben: Der Gäbris ist ein vorzüglicher Aussichtsberg.

Unten: Hier wächst Appenzeller Käse.



### Wander-Infos 4. Tag

*Route:* Von der Schwägälp via Chammhaldenhütte auf den Kronberg. Nun nordöstlich über Scheidegg und Wasserschaffen nach Appenzell. Weiter via Guggerloch und Meistersrüte nach Gais.

*Länge:* 21 km

*Aufstieg:* 960 m

*Abstieg:* 1040 m

*Dauer:* ca. 7 Std.

*Schwierigkeit:* T2

*Anmerkung:* Zwischen dem Kronberg und Gais besteht ein dichtes Wegnetz mit vielen Variationsmöglichkeiten.

*Genusstipp:* Heute geht es auch durch Appenzell. Dabei sollte man das Tagesziel für eine Stunde vergessen und sich das schmucke Dorf in Ruhe ansehen – es gibt ja auch noch ein Bähnli nach Gais! Besonders lohnend sind die Hauptgasse, das Museum Appenzell mit Trachten, Stickereien und Handwerklichem (an der Hauptgasse 4, Telefon 071 788 96 31, [www.museum.ai.ch](http://www.museum.ai.ch)) oder einfach eines der hübschen Restaurants.

### Alternativen

*A: Appenzeller Bahn.* Mit dieser von Appenzell nach Gais (der Tag reduziert sich dann auf 16 km Länge, 510 m Aufstieg, 1000 m Abstieg, 4½ Std.).

*B: Weniger Abstieg.* Mit der Luftseilbahn vom Kronberg nach Jakobsbad. Von hier über Gontenbad nach Appenzell (21 km Länge, 710 m Aufstieg,

280 m Abstieg, 5½ Std.). Weitere Abkürzungsmöglichkeit: Mit der Bahn von Jakobsbad nach Appenzell.

### Hotels in Gais

Der *Gasthof zum Hirschen* ist bekannt für seine gediegene, frische Küche – da gibt es etwa ein leckeres dreigängiges «Appezöller Menü» mit der Assemblage Nr. 4, die der Wirt zusammen mit dem Winzer aus dem Weinland kreiert hat. 5 komfortable Zimmer. Preisklasse mittel.

Telefon 071 793 13 03, [www.hirschen-gais.ch](http://www.hirschen-gais.ch)

Die *Pension Alpenrösli* ist ein sympathisches kleines Haus am nordöstlichen Dorfende, mit schönstem Blick auf die Säntiskette. 9 Zimmer, teilweise mit eigener Dusche/WC. Preisklasse tief. Telefon 071 793 14 41, [www.pensionalpenroesli.ch](http://www.pensionalpenroesli.ch)

Das *Hotel zur Krone* ist ein hübsches Appenzellerhaus direkt am Dorfplatz. Es hat 26 Zimmer mit Dusche und WC. Preisklasse tief bis mittel. Telefon 071 790 06 90, [www.krone-gais.ch](http://www.krone-gais.ch)

Zwei Häuser befinden sich etwa 1 Kilometer südlich des Dorfes: das *Gasthaus Bären* (Preisklasse hoch, Telefon 071 793 11 77, [www.baerengais.ch](http://www.baerengais.ch)) und das *Hotel Idyll* (Preisklasse tief bis mittel, Telefon 071 793 11 45, [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)).

### Weitere Unterkünfte und Restaurants

*Chammhaldenhütte SAC*, zwischen der Schwäg-  
alp und dem Kronberg, Telefon 079 704 17 42

*Berggasthaus Kronberg*, auf dem Kronberg,  
Zimmer und Lager (auf Anfrage),

Telefon 071 794 11 30, [www.kronberg.ch](http://www.kronberg.ch)

*Berggasthaus Scheidegg*, etwa 2 Kilometer  
nordöstlich des Kronbergs, Lager,

Telefon 071 794 11 20, [www.scheidegg-ai.ch](http://www.scheidegg-ai.ch)

Diverse Hotels und Restaurants in Appenzell  
und Umgebung.

Weitere Unterkünfte und Restaurants in Gais  
unter [www.gais.ch](http://www.gais.ch)

### Wander-Infos 5. Tag

*Route*: Von Gais auf den Gäbris (1247 m, verschie-  
dene Aufstiegsrouten) und nach Landmark.

Weiter via Hoggen und St. Anton nach Heiden.

*Länge*: 14,1 km

*Aufstieg*: 580 m

*Abstieg*: 740m

*Dauer*: 3¼ Std.

*Schwierigkeit*: T2

*Pausentipp*: Beim romantischen Gäbrissee  
mit Bäumen und schattigen Bänken.

*Endpunkt der Tour*: Heiden, mit Postauto- und  
Bahnanschluss.

### Unterkünfte und Restaurants

*Restaurant Oberer Gäbris*, auf dem Gäbris,  
Telefon 071 793 16 01.

*Restaurant Unterer Gäbris*, etwa 600 Meter  
nordöstlich des Oberen Gäbris,

Telefon 071 793 12 01.

*Restaurant Landmark*, bei Landmark,  
Zimmer, Telefon 071 755 13 94.

*Restaurant zum Wilden Mann*,  
bei Hoggen, Telefon 071 891 18 43.

In St. Anton: *Restaurant St. Anton*,

Telefon 071 891 24 42. *Panoramaherberge*

*Alpenhof* (Selbstkochenpension und Kulturzentrum,  
[www.alpenhofalpenhof.ch](http://www.alpenhofalpenhof.ch)), Zimmer,

Telefon 071 890 08 04; und *Kafi Anton*,

Telefon 071 422 50 90.

Diverse Unterkünfte und Restaurants  
in Heiden.

Links: Der Dorfplatz  
von Gais.

Unten links:  
Dessertleckerei im  
«Hirschen».

Unten rechts:  
Das Gäbrissee, ein  
romantischer  
Pausenplatz.

