

Drei Tage für eine Welt



**DIE SCHÖNSTEN
DREITAGESTOUREN IN DEN
SCHWEIZER ALPEN**

David Coulin

atVERLAG

Drei Tage für eine Welt

DIE SCHÖNSTEN
DREITAGESTOUREN IN DEN
SCHWEIZER ALPEN

Blick von der
Päuggenegg (Krönten)
Richtung Gwasmiet
und Jakobiger.

David Coulin

atVERLAG

Inhalt

Vorwort 9

Hinweise zum Schwierigkeitsgrad 10

GRAUBÜNDEN – OSTSCHWEIZ – GLARUS

- 1 Lischana – Sesvenna**
Auf der Höhe 14
- 2 Greina-Hochebene**
Vom Wasser zum Strom 19
- 3 Forno-Gebiet**
Kraftort an der Grenze zu Italien 24
- 4 Rätikon**
Kalk total 29
- 5 Kesch – Grialetsch**
Bei Gian und Giachen zu Hause 34
- 6 Safiental**
Auf den Spuren der Walser 39
- 7 Sardasca**
Berge und Seen 44
- 8 Clariden – Tödi**
Gletscherblick 50
- 9 Muttseehütte – Bifertenhütte**
Voller Energie 56
- 10 Hundstein-Gebiet**
Im Herzen des Alpsteins 62

Umschlag Vorderseite: Aussicht vom Gibel.
Umschlag Rückseite: Lämmerenhütte.

Reihe: Wandern in der Schweiz

© 2022

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Karin Steinbach Tarnutzer, St. Gallen

Fotos: David Coulin

Fotos S. 24, 26: Beat Kühnis

Foto S. 119: Erich Wobmann

Fotos S. 163, 164 und Umschlagbild: Christian Wäfler

Fotos S. 180, 181, 185: Ruedi Hählen

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag

Kartenausschnitte: Atelier Guido Köhler & Co., Binningen

Bildbearbeitung: Thomas Humm, Matzingen

Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-153-6

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

TESSIN

- 11 **Adula**
Der Weg des Staunens 70
- 12 **Val Bavona – Piano delle Creste**
Auf den Spuren der Transhumanz 75
- 13 **Cadlimo – Cadagno**
Piora Plus 80
- 14 **Borgna**
Wenn Steine erzählen 85

ZENTRALSCHWEIZ – GOTTHARD

- 15 **Göscheneralp**
Weit und wild 92
- 16 **Etzli**
Obendrüber statt untendurch 98
- 17 **Krönten**
Top of Uri 104
- 18 **Melchsee**
Im Herzen der Schweiz 109
- 19 **Walenstöcke**
Rund um die Walenstöcke 115
- 20 **Lidernen**
Alles inbegriffen 120

WESTSCHWEIZ

- 21 **Sanetsch**
Gletscherträume 128
- 22 **Obersteinberg**
Bergzauber 134
- 23 **Mauvoisin**
Im Tal der Hoffnung 140
- 24 **Dorbon – Rambert**
Wo die Freiheit grenzenlos ist 146
- 25 **Zermatt**
Vor der Kulisse des Matterhorns 152
- 26 **Dents du Midi**
Pass der guten Hoffnung 158
- 27 **Wildstrubel-Gebiet**
Auf legendären Pfaden 163
- 28 **Zinal**
So riecht Hochgebirge 168
- 29 **Aletsch**
Das grosse Eis 174
- 30 **Vanil Noir**
Gut geschützt 180
- Liste aller Touren und Varianten 186
Autor 192



Vorwort

Dieses Buch möchte der Vielgestaltigkeit der Schweizer Bergwelt auf die Spur kommen. Es präsentiert sie in dreissig kleinen Gebieten, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Die Bandbreite reicht von der lieblichen Alp mit Berganschluss bis zur kahlen Mondlandschaft, vom Balkon mit Viertausenderblick bis zur mediterranen Wildnis, vom Bergseeparadies bis zur in sich geschlossenen Geländekomposition. Da wollen wir hin, und wir nehmen uns hierfür drei Tage Zeit. Am ersten Tag kommen wir an, am zweiten Tag erkunden wir den alpinen Mikrokosmos, am dritten Tag verabschieden wir uns langsam. Mal übernachteten wir zweimal in derselben Hütte, mal durchstreifen wir das Gebiet wie auf einem Trekking. Meist bieten sich dazu noch Varianten für Bergwanderer oder Alpinwanderinnen an. So können in diesem Buch Bergliebhaber mit verschiedenen technischen und konditionellen Möglichkeiten in insgesamt mehr als 140 Routen und Varianten Inspirationen finden.

Wie immer sind auch in diesem Buch die Charakteristiken der verschiedenen Bergwelten in unterhaltsame Texte gegossen. Diese werden ergänzt durch einen informativen Serviceteil und einen nützlichen Kartenausschnitt. Damit ist der Weg frei für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, um auf eigene Faust in Wanderwelten einzutauchen. Geniessen Sie danach das Gefühl, nicht drei Tage, sondern mindestens eine Woche weg gewesen zu sein!

David Coulin

Hinweise zum Schwierigkeitsgrad

Die Schwierigkeitsbewertungen richten sich nach der Wanderskala des Schweizer Alpen-Clubs (SAC). Diese reicht von T1 bis T6. Lediglich die Grade T1 bis T3 bewegen sich in dem Bereich, den man gemeinhin unter «Wandern» versteht. Ab T4 muss man von Hochtouren ohne Seil und Pickel sprechen. Die Touren in diesem Buch bewegen sich vorwiegend in den Schwierigkeitsgraden T2 und T3, in den optionalen Varianten werden die Grade T4 bis T5 erreicht.

T1: Wandern

Hier handelt es sich um feste und teilweise auch breite Wege, die keine speziellen Anforderungen an Kondition und Ausrüstung stellen. Sie sind mit Turnschuhen begehbar und für Familien mit auch kleineren Kindern und für Seniorinnen und Senioren geeignet.

T2: Bergwandern

Mit T2 bewertete Wanderwege sind durchgehend mit weiss-rot-weissen Markierungen versehen. Die Orientierung sollte problemlos auch ohne Karte möglich sein. Teilweise können die Wege etwas schmal, steil oder steinig sein. Trekkingschuhe und Wanderstöcke sind von Vorteil.

T3: Anspruchsvolles Bergwandern

Auf T3-Wanderungen kann sich der Weg vorübergehend etwas verlieren oder die immer noch weiss-rot-weisse Markierung aussetzen. Exponierte Stellen sind meist gut gesichert. Die Wegspur kann allenfalls nicht überall sichtbar sein (etwa im Geröll). Voraussetzungen für T3-Touren sind gute Kondition und ausreichende Trittsicherheit. Ab T3 sind gute Bergschuhe unabdingbar und Wanderstöcke dringend empfohlen.

T4: Alpinwandern

Teilweise ist keine Wegspur erkennbar. Falls Markierungen vorhanden sind, sind diese weiss-blau-weiss. Recht exponierte Passagen, beispielsweise heikle Grashalden oder einfache Firnfelder, können vorkommen. Es kann Stellen geben, wo man sich gern mit den Händen behilft, um vor-

wärtszukommen. Bei Wetterstürzen kann ein Rückzug schwierig sein. Voraussetzungen für T4-Touren sind Vertrautheit mit exponiertem Gelände, die Fähigkeit, das Gelände beurteilen zu können, gutes Orientierungsvermögen sowie Trittsicherheit.

T5: Anspruchsvolles Alpinwandern

T5-Touren sind oft weglos und weisen einzelne einfache Kletterstellen auf. Das Gelände ist exponiert: steile Schrofen, Firnfelder mit Ausrutschgefahr. Voraussetzungen für T5-Touren sind sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit. Bei höher gelegenen Gipfelzielen sind Alpin erfahrung und – bei Schneetouren – elementare Kenntnisse im Umgang mit Pickel und Seil notwendig.

T6: Schwieriges Alpinwandern

Auf T6-Routen ist man meist weglos unterwegs und kann auf Kletterstellen bis zum II. Schwierigkeitsgrad treffen. Meist sind sie nicht markiert und führen häufig durch sehr exponiertes und heikles Gelände. T6-Touren entsprechen von der Schwierigkeit her einem WS (wenig schwierig) bis ZS- (ziemlich schwierig, unterer Bereich) auf der Hochtourenskala. Voraussetzungen für T6-Touren sind ausgezeichnetes Orientierungsvermögen, ausgereifte Alpin erfahrung und Vertrautheit im Umgang mit alpin-technischen Hilfsmitteln.



Voller Energie

9 Muttseehütte – Bifertenhütte

Auf dieser Tour hat man beides – den Blick in die Weite und in die Tiefe. Und dazu einen Einblick in die Stromerzeugung durch Wasserkraft.

Die Spuren der Elektrowirtschaft sind in den Schweizer Alpen allgegenwärtig. Ganz besonders im hinteren Glarnerland, wo die Stauseen der Kraftwerke Linth-Limmern das Landschaftsbild prägen. Das Fassungsvermögen des Muttsees auf 2473 Metern über Meer beträgt dank der mit 1054 Metern längsten Gewichtsstaumauer der Schweiz – und der höchstgelegenen Europas – 23 Millionen Kubikmeter. An ihr wurden zudem fast 5000 Solarmodule installiert, die insgesamt 2,2 Megawatt Strom liefern.

Energie braucht es auch, um auf dieses Hochplateau zu gelangen, wobei ein grosser Teil der Aufstiegs mühen von der Tierfehd her von einer Seilbahn übernommen wird. Was noch bleibt, ist entweder der luftige Aufstieg über das Kalktrittli, der etwas Schwindelfreiheit erfordert. Oder dann der Marsch durch den 3 Kilometer langen Kraftwerksstollen, bevor man sich auf guten Bergwanderwegen hinaufschraubt bis zur Hütte. Mit etwas Glück entdeckt man dabei nicht nur weitere Wanderinnen und Wanderer, sondern da und dort auch Gämsen oder Steinböcke.

Dann ist man dort, in dieser fast mondähnlichen Landschaft, und macht vielleicht noch einen Abstecher auf den Muttenschopf, um zu sehen, wie der Limmernsee weit unten ins Dunkel der Nacht eintaucht, während man oben noch im warmen Sonnengold steht. Nach einer erholsamen Hüttennacht geht es weiter, an der Staumauer vorbei in eine Senke und dann leicht ansteigend unter den Muttbergen hindurch, immer Weite und Tiefe zugleich im Blick, bis zur Kistenpasshütte. Die Hütte mit dem atemberaubenden Tiefblick 900 Höhenmeter hinunter zum Limmernsee wurde vom Militär gebaut, betrieben wird sie schon seit einiger Zeit von der Sektion Winterthur des Schweizer Alpen-Clubs. Wenn sie bewartet ist, gibt es einen Kaffee und etwas Kleines zum Essen, wenn nicht, macht man es sich auf den Sitzgelegenheiten vor der Hütte gemütlich. Ausser man will noch aufsteigen zum aussichtsreichen Grat der Muttbergen. Spätestens auf diesem Aufstieg merkt man, dass steiler Schotter unter den Füs-



◀ Die erweiterte Muttseehütte.

▶ Auf dem Kistenstöckli, im Hintergrund der Bifertenstock.



Luftige Passage beim Kalktrittli.

sen lebendig werden kann – aber richtig gefährlich ist es nie. Das gilt auch für die Grat-Traverse, die man anhängen kann, bevor man sich auf dem Kistenpass auf immerhin 2640 Metern wieder mit den Bergwanderern trifft. Dort ist das Gelände wieder lieblich, es gibt sogar einen kleinen Bergsee, wunderbar also zum Verweilen und Geniessen, bis der nächste Hüttenznacht in der Bifertenhütte ruft.

Wer sich am dritten Tag gebührend von dieser kleinen Bergwelt verabschieden will, tut das am besten vom Kistenstöckli aus, das von der Bifertenhütte leicht zu erreichen ist und nochmals einen grandiosen Tief- und Weitblick erlaubt. Dann geht es hinunter – zuerst eher gemächlich, später, nach Rubi Sura, knochensteil bis hinunter ins Val Frisal. Dort wechselt das Ambiente, es riecht nach Feuerstellen und Cervelats, und wandernde Familien begleiten einen bis zum kleinen, aber feinen Fremdenverkehrsort Breil/Brigels.

Ausgangspunkt

Linthal (Bahn). Entweder mit dem Taxi nach Tierfehd (Taxi Edy, Telefon 079 431 66 66; Alpentaxi Zimmermann, Telefon 079 297 55 55) oder zu Fuss (Wanderzeit 1 ½ Std.). Danach mit der Seilbahn Tierfehd–Kalktrittli zur Bergstation Kalktrittli (Information über die Betriebszeiten der Bahn finden sich auf der Website der Muttseehütte, www.muttseehuette.ch).

Endpunkt

Breil/Brigels, Cuort (Bus)

DIE WANDERUNG

Tag 1: Kalktrittli–Muttseehütte

Von der Bergstation Kalktrittli der Seilbahn (1860 m) auf gut gesichertem Wanderweg über das Kalktrittli steil und luftig hinauf unter die Vorder Nüscheneegg (gewisse Schwindelfreiheit unerlässlich). Von dort durchs Nüschentäli und dann über eine zweite Steilstufe zur Muttseehütte (2500 m) hinauf (650 m Aufstieg, 2 Std., T2+). Wem das zu exponiert ist, der geht durch den Kraftwerksstollen zum Limmern-

see (1955 m), von dort über Mörtel steil direkt zur Hütte (650 m Aufstieg, 2 ½ Std., T2).

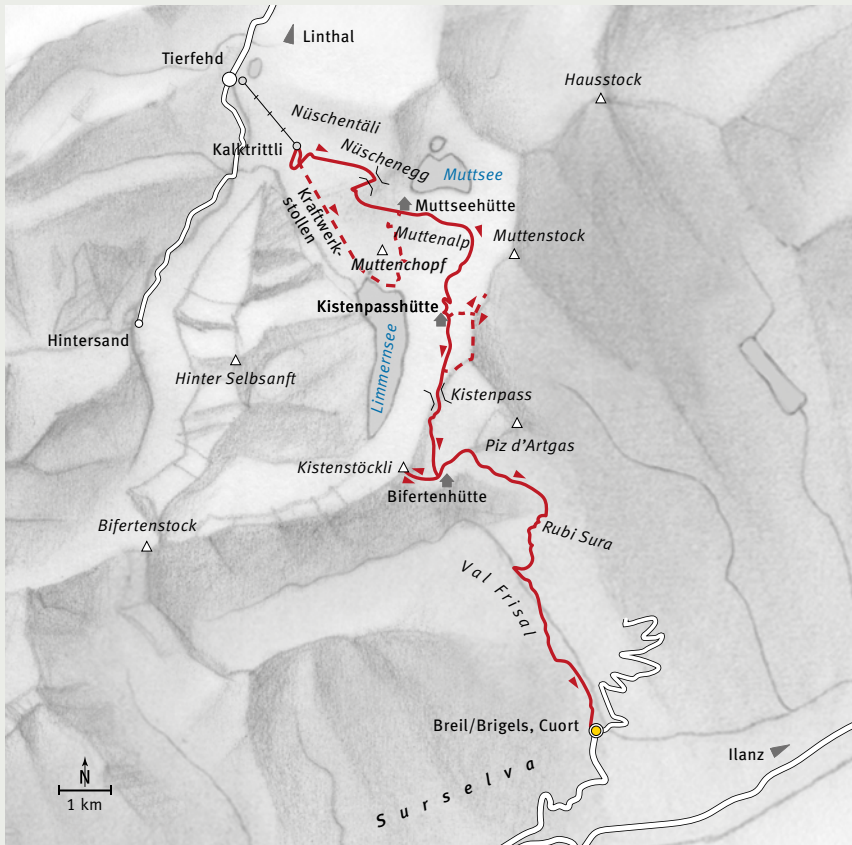
Tag 2: Muttseehütte–Bifertenhütte

Von der Muttseehütte zuerst leicht absteigend ostwärts, dann stetig zwischen Felsbändern aufsteigend die lang gezogene Flanke der Muttenbergen entlang. Unter dem Scheitelpunkt verborgen und mit Treppen erschlossen ist die Kistenpasshütte (2725 m). Nach einem Umtrunk weiter in zunehmend offenem Gelände leicht absteigend zum eigentlichen Kistenpass (2640 m), von dem der Blick frei wird zur Bifertenhütte (2481 m) hinunter (350 m Aufstieg, 400 m Abstieg, 2–3 Std., T2).

Variante für Alpinwandernde:

Muttenbergen

Von der Kistenpasshütte über unterschiedlich steile Schrofen hinauf zum P. 2955 auf dem Grat der Muttenbergen. Dann den Grat entlang südwärts bis zu P. 2896 und schliesslich südwestwärts auf einem Gratausläufer hinunter zum Kistenpass (zusätzlich 250 m Auf- und Abstieg, 1 Std., T3).



Die Route digital für unterwegs.

Tag 3: Bifertenhütte – Kistenstöckli – Breil/Brigels

Von der Bifertenhütte Abstecher auf das Kistenstöckli (2747 m) gleich nebenan (250 m Auf- und Abstieg, 1½ Std., T3). Nach der Rückkehr zur Bifertenhütte verläuft der Weg zuerst entlang der Südflanke des Piz d'Artgas, um dann nach Rubi Sura (2173 m) plötzlich in engen Kehren wie eine Steilspirale hinunterzuleiten ins Val Frisal (1630 m). Auf guten Wegen südwärts nach Breil/Brigels (1284 m) hinunter (1200 m Abstieg, 3–4 Std., T2).

ÜBERNACHTUNG

Muttseehütte SAC (2500 m)

Lange Zeit war die Gegend um die Muttseehütte vor allem eine Baustelle. Jetzt ist sie eine Attraktion. Ein Wanderweg führt extra über die neue Stauwand am Muttsee. Selbstredend, dass es auch in der Hütte genügend Strom hat. Sogar eine heisse Dusche ist möglich, und die Hüttenwartinnen-Crew verwöhnt Wanderer und Berggängerinnen mit feiner Halbpension. Die 76 Schlafplätze sind auf kleine Massenlager und Zimmer aufgeteilt, wobei in den Lagern zwischen je zwei Schlafplätzen eine kleine Holzwand für etwas Privatsphäre sorgt. Die Muttseehütte ist von Mitte Juni bis Mitte Oktober durchgehend bewartet (www.muttseehueette.ch).

Bifertenhütte SAC (2481 m)

Wenn in eine SAC-Hütte investiert wird, dann oft, um mehr Übernachtungskapazitäten zu schaffen. Nicht so bei der Bifertenhütte. Hier wurde dem malerischen Steinbau zwar ein Erweiterungsbau aus Holz zur Seite gestellt – leicht versetzt, so dass Alt und Neu klar ablesbar sind –, die Zahl der Schlafplätze – 23 – blieb indes gleich. Stark verbessert präsentiert sich jedoch die Infrastruktur. Endlich ist genügend Platz zum Kochen, die Hüttenwartin und ihre Gehilfen haben ausreichend Privatsphäre, und die Gäste finden in der neuen Gaststube mehr Licht und Raum. Zudem

gibt es eine Garderobe für nasse Kleider, und die feuerpolizeilichen Richtlinien sind eingehalten. Kostenpunkt: rund 600 000 Franken, die über Fonds, Stiftungen und Spenden zusammenkamen. Der Aufwand hat sich gelohnt. So steht nun auf diesem lieblichen und aussichtsreichen Flecken Erde ein Haus, in dem man gern verweilt. Die Bifertenhütte ist von Mitte Juni bis Mitte Oktober bewartet (www.biferten.ch).

Karten

Landeskarte 1: 25 000, 1193 Tödi

Landeskarte 1: 50 000, 246 Klausenpass



Eine Eisentreppe führt hinunter zur Kistenpasshütte.



David Coulin

ist als Kommunikationsmanager, freier Fotojournalist und Buchautor tätig. Daneben bietet er als erfahrener Alpinist und Tourenleiter mit den Schwerpunkten Wandern und Snowboardtouren Bergerlebnisse in der ganzen Schweiz an. Er ist Autor und Co-Autor mehrerer Bücher im AT Verlag.

Weitere Informationen unter:

www.davidcoulin.ch

Weitere Bücher von David Coulin im AT Verlag



Orte des Staunens



Wanderbuch Graubünden



Die schönsten Seilbahnwanderungen in der Schweiz



Die schönsten Alpinwanderungen in der Schweiz



Die schönsten Zweitagestouren in den Schweizer Alpen



Die schönsten Panoramataouren in der Schweiz