

Arvenwanderung im Val Müstair

Naturerlebnis pur

Eine dreitägige Wanderung durch den urtümlichen God da Tamangur bis zu den weiten Lärchen-Arvenwäldern des Naturparks Biosfera Val Müstair.

Wandertage/Wanderrouen:

Tag 1: S-charl-Lü - Im Arvenwald «God da Tamangur»
 Tag 2: Lü-Müstair - Felsenfalter und Arvenpioniere
 Tag 3: Lü-Pass dal Fuorn - Auf der «Senda Val Müstair»



Ankommen in S-charl

Endlich ist Zeit für unsere Arvenwanderung. Gestern sind wir von Scuol nach S-charl hochgestiegen, wo wir im Hotel *Crusch Alba* übernachteten. Die Zeit reichte noch, das kleine Bärenmuseum zu besuchen. Freunde von uns kamen später mit dem Postauto hoch und ersparten sich damit die 700 Höhenmeter zum Ausgangspunkt unserer Wanderung, einem kleinen, hübschen Weiler auf 1800 Metern.



Tag 1

S-charl-Pass da Costainas-Lü, Aufstieg 440 m / Abstieg 330 m

Wir starten Richtung Tamangur. Unsere Route von S-charl nach Lü wird vier bis fünf Stunden in Anspruch nehmen, abhängig von Tempo und Pausen. Unser erstes Ziel ist das Naturwaldreservat God da Tamangur (God = Wald). Anfangs werden wir noch von Bikern überholt. Bald zweigen wir links ab zur verlassenen Alp Tamangur Dadora und tauchen nach rund 100 Höhenmetern ein in den berühmten God.

Das Naturwaldreservat bildet den höchsten zusammenhängenden Arvenwald Europas. Die Beweidung ist nur in Randzonen erlaubt, aufgeräumt wird nicht. Deshalb liegt massenhaft Totholz herum, Schutz und Unterschlupf für Tiere. Arvenruinen wechseln sich ab mit vitalen, jungen und knorrigen alten Arven.

Im God da Tamangur

Der God da Tamangur ist ein Ort der Inspiration. Umgeben vom süss herben Duft der Alpenrosen, von Wacholder und Arvenharz bleiben wir stehen, setzen uns hin und atmen durch. Später treffen wir auf eine trutzige Arve mit ausladenden Ästen und freigelegten Wurzeln, hunderte an Jahren alt. Wir empfinden eine Aura von Kraft, Beständigkeit und Resilienz. Eine Überlebenskünstlerin, die Stürme und Lawinen, Insektenfrass und Eiseskälte überlebt. Später lernen wir, dass sie ihre Schutz- und Abwehrkräfte vor allem dem ätherischen Öl verdankt, das tief im Holz und in den Nadeln lagert.

An der Baumgrenze wechseln sich offene Flächen mit Arvengruppen ab. Das sind bestimmt sogenannte Hähersaaten, der Tannenhäher ist nicht nur Wächter des Waldes, sondern auch dessen Produzent.

Auf dem Pass da Costainas, mit 2250 Metern höchster Punkt der drei Tage, öffnet sich der weite Blick ins Val Müstair. Hier beginnt der *Naturpark Biosfera Val Müstair*.

Es erwarten uns gut 300 Meter Abstieg. Nach einer Erfrischung auf der Alp Champatsch wandern wir auf der Panoramaroute Senda Val Müstair durch wunderschönen Lärchenwald nach Lü, unserem Etappenziel.

Es dunkelt ein. Müde betreten wir die Arvenstube der kleinen Pension. Der frische und balsamische Duft des Holzes entspannt uns und tut wohl. Unsere Wirtin, Frau Moreira-Glauninger erzählt vom Tamangur, dass sie manchmal eine Arve umarme und sich dann gehalten fühle. Die Arven seien bescheiden und stark zugleich, ähnlich den Menschen hier im Val.

Lü heisst Licht

Lü heisst Licht (lateinisch Lux). Die Sonne lässt sich 300 Meter über dem Talboden bis in den Abend geniessen. Nachts leuchtet die Milchstrasse auf 1900 Metern ungleich heller als zuhause.

Am verwünschten Weiler abseits der Verkehrswege führen bekannte Wanderrouten vorbei: Der Bündner *Jakobsweg*, die *Senda Val Müstair*, der *Nationalparkwanderweg* und im Winter der Schneeschuhtrail Via Silenzi von S-charl zum Ofenpass. Bekannt und beliebt ist die Umrundung des Nationalparks mit dem Mountainbike. Lü heisst aber auch Ruhe, Wandern, Sein. Hier bietet sich die Möglichkeit, nicht nur Zeit zu verbringen, sondern auch Zeit zu empfinden.



Tag 2

Lü-Alp Terza-Müstair, Aufstieg 320 m / Abstieg 970 m

Unser Schlaf war tief und fest. Der Duft unserer Arvenzimmer wirkte aromatherapeutisch. Gestärkt vom Frühstück steigen wir auf die Alp Tabladatsch und wandern auf 2200 Metern an der Baumgrenze zur Alp Terza. Der schmale Weg verlangt Aufmerksamkeit und beschert uns gleichzeitig ein Arvenerlebnis pur. Überall wachsen kleine und kleinste Arven zerstreut am Hang bis hoch hinauf, was botanisch Pionierwald heisst. Hier überleben längst nicht alle Bäume die harten Winter.

Auf der anderen Talseite sehen wir den dunkelgrünen Gürtel des Arvenwalds, der sich bis 2300 Meter vom Ofenpass bis ins nahe Südtirol erstreckt.

«Hier in Lü verbringe ich nicht nur Zeit, hier kann ich Zeit empfinden.»

Rosa Emilia Moreira-Glauninger, Wirtin Pension Hirschen in Lü

Auf der Alp Terza geniessen wir ein letztes Mal das Panorama und machen uns an den langen Abstieg Richtung Munt Masaun. Später geht's auf der Senda Val Müstair durch sonnenverwöhnten Lärchenwald. Angekommen in Müstair gibt es einen Bummel durch die Gassen mit Apéro im Hotel Chalavaina, wo wir nächtigen.



Alternative Variante: Lü-Fuldera-Müstair

Wer einen gemütlicheren Wandertag bevorzugt, nimmt das Postauto nach Tschier und geniesst die beschauliche Bachwanderung entlang der Route *A la Riva da Rom*.

Der Rom ist der einzige unverbaute Haupttalfluss der Schweiz, ein Blumen- und Wasserparadies. Die Biodiversität des Vals ist immens, über 1800 Pflanzenarten gedeihen hier, darunter mehr als 30 Orchideenarten. Eine Arve wird sich im Tal aber kaum sehen lassen.

Naturpark Biosfera Val Müstair

Der regionale Naturpark gehört zum UNESCO Biosphärenreservat Engiadina Val Müstair. Er steht für Nachhaltigkeit in Natur, Wirtschaft und Kultur. Das reicht von der Pflege des Dialekts bis zur Revitalisierung des Talflusses. Der Naturpark hat eigene Label geschaffen. Bekannt sind die Bio-Produkte aus der taleigenen Chascharia. Rund 80% der Höfe haben auf biologischen Anbau umgestellt. Die nachhaltige Forstwirtschaft sorgt für den Schutz des Waldes und beliefert zugleich die regionale Holzwirtschaft mit dem begehrten Arven- und Lärchenholz.



Arve-Produkte für zuhause finden Sie in Ihrem Aromalife Fachhandel oder auf aromalife.ch

Tag 3

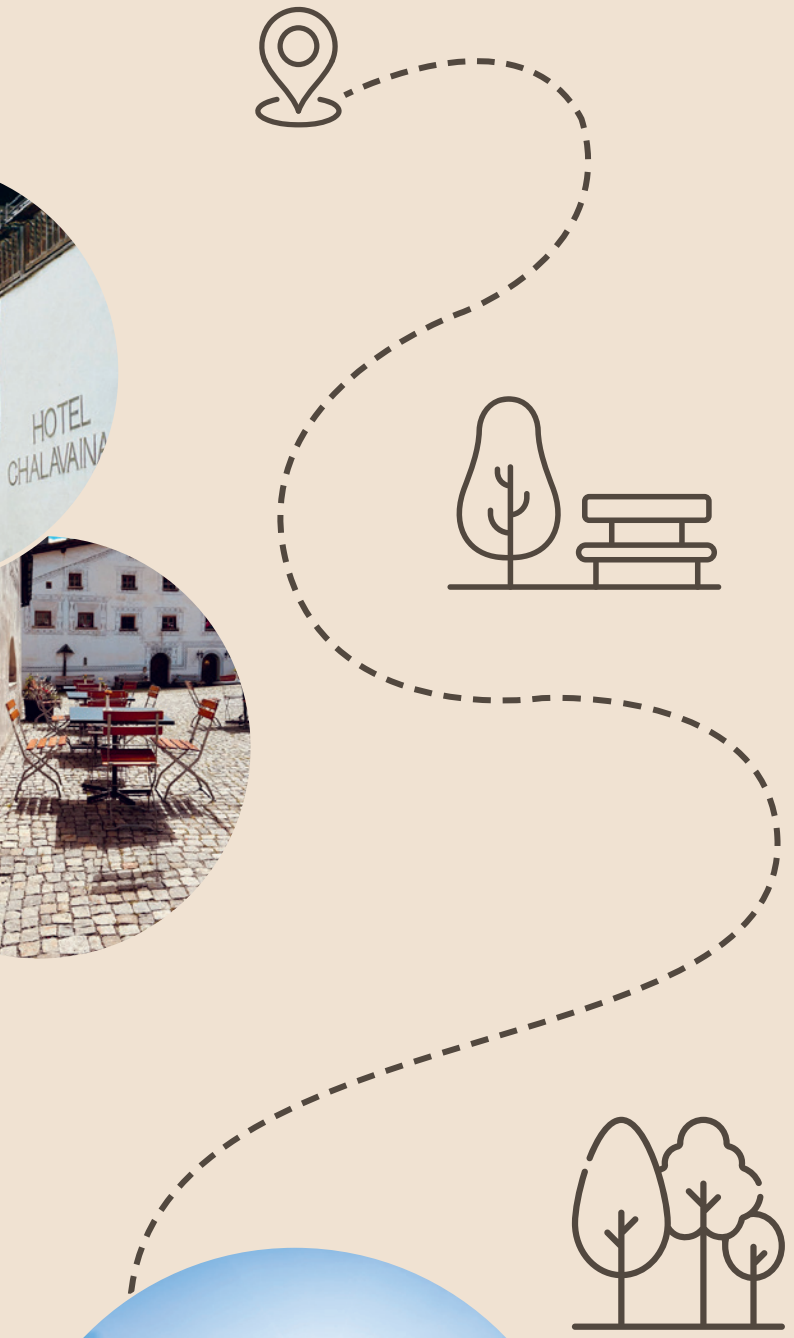
Lü-Alp da Munt-Pass dal Fuorn, Aufstieg 370 m / Abstieg 130 m

«Die Arven vermitteln ein Gefühl von Ruhe und Kraft. Sie erden und machen mich aufmerksamer.»

Luisa Pitsch, Rangerin Naturpark Biosfera Val Müstair

Wir haben gut gespiesen und geschlafen im Hotel Chavalaina. Wir schmunzelten, als wir die Speisekarte durchgingen. Unter anderem waren Arvengnocchi, Kalbsrücken mit Arvenkruste und ein Arvenhonig-Eis im Angebot.

Unser Historic Hotel war schon im Jahr 1254 eine Herberge und gehört zum tausendjährigen Kloster, das als Unesco-Welterbe anerkannt ist. Es bleibt Zeit, einen Besuch abzustatten. In der eher kleinen Kirche wähnt man sich wie in einer Kathedrale. Das Kloster (lat. Monasterium) hat dem Tal auch seinen Namen gegeben. Die allerältesten Arven des Tals dürften in der Zeit des Kirchenbaus gekeimt sein!



Unser letzter Wandertag beginnt in Lü, mit dem Postauto eine halbe Stunde von Müstair. Das erste Stück nach Alp Champatsch ist uns vertraut. Danach steigen wir durch einen vitalen offenen Lärchen-Arvenwald hoch bis zu den Lawinenverbauungen. Im Herbst bietet sich hier ein farbiges Schauspiel. Goldene Lärchen leuchten aus dem Tiefgrün des Arvenwaldes, während die Gipfel vom ersten Schnee gezuckert sind.

Wenig später treffen wir auf die Naturpark-Rangerin Luisa. Sie weiss viel zu erzählen: von den letzten Sichtungen eines Bärs im Val, vom Herdenschutz oder der grossen Bedeutung des Schutzwalds. Auf einmal gehen die Blicke nach oben. Ein riesenhafter Vogel schwebt über uns. Ein Adler oder ein Bartgeier? Luisa lässt uns raten.

Bald erreichen wir die Weiden der Plau da l'Aua, bis das letzte Stück im dichten Bergföhrenwald verläuft.

Auf dem Pass gibt es einen Schlusstrunk mit Postautoanschluss. Während der Talfahrt staunen wir über die endlosen Föhrenwälder im Nationalpark. Wir zeigen einander Fotos von unserer Wanderung und schmieden im Stillen schon Pläne für eine nächste Arvenwanderung – zum Beispiel im Aletschgebiet oder am Lukmanier.

Das Tal der Hölzer

Das 25 kilometerlange Val Müstair ist eines der entlegensten Südtäler der Schweiz. Meran liegt näher als die Kantonshauptstadt Chur. Die Talgemeinde umfasst die Ortschaften Tschier, Fuldera, Lü, Valchava, Sta. Maria und Müstair.

Das Tal der Hölzer lebt vom nachhaltigen Forstbau. Es wird soviel geschlagen, wie nachwächst. Im Gegensatz zum harten, wetterbeständigen Holz der Lärche hat jenes der Arve einen gleichmässigen, feineren Aufbau und ist weicher. Typisch ist das lebhafteste Muster mit den rotbraunen Ästlingen. Das Holz ist sehr beliebt für den Innenausbau, auch wegen des charakteristischen Dufts!

Von den ehemals drei Sägereien gibt es heute nur noch die Sägerei Tinet in Valchava. Möbelschreinereien gibt es an die zehn. Ihre Möbel, speziell Arvenbetten, sind im Unterland sehr beliebt.

Wichtiger Hinweis:

Der vorliegende Wanderbeschrieb ist kein Wanderführer. Gute Orientierung bietet das der Wanderband Wanderwelt Val Müstair. Auf der App SchweizMobil finden sich kurze Tourenbeschriebe zur Senda Val Müstair und den anderen erwähnten Mehrtageswanderungen.

Literatur / nützliche Adressen:

Wanderwelt Val Müstair, Wanderungen und Schneeschuhtouren zwischen Ofenpass und Glurns, Daniel Fleuti/Andreas Kippe, Rotpunktverlag

Gasthof Crusch Alba in S-charl: www.hotel-cruschalba.ch

Pension Hirschen in Lü: www.hirschen-lue.ch

Hotel Chalavaina in Müstair: www.hotelchalavaina.ch

Arvenmöbel-Ausstellung in Fuldera: www.pichalain.ch

Ils Larschs sun schon indorats. (Die Lärchen sind schon golden)

Romanische Orts- und Flurnamen dieser Wanderung

Im Val Müstair wird Jauer, ein Unterdialekt des Vallader, gesprochen. Dieses ist eines der fünf Idiome des Rätoromanischen: Vallader, Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran und Puter.

Die Münstertaler nennt man in Graubünden daher auch die Jauer.

- Aua: Wasser
- Champatsch: Campus, Feld
- Costainas: Costa, Rippe
- Il Fuorn: Furnes, Ofen
- Munt: mittelhoher Berg, beweidet, bewaldet
- Plaun: Planus, Ebene
- Piz: Gipfel, vegetationslose Bergspitze
- Tschier: Cervus, Hirsch
- Val: Vallis, Tal



Gewandert und getextet von Othmar Wüest, Aromalife