

für Geniesser



Der Dreitausender? Einst war Umbrail hart umkämpft

hoch liegt der Piz Umbrail GR in der südöstlichsten Ecke z und an der Grenze zu Italien. Im Gebiet um das wenige entfernte Stilsfer Joch lieferten sich Österreich-Ungarn im Ersten Weltkrieg einen erbitterten Gebirgskampf, in aus Fels, Eis, Lawinen, meterweise Schnee und giftigen eraturen. Mit 500 Mann sicherte die Schweiz die Grenze mbrailpass und Gipfel, wo sich heute der Wanderweg tzten baulichen Zeugen aus der Kriegszeit steil den Berg oben zeigt sich in voller Pracht der 3900 Meter hohe önjog der Südtiroler. Im langen Abstieg ins Val Müstair fblau Bergsee Lai da Rims zum Seele-baumeln-Lassen des Kopflösen, der im Val Vau sein Unwesen treibt, zum i. Nach so viel Geheimnis und Natur setzt Valchava mit fti-verzierten Häusern den gelungenen Schlusspunkt.

Start: Pass Umbrail
Route: Piz Umbrail-Lai da Rims-Val Vau-Multa-Valchava
Länge: 15 km; mit 550 Höhenmetern Auf- und 1660 Höhenmetern Abstieg
Dauer: 5 Stunden
Schwierigkeit: mittel
Besonderes: Das Museum 14/18 in der Chasa Plaz in Sta. Maria vermittelt das Kriegsgeschehen am Umbrail.

Gratwanderung und Kunst in Tenna und am Tenner Chrüz

Auf einem abgelegenen Hochplateau des Safientals liegt das Walserdörfchen Tenna GR, inmitten von Weiden auf 1643 Metern. Ausgangspunkt des Aufstiegs auf den Tenner Hausberg Schlüechtli ist das Berghotel Alpenblick mit frischer Küche für Geniesser. Die Route führt am ersten Solarskilift der Welt vorbei. Durch Weiden und lockeren Nadelwald erreichen Wanderer in 30 Minuten das Flimser Bänkli mit Feuerstelle. Darauf erklimmt man an farnbewachsenen Lichtungen entlang in einer Stunde das Tenner Chrüz (2015). Lohn ist der Rundblick über die Surselver Bergwelt mit dem Flimserstein. Wer richtig schwitzen will, folgt dem noch steileren Weg auf dem Grat hinauf zum Schlüechtli (2282). Dort zeigt eine Virtual-Reality-Animation, wie Mobilfunk- und andere Wellen durch die «unberührten» Bergwelten schwingen.



Start: Tenna; Anreise per Bahn bis Versamin-Safien, mit dem Postauto nach Tenna
Route: Tenna-Flimserbänkli-Tenner Chrüz-Schlüechtli; Alternative zum Rückweg: vom Schlüechtli dem Gratweg bis Röt Flua folgen, zu den Stelliseeli hinablaufen (nicht markiert) und weiter auf dem Rossboda-Weg; Länge: 8 km; 736 Höhenmeter Auf- und Abstieg
Dauer: 4½ Stunden
Schwierigkeit: mittel
Besonderes: Die Ausstellung Art Safiental ist dem Thema Digital-Analog gewidmet. Bis 1. November zeigen 17 Künstler ihre Werke in der Landschaft, unterstützt vom Migros-Kulturprozent. Info: artsafiental.ch



Raffiniert: Roastbeef-Brie-Sandwich

Znüni/Zvieri für vier Personen
 20 g Butter
 4 TL grobkörniger Senf
 200 g Brie
 4 Weggli
 160 g Roastbeef
 2 festfleischige Birnen, zum Reinigen

1. Butter und Senf mischen. Den Brie in Scheiben schneiden. Weggli aufschneiden, Schnittflächen mit Senfbutter bestreichen. Brote mit Roastbeef und Brie belegen. Die Birne ungeschält in Scheiben schneiden und darauflegen, Petersilie grob darüberzupfen.