



Biosfera Val Müstair

Herausgeber
Gäste-Information Val Müstair
Via Val Müstair 33
CH-7532 Tschiers
Tel. +41 81 861 88 40
info@val-muestair.ch
Mo – Fr: 9:30 – 11:30, 15:30 – 17:30

Informationsbüro Müstair / Klosterladen
Tel. +41 81 861 88 40
Mai – Oktober: Werktag 9:00 – 18:00
Sonn- und Feiertage: 13:30 – 18:00

Gestaltung und Konzeption
pm maps gmbh
Kinoweg 6
CH-8887 Mels
info@pm-maps.ch
www.pmap-maps.ch

Bildrechte
Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG, Anita Brechbühl, Janosch Hugi, Rahel Seraina Schreih, Schweizerischer Nationalpark / Hanks Lozza, Nationalpark Bike-Marathon / Marin Plattler, Graubünden Ferien / Romedi Conradin, Andrea Badrutt, Tony Oertli, Dan Pattucci, Michael Meusbürger

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

Mai 2023 – 4. Auflage: 15'000 Stück

Kartengrundlage
outdooractive Kartografie
GeoInformationen © Outdooractive
© OpenStreetMap (oBnL) – Mitwirkende
(www.openstreetmap.org/copyright)

Region online
maps.engadin.com

Einfach nachhaltige Ferien
Die Ferienregionen Engadin Scuol Zermatt und Val Müstair setzen auf eine nachhaltige Entwicklung. Sie wurden als «Nachhaltiges Reiseziel» ausgezeichnet und sind damit Teil des «SwissSustainable-Programms».

Mehr Informationen:
engadin.com/nachhaltigkeit

Masstab 1:40'000 1 cm in der Karte entspricht 400 m in der Natur

TOPOGRAFIE

- Schweizerischer Nationalpark
- Naturpark Biosfera Val Müstair
- UNESCO Biosfera Engadina Val Müstair
- Landesgrenze
- Höhenlinien

TOPOGRAFISCHE EINZELZEICHEN

- Gipfel
- ÖV-Haltestelle
- Parkplatz
- Aussichtspunkt
- Restaurant (im Ort)
- Hütte
- Kabinenbahn
- Schlepplift

STRASSEN UND WEGE

- Kantonsstrasse (Hauptstrasse)
- Kantonsstrasse
- Gemeindestrasse
- Forstweg
- Fussweg

AKTIVITÄTEN

- Wandern / Trailrunning
- Themen-/Erlebniswege
- Schritzeljagd (Startpunkt)
- Spazierwege
- Mountainbike / E-Bike / Velo

ORTE VON INTERESSE

- Gäste-Information
- Naturpark-Büro
- Spielplatz
- Camping
- UNESCO Weltzoo Kloster St. Johann
- Kulturelles Highlight
- Bike-Vermietung
- Freibad
- Grillstelle
- Brunnen / Quelle
- Museum
- Spital
- Natürliches Highlight
- E-Bike Ladestation



WANDERN / TRAILRUNNING	
1 Saison Givè – Il Jalet – Saison Givè (kurze Rundwanderung)	11 Tschiers – Lai da Chazfura – Alp Sadra – Fuldera
2 Saison Givè – Chaschot – Valbella – Saison Givè	12 Taufers – Piz Chavalatsch – Müstair
3 Senda Val Müstair	13 Müstair – Anigatal – Tablade – Müstair
4 Saison Givè – Chaschot – Valbella – Tschiers Biotop la Stretta	14 Lü – Alp Terza – Müstair
5 Saison Givè – Piz Daint – Buffalora	15 Sta Maria, Prà da Vau – Lai da Rims – Alp Sol – Sta Maria, Prà da Vau
6 Nationalpark: Munt la Schera – vom Gaischer gefornit	16 Stäiberjoch – Rötelsgrize – Val Costalin – Alp Troscia – Sta Maria
7 Lü – Piz Terza – Pios Costalin – Lü	17 Müstair – Lais da Vabaspuch – Lü
8 Saison Givè – Il Jalet – Saison Givè (lange Rundwanderung)	18 Müstair – Cascada da Pisch – Guad – Müstair
9 Plattatschas – Sassa Marscha – Alp Siska – Müstair	19 Nationalpark: Rundwanderung Margunet
10 Umbrailpass – Piz Umbrail – Lai da Rims – Pizeveder – Prà da Vau	

SPAZIERWEGE	
1 Müstair – Sta. Maria – Müstair	3 Fuldera – Fuldèra Daint – Tschiers Orasom – Fuldèra Daint
2 Kloster – Pradalai – Kloster	4 Lü – Alp Champatsch – Lü

THEMEN- & ERLEBNISWEGE	
1 Promenade William Wolfensberger	6 Militärischer Wanderweg «Scorluzzo»
2 A la riva dal Rom – an den Ufern des Rom (803)	7 Senda las Inguas
3 Müstair – Lü	8 Savarando – kulinarische Schatzsuche (Start: Hotel Helvetia)
4 Lü – S-Chart, Jakobsweg Graubünden (4.3.02)	9 Chatscha jaura – Schmitzjagd (Startpunkt: Kloster St. Johann)
5 Aual Rundwanderung	

MOUNTAINBIKE / E-BIKE / VELO	
1 Buffalora – Val Mora – Sta. Maria	5 Nationalpark Bike-Tour 2. Etappe Tschiers – Lingro (4.4.02)
2 Umbrailpass – Val Mora – Tschiers	6 Nationalpark Bike-Tour 1. Etappe Scuol – Tschiers (4.4.01)
3 Rundtour Val Müstair	7 E-Bike Route Alp Terza
4 Val Müstair Bike (ergo) (Geotrip) (4.4.9)	8 Valbella Rundtour
	9 Gägelfour Umbrail – Val Vau – Valchava



Allegria illa Biosfera Val Müstair – herzlich Willkommen im Naturpark Biosfera Val Müstair

Die Biosfera Val Müstair ist ein Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung und bildet gemeinsam mit dem Schweizerischen Nationalpark und Teilen der Gemeinde Scuol das erste hochalpine UNESCO Biosphärenreservat der Schweiz: Die UNESCO Biosfera Engiadina Val Müstair. Im sonnenverwöhnten Hochtal Val Müstair produzieren 80 Prozent der lokalen Landwirte rein biologisch. Das facettenreiche Handwerk des Tales arbeitet traditions- und qualitätsbewusst. Die Region bietet eine einmalige Kultur- und Naturlandschaft. Besondere Juwelen zeichnen uns aus: das UNESCO Welterbe Kloster St. Johann, die Handweberei Tessanda, die vielen Museen, sowie die typischen Bündner Dörfer – umrahmt von einer spektakulären Gebirglandschaft. Vom Talgrund des Rombachs bis hinauf zu den höchsten Gipfeln bieten vielseitige Lebensräume hervorragende Bedingungen für eine grosse Zahl an Wildtieren. Dieses ausgewogene Zusammenspiel von Ökologie und Ökonomie soll auch langfristig die Lebensgrundlage für die einheimische Bevölkerung garantieren.

Diese Sommerkarte soll eine Auswahl an Wander- und Bikerouten aufzeigen. Weitere Touren und Ausflugsziele finden Sie unter: **val-muestair.ch**

Wir freuen uns wenn Sie Ihre Momente mit uns teilen und uns auf Facebook und Instagram mit **@biosferavalmuustair** taggen.

Ergänzende Prospekte können Sie in den Gäste-Informationen Tschlerv und Müstair/Klostertalern sowie auch online (val-muestair.ch/broschüren) beziehen.

Allgemeine Bemerkungen und Hinweise:

- Die Ausgangspunkte und Ziele der Wanderungen sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
- Mit der Gästekarte Val Müstair, die Sie von Ihren Gastgebenden erhalten, lässt sich unsere Ferienregion noch einfacher und flexibler entdecken: Sie ist Ihr Ticket für freie Fahrt mit dem zV im ganzen Val Müstair und Zernez – und dies bereits ab der ersten Übernachtung. Alle Details unter: **val-muestair.ch/gaestekarte**
- Vorsicht: Aufgrund von Wetterwechsel und Niederschlägen können sich die Wegverhältnisse rasch ändern und wir bitten Sie um Verständnis, wenn nicht alle Wege jederzeit begangen werden können.
- Abfälle nicht liegen lassen, sondern mitnehmen und entsorgen – unserer schönen Natur zuliebe!
- Hundehalter bitten wir dringend, von den dafür vorgesehenen Robidog-Säcken Gebrauch zu machen.
- Mängel an den Wegen oder der Wegweisung können gemeldet werden unter: **info@val-muestair.ch**

Nicht signalisiert Die Route ist ein Tourenvorschlag für Mountainbikes aber nicht als offizielle Route signalisiert. Es wird daher empfohlen den GPS-Track herunterzuladen um auf der Strecke bei Bedarf navigieren zu können.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Fairtrail – Gegenseitiger Respekt Sind nett miteinander!

Manchmal wäre man lieber allein auf der Welt. Oder wenigstens auf dem Wanderweg. Ist man aber nicht. Darum muss man sich mit den anderen arrangieren. Es ist gar nicht so schwierig, und gegen ein Lächeln und ein Zurücklächeln hat ja eigentlich niemand etwas. Also:

Unterwegs auf Rädern ...

- macht dich die Glocke frühzeitig bemerkbar.
- lässt du den Wandernden immer den Vortritt.
- passierst du im Schrittempo oder steigst kurz ab.

Zu Fuss unterwegs ...

- weist du, dass du natürlich Vortritt hast.
- gehst du zur Seite, wenn genug Platz vorhanden ist.
- behinderst du die Bikenden nicht unnötig.

Hinweis zur Route Umbrailpass - Piz Umbrail - Lai da Rims - Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde. An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.

Herdenschutzhund und Mutterkühe:

Bei der Begegnung mit Herdenschutzhunden oder Mutterkühen sollten Sie Ruhe bewahren, von Ihrem Bike absteigen und ihren Hund an die Leine nehmen. Laufen Sie langsam und weitläufig um die Herde herum. Detailliertere Informationen finden Sie unter: **val-muestair.ch/herdenschutz**

Notfallnummern:

- Sanität: 144
- Polizei: 117
- Rega: 1414
- Feuerwehr: 118
- Europäische Notrufnummer: 112

val-muestair.ch/nachhaltige-mobilität

PostAuto

 Mit Gästekarte kostenlos!

Mit dem PostAuto zur Wanderung

Umbrailpass/Stilfsjerjoch und Val Vau sind ideale Ausgangspunkte zu schönen Wanderwegen im Val Müstair und mit dem PostAuto bequem erreichbar. Hinweis zum Wanderweg Umbrailpass – Piz Umbrail – Lai da Rims – Val Vau: Wir appellieren für einen toleranteren Umgang zwischen Bikenden und Wandernden. Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde. An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.

PostAuto Zernez-Mals-Zernez (90.81)

Zernez, abazin	08:15	17:18	17:36*	16:15*
Tschlerv, süsom	06:41	08:55*	16:35	16:53*
Fuldera, cumün	06:49	09:03*	16:27	16:45*
Sta. Maria, cumün/posta	06:56	09:10*	16:18	16:36*
Müstair, Clostra Son Jon	07:06	09:22*	16:05	16:23*

PostAuto Wanderbus Val Vau (90.83)

Fuldera, cumün	09:05	16:15
Prà da Vau	09:25	16:00

PostAuto Wanderbus Müstair, Clostra Son Jon (90.82)

Müstair, Clostra Son Jon	07:10	09:10	16:35
Sta. Maria, cumün/posta	07:20	09:20	16:25
Umbrailpass	07:52	09:52	15:53
Stalvio/Stilfsjerjoch	08:05	10:05	15:45

Mi von Mitte Juni bis Mitte Oktober. Do, Sa von Ende Juni bis Anfang September

Täglich von Ende Juni bis Anfang September
Anfang September bis Mitte Oktober jeweils Mi, Sa, So

Anmeldung: Reservierungen bis am Vorabend um 19:00 Uhr unerlässlich; Onlinereservation (postauto.ch/90.821 respektive 90.831 und 90.810) oder telefonisch bei Bus Val Müstair, Tel. +41 81 858 91 66. Zwischen Stilfsjerjoch und Trano werden keine Zusatzkurse gefahren. *keine Platzreservation nötig

Nutzen Sie die Webseite sbb.ch oder die SBB App, um stets die aktuellste PostAuto-Verbindung zu sehen.

Bike-Transport: nur beschränkt möglich. Reservation unerlässlich bis am Vorabend 19:00 Uhr bei Bus Val Müstair, Tel. +41 81 858 91 66

Täglicher Shuttle-Service

Sie benötigen eine Verbindung ausserhalb der PostAuto Fahrpläne? Romex Transport kann Ihnen gerne auf Anfrage einen (Bike-) Shuttle offerieren.

Preis auf Anfrage (je nach Anzahl Passagiere):
Roman & Léand Oswald / +41 79 285 45 45
shuttle@romex-transport.ch / romex-transport.ch

Val Vau	CHF 10–50
Umbrail / Stalvio	CHF 10–45
Fahrrad kostet	+ CHF 10

Wanderwege – sendas per chaminar

Wandernde finden im Val Müstair ein Angebot, das keine Wünsche offen lässt. Von der anspruchsvollen Gipfeltour bis hin zur gemütlichen Talwanderung – die Palette ist breit gefächert. Auf bestens markierten Wegen wird jede Tour zum Genuss – für gemütlich Wandernde gleichermaßen wie für sportliche Trailrunner. Die stündlichen Postautoverbindungen durch das ganze Tal ermöglichen ein autofreies Wandervergnügen mit einer nachhaltigen Mobilität zu verknüpfen.

Hinweise für Wanderwege:

- Markierungen: Die Wanderwegweiser sind offiziell gelb mit einer rot/weissen Spitze
- Die rot/weissen Markierungen auf Steinen oder Bäumen bestätigen den Weg sowie die Richtigkeit der Ausrichtung der Wegweiser
- Wanderwege werden grösstenteils von Wanderern und Bikern benutzt. Wir bitten um gegenseitiges Verständnis und Vorsicht.
- Bitte beachten Sie, dass die pinken Wegweiser (Winterwanderwege) im Sommer keine Bedeutung haben.

Alle Details zu den aufgeführten Wanderungen finden Sie unter: **val-muestair.ch/wandern**

Algemeine Bemerkungen und Hinweise:

- Die Ausgangspunkte und Ziele der Wanderungen sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
- Mit der Gästekarte Val Müstair, die Sie von Ihren Gastgebenden erhalten, lässt sich unsere Ferienregion noch einfacher und flexibler entdecken: Sie ist Ihr Ticket für freie Fahrt mit dem zV im ganzen Val Müstair und Zernez – und dies bereits ab der ersten Übernachtung. Alle Details unter: **val-muestair.ch/gaestekarte**
- Vorsicht: Aufgrund von Wetterwechsel und Niederschlägen können sich die Wegverhältnisse rasch ändern und wir bitten Sie um Verständnis, wenn nicht alle Wege jederzeit begangen werden können.
- Abfälle nicht liegen lassen, sondern mitnehmen und entsorgen – unserer schönen Natur zuliebe!
- Hundehalter bitten wir dringend, von den dafür vorgesehenen Robidog-Säcken Gebrauch zu machen.
- Mängel an den Wegen oder der Wegweisung können gemeldet werden unter: **info@val-muestair.ch**

Nicht signalisiert Die Route ist ein Tourenvorschlag für Mountainbikes aber nicht als offizielle Route signalisiert. Es wird daher empfohlen den GPS-Track herunterzuladen um auf der Strecke bei Bedarf navigieren zu können.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Fairtrail – Gegenseitiger Respekt Sind nett miteinander!

Manchmal wäre man lieber allein auf der Welt. Oder wenigstens auf dem Wanderweg. Ist man aber nicht. Darum muss man sich mit den anderen arrangieren. Es ist gar nicht so schwierig, und gegen ein Lächeln und ein Zurücklächeln hat ja eigentlich niemand etwas. Also:

Unterwegs auf Rädern ...

- macht dich die Glocke frühzeitig bemerkbar.
- lässt du den Wandernden immer den Vortritt.
- passierst du im Schrittempo oder steigt kurz ab.

Zu Fuss unterwegs ...

- weist du, dass du natürlich Vortritt hast.
- gehst du zur Seite, wenn genug Platz vorhanden ist.
- behinderst du die Bikenden nicht unnötig.

Hinweis zur Route Umbrailpass - Piz Umbrail - Lai da Rims - Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde. An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.

Herdenschutzhund und Mutterkühe:

Bei der Begegnung mit Herdenschutzhunden oder Mutterkühen sollten Sie Ruhe bewahren, von Ihrem Bike absteigen und ihren Hund an die Leine nehmen. Laufen Sie langsam und weitläufig um die Herde herum. Detailliertere Informationen finden Sie unter: **val-muestair.ch/herdenschutz**

Notfallnummern:

- Sanität: 144
- Polizei: 117
- Rega: 1414
- Feuerwehr: 118
- Europäische Notrufnummer: 112

val-muestair.ch/nachhaltige-mobilität

Spazierwege (kinderwagentauglich) – sendas da spassegiar (adattà per charrozzinas)

Kinder lieben es, die Umgebung zu erforschen und es kann nicht früh genug damit begonnen werden. Auf unseren Spazierwegen können es sich die Kleinsten auch im Kinderwagen gemütlich machen, denn diese sind in der Regel breite Forststrassen und ein Durchkommen mit dem Kinderwagen ist kein Problem. Die verschiedenen Spielplätze in allen Ortschaften im Tal runden das Vergnügen für die Kleinen ab.

Auch Rollstuhlfahrer schätzen die Spazierwege im Val Müstair, um die Gegend auf Rädern erkunden zu können. Weiterführende Infos und detaillierte Streckenbeschreibungen finden sie mittels nachfolgendem QR-Code.

Hinweise für die Spazierwege:

- Markierungen: Analog Wanderweg-Wegweiser gelb mit rot/weisser Spitze
- Breite Forststrassen; können auch asphaltiert sein

PostAuto Zernez-Mals-Zernez (90.81)

PostAuto Wanderbus Val Vau (90.83)

PostAuto Wanderbus Müstair, Clostra Son Jon (90.82)

Mi von Mitte Juni bis Mitte Oktober. Do, Sa von Ende Juni bis Anfang September

Anmeldung: Reservierungen bis am Vorabend um 19:00 Uhr unerlässlich; Onlinereservation (postauto.ch/90.821 respektive 90.831 und 90.810) oder telefonisch bei Bus Val Müstair, Tel. +41 81 858 91 66. Zwischen Stilfsjerjoch und Trano werden keine Zusatzkurse gefahren. *keine Platzreservation nötig

Nutzen Sie die Webseite sbb.ch oder die SBB App, um stets die aktuellste PostAuto-Verbindung zu sehen.

Bike-Transport: nur beschränkt möglich. Reservation unerlässlich bis am Vorabend 19:00 Uhr bei Bus Val Müstair, Tel. +41 81 858 91 66

Täglicher Shuttle-Service Sie benötigen eine Verbindung ausserhalb der PostAuto Fahrpläne? Romex Transport kann Ihnen gerne auf Anfrage einen (Bike-) Shuttle offerieren.

Wandernde finden im Val Müstair ein Angebot, das keine Wünsche offen lässt. Von der anspruchsvollen Gipfeltour bis hin zur gemütlichen Talwanderung – die Palette ist breit gefächert. Auf bestens markierten Wegen wird jede Tour zum Genuss – für gemütlich Wandernde gleichermaßen wie für sportliche Trailrunner. Die stündlichen Postautoverbindungen durch das ganze Tal ermöglichen ein autofreies Wandervergnügen mit einer nachhaltigen Mobilität zu verknüpfen.

Hinweise für Wanderwege:

- Markierungen: Die Wanderwegweiser sind offiziell gelb mit einer rot/weissen Spitze
- Die rot/weissen Markierungen auf Steinen oder Bäumen bestätigen den Weg sowie die Richtigkeit der Ausrichtung der Wegweiser
- Wanderwege werden grösstenteils von Wanderern und Bikern benutzt. Wir bitten um gegenseitiges Verständnis und Vorsicht.
- Bitte beachten Sie, dass die pinken Wegweiser (Winterwanderwege) im Sommer keine Bedeutung haben.

Alle Details zu den aufgeführten Wanderungen finden Sie unter: **val-muestair.ch/wandern**

Algemeine Bemerkungen und Hinweise:

Nicht signalisiert Die Route ist ein Tourenvorschlag für Mountainbikes aber nicht als offizielle Route signalisiert. Es wird daher empfohlen den GPS-Track herunterzuladen um auf der Strecke bei Bedarf navigieren zu können.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Fairtrail – Gegenseitiger Respekt Sind nett miteinander!

Manchmal wäre man lieber allein auf der Welt. Oder wenigstens auf dem Wanderweg. Ist man aber nicht. Darum muss man sich mit den anderen arrangieren. Es ist gar nicht so schwierig, und gegen ein Lächeln und ein Zurücklächeln hat ja eigentlich niemand etwas. Also:

Unterwegs auf Rädern ...

- macht dich die Glocke frühzeitig bemerkbar.
- lässt du den Wandernden immer den Vortritt.
- passierst du im Schrittempo oder steigt kurz ab.

Zu Fuss unterwegs ...

- weist du, dass du natürlich Vortritt hast.
- gehst du zur Seite, wenn genug Platz vorhanden ist.
- behinderst du die Bikenden nicht unnötig.

Hinweis zur Route Umbrailpass - Piz Umbrail - Lai da Rims - Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde. An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.

Herdenschutzhund und Mutterkühe:

Bei der Begegnung mit Herdenschutzhunden oder Mutterkühen sollten Sie Ruhe bewahren, von Ihrem Bike absteigen und ihren Hund an die Leine nehmen. Laufen Sie langsam und weitläufig um die Herde herum. Detailliertere Informationen finden Sie unter: **val-muestair.ch/herdenschutz**

Notfallnummern:

- Sanität: 144
- Polizei: 117
- Rega: 1414
- Feuerwehr: 118
- Europäische Notrufnummer: 112

val-muestair.ch/nachhaltige-mobilität

1

Bergwanderroute Süsom Givè-II Jalet-Süsom Givè (kurze Rundwanderung)

leicht

⌚ 1h 15 min ➡ 240 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 2,9 km ➡ 240 m Landschaft **★★★★★**

Eine rund einstündige Rundwanderung von Süsom Givè in die schroffe Bergwelt von Il Jalet.

2

Bergtour Süsom Givè – Chaschlot – Valbella – Süsom Givè

mittel

⌚ 3h 45 min ➡ 397 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 9,8 km ➡ 397 m Landschaft **★★★★★**

Tauchen Sie ein in ein schönes und einsames Tal an der Grenze des Naturparks Biosfera Val Müstair.

Bergtour Süsom Givè – Chaschlot – Valbella – Süsom Givè

mittel

⌚ 7h 45 min ➡ 1648 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 15,9 km ➡ 1608 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

mittel

⌚ 6h 45 min ➡ 888 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 15,3 km ➡ 888 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

mittel

⌚ 4h 30 min ➡ 398 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 11,7 km ➡ 1067 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

schwer

⌚ 5h 30 min ➡ 937 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 11,1 km ➡ 963 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

mittel

⌚ 2h 14 min ➡ 125 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 8,2 km ➡ 145 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

leicht

⌚ 0h 45 min ➡ 19 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 2,6 km ➡ 19 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

leicht

⌚ 1h 15 min ➡ 35 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 4,9 km ➡ 35 m Landschaft **★★★★★**

Bergtour Müstair – Avignatal – Tabladé – Müstair

leicht

⌚ 2h 00 min ➡ 176 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 6,2 km ➡ 176 m Landschaft **★★★★★**

Wandernde finden im Val Müstair ein Angebot, das keine Wünsche offen lässt. Von der anspruchsvollen Gipfeltour bis hin zur gemütlichen Talwanderung – die Palette ist breit gefächert. Auf bestens markierten Wegen wird jede Tour zum Genuss – für gemütlich Wandernde gleichermaßen wie für sportliche Trailrunner. Die stündlichen Postautoverbindungen durch das ganze Tal ermöglichen ein autofreies Wandervergnügen mit einer nachhaltigen Mobilität zu verknüpfen.

Hinweise für Wanderwege:

- Markierungen: Die Wanderwegweiser sind offiziell gelb mit einer rot/weissen Spitze
- Die rot/weissen Markierungen auf Steinen oder Bäumen bestätigen den Weg sowie die Richtigkeit der Ausrichtung der Wegweiser
- Wanderwege werden grösstenteils von Wanderern und Bikern benutzt. Wir bitten um gegenseitiges Verständnis und Vorsicht.
- Bitte beachten Sie, dass die pinken Wegweiser (Winterwanderwege) im Sommer keine Bedeutung haben.

Alle Details zu den aufgeführten Wanderungen finden Sie unter: **val-muestair.ch/wandern**

Algemeine Bemerkungen und Hinweise:

Nicht signalisiert Die Route ist ein Tourenvorschlag für Mountainbikes aber nicht als offizielle Route signalisiert. Es wird daher empfohlen den GPS-Track herunterzuladen um auf der Strecke bei Bedarf navigieren zu können.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Fairtrail – Gegenseitiger Respekt Sind nett miteinander!

Manchmal wäre man lieber allein auf der Welt. Oder wenigstens auf dem Wanderweg. Ist man aber nicht. Darum muss man sich mit den anderen arrangieren. Es ist gar nicht so schwierig, und gegen ein Lächeln und ein Zurücklächeln hat ja eigentlich niemand etwas. Also:

Unterwegs auf Rädern ...

- macht dich die Glocke frühzeitig bemerkbar.
- lässt du den Wandernden immer den Vortritt.
- passierst du im Schrittempo oder steigt kurz ab.

Zu Fuss unterwegs ...

- weist du, dass du natürlich Vortritt hast.
- gehst du zur Seite, wenn genug Platz vorhanden ist.
- behinderst du die Bikenden nicht unnötig.

Hinweis zur Route Umbrailpass - Piz Umbrail - Lai da Rims - Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde. An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.

Herdenschutzhund und Mutterkühe:

Bei der Begegnung mit Herdenschutzhunden oder Mutterkühen sollten Sie Ruhe bewahren, von Ihrem Bike absteigen und ihren Hund an die Leine nehmen. Laufen Sie langsam und weitläufig um die Herde herum. Detailliertere Informationen finden Sie unter: **val-muestair.ch/herdenschutz**

Notfallnummern:

- Sanität: 144
- Polizei: 117
- Rega: 1414
- Feuerwehr: 118
- Europäische Notrufnummer: 112

val-muestair.ch/nachhaltige-mobilität

Wandernde finden im Val Müstair ein Angebot, das keine Wünsche offen lässt. Von der anspruchsvollen Gipfeltour bis hin zur gemütlichen Talwanderung – die Palette ist breit gefächert. Auf bestens markierten Wegen wird jede Tour zum Genuss – für gemütlich Wandernde gleichermaßen wie für sportliche Trailrunner. Die stündlichen Postautoverbindungen durch das ganze Tal ermöglichen ein autofreies Wandervergnügen mit einer nachhaltigen Mobilität zu verknüpfen.

Hinweise für Wanderwege:

- Markierungen: Die Wanderwegweiser sind offiziell gelb mit einer rot/weissen Spitze
- Die rot/weissen Markierungen auf Steinen oder Bäumen bestätigen den Weg sowie die Richtigkeit der Ausrichtung der Wegweiser
- Wanderwege werden grösstenteils von Wanderern und Bikern benutzt. Wir bitten um gegenseitiges Verständnis und Vorsicht.
- Bitte beachten Sie, dass die pinken Wegweiser (Winterwanderwege) im Sommer keine Bedeutung haben.

Alle Details zu den aufgeführten Wanderungen finden Sie unter: **val-muestair.ch/wandern**

Algemeine Bemerkungen und Hinweise:

Nicht signalisiert Die Route ist ein Tourenvorschlag für Mountainbikes aber nicht als offizielle Route signalisiert. Es wird daher empfohlen den GPS-Track herunterzuladen um auf der Strecke bei Bedarf navigieren zu können.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Fairtrail – Gegenseitiger Respekt Sind nett miteinander!

Manchmal wäre man lieber allein auf der Welt. Oder wenigstens auf dem Wanderweg. Ist man aber nicht. Darum muss man sich mit den anderen arrangieren. Es ist gar nicht so schwierig, und gegen ein Lächeln und ein Zurücklächeln hat ja eigentlich niemand etwas. Also:

Unterwegs auf Rädern ...

- macht dich die Glocke frühzeitig bemerkbar.
- lässt du den Wandernden immer den Vortritt.
- passierst du im Schrittempo oder steigt kurz ab.

Zu Fuss unterwegs ...

- weist du, dass du natürlich Vortritt hast.
- gehst du zur Seite, wenn genug Platz vorhanden ist.
- behinderst du die Bikenden nicht unnötig.

Hinweis zur Route Umbrailpass - Piz Umbrail - Lai da Rims - Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde. An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.

Herdenschutzhund und Mutterkühe:

Bei der Begegnung mit Herdenschutzhunden oder Mutterkühen sollten Sie Ruhe bewahren, von Ihrem Bike absteigen und ihren Hund an die Leine nehmen. Laufen Sie langsam und weitläufig um die Herde herum. Detailliertere Informationen finden Sie unter: **val-muestair.ch/herdenschutz**

Notfallnummern:

- Sanität: 144
- Polizei: 117
- Rega: 1414
- Feuerwehr: 118
- Europäische Notrufnummer: 112

val-muestair.ch/nachhaltige-mobilität

Wanderung Müstair – Sta. Maria – Müstair

1

⌚ 2h 14 min ➡ 125 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 8,2 km ➡ 145 m Landschaft **★★★★★**

Wanderung Kloster – Pradalai – Kloster

2

⌚ 0h 45 min ➡ 19 m Erlebenis **★★★★★**
↔ 2,6 km ➡ 19 m Landschaft **★★★★★**

Wanderung Kloster – Pradalai – Kloster

3