

Einzigartig vielseitig

Bellas vacanzas





Nebelmeer im Schweizerischen Nationalpark.
© SNP, Hans Lozza

Zwei UNESCO-Auszeichnungen

Wir freuen uns, Sie im Val Müstair willkommen zu heissen und sind sicher, dass Sie sich an der intakten Naturlandschaft und den kulturellen Besonderheiten in unserem Tal erfreuen werden. Das Val Müstair ist Heimat eines UNESCO Welterbes sowie Teil eines UNESCO Biosphärenreservates. Dies ist einzigartig in der Schweiz.

Unsere Region verfügt über ein sehr gut ausgebautes Wanderwegnetz, Bikewege, Tennisplätze, Langlaufloipen, ein kleines, aber feines Wintersportgebiet, einen Schlittelweg und Eisplätze.

Wir wünschen Ihnen unvergessliche Ferienerlebnisse im Val Müstair.

UNESCO Welterbe Kloster St. Johann in Müstair

Im Kloster St. Johann in Müstair begegnen sich benediktinischer Alltag, Kulturpflege, Kunst und Forschung. Die Kirche beherbergt den grössten, besterhaltensten frühmittelalterlichen Freskenzyklus auf der Welt und wurde dadurch zum Weltkulturerbe. Im Klostermuseum werden über 1200 Jahre Geschichte, archäologische Funde, Kunstschätze und klösterlicher Alltag gezeigt.

UNESCO Biosfera Engiadina Val Müstair

Das Val Müstair bildet gemeinsam mit dem Schweizerischen Nationalpark und Teilen der Gemeinde Scuol das erste hochalpine UNESCO Biosphärenreservat der Schweiz. Grundgedanke der Biosfera ist der nachhaltige Umgang des Menschen mit der Natur. Als Modellregion soll sie zeigen, dass sich nachhaltiges Wirtschaften lohnt. Die Region Val Müstair eignet sich hervorragend als regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung innerhalb eines UNESCO Biosphärenreservates. Die Natur ist weitgehend intakt, die meisten Bauernbetriebe und Alpen produzieren auf biologischer Basis und die forstliche Nutzung sowie der Tourismus basieren auf den Kriterien der Nachhaltigkeit.

Einfach nachhaltige Ferien

Die Ferienregion Val Müstair setzt auf eine nachhaltige Entwicklung. Sie wurde als «Nachhaltiges Reiseziel» von TourCert ausgezeichnet und ist damit Teil des «Swisstainable»-Destinationsprogramms auf Level III – leading.

Mehr Informationen unter:
engadin.com/nachhaltigkeit



Top 5 Sehenswürdigkeiten

- Kloster St. Johann, UNESCO Welterbe
- Handweberei Tessanda
- Museum 14/18
- Muglin Mall
- Chasa Jaura

Top 5 Naturerlebnisse

- Lai da Rims
- Val Mora
- A la riva dal Rom
- Schweizerischer Nationalpark
- Senda Val Müstair (Höhenweg)

Ferientipps Val Müstair

Mit der Gästekarte, die Sie von Ihren Gastgeber*innen im Val Müstair kostenlos erhalten, offerieren wir unseren Gästen die verschiedensten Aktivitäten und Freizeitangebote zum reduzierten Preis. Die Gästekarte ist auch in den Ferienregionen Engadin Scuol Zernez sowie Samnaun gültig.

Detailinformationen finden Sie in den saisonalen Broschüren «Feriensipps»

öV inklusive

Zusätzlich lässt sich unsere Ferienregion mit der Gästekarte noch einfacher und flexibler entdecken: Sie ist Ihr Ticket für freie Fahrt mit dem öV im ganzen Val Müstair bis Zernez.

val-muestair.ch/gastekarte



Eine wunderschöne Aussicht geniesst man im Schweizerischen Nationalpark.
© SNP, Hans Lozza

Schweizerischer Nationalpark

Das Val Müstair grenzt unmittelbar an das älteste alpine Naturreservat Europas. Der Schweizerische Nationalpark umfasst 170 km² unberührte, urwüchsige Alpennatur. Ein 100 km langes Wegnetz gibt Einblick in die unverfälschte und seit über 100 Jahren vom Menschen unberührte Bergwelt.

Dass Natur nicht immer grün und idyllisch sein muss, merkten bereits die ersten Nationalparkwächter vor über 100 Jahren. Selbstverständlich stechen die alpinen Nadelwälder, bunten Bergwiesen sowie scheinbar unzähligen Tier- und Pflanzenarten ins Auge. Nebst

Flora und Fauna prägen aber vor allem auch Fels und Wasser die alpine Bergwelt. Wind, Wetter und Zeit haben diese vielfältige Topografie überhaupt erst geschaffen.

Der 1914 gegründete Schweizerische Nationalpark ist der älteste und am besten geschützte Nationalpark der Alpen. Die natürlichen Prozesse können sich hier ohne menschlichen Einfluss frei entfalten. Gut signalisierte Wanderwege und ein bunter Mix an Erlebnisangeboten und Veranstaltungen für Gross und Klein lassen keine Wünsche offen.

Die besten Jahreszeiten, um den Nationalpark zu besuchen, sind Sommer und Herbst. Da lassen sich viele Tiere beobachten und im Herbst, wenn sich die Bäume verfärben, beginnt auch die Brunftzeit der Hirsche. Dieses Spektakel kann man hören und mit etwas Glück auch sehen.

Im Winter ist das Betreten des Nationalparks verboten. Die Wildtiere brauchen Ruhe, damit sie die schneereiche Zeit möglichst unversehrt überstehen.

Die Nationalpark-App als digitaler Guide

Die Schweizerische Nationalpark-App führt Sie mit Geschichten, Informationen und detaillierten Karten durch die Region.

Wenn Sie draussen unterwegs sind, vermittelt Ihnen die Nationalpark-App mit Hilfe von GPS eine Vielzahl an Informationen. Bilder, Texte, Podcasts, Panoramen, Landschaftsvergleiche, interaktive Quiz etc. begleiten Sie über diverse Lehrpfade auf Ihren Wanderungen.

Die App gibt es auf Deutsch, Französisch und Englisch. Sie ist für iPhone und Android kostenlos über den jeweiligen Store erhältlich.

Fakten

- 170 km² geschützte Natur
- 100 km markierte Wanderwege
- Mehrere Zugänge zu Fuss und mit öV
- Geführte Exkursionen
- Interaktive Ausstellung im Besucherzentrum Zernez

Nationalparkzentrum

Entdecken Sie vor oder nach der Wandertour Spannendes im Nationalparkzentrum in Zernez. Das Besucherzentrum ist ganzjährig geöffnet und beinhaltet eine 2023 komplett neu gestaltete Ausstellung zum Thema Wildnis. Interaktive Stationen und lebendige Inszenierungen sorgen für ein akustisches und visuelles Spektakel. Die neue Nationalpark-Ausstellung ist mit Spielstationen, Kinderhörspiel und Mediaguide ein Erlebnis für Gross und Klein.

Weitere Informationen unter:
nationalpark.ch

Zustandsbericht der Wanderwege

Bereiten Sie die Tour sorgfältig vor und informieren Sie sich über die aktuellen Zustände der Wanderwege im Nationalpark.

nationalpark.ch/routen





Die traumhafte Kulisse am Lai da Rims lädt zum Verweilen ein.
© Martina Bisaz

Biosfera Val Müstair

Wer das idyllische Val Müstair zum ersten Mal erblickt, wird fasziniert sein von der Schönheit und Unversehrtheit dieses Fleckens Erde. Im Frühling locken prächtige Blumenwiesen neben uralten Lärchen- und Arvenwäldern. Im Sommer und Herbst bieten Gipfel, Passübergänge und Höhenwege atemberaubende Touren. Im Winter kommt das Tal zur Ruhe und zeigt sich als tief verschneite Märchenwelt. Es verwundert somit nicht, dass dem Tal 2011 das Label «Park von nationaler Bedeutung» verliehen wurde.

Mehr noch: Bis heute ist die Biosfera Val Müstair der einzige Naturpark mit zwei UNESCO Auszeichnungen. Der Park ist Heimat des Weltkulturerbes Kloster St. Johann in Müstair und bildet gemeinsam mit dem Schweizerischen Nationalpark das erste hochalpine UNESCO Biosphärenreservat der Schweiz. Ein kleines Tal von Weltformat also.

Das Val Müstair ist sich seiner Werte bewusst. Über 80 Prozent der lokalen Landwirt*innen produzieren rein biologisch, das facettenreiche Handwerk des Tales arbeitet traditions- und qualitätsbewusst und die Region bietet eine

einmalige Kultur- und Naturlandschaft. Dieses ausgewogene Zusammenspiel von Ökologie und Ökonomie soll auch langfristig die Lebensgrundlage für die einheimische Bevölkerung garantieren. Dafür engagiert sich der Park in vier Bereichen:

Nachhaltige Wirtschaft

Der Naturpark fördert den sanften Tourismus und entwickelt natur- und kulturnahe Angebote. Mit engagierten Partner*innen und Leistungsträgern wird eine aktive Zusammenarbeit gepflegt. Regionalprodukte werden gezielt gefördert und deren Zertifizierung unterstützt.

Bildung und Kultur

Der Naturpark dient als ausserschulischer Lernort und vermittelt Wissen in den drei Dimensionen der Nachhaltigkeit. Die Angebote für Schulen sind auf den Lehrplan 21 abgestützt. Kulturelle Angebote werden koordiniert, Traditionen gestärkt und das Romanische gefördert.

Natur und Landschaft

Der Park engagiert sich für mehr Biodiversität und eine intakte Kulturlandschaft. Seltene Arten werden geschützt, der Rombach revitalisiert und Trockensteinmauern saniert. Durch Landschaftspflegeeinsätze werden die Projekte tatkräftig unterstützt und das Bewusstsein für die Umwelt gestärkt.

Forschung

Die Forschung im Naturpark liefert wichtige Erkenntnisse, um das Val Müstair auch in Zukunft nachhaltig zu gestalten. Gemeinsam mit der Forschungskommission des Schweizerischen Nationalparks werden Forschende bei ihrer Arbeit unterstützt und neue Projekte angestossen.

Der Naturpark in Zahlen

1	Gemeinde
ca. 1400	Einwohnende
199 km ²	Parkfläche
3180 m ü. M.	Piz Murtaröl, höchster Punkt des Naturparks
> 80 %	Bio-Landwirtschaftsbetriebe
3 km	restaurierte, traditionelle Bewässerungskanäle (Auals)
315 km	Wander- und Bikewege
10x	mehr Sterne sichtbar als in einer Grossstadt
32 %	des Baumbestandes sind Lärchen
200	Berghexen (seltene Felsenfalter)
100'000	schwarze Bienen
830 n. Chr.	datieren erste Spuren von handgewobenen Textilien
46° 36' 55" N 10° 29' 31" O	östlichster Punkt der Schweiz

Weitere Informationen finden Sie unter: val-muestair.ch/biosfera



Das berühmte Kloster St. Johann in Müstair.
© Michael Meusburger

Kloster St. Johann Müstair, UNESCO Welterbe

Kulturelles Juwel und besonders kraftvoller Ort im Val Müstair ist das international bekannte Kloster St. Johann, welches zum UNESCO Welterbe zählt. Das heute noch bewohnte Alpenkloster verdankt Karl dem Grossen seine Existenz.

Die im 8. Jahrhundert erbaute Klosterkirche birgt den weltweit umfangreichsten und besterhaltensten frühmittelalterlichen Bilderzyklus. Die karolingischen Fresken stammen aus dem 9. und die

romanischen Malereien aus dem 12. Jahrhundert. Ursprünglich ein Männerkloster, wird es seit dem 12. Jahrhundert von Benediktinerinnen bewohnt.

Lohnenswerter Besuch

Die in karolingischer Zeit erbaute Klosterkirche mit ihren Wandmalereien ist das Herzstück der Klosteranlage. Sehenswert sind auch die karolingische Heiligkreuzkapelle und das neugestaltete archäologische Archiv, in dem archäologische Schätze des Klosterareals

präsentiert werden. Beide können geführt besichtigt werden. Im Plantaturm hingegen erlaubt das Klostermuseum seit 2003 einen Blick in die ehemalige Klausur. Dort sind Kunstschätze von der karolingischen Gründung bis in die jüngste Zeit zu sehen.

Ein Erlebnis für Gross und Klein

Das UNESCO Weltkulturerbe ist ein Erlebnis für Erwachsene wie Kinder gleichermaßen. Neben den zahlreichen informativen Führungen können Familien mit Kindern das Klosterareal auch spielerisch erfahren. Mit dem Klosterparcours für Kids steht Familien ein Vermittlungsprogramm für einen selbständigen Besuch zur Verfügung. Gemeinsam mit der Klosterkatze Babette können die Kinder auf eine spannende Entdeckungstour gehen und viele kreative Aufgaben lösen. Der Klosterparcours ist im Klosterladen erhältlich.

Erhalten Sie einen Einblick in den Klosteralltag:

Ordensschwester und ehemalige Priorin Domenica Dethomas

Am 13. Oktober 2012 wurde sie von ihren Mitschwestern in das höchste Amt gewählt und am 28. Januar 2013 – zum Fest Karls des Grossen – vom Bischof zur Priorin geweiht. Bis 2. Oktober 2019 leitete die gebürtige Val Müstairerin das Kloster St. Johann in Müstair in ständiger Präsenz und mit viel Hingabe. Das Weltkulturerbe steht nur wenige Meter vom Geburtshaus der ehemaligen Priorin entfernt, deren grösster Schritt im Leben wohl nicht die Wahl zur Priorin war, sondern eher der Entscheid, sich dem Kloster zu verschreiben.

Erfahren Sie mehr:
val-muestair.ch/geschichten

Der Besuch im Kloster St. Johann, UNESCO Welterbe

- 364 Tage im Jahr geöffnet (25.12. geschlossen).
- **Während der Sommermonate** (Mitte Juni – Oktober) finden täglich ausgeschriebene Führungen in Kirche und Museum statt.
- **Während der Wintermonate** finden einige ausgeschriebene Führungen in der Hochsaison statt, ansonsten ab einer Teilnehmerzahl von 6 (Museum) oder 8 Personen (Kirche und Museum).
- Gruppen-Besichtigungen / Führungen nur mit Voranmeldung.
- Privatführungen können jederzeit angefragt werden.

Highlights

- Museum
- Klosterkirche
- Heiligkreuzkapelle
- Archäologisches Archiv

Veranstaltungen

- Internationaler Museumstag
- UNESCO Welterbetag
- Europäische Tage des Denkmals
- Tag der Romanik
- Adventsverkauf

Weitere Informationen unter:
muestair.ch

Der Macher zwischen Innovation und Tradition – Uli Veith

Alles zu machen, wie man es immer schon gemacht hat, das ist nicht Uli Veiths Ding. Der Südtiroler ist seit 2015 Geschäftsführer der Stiftung UNESCO Kloster St. Johann in Müstair.

Erfahren Sie mehr:
val-muestair.ch/geschichten



Am 1. März wird der Winter feierlich mit dem Chalandamarz vertrieben.

© Dominik Täuber

Romanische Kultur

Begrüsst wird man im Val Müstair auf Romanisch mit «Allegra», was so viel bedeutet wie «freue dich». Romanisch ist im Val Müstair nicht nur die Begrüssung, sondern auch die Sprache der Einheimischen und deren Kultur. Der Dialekt, der hier gesprochen wird, nennt sich «Jauer».

Rätoromanisch ist die vierte offizielle Landessprache der Schweiz. Rund 40'000 Personen sprechen Romanisch in unterschiedlichen Dialekten. Aufgrund der früheren Abgeschlossenheit und Unabhängigkeit der Bündner Täler voneinander haben sich die fünf Idiome Sursilvan (Vorderrhein), Sutsilvan (Hin-

terrhein), Surmiran (Oberhalbstein, Albula), Puter (Oberengadin) sowie Vallader im Unterengadin und dem Val Müstair (Dialektvariante Jauer) entwickelt.

Hausinschriften und Malereien

Bei einem Spaziergang durch die malerischen Gassen der Ortschaften entdeckt man Häuser mit romanischen Inschriften sowie schönen Sgraffiti und Malereien, welche diese Gebäude verzieren. Bei Strassen- sowie Ortsnamen wird, wo immer möglich, die vierte Landessprache angewendet, denn die Jauers sind stolz darauf, zur Romanisch sprechenden Minderheit zu gehören.

Kulinarik

Die romanische Kultur hat auch im kulinarischen Bereich viel zu bieten. Capuns, Pizokels oder auch Süssigkeiten wie Nusstorte und Schaibiettas sind nur ein paar der traditionellen Köstlichkeiten, die hier genossen werden können.

Chalandamarz

Am 1. März jeden Jahres treiben die Schulkinder den Winter aus. Mit Kuhglocken und Gesang ziehen sie durch die Gassen jeder Ortschaft. Der «Chalandamarz» ist ein alter Brauch, welcher nur in den rätoromanischen Teilen des Kantons Graubünden praktiziert wird. Dieses kulturelle Highlight wird im Val Müstair aktiv gelebt.

Erfahren Sie mehr:
val-muestair.ch/chalandamarz

Altjahres-Ausklang

Die Kinder der Fraktionen Tschirv und Fuldera lassen das alte Jahr mit Gesang und Poesie ausklingen. Das jüngste Kind wird als «Silvester» in einem Leierwagen mitgezogen.

«Chalandamarz, chaland' avrigl... laschai las vachas our d' uigl... »

Dies ist eine der vielen Melodien, welche während des Chalandamarz-Umzugs mit den Kuhglocken von den Schulkindern angespielt wird. Ein Anlass, den man sich nicht entgehen lassen sollte.

Datum: Jeweils am 1. März (sollte dieser auf einen Sonntag fallen, findet der Chalandamarz am darauffolgenden Montag statt).

Intensivkurs Rätoromanisch

Wer will in die vierte Landessprache der Schweiz eintauchen? Bei uns im Val Müstair bietet sich beste Gelegenheit dazu. Einmal im Jahr findet der Intensivkurs Rätoromanisch statt.

Weitere Informationen unter:
curs.ch



Die idyllischen Dörfer des Val Müstair



Tschiers

Das erste Dorf nach dem Ofenpass trägt seinen romanischen Namen «Tschiers» (auf Deutsch: Hirsch) zu Recht, denn hier lassen sich regelmäßig Wildbeobachtungen machen. Das Dorf liegt am Ende der Skiabfahrt des Wintersportgebiets «Minschuns» und am höchsten Punkt der Talloipe. Es grenzt an den Schweizerischen Nationalpark. Sehenswert ist die Distilleria Beretta – eine Spezialitäten- und Lohnbrennerei.



Fuldera

Fuldera ist ein ruhiges Bauerndorf. Viele Häuser sind mit Sgraffito-Technik verziert. Das ehemalige Schulhaus beherbergt die «Chastè da Cultura» – die Kulturburg – wo Ausstellungen und Veranstaltungen stattfinden. Auf den Ebenen um Fuldera verläuft die Talloipe und in Furom befindet sich das Langlaufzentrum des Tals, das «Center da passlung».



Lü/Lüsai

Hoch über dem Val Müstair, auf einer Sonnenterasse, liegt das kleine Dorf Lü. Der Name soll sich vom Lateinischen «lux» herleiten, was Licht bedeutet. Weiter unten befindet sich die kleine Vorttschaft Lüsai. Bei Nacht ist das Dorf der ideale Ort, um Sterne zu beobachten. Des Weiteren ist Lü ein Geheimtipp für Botanik- und Pflanzeninteressierte, denn es gedeihen in der nahen Umgebung des Dorfes seltene Orchideen-Arten, Braunwurzgewächse und Heilpflanzen.

Valchava

Valchava ist ein gut erhaltenes Bauerndorf mit einem barocken Kirchturm aus dem 15. Jahrhundert. Sehenswürdigkeit des Ortes ist das Talmuseum «Chasa Jaura», wo die frühere Lebensweise der «Jauer*innen» (romanischer Name der einheimischen Bevölkerung) mit antiken Objekten gezeigt wird. Einen Einblick in die Vergangenheit bietet auch der restaurierte Kalkbrennofen am Dorfrand.



Sta. Maria

Sta. Maria gilt aufgrund seiner Lage als Hauptort des Val Müstair. Von hier aus führt die nur im Sommer geöffnete Umbail-Passstrasse hinüber ins italienische Veltlin und zum Sommerskigebiet auf dem Stilfserjoch. In Sta. Maria verbergen sich viele kulturelle Highlights. Sehenswert sind die Handweberei Tessanda, die Mühle Mall, das Museum 14/18 und das Whisky Museum oder die HighGlen Whisky Distillery mit der kleinsten Whisky-Bar der Welt. Im Ortsteil Silva befindet sich das Krankenhaus (center da sandà) mit Apotheke.



Müstair

Mit rund 800 Einwohnenden ist Müstair der grösste Ort im Val Müstair. Müstair liegt direkt an der Grenze zu Norditalien. Am Ortsrand befindet sich das von Karl dem Grossen gegründete Kloster St. Johann, welches zum UNESCO Welterbe zählt. Noch heute wird das Kloster von Benediktinerinnen bewohnt. Sowohl im Sommer als willkommene Abkühlung als auch im Winter als natürliche Eisskulptur ist der Wasserfall «aua da pisch» auf jeden Fall zu jeder Jahreszeit einen Spaziergang wert. Eine herrliche 180-Grad-Rundsicht bietet die Ruina Balcun At von einer Spornlage aus.



Museen und Sehenswürdigkeiten



Minieras – Erzbergwerk, Buffalora

Südlich von Buffalora auf 2'300 bis 2'500m befinden sich alte Bergwerke, wo früher mit einfachen Mitteln Eisenerz abgebaut und in Schmelzöfen bei «Il Fuorn» weiterverarbeitet wurde. Dies führte später zur Namensgebung des nahegelegenen Ofenpasses. Die Minieras sind nur mit Führung zugänglich. Valentin Pitsch führt interessierte Gäste regelmässig zu den alten Minen.

Mehr zu Valentin Pitsch erfahren:
val-muestair.ch/geschichten



Antica Distilleria Beretta, Tschier

Der Maestro Luciano Beretta lässt einen seine weltweit höchstgelegene «Botanical Distillerie» mit 37 Medaillen in der Region des Schweizerischen Nationalparks entdecken. Welche Geheimnisse birgt die Destillation? Die Besucher*innen verfolgen den Weg von Bio-Knospe Berggetreide und Früchten bis hin zum wertvollen Gold-Medaillen-Destillat.

distilleriaberetta.ch



Chasa Jaura, Valchava

Im gut erhaltenen Haus aus dem 17. Jahrhundert werden die kargen Lebensbedingungen der einheimischen Selbstversorger*innen vergangener Generationen auf eindrückliche Weise sicht- und spürbar. Ausserdem wird in den Sommermonaten zeitgenössische Kunst ausgestellt, zusammen mit zahlreichen kulturellen Veranstaltungen, wie Konzerten, Lesungen, Kursen und Vorträgen, was die Chasa Jaura zur kulturellen Plattform macht – einem Ort der Begegnung. chasajaura.ch



Kalkbrennofen, Valchava

Das Kalkbrennen ist eine alte, gemeinnützige Baukultur. Meistens wurde bei Kirchen-, Schul- und Gemeindebauten Kalk gebrannt. Das Kalkbrennen wurde im Akkord vergeben. Die Handwerkenden mussten schliesslich während vier bis sechs Tagen ununterbrochen feuern, bis auch die Kalksteine an der Oberfläche glühten. Nach drei bis vier Tagen Abkühlung konnte der Rohkalk gelöst werden. Der Kalkbrennofen in Valchava wurde im Jahre 1982 restauriert und kann selbständig besucht werden.

Whisky Museum / Distillery / Bar, Sta. Maria

Die kleinste Whisky-Bar der Welt mit Eintrag im Guinnessbuch der Rekorde sowie angeschlossenem Museum und HighGlen Distillery befindet sich in Sta. Maria. Hier, wo ausschliesslich Whisky ausgeschenkt wird, können 300 verschiedene Sorten, davon 18 eigene Produkte, probiert werden. Ein Erlebnis der besonderen Art ist eine Führung mit dem Betreiber.

swboe.com



Muglin Mall, Sta. Maria

2004 wurde die aus dem 17. Jahrhundert stammende und seit Jahrzehnten brachliegende Mühle mit viel Sorgfalt restauriert. Im rund 350 Jahre alten Gebäude kann heute die älteste funktionstüchtige Mühle der Schweiz besichtigt werden. Die beiden tiefschlächtigen Strauberäder treiben Mühle und Stampfe an. Besuchende erhalten Einblick in ein altes bäuerliches Handwerk und können den Weg des Korns vom Feld bis hin zum Brot verfolgen. muglin.ch



Museum 14 / 18, Sta. Maria

Das Museum 14/18 beleuchtet die Zeit der Grenzbesetzung während des Ersten Weltkrieges im einstigen Dreiländereck Schweiz–Österreich–Italien. Es vermittelt Geschichte anhand von Bilddokumenten und Reliefs. Das Museum ist ein informativer Ausgangspunkt für Wanderungen entlang der «Militärhistorischen Wanderwege» auf dem Pass Umbrail bzw. dem Stilsferjoch. Ein Einheimischer erzählt: val-muestair.ch/geschichten. stelvio-umbrail.ch



Handweberei Tessanda, Sta. Maria

Das Handweben hat eine lange Tradition im Val Müstair. Die Tessanda wurde 1928 gegründet. Mit 27 Webstühlen und 17 Mitarbeitenden ist sie die grösste professionelle Handweberei der Schweiz. Aus der «chasa da Tessanda» in Sta. Maria hört man die schönen rhythmischen Klänge der Webstühle, im Laden findet man wunderbare handgewobene Produkte. Für Interessierte werden 45-minütige Führungen angeboten. tessanda.ch





Milde Temperaturen, tiefblauer Himmel und weisse Berggipfel über dem God Nair.
© Daniel Fleuti

Naturspektakel in den schönsten Farben

Wenn sich die Lärchen goldig färben, die Blätter an den Laubbäumen bunt werden und allmählich der erste Schnee die Bergspitzen einzuckert, dann ist sie da, eine der schönsten Jahreszeiten im Val Müstair: Es ist Herbst.

Die Temperaturen sind tagsüber noch mild und laden zu Ausflügen in die Natur ein. Ob bei einer Wanderung, Bike-Tour oder einfach bei einem gemütlichen Spaziergang, dieses Naturspektakel sollte man sich auf keinen Fall ent-

gehen lassen. Zudem kann man nochmals die Wärme der Herbstsonne auf sich wirken lassen, bevor dann bald schon der Winter Einzug hält. Je nach Witterung setzt die Verfärbung der Wälder ab Mitte September ein und dauert ungefähr bis Ende Oktober.

Herbstliche Feste

Der Herbst ist im Val Müstair auch die Jahreszeit der Feste. So kehren in der ersten Septemberhälfte die Kühe nach dem Alpsommer zurück ins Tal und werden mit einem traditionellen Alpab-

zugsfest von ihren Bäuer*innen und vielen Gästen und Einheimischen empfangen. Im Oktober feiert das Val Müstair das Erntedankfest (auf Romanisch: «festa da la racolta») in Valchava mit einem grossen Festumzug und vielen bunten Marktständen.

Sie sehen, der Herbst bietet viele Gründe, warum sich ein Besuch im Val Müstair lohnt.

Für ein wildes Val Müstair: Wildhüter Jon Gross

Als Wildhüter im Val Müstair hat Jon die herausfordernde Aufgabe, die Bedürfnisse der Wildtiere und die Nutzungsinteressen des Menschen aufeinander abzustimmen. Der Beruf der Wildhüter*innen ist eine sehr vielseitige Aufgabe, welche keinen Feierabend kennt. Genau diese unberechenbare Komponente seines Berufes findet Jon spannend. Oft muss man auf ungeplante Vorkommnisse reagieren und flexibel agieren können. Dies macht die Arbeit abwechslungsreich und kein Tag ist wie der andere.

Erfahren Sie mehr über Jon Gross:
val-muestair.ch/geschichten

Hirschbrunft im Schweizerischen Nationalpark

Wenn der Herbst Einzug hält, dann beginnt in den Wäldern des Val Mingèr ein einzigartiges Naturschauspiel: die Brunft des Rotwildes. Erleben Sie dieses Ferientipp-Erlebnis hautnah.

engadin.com/erlebnisse

S-chargiada d'Alp

Nach dem Alpsommer ist die Heimkehr für die Senner*innen und das Vieh jedes Jahr ein grosses Ereignis. Die besten Milchkühe werden mit Kopfschmuck ausgezeichnet.

Erfahren Sie mehr:
val-muestair.ch/alpabzug

Erntedankfest

Wenn sich die Bevölkerung im Val Müstair für die Ernte bedankt, dann tut sie dies im grossen Stil, und zwar immer am ersten Sonntag im Oktober mit einem Erntedankfest der besonderen Art:

Programm

10.45 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst
11.10 Uhr	Festumzug mit jährlich wechselndem Thema
Ganzer Tag	Markt mit verschiedenen Marktständen, Festwirtschaften, musikalischer Unterhaltung und Attraktionen für Gross und Klein

Erfahren Sie mehr:
val-muestair.ch/erntedankfest



Herrliche Aussicht vom Piz Umbrail auf den Ortler.
© Andrea Badrutt, Chur

Unbegrenzte Wandervergnügen

Wanderbegeisterte 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. Die guten PostAuto-Verbindungen sind zur Tourengestaltung sehr hilfreich.

Erlebnis- und Themenwege

Ganz speziell sind im Val Müstair die Themenwege, die spannende Einblicke in die unterschiedlichsten Bereiche eröffnen. So können Flora und Fauna beispielsweise auf

der Wanderung «a la riva dal Rom» entlang des Rombachs entdeckt werden. Der Rombach ist einer der letzten unberührten Hauptflüsse der Schweiz und begeistert mit seinen naturbelassenen Ufern, Flachmooren und prächtigen Auen. Auch ein Spaziergang entlang der alten Bewässerungsgräben, den sogenannten «auals», wird zu einem lehrreichen Erlebnis. Einem ganz anderen Thema widmet sich die kulinarische Schatzsuche «Savurando»: Auf dieser Schnitzeljagd folgen die Teilnehmenden verrätselten Hin-

weisen, um die kulinarischen Schätze im Val Müstair zu entdecken und zu genießen. Dabei lernen sie lokale Produzenten kennen und erfahren Interessantes über die Herkunft der Produkte. Für literarisch Interessierte ist die Rundwanderung «Promenada William Wolfensberger» mit Gedichten und Geschichten empfehlenswert. Zudem bietet der militärhistorische Wanderweg «Stelvio–Umbrail» einen spannenden Einblick in die Zeit rund um den Ersten Weltkrieg.

Gut ausgebildete Wanderleiter*innen und Bergführer*innen begleiten einen auf Wunsch auf den schönsten Wanderungen, Bergtouren und Gipfelbesteigungen im Val Müstair.

val-muestair.ch/guides

Spazierwege Kinder- und Rollstuhlganglich

Mehrere Spazierwege eignen sich auch für Kinderwagen und Rollstuhlfahrende. Die breiten Forststrassen lassen sich gut auf Rädern erkunden.

val-muestair.ch/barrierefrei

Für Gipfelstürmer: Trailrunning

Trailrunning – eine Sportart, die auch im Val Müstair immer mehr an Beliebtheit gewinnt und dies nicht grundlos. Das vielfältige Wanderwegnetz fernab der Zivilisation und die intakte Natur lassen jedes Trailrunningherz höher schlagen.

val-muestair.ch/trailrunning

Wanderplanung und Sommerkarte

Um gut ausgerüstet zu sein, gibt es in den Gäste-Informationen Müstair und Tschierv unterschiedliche Dokumentationen und Wanderkarten. Unsere kostenlose Sommerkarte bietet Ihnen eine Übersicht über die schönsten Wanderungen im Val Müstair und im angrenzenden Schweizerischen Nationalpark.

Unter maps.engadin.com können die Touren ganz bequem über «Outdooractive» geplant werden.

Outdooractive-App

Die interaktive Karte gibt es auch als kostenlose App, in der alle Touren erfasst sind, egal ob Wandern, Mountainbiken, Schneeschuhlaufen oder Langlaufen. Es sind jeweils die Tourenbeschreibungen und das Höhenprofil abrufbar. Dank der GPS-Navigation auf der Karte finden Sie den Weg auf jeden Fall. Die Outdooractive-App ist sowohl für Android und iOS erhältlich.

Natürliche Highlights

- Val Mora
- Lai da Rims
- Senda Val Müstair (Höhenweg)

Wanderinformationen finden sich unter: val-muestair.ch/wandern



Adrenalin pur auf zwei Rädern.
© Thilo Brunner

Bikeparadies

Naturliebhabende auf Rädern kennen und lieben das Val Müstair, behalten das aber gerne für sich.

An der Grenze zum Nationalpark wollen 150 Bike-Kilometer ausgiebig genossen werden. Dabei stellt das PostAuto die lückenlose Erschliessung sicher. Alpenpässe in Richtung Südtirol, Livigno und in das Engadin, tiefgrüne Nadelwälder, malerische Bergseen und vielfältige Trails berühren die Sinne und wecken den Entdeckergeist. Die Gegend um den Etappenort Fuldera des Nationalpark Bike-Marathons hält einige der schönsten Trails bereit. Dennoch ist das Bergtal bislang noch ein wahrer Geheimtipp für Mountainbiker. Schwärmen und Weitersagen ist erlaubt.

Nationalpark Bike-Marathon

Beim Nationalpark Bike-Marathon gipfelt das Bike-Erlebnis der Ferienregion in seinen Höhepunkt. Seit 2001 lockt das Rennen jeweils am letzten Samstag im August rund 2000 Athleten*innen, Bikebegeisterte und Spass-Bikende an die Grenzen des Schweizerischen Nationalparks. Die intakte und unverwechselfähige Landschaft ist sicherlich der grösste Trumpf des klimaneutral durchgeführten Grossevents im Rahmen der nationalen Marathon-Serie.

bike-marathon.com

Pure Alpine Trails

Entdecken Sie die naturbelassenen Trails in unserer Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair. Es warten über 1600 Wegkilometer, vielfältige Landschaften und abwechslungsreiche Trails. Diese können nicht nur mit dem Bike erlebt werden, sondern natürlich auch zu Fuss – wandernd oder rennend.

val-muestair.ch/pure-alpine-trails

Unterwegs mit «Ride la Val» – Richtig biken mit Nicci Tschennett

Nicci Tschennett fühlt sich in jedem Gelände wohl. Ihr Motto: «Lieber zu schnell, als zu langsam.» Als Bikeguide weiss sie aber auch, wo Vorsicht geboten ist, und wo die schönsten Trails liegen.

Erfahren Sie mehr über Nicci Tschennett: val-muestair.ch/geschichten

Buchbare Angebote

Entdecken Sie unsere Pauschalangebote und erleben Sie unvergessliche Bike-Tage rund um den Nationalpark. engadin.com/sommerangebote

Ausgewählte Natur- und Kulturtipps für Biker

- Ein Hauch von Kanada auf der Route Buffalora – Val Mora – Sta. Maria
- Nationalpark Bike-Tour 1. Etappe Scuol – Tschiers [Route 444.01]
- Nationalpark Bike-Tour 2. Etappe Tschiers – Livigno [Route 444.02]
- Tras la Val Müstair (Sergios Geheimtipp)

Wanderer & Biker gemeinsam auf den Wanderwegen

Montieren Sie sich eine Trailbell an Ihr Bike um bei unübersichtlichen Stellen auf eine sympathische Art auf sich aufmerksam machen zu können.

Zu den Bikeinformationen geht es unter: val-muestair.ch/mountain-biken



Romanische Sprache erleben und lernen

- «grüezi», guten Tag – **allegra**
- auf Wiedersehen – **a revair**
- guten Morgen – **bun di**
- guten Abend – **buna saira**
- gute Nacht – **buna not**
- schöne Ferien – **bellas vacanzas**
- vielen Dank – **grazcha fich**
- bitte – **per plaschair**
- gute Reise – **bun viadi**
- das Bad – **il bogn**
- die Wohnung – **l'abitaziun**
- das Haus – **la chasa**
- die Metzgerei – **la bacharia**
- die Bäckerei – **la furnaria**
- die Bank – **la banca**
- der Laden – **la butia**
- die Post – **la posta**
- das Spital – **l'ospidal**
- das Restaurant – **l'ustaria**
- die Strasse – **la via**
- nein – **na**
- ja – **shi/hai**
- Entschuldigung – **s-chüsa**
- Montag – **lündeschdi**
- Dienstag – **mardi**
- Mittwoch – **marcurdi**
- Donnerstag – **giövgia**
- Freitag – **venderdi**
- Samstag – **sonda**
- Sonntag – **dumengia**

Romanisch lernen

Lia Rumantscha

Dachorganisation zur Förderung der rätoromanischen Sprache und Kultur, inklusive Online-Shop für rätoromanische Literatur und Musik.

liarumantscha.ch

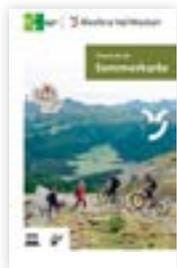
Pledari Grond

Grosses Online-Wörterbuch für Rumantsch Grischun und die einzelnen Idiome.

udg.ch



Die Broschüren im Überblick



Sommernote Val Müstair

Mit dieser Sommerkarte können Sie das Val Müstair auf eigene Faust entdecken. Wir haben die schönsten Wander- und Bikerouten für Sie zusammengetragen.



Bike-Karte Engadin Samnaun Val Müstair

Mit der Bike-Karte der gesamten Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair erhalten Sie einen Überblick und Inspirationen zu grenzenlosem Bike-Vergnügen in den Trail(s) Vals.



Ferientipps – Sommererlebnisse

In dieser Broschüre wurden verschiedene Ferientipps zusammengestellt, welche Ihnen unsere Natur und Kultur näherbringen.



Winterkarte Val Müstair

In dieser Karte finden Sie Winteraktivitäten im Überblick sowie ausgewählte Ferientipps.



Der Naturpark stellt sich vor

Hier erfahren Sie, welche Themen der Naturpark Biosfera Val Müstair gemeinsam mit der Talbevölkerung bearbeitet.

Sommererlebnisse



Rennrad

Auch für Rennradfahrende ist das Val Müstair geeignet. Wir haben für Sie unsere Alpenpässe zusammengestellt.

Ofenpass

2149 m hoch, 36 km lang; verbindet Zernez mit dem Val Müstair

Umbrailpass

2501 m hoch, 13.4 km lang; verbindet das Val Müstair mit Bormio

Stelviopass

2757 m hoch, 27.5 km lang; verbindet das Val Müstair, das Veltlin und den Vinschgau

Reschenpass/Norbertshöhe

1504 m hoch, 45 km lang; verbindet Martina, Nauders und das Val Müstair

Flüelapass

2383 m hoch, 26 km lang; verbindet Susch mit Davos



Weitere Sommeraktivitäten

Das Val Müstair hat noch einiges mehr zu bieten. Duellieren Sie sich auf dem Tennisplatz, reiten Sie durch die wunderschöne Landschaft des Val Mora oder entspannen Sie beim Schwimmen im Freibad Tschier (beheizt). Für die Kinder gibt es in jedem Dorf schöne Spielplätze mit Feuerstellen. Für die Erwachsenen gibt es verschiedene Wellness- und Gesundheitsangebote, welche ausprobiert werden können.

val-muestair.ch/sommer

Wintererlebnisse

Winterwandern

Unter leisen Sohlen genießen Sie verträumte Landschaften auf unseren zahlreichen Winterwanderwegen. Ob am Fluss «Rom» entlang, durch verschneite Wälder oder auf aussichtsreichen Sonnenplateaus, unsere präparierten Winterwanderwege lassen keine Wünsche offen.

val-muestair.ch/schneeschuh-winterwandern



Schlitteln

Für Spass mit der ganzen Familie sorgt der Schlittelweg Lù – Tschier: eine rasante Abfahrt von 4 Kilometern durch verschneite Wälder. Der Schlittelweg ist teilweise beleuchtet, Stirnlampe und Helm werden empfohlen. Der Schlittelweg ist bequem mit dem ÖV erreichbar. Wer mag, kann die Strecke Richtung Alp Champatsch gut zu Fuss verlängern.

val-muestair.ch/schlitteln



Eislaufen/Curling

Das Val Müstair bietet zwei kostenlose Natureisplätze. Einer befindet sich in Müstair und der andere in Tschier. Zeigen Sie Ihr Können auf den Kufen und drehen Sie ein paar Pirouetten oder fordern Sie jemanden zum Hockeymatch auf. Wer sich auf dem Eis bewegen möchte, aber lieber ohne Kufen unterwegs ist, hat die Möglichkeit, eine Partie Curling auf einem extra dafür präparierten Eisplatz in Tschier zu spielen.

val-muestair.ch/curling-eislaufen





Skifahren statt Schlangestehen im Wintersportgebiet Minschuns.

© Andrea Badrutt, Chur

Wintersportgebiet Minschuns

Das Wintersportgebiet am, um und auf Minschuns im Val Müstair ist ein «kleines und feines» Winter-Eldorado. Es liegt zwischen 2000 und 2700 m ü. M. und erschliesst mit drei Bügelliften und einem Kinderskilift Abfahrten oberhalb der Baumgrenze. Wartezeiten gibt es hier kaum. Und Minschuns bietet noch viel mehr!

«Klein und fein» ist es, weil es sich für Familien mit Kindern bestens eignet: preiswerte Tageskarten, geduldige Skilehrer*innen und das Bergrestaurant auf Alp da Munt mit günstigen Kindermenüs. Von der Terrasse aus ist das Übungsgelände mit dem Kinderlift direkt einsehbar. So können die Erwachsenen dem

Nachwuchs gemütlich bei den ersten Schwüngen zuschauen.

Das Skigebiet Minschuns grenzt zudem an den Schweizerischen Nationalpark. Mit etwas Glück zeigen sich Wildtiere am Pistenrand und lassen sich aus der Nähe beobachten.

Snowboard- und Carving-Begeisterte finden zwischen Alp da Munt (2120 m ü. M.) und der obersten Skiliftstation Vallatscha (2700 m ü. M.) abwechslungsreiche Abfahrten im offenen Gelände und präparierte Pisten in allen Schwierigkeitsgraden.

Auch ohne Skis attraktiv

Die Alp da Munt erreicht man auch auf einem gefadeten Wanderweg oder mit Schneeschuhen. Zudem gibt es hier eine gespurte Langlauf-Rundloipe (auf rund 2150 m ü. M.). Eine aussichtsreiche Wanderroute nach Lü ist ausgeschildert. Ständige Begleiterinnen sind die heimische Bergwelt und die höchsten Gipfel des Südtirols.

Auto stehen lassen

Dreimal täglich verkehrt der Skibus während der Wintersaison durchs ganze Tal bis zur Skilift-Talstation. Ein eigenes Auto ist daher nicht notwendig. Die Pisten erschliessen zudem zwei Talabfahrten: Eine führt nach Tschierv (1670 m ü. M.) und die andere nach Lü (1920 m ü. M.). Von hier aus bestehen zusätzliche PostAuto-Verbindungen in alle Dörfer. Wer am späten Nachmittag direkt von der Talstation in seine Unterkunft zurückkehren will, benutzt wieder den Skibus. Dieser ist mit der Gästekarte kostenlos.

Biobauer und Leiter der Skischule: Augustin Oswald

Augustin Oswald ist Biobauer und seit 30 Jahren Skilehrer in Minschuns. Für ihn der schönste Ort im Winter: tolle Pisten, Winterwanderweg, Langlaufloipe und viel Sonne – ein kleines Winterwunderland ohne Hektik und Wartezeiten an den Liften. Wenn Augustin nicht am Berg ist, kümmert er sich um seine zotteligen Skudde-Schafe.

Erfahren Sie mehr über Augustin Oswald: val-muestair.ch/geschichten

Wintersportgebiet Minschuns in Zahlen:

- 3 Skilifte bis 2700 m
- 1 Kinderskilift
- 25 km präparierte Pisten
- 2 Talabfahrten
- 1 Restaurant
- 1 Skibar
- 1 Ski- und Snowboardschule
- 1 Langlauf-Rundloipe
- 1 Winterwanderweg
- 1 Avalanche Training Center

Hier erfahren Sie mehr zum Wintersportgebiet: minschuns.ch

Skipass inklusive

Zahlreiche Hotels bieten die Übernachtung inklusive Skipass an.

Informationen und Angebote unter: val-muestair.ch/skipass-inklusive

Skischule Val Müstair

Möchten Sie das Skifahren erlernen oder Ihr Können verfeinern? Die Profis vor Ort helfen Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie einen Termin direkt bei der Skischule Minschuns.

skischule-valmuestair.ch

Kinderlift Fuldera

Der Kinderlift befindet sich gegenüber vom Langlaufzentrum in Furom, wo Sie sich auch verpflegen können. Der Lift ist an einem idealen Übungshang für Kinder und Anfänger*innen gelegen.

Erfahren Sie mehr: val-muestair.ch/skifahren-snowboarden



Skitour auf dem Piz Minschuns.
© Andrea Badrutt, Chur

Schneeschuh- und Skitouren

Ein Winterparadies mit Schneeschuhen und Tourenski entdecken. Ursprüngliche Natur, hohe Berge, schneesicheres Klima: Das Val Müstair ist ein einzigartiges Skitouren- und Schneeschuh-Gebiet und ist unter Skitourengehern und Schneeschuhwanderinnen bestens bekannt.

Skitouren

Die meisten Gipfel in der umliegenden Bergwelt sind gegen 3000 Meter hoch, aber eher flach abfallend, wodurch praktisch jeder dieser Gipfel mit Tourenski erklommen werden kann. Abfahrten über unberührte Pulverschneehänge belohnen für anstrengende Aufstiege.
val-muestair.ch/skitouren

Schneeschuhtouren

Etwas gemütlicher und doch auch anspruchsvoll kann es auf Schneeschuhen durch verschneite Winterlandschaften gehen. Zahlreiche Wandermöglichkeiten (mehrmals wöchentlich auch geführt möglich) warten darauf, erkundet zu werden.
val-muestair.ch/schneeschuh-winterwandern

Erreichbarkeit der Touren

Die Ausgangspunkte zu den jeweiligen Skitouren oder Schneeschuhwanderungen sind sehr gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Skitourenshuttle (Romex Transport) erreichbar.

Geheimtipp: Auf Skitouren mit Daniel Pitsch

Der erfahrene Skitourengeher kennt die Gegend wie kein Zweiter: Er ist Betriebsleiter der nahen Skilifte, im Sommer weiden seine Kühe in der Umgebung und im Herbst ist hier sein bevorzugtes Jagdrevier.

Erfahren Sie mehr über Daniel Pitsch:
val-muestair.ch/geschichten

Jede Minute zählt: Avalanche Training Center

Das Avalanche Training Center (ATC) im Skigebiet Minschuns ist eine stationäre Anlage zur Übung der Lawinerverschütteten-Suche mit LVS-Geräten und Lawinensonden.
val-muestair.ch/avalanche-training-center

Trainingsabend Minschuns

Einmal in der Woche wandern Trainingswillige mit den Tourenski oder Schneeschuhen entlang der Talbafahrt hoch ins Wintersportgebiet Minschuns. Das Restaurant Alp da Munt ist ebenfalls geöffnet.
minschuns.ch

Sicherheit geht vor

Touren im winterlichen Gebirge bergen Risiken. Abseits gesicherter Pisten und Wege sind Sie eigenverantwortlich unterwegs. Dafür braucht es eine fundierte Ausbildung und eine entsprechende Ausrüstung inkl. Lawinen-Notfallausrüstung. Informieren Sie sich vor jeder Tour über das Wetter und die Lawinengefahr. Kontakte zu eidgenössisch diplomierten Winterwanderleiter*innen und Bergführer*innen finden Sie auf unserer Website.

val-muestair.ch/guides

Wildruhezonen und Wildtierschutzgebiete

Um dem Wild Ruhe zu gewähren, respektieren Sie bitte die ausgeschilderten Wildruhezonen sowie Wildtierschutzgebiete und befahren Sie diese nicht.

Weitere Informationen unter:
respektiere-deine-grenzen.ch

Lawinenbulletin und Schneeverhältnisse

Checken Sie vor Beginn jeder Skitour das aktuelle Lawinenbulletin und die Informationen zur Schneesituation vom Institut für Schnee- und Lawinenforschung (SLF).

slf.ch





Offene Ebene von Palüds, zwischen Fuldera und Tschier, ein ideales Gelände für Einsteiger*innen.
© Andrea Badrutt, Chur

Langlaufen

Langlaufen, wo Olympiasieger geboren werden: Langlaufbegeisterte können die verschiedenen Loipen auf eigene Faust entdecken oder Langlaufunterricht buchen, um die technischen Grundlagen zu erlernen oder zu verbessern.

Das Val Müstair bietet zehn verschiedene Loipen mit insgesamt 28 Kilometern für Klassisch und Skating. Acht davon befinden sich im Tal und zwei in Lü und im Skigebiet Minschuns. Die Schwierigkeitslevel reichen von leicht bis schwer. Besonders hervorzuheben ist die ehemalige Tour de Ski Loipe, welche sich in Tschier befindet.

Für das Langlaufen im Val Müstair wird ein

Langlaufpass benötigt. Dieser kann bei der Gäste-Information in Tschier und im Langlaufzentrum in Furom bezogen werden.

val-muestair.ch/langlaufen

118 Loipenkilometer in drei Ländern: Venosta Nordic

Sieben Gebiete haben sich zu diesem Langlaufverbund zusammengeschlossen und bieten in drei Ländern insgesamt 12 Loipen und 118 Loipenkilometer.

Bei all den Besonderheiten, die diese abwechslungsreichen Langlaufgebiete aufweisen, ist ihnen eines gemein: Die

idyllische Einsamkeit der Wälder, die den beliebten nordischen Wintersport trotz regen Zulaufs immer noch zu einem individuellen sportlichen Vergnügen an der frischen Bergluft macht.
venosta-nordic.com

Langlauf aus Leidenschaft: Unterwegs mit Curdin Bott

Frisch präparierte Loipen, blauer Himmel, wärmende Sonnenstrahlen – solche Bedingungen sorgen bei Curdin Bott, dem langjährigen Langlauflehrer des Val Müstair, für eine gute Stimmung: «Bei solch einem Prachtswetter gibt es für mich im Winter nichts Schöneres, als mit den Langlaufski unterwegs zu sein.»

Erfahren Sie mehr über Curdin Bott:
val-muestair.ch/geschichten

Dem Langlauf aurr der Spur

Haben Sie Lust, dem Langlauf auf die Spur zu kommen? Oder möchten Sie wieder einmal Ihre Langlauftechnik verbessern? Dann lassen Sie den Alltag hinter sich und buchen Sie die Langlaufpauschale.

val-muestair.ch/aventueras-langlaufpaket

Loipenpass online erwerben

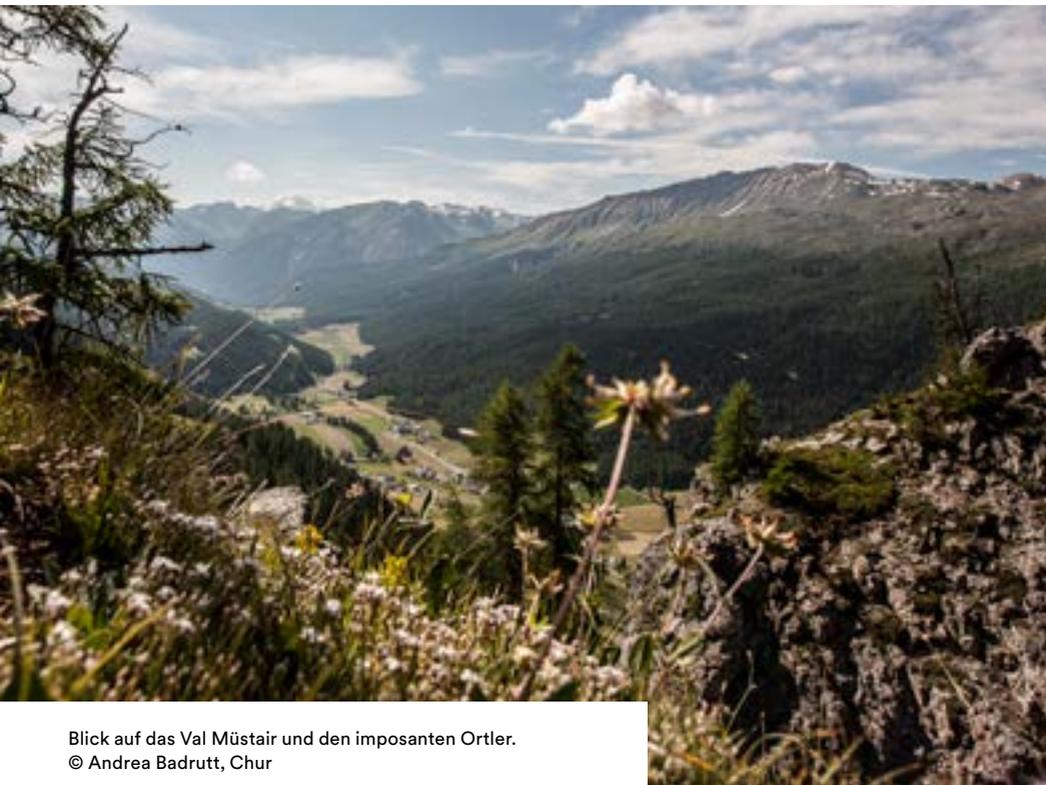
Der Loipenpass kann auch ganz bequem online erworben werden.

valmuestair.langlaufpass.ch



Das Val Müstair ist ein Traum für Langlaufbegeisterte.
© Andrea Badrutt, Chur

Unterkünfte



Blick auf das Val Müstair und den imposanten Ortler.
© Andrea Badrutt, Chur

Gastfreundschaft hat im Val Müstair Tradition. Nebst der einmaligen Kombination von Natur und Kultur werden Gäste mit viel Herz von den zahlreichen Beherbergungsbetrieben in familiärem Ambiente willkommen geheissen. Rund 20 Hotels / Gasthäuser / B & B, 13 Gruppenunterkünfte / Alphütten sowie zwei Campingplätze und über 100 Ferienwohnungen und Privatzimmern (separates Verzeichnis zu Ferienwohnungen und Privatzimmern erhältlich in der Gäste-Information Val Müstair) bieten ihre Gastfreundschaft an. Gerne stehen wir Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft zur Verfügung.



Einige Betriebe im Tal sind Partner des Naturparks Biosfera Val Müstair. Sie zeichnen sich durch Qualität, Regionalität und Umweltbewusstsein aus.

Die Liste aller Partner finden Sie unter: val-muestair.ch/partner



Berggasthaus Buffalora

Via Pass dal Fuorn 1, 7532 Tschiers
+41 81 858 51 74, info@gasthaus-buffalora.ch
gasthaus-buffalora.ch
11 Betten



Hotel Süsom Givè, Ofenpasshöhe

Via Pass dal Fuorn 12, 7532 Tschiers
+41 81 858 51 82, ofenpass@gmx.ch
ofenpass.ch
22 Betten



Hotel Al Rom***

Via Val Müstair 38, 7532 Tschiers
+41 81 858 55 51, info@hotel-al-rom.ch
hotel-al-rom.ch
47 Betten



B & B superior Chasa al Battaporta

Via Ramoschins 7, 7532 Tschiers
+41 81 511 03 99, info@chasa-al-battaporta.ch
chasa-al-battaporta.ch
10 Betten



Pension Hirschen

Via da Lü 46, 7534 Lü
+41 81 858 51 81, kontakt@hirschen-lue.ch
hirschen-lue.ch
18 Betten



B & B Chasa Sassalba

Via da Lü 55, 7534 Lü
+41 79 667 32 02, annamaria.bott@bluewin.ch
10 Betten

Unterkünfte



Hotel Landgasthof Staila***

Via Cumünala 27, 7533 Fuldera
+41 81 858 51 60, info@hotel-staila.ch
hotel-staila.ch
40 Betten



Hotel Central la Fainera***S

Bauorcha 9, 7535 Valchava
+41 81 858 51 61, info@centralvalchava.ch
centralvalchava.ch
46 Betten



Hotel Crusch Alba***

Via Val Müstair 157, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 51 06, info@hotel-cruschalba.ch
hotel-cruschalba.ch
20 Betten



B & B Chasnova

Via Craistas 10, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 58 05 / +41 76 561 21 43
yvonne.bleiker@bluewin.ch, sferafafarina.ch
2 Betten



Villa Stelvio B & B

Via Val Müstair 129, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 52 52 / +41 79 684 16 54
allegra@villastelvio.com, villastelvio.com
30 Betten und 3 Ferienwohnungen



B & B Chasa Jaro

Via Veglia 5, 7536 Sta. Maria
+41 76 570 14 93, bb@chasa-jaro.ch
chasa-jaro.ch
10 Betten und 1 Ferienwohnung



Chasa de Capol

Via Val Müstair 171, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 57 28, reservation@chasa-capol.ch
chasa-capol.ch
10 Betten



Hotel Schweizerhof***S, Chasa Randulina

Via Val Müstair 176, 7536 Sta. Maria
+41 81 851 60 30, allegra@schweizerhof-gr.com
schweizerhof-gr.com
66 Betten



B & B Hotel Alpina***

Via Val Müstair 146, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 55 33, info@myalpina.ch
myalpina.ch
30 Betten und 5 Ferienwohnungen



Gasthaus Alpenrose

Via Pass Umbrail 41, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 52 30, gasthaus@alpenrose-umbrail.ch
alpenrose-umbrail.ch
22 Betten / 11 Zimmer teils mit DU/WC



Wellnesshotel Liun***

Via Val Müstair 217, 7537 Müstair
+41 81 858 51 54, info@hotel-liun.ch
hotel-liun.ch
32 Betten



Hotel Helvetia***

Via Maistra 30, 7537 Müstair
+41 81 858 55 55 / +41 79 484 85 84
info@helvetia-hotel.ch, helvetia-hotel.ch
49 Betten und 5 Ferienwohnungen

Unterkünfte



Hotel Münsterhof***

Via Maistra 51, 7537 Müstair
+41 81 858 55 41, info@muensterhof.ch
muensterhof.ch
28 Betten



Hotel Chavalatsch***

Via Val Müstair 280, 7537 Müstair
+41 81 858 57 32, info@chavalatsch.ch
chavalatsch.ch
22 Betten



Ferien- und Jugendhaus Balcun Tort

Via Val Müstair 25, 7532 Tschierv
+41 61 411 25 39, balcuntort@bluewin.ch
gruppenunterkunft.ch
30 Betten



Ferienhäuser Muglin

Chà Prà Muglin – Chasa d'Aint – Pizzet
Via Pra Muglin 5, 7532 Tschierv
ferienheime-muglin@bluewin.ch, ferienhaeuser-muglin.ch
10 – 90 Betten, je nach Kombination der Hausteile.



Hotel Chasa Chalavaina

Via Maistra 70, 7537 Müstair
+41 81 858 54 68, info@hotelchalavaina.ch
hotelchalavaina.ch
30 Betten



Gästehaus Kloster St. Johann

Via Maistra 73, 7537 Müstair
+41 81 851 62 23, gaestehaus@kloster-muestair.ch
muestair.ch
14 Betten



Ferienhaus Chasa Tramèr

Via Chasuras 13, 7532 Tschierv
+41 81 252 38 85, info@provitacomuna.ch
provitacomuna.ch
16 Betten / 6 Schlafzimmer



Ferien- und Seminarhaus Ramoschin

Via Ramoschins 6, 7532 Tschierv
+41 81 864 02 58 / +41 79 291 99 88
o.gross@bluewin.ch, groups.ch/k-0069-0026
30 Betten



Camping Pé da Munt

Via Pe d'Munt 5, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 71 33, campingstamaria@bluewin.ch
campingstamaria.ch



Camping Muglin

Via Muglin 21, 7537 Müstair
+41 81 858 59 90, info@campingmuglin.ch
campingmuglin.ch



Alphütte Marangun

Via Alp Prasüra 4, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 71 33, campingstamaria@bluewin.ch
campingstamaria.ch

Unterkünfte



Gruppen-/Familienhaus Schönenberger

Via Plattamala 12, 7536 Sta. Maria
+41 79 340 58 84, bschoeni@bluewin.ch
28 Betten



Ferien auf dem Bauernhof

Via Craistas 4, Pütschai Josom, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 59 18 / +41 79 352 30 94
info@pütschajjosom.ch, pütschajjosom.ch
12 Betten



Alp Sprella im Val Mora

Via Alp Sprella 3, 7537 Müstair
+41 81 858 56 45, tecnic@cdvm.ch
22 Betten (2 Wohnungen)



Maiensäss-Hütte

Via Ruinatscha 6, 7537 Müstair
+41 81 851 62 20, verwaltung@kloster-muestair.ch
muestair.ch
6 Betten



Gruppen- & Ferienhaus Steinbock

Via Val Müstair 286, 7537 Müstair
+41 78 880 24 11, vitalmary@gmail.com
steinbock-muestair.ch
24 Betten



Das Juwel «Lai da Rims» inmitten herrlicher Bergwelt lädt zum Verweilen ein.
© Andrea Badrutt, Chur

Restaurants



Alp da Munt

Via Alp da Munt 18, 7532 Tschierv
+41 81 858 55 31

Offen während Betriebszeiten der Skilifanlagen.



Bar Sur Vial

Sur Vial 2, 7532 Tschierv
+41 81 858 51 71, info@pitschsa.com

pitschsa.com/bar



Bergrestaurant Hof-Terza

Via Munt Terza 7, 7537 Müstair
+41 81 858 71 60 / +41 79 698 36 94

bainterza@bluewin.ch, bergrestaurant-terza.ch



Café – Pastizaria – Furnaria Caterina Bott

Via Maistra 22, 7537 Müstair
+41 81 850 37 37, caterina.bott@bluewin.ch



Alp Mora

Via Val Mora 16, 7537 Müstair

Während dem Alpsommer täglich geöffnet.



Center da passlung – Langlaufzentrum

Via da Lü 1, 7533 Fuldera
+41 81 858 55 77, info@aventueras.ch

aventueras.ch



Restaurant Balcun At

Via Maistra 33, 7537 Müstair
+41 81 858 55 61, balcun-at@bluewin.ch

balcun-at.ch



Caffè – bar – cun specialitats La Cuort

Via Maistra 47, 7537 Müstair
+41 81 858 56 56, lacuort@bluewin.ch

Insta + FB: LaCuort_Muestair



Restaurant La Posa

7534 Lü
+41 81 858 56 02 / +41 79 766 80 20
champatschlaposa@yahoo.com

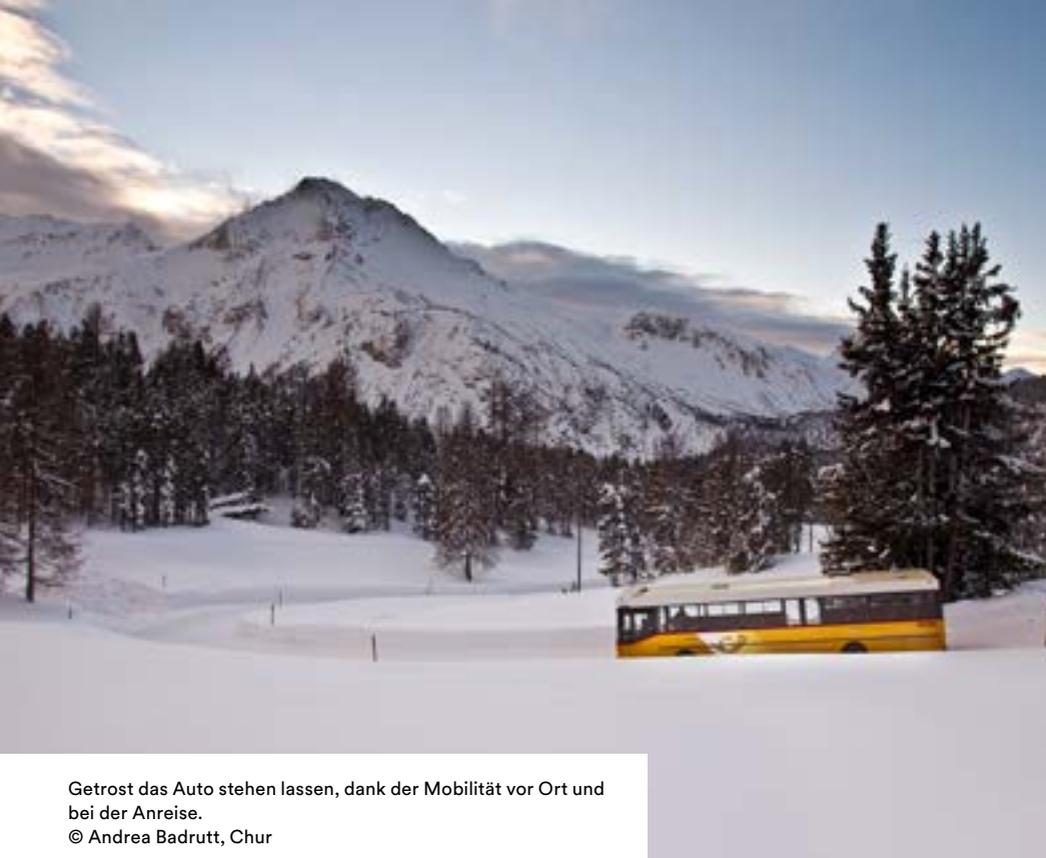


Meier-beck AG

Via Veglia 6, 7536 Sta. Maria
+41 81 858 51 16, info@meierbeck.ch

meierbeck.ch

Viele Hotels bieten auch Gastronomie an.



Getrost das Auto stehen lassen, dank der Mobilität vor Ort und bei der Anreise.

© Andrea Badrutt, Chur

Anreise und Mobilität vor Ort

Gepäcktransport bis ans Ziel, Taktfahrplan in alle Orte und ganzjährig uneingeschränkte Mobilität – das Auto kann zu Hause bleiben.

Die Erschliessung der Ferienregion Val Müstair mit dem PostAuto ist gut und ermöglicht eine autofreie Mobilität in den Ferien. Der öffentliche Verkehr ist der beste Schlüssel zur Erlebbarkeit der Angebote, das Gästeprogramm wird konsequent auf die öV-Fahrpläne ausgerichtet. Der öffentliche Verkehr wird in der Region aktiv gestaltet und die Transportkette der verschiedenen Verkehrsträger stetig weiterentwickelt.

Anreise mit dem öV

Auch die komfortable Anreise mit Zug und Bus ist spätestens seit der Eröffnung des Vereinatunnels ein Grund mehr, die Nationalparkregion zu besuchen. Das Val Müstair erreicht man per öV bequem, beispielsweise in 3 h 15 min ab Zürich, in 3 h 50 min ab St. Gallen und in 4 h 30 min ab Bern.

Gepäck-Special – Gepäcktransport in Ihre Unterkunft

Unbeschwerte Anreise dank dem Gepäcktransport. Eine unbeschwerte Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln geniessen, während das Gepäck

von zu Hause eigenständig bis zur Unterkunft gebracht wird. Das Angebot ist online, bequem und jederzeit buchbar. Dank der Integration des Angebots in die Buchungsplattform der SBB können die Gepäckstücke direkt online im SBB-Shop erfasst werden, und müssen nicht mehr am Schalter des Heimbahnhofes abgegeben werden.

Informationen zum Angebot sowie Hinweise zur richtigen Gepäckaufgabe finden Sie unter:
val-muestair.ch/gepaecktransport

Fahrplan

Unter sbb.ch oder in der SBB-App finden Sie ganz einfach Ihre gewünschte Verbindung.

Region entdecken

Die Kultur- und Naturhighlights des Val Müstair und der umliegenden Regionen entdecken. Nebst unseren Partnerregionen Engadin Scuol Zernez und Samnaun bieten sich auch Ausflüge in das benachbarte Südtirol oder die Region Lombardei an.

val-muestair.ch/schauplaetze



Auto mieten

Bei der Geschäftsstelle des Naturparks in Tschiers steht Gästen und Einheimischen ein BMW i3 zur Verfügung. Insbesondere zu Randzeiten und für Personen ohne eigenes Auto stellt der Wagen eine sinnvolle Ergänzung dar. Alle können vom Elektroauto profitieren und den Wagen zu den freien Zeiten problemlos mieten.

Weitere Infos und Preise unter:
val-muestair.ch/e-auto-mieten

E-Bike mieten

Gemeinsam mit verschiedenen Beherbergungsbetrieben hat der Naturpark Biosfera Val Müstair insgesamt acht E-Bike-Mietstationen im Tal eingerichtet. So können Einheimische und Gäste die Biosfera Val Müstair bequem und mit wenig Kraftaufwand auf dem E-Bike erkunden.

val-muestair.ch/e-bike-mieten

Alle weiteren Informationen unter:
val-muestair.ch/mobilitaet



Kontakt

Gäste-Information Val Müstair

Via Val Müstair 33, 7532 Tschiers
Tel. +41 81 861 88 40
info@val-muestair.ch
val-muestair.ch

Gäste-Information Müstair / Klosterladen

7537 Müstair
Tel. +41 81 861 88 40
info@val-muestair.ch

Naturpark Biosfera Val Müstair

Via Val Müstair 33, 7532 Tschiers
Tel. +41 81 851 60 70
info@biosfera.ch

Auskunft

Informationen über die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie online:
val-muestair.ch/öffnungszeiten

Impressum

Gestaltung, Texte, Realisation Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG
Druck Gammeter Media AG, St. Moritz
Titelbild Die herbstliche Stimmung in höheren Lagen deutet auf das Ende des Alpsommers hin. © Aimara AG

Copyright Bilder Andrea Badrutt, Chur; TESSVM; SNP, Hans Lozza; Martina Bisaz; Michael Meusberger; Dominik Täuber; Claudio Daguati; Daniel Fleuti; Thilo Brunner; Balz Weber; verschiedene Leistungspartner

Grafiken/Karten Arne Rohweder, Heftmitte
Alle Informationen Stand Herbst 2023

Social Media

facebook.com/valmuestair
instagram.com/valmuestair

