



# Biosfera Val Müstair

Impressum

**Herausgeber**  
Gäste-Information Val Müstair  
Via Val Müstair 33  
CH-7532 Tschiers  
Tel +41 81 861 88 40  
val-muestair.ch  
info@val-muestair.ch

**Gäste-Information Müstair / Klosterladen**  
Tel +41 81 861 88 40  
November – April:  
Werktage: 10:00 – 12:00 / 13:30 – 16:30  
Sonn- und Feiertage: 13:30 – 16:30

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

**Auskunft**  
Informationen über die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie online: [val-muestair.ch/öffnungszeiten](http://val-muestair.ch/öffnungszeiten)

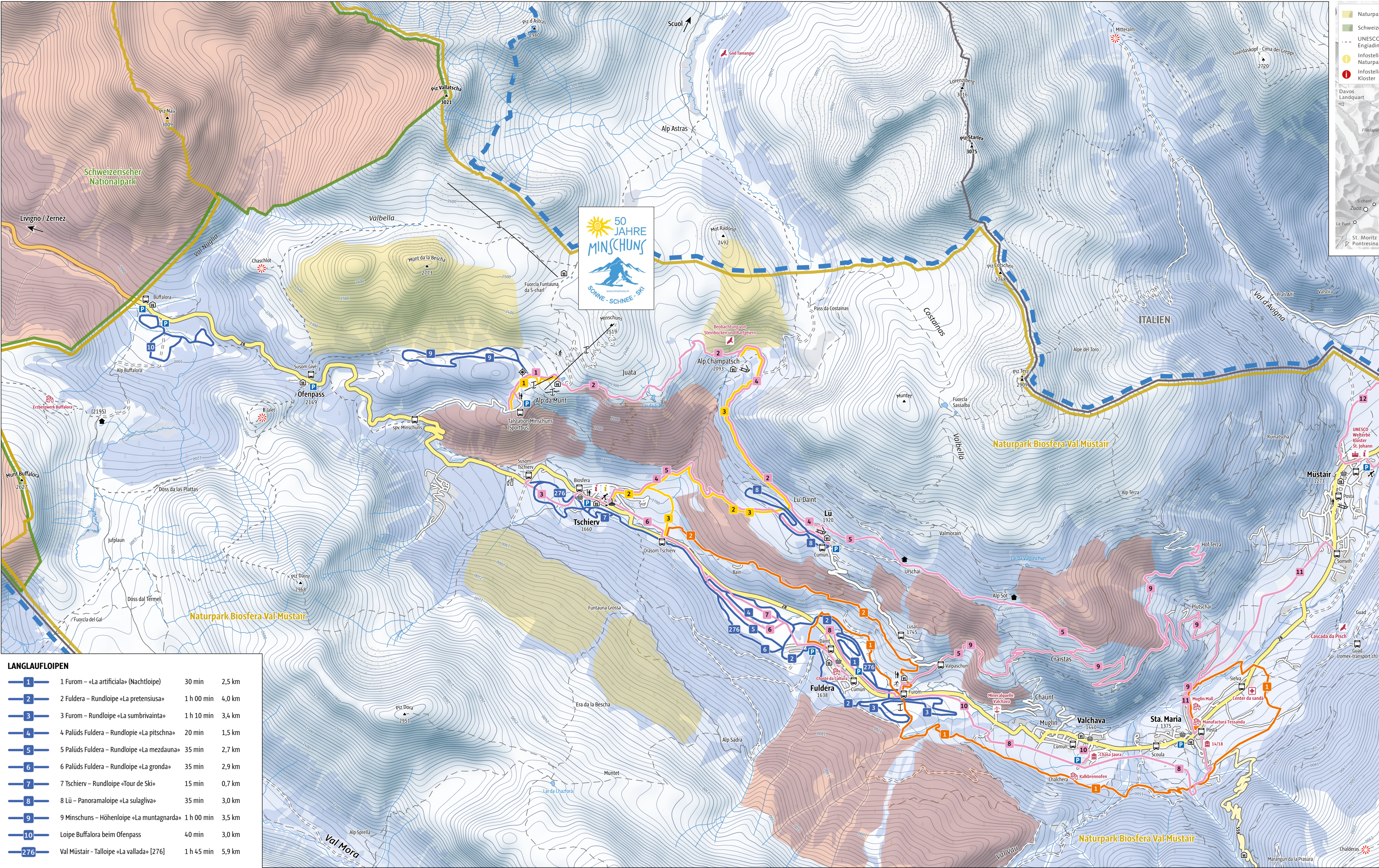
**Kartengrundlage**  
outdooractive Kartografie  
Geoinformationen © Outdooractive  
© OpenStreetMap (oDbL) - Mitwirkende ([www.openstreetmap.org/copyright](http://www.openstreetmap.org/copyright))

Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

November 2025 – 6. Auflage: 9000 Stück

**Bildrechte**  
Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG, Andrea Badrutt, Aline Oertli, Jürg Wirth, Niklaus von Rotz, Marco Cadonau, Dominik Täuber, Mayk Wendt.

**Region online**  
  
val-muestair.ch



| LANGLAUFLOIPEN |                                               |            |        |
|----------------|-----------------------------------------------|------------|--------|
| 1              | 1 Furom – «La artificiale» (Nachtlöipe)       | 30 min     | 2,5 km |
| 2              | 2 Fuldera – Rundlöipe «La pretensiosa»        | 1 h 00 min | 4,0 km |
| 3              | 3 Furom – Rundlöipe «La sumbrivainta»         | 1 h 10 min | 3,4 km |
| 4              | 4 Palüds Fuldera – Rundlöipe «La pitschna»    | 20 min     | 1,5 km |
| 5              | 5 Palüds Fuldera – Rundlöipe «La mezzauna»    | 35 min     | 2,7 km |
| 6              | 6 Palüds Fuldera – Rundlöipe «La gronda»      | 35 min     | 2,9 km |
| 7              | 7 Tschiers – Rundlöipe «Tour de Ski»          | 15 min     | 0,7 km |
| 8              | 8 Lü – Panoramlöipe «La slugaliva»            | 35 min     | 3,0 km |
| 9              | 9 Minschuns – Höhenlöipe «La muntagnarda»     | 1 h 00 min | 3,5 km |
| 10             | 10 Loipe Buffalora beim Ofenpass              | 40 min     | 3,0 km |
| 276            | 276 Val Müstair – Talloipe «La vallada» [276] | 1 h 45 min | 5,9 km |

**AutoDaPosta**

Regional Sportbus Fahrplan 2025/2026

|                   | Müstair – Minschuns | Minschuns – Müstair |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| Müstair corfin    | 8:36                | 10:36               |
| Müstair clostra   | 8:37                | 10:37               |
| Sta. Maria Sileva | 8:41                | 10:41               |
| Sta. Maria cumün  | 8:44                | 10:44               |
| Sta. Maria scuola | 8:49                | 10:49               |
| Valchava cumün    | 8:51                | 10:51               |
| Lü                | 8:56                | 10:56               |
| Fuldera Furom     | 8:58                | 10:58               |
| Fuldera Daint     | 8:58                | 10:58               |
| Tschiers Orasom   | 9:00                | 11:00               |
| Tschiers Plaz     | 9:01                | 11:01               |
| Tschiers Biosfera | 9:03                | 11:03               |
| Tschiers Süsom    | 9:04                | 11:04               |
| spv. Minschuns    | 9:08                | 11:08               |
| Zerners           | 9:09                | 11:09               |
| spv. Minschuns    | 9:16                | 11:16               |
| Minschuns         | 9:16                | 11:16               |

Gruppen bitte am Vorabend anmelden: Tel +41 81 888 51 66  
A: Montag – Freitag ohne alle Feiertage  
15.12 – 19.12.25, 5.1 – 27.2, 10.3 – 1.6, 18.5 – 26.6, 17.8 – 8.10, 26.10.25 – 11.12.28  
B: Anbindung nach Minschuns gewährleistet.

**Kompletter Fahrplan auf der SBB Mobile App oder auf [sbb.ch](http://sbb.ch)**

**Biosfera Val Müstair**  
Unser Val Müstair  
**Menschen & Geschichten**  
[val-muestair.ch/geschichten](http://val-muestair.ch/geschichten)

**Wintersportgebiet Minschuns**  
20. Dezember 2025 – 22. März 2026

Das Wintersportgebiet Minschuns feiert in dieser Saison sein 50-jähriges Jubiläum! In der sonnigen Ferienzone der Schweiz gleiten Sie ohne Wartezeiten bis auf 2700 m ü. M. Die offenen Hänge oberhalb der Baumgrenze laden zum Carven und zu herrlichen Tiefschneefahrten ein. Zudem ist das Gebiet ein idealer Ausgangspunkt für Skitouren. Am Tellerlift auf der Alp da Munt sorgt der Funpark für Spass bei den Kleinen; Eltern haben ihre Kinder von der Terrasse des Bergrestaurants Alp da Munt stets im Blick. Die Alp da Munt ist auch der ideale Ausgangspunkt für die hochalpine Langlaufloipe Plau da l'Aua (2150 m ü. M.) sowie für den Winterwender- und Schlittelweg, der über die Alp Champatsch nach Lü führt. Mehr Informationen zum Jubiläum und zu allen Angeboten finden Sie auf [minschuns.ch](http://minschuns.ch).

**Dreikönigsrennen**  
10.1.2026  
Skigebiet Minschuns

Teil des Dynafit-Vinschgau cups

Jeden Mittwoch Abend können Wintersportler\*innen von 17:00 – 21:30 über die Piste 10 Talabfahrt Tschiers – Minschuns zum Bergrestaurant Alp da Munt hochgehen. Von 18:00 – 20:30 kann man auf den Pisten 1, 2 oder 3 weiter bis zur Spitze Minschuns aufsteigen und abfahren (interessant für einen intensiven Trainingsabend). Nach einer Stärkung im Restaurant Alp da Munt (geöffnet bis 20:30 Uhr / Fondue auf Vorbestellung), fahren die Teilnehmenden nach und nach zurück ins Tal. Keine Beleuchtung (Stirnlampe obligatorisch), keine Pistenrettung direkt an der Strecke, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Schneesport-Abend**

Jeden Mittwoch Abend können Wintersportler\*innen von 17:00 – 21:30 über die Piste 10 Talabfahrt Tschiers – Minschuns zum Bergrestaurant Alp da Munt hochgehen. Von 18:00 – 20:30 kann man auf den Pisten 1, 2 oder 3 weiter bis zur Spitze Minschuns aufsteigen und abfahren (interessant für einen intensiven Trainingsabend). Nach einer Stärkung im Restaurant Alp da Munt (geöffnet bis 20:30 Uhr / Fondue auf Vorbestellung), fahren die Teilnehmenden nach und nach zurück ins Tal. Keine Beleuchtung (Stirnlampe obligatorisch), keine Pistenrettung direkt an der Strecke, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Vermietung von Sportausrüstung**

**Aventuras**  
• Müstair (Hauptgeschäft)  
+41 81 858 55 59  
• Minschuns (Ski Alpin)  
+41 81 858 53 35  
• Fuldera Furom (Langlaufzentrum)  
+41 81 858 55 77

**Muglin Sport**  
• Tschiers  
+41 81 850 39 66

**Bergrestaurant Alp da Munt**  
Öffnungszeiten des Skigebietes  
+41 81 858 55 31

**Bergrestaurant Alp Champatsch**  
26.12.25 – Ende März,  
11:00 – 16:00 (bei schlechter Witterung 15:00).  
+41 81 858 56 02 / +41 79 766 80 20

**Center da Passlung**  
Langlaufzentrum Fuldera Furom  
– Vermietung | Verkauf | Service  
– Café & Sonnenterrasse  
– Langlaufunterricht  
– Ticketverkauf  
(Loipe und Kinderskilift)  
info@aventuras.ch  
+41 81 858 55 77  
Mo – So / 9:00 – 16:30  
Sa 6.12.2025 – So 22.1.2026

**Kinderskilift Fuldera**  
10:00 – 14:00 Uhr  
Samstag, Sonntag und Mittwoch  
Mi 7.1.2026 – So 25.1.2026  
täglich  
Sa 20.12.2025 – So 4.1.2026  
Mo 26.1.2026 – So 1.3.2026  
Bei guten Schneeverhältnissen wird der tägliche Betrieb von Mo 2.3. – So 3.3.2026 fortgesetzt.

**50 JAHRE MINSCHUNG**  
SONNE - SCHNEE - SKI

**Legenden**

25 km präparierte Skipisten  
1/1a Minschuns  
2 Crap Nair  
3 Marmels  
4 Funtauna da S-charl  
5 Vallatscha  
6 Valbella  
7 Verbindungspiste  
8 Motta Lischia  
9 Era Sot  
10 Talabfahrt Tschiers

**Skilifte**  
A Era Sot – Alp da Munt  
B Alp da Munt – Minschuns  
C Funtauna da S-charl  
D Kinderskilift Alp da Munt  
Kinderskilift Fuldera

**Langlaufloipe**  
11 Höhenloipe «la muntagnarda» (Plau da l'Aua, 2,3km auf 2180 m ü.M.)

**Skiabfahrtsroute**  
12 Minschuns – Alp Champatsch – Lü – Tschiers (markiert aber nicht kontrolliert)

**Winterwanderweg**  
13 Era Sot – Alp da Munt – Alp Champatsch – Lü – Tschiers

**Avalanche Training Center**  
Beim Skilift Talstation Era Sot

**Project**  
8-er Kabinenumlaufbahn  
Tschiers – Alp da Munt



## Allegra 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.

In dem sonnigen 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 Gebirgslandschaft.

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.

**Nachhaltigkeit**  
Die Ferienregion Biosfera Val Müstair setzt auf eine nachhaltige Entwicklung. Zusammen mit der Ferienregion Engadin Scuol Zernez wurde sie als «Nachhaltiges Reiseziel» ausgezeichnet und ist Teil des «Swisstainables»-Programms. Diese Auszeichnung verstehen wir auch als Versprechen an unsere Gäste, weshalb wir uns für eine nachhaltige Angebotsgestaltung einsetzen. Mehr Informationen: val-muestair.ch/nachhaltigkeit

**Gästekarte:**  
Fragen Sie Ihren Gastgeber nach der Gästekarte Val Müstair und profitieren Sie von kostenlosem öV sowie Vergünstigungen auf Erlebnissen in der ganzen Region. Mehr Informationen: val-muestair.ch/gaestekarte

**Interaktive Karte**  
Jede Tour dieser Winterkarte ist auch online mit detailliertem Wegbeschrieb, Höhenprofil und Bildern einsehbar. Mittels Tourenplaner-Tou! können Sie selber individuelle Wanderungen und weitere Wintererlebnisse planen. Die interaktive Karte finden Sie online unter: maps.engadin.com

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Wintermomente auf den Social-Media-Plattformen teilen – #biosferavalmuستير und #valmuستير.

Nun wünschen wir Ihnen bellas vacanzas – schöne und unvergessliche Ferien! Ihr Team der Ferienregion Biosfera Val Müstair und des Naturparks Biosfera Val Müstair

### Allgemeine Bemerkungen und Hinweise:

- Die Ausgangspunkte und Ziele der Wanderungen sind alle gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die ausführlichen Fahrpläne für die Verbindungen finden Sie auf sbch sowie in unseren Gäste-Informationen.
- Wildruhezonen beachten: Während der kalten Wintermonate braucht das Wild besonders viel Ruhe. Deshalb dürfen zur Schonung des Wildes die markierten Wege in Wild- und Naturruhezonen (rot und gelb markierte Gebiete vorne auf der Karte) nicht verlassen werden und Hunde sind an der Leine zu führen. Grundsätzlich finden die Wildruhezonen vom 20. Dezember bis Ende April oder gemäss Aushang. Bitte beachten Sie die Signalisation vor Ort. Informationen unter wildruhe.gr.ch und respektiere-deine-grenzen.ch
- Loipen- und Wegsperrungen aufgrund der Schnee- und Wetterlage sind unbedingt zu befolgen.
- Bitte denken Sie daran, Abfälle mitzunehmen und zu entsorgen.
- Änderungen vorbehalten, Hinweise nehmen wir gerne entgegen.

**Zustand Wege und Loipen**  
Wir bitten Sie um Verständnis, wenn die Wander- und Schlittelwege sowie Loipen nach Schneefällen nicht oder nur teilweise gesperrt sind. Detaillierte Informationen erhalten Sie an allen Gäste-Informationstellen oder online unter val-muestair.ch/infrastruktur

**Schneeschuhwanderung**  
Ob eine anspruchsvolle Winterwanderung, Schneeschuh- oder Skitour: Unsere lokalen und kompetenten Guides führen Sie sicher durch die Winterwelt Val Müstair. Kontaktadressen finden Sie unter val-muestair.ch/guides

**Sicherheit**  
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 inklusive Lawinen-Notfallausrüstung. Informieren Sie sich vor jeder Tour über das Wetter und die Lawinengefahr. Gratis App White-Risk / slf.ch

|                                                                                  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                  |                  |
| <b>Zustandsbericht der Winterinfrastruktur:</b><br>val-muestair.ch/infrastruktur |                  |
|                                                                                  |                  |
| <b>Regionalspital Center da sandà</b><br><b>Val Müstair, Sta. Maria:</b>         | +41 81 851 61 00 |
| <b>Notruf CH:</b>                                                                | 144              |
| <b>Europäischer Notruf:</b>                                                      | 112              |
| <b>Rettungshelikopter Rega:</b>                                                  | 1414             |
| <b>Aktueller Strassenzustand:</b>                                                | strassen.gr.ch   |
| <b>Autovorfad Vereina:</b>                                                       | +41 81 288 37 37 |

# Ferientipps Val Müstair



**Exklusiv: «Cler glüna» Schneeschuhwanderung**  
Samstag, 3.1., 31.1. & Dienstag, 3.3.26

**(G)astronomisches Erlebnis**  
Dienstag, 30.12.25 & 6.1.26  
Freitag, 9.1., 6.2., 13.2., 20.2.26

Geniessen Sie ein feines Sternucker-Menü in der heimeligen Pension Hirschen in Lü. Danach machen Sie unter fachkundiger Anleitung einen «Augen-Spaziergang» unter freiem Sternenhimmel und dürfen einen Blick durch das Teleskop des Observatori astronomico werfen, durch das Sie ferne Sternbilder und Galaxien entdecken können.

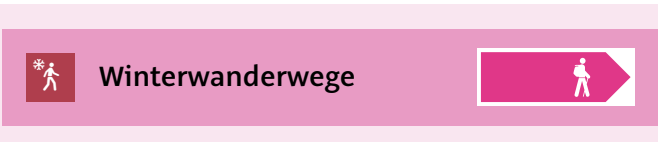
- Start: 18:00 Pension Hirschen, Lü / Ende: 20:30 Observatori astronomico, Lü
- Warme wintertaugliche Kleidung, hohe Winterwanderschuhe
- Erwachsene 49.00, Kinder 7 bis 12 Jahre 25.00, inkl. regionales 3-Gang-Sternucker-Menü (owl, Getränke), Sternenhimmelführung und Observatorium

- Mind. 4, max. 8 Personen
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse. Sollte der Himmel fürs Sterngucken nicht klar genug sein, wird die Führung am Vorabend abgesagt.

- Tipp: Wer Lust hat, kann auf der beleuchteten Schlittelpiste von Lü nach Tschieriv hinunterschlitteln (Schlittenmiete in der Pension Hirschen).
- Lawinentrainingsanlage Minschuns**  
Täglich, 20.12.25 – 24.2.26
- An der Anlage kann die Lawinenverschlühten-Suche mit LVS Geräten und Lawinen-sensoren selbstständig geübt werden. Sie ist während der ganzen Wintersaison in Betrieb und öffentlich sowie kostenlos zugänglich. Infobroschüren sind am Schalter der Sportbahnen erhältlich.
- 5 Min. von der Talstation Wintersportgebiet Minschuns (ausgeschildert)
- Tiefschneetaugliche Kleidung (funktionelle Winterhose/-jacke) und Schuhe (hohe Winterstiefel, Ski- oder Schneeschuhe), Lawinenausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel)
- Kostenlos
- Nicht erforderlich



**Ein Stück Val Müstair verschenken**  
Der Gutschein wird an über 180 Einlösestellen im Val Müstair, im Unterengadin und in Samnaun akzeptiert.  
val-muestair.ch/gutschein



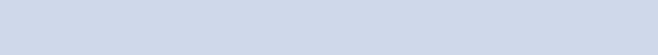
Wir hören unseren Atem und das Knirschen unserer Schuhsohlen im Schnee – mehr nicht. Um uns herum breitet sich der alpine Winter aus. Wildspuren führen vom Arvenwald über die Ebene und verschwinden hinter der Kuppe – auch Tiere suchen die Abgeschiedenheit. Das Gefühl für Zeit und Distanzen haben wir unterwegs wohl verloren. Hier draussen brauchen wir nichts anderes als einen schmalen Winterwanderweg, hin und wieder einen Wegweiser und die Gewissheit, dass wir immer komfortabel zurückkehren können – der Rest ist pure Wildnis, weit weg vom Alltag.

- Hinweise für die Winterwanderwege:**
- Markierungen: Winterwander-Wegeweise sind offiziell pink oder mit einem Schneestern gekennzeichnet.
  - Die Winterwanderwege sind mehrheitlich Flur- oder Waldwege, welche maschinenell präpariert werden. Gute Ausrüstung, stiefsteife Schuhe sowie Stöcke werden empfohlen.
  - Auf den meisten Winterwanderwegen gibt es bei guten Schneeverhältnissen streckenweise die Möglichkeit, Schlitten zu fahren.
  - Vorsicht: Wegabschnitte können teilweise vereist sein.

Alle Details der Winterwanderwege finden Sie hier: val-muestair.ch/winterwandern



Es scheint, als hätte man dieses Tal extra für den Langlauf konzipiert: Wir gleiten von der berühmten ehemaligen Tour de Ski Sprintstrecke Richtung Fuldera über die Talloipe, links von uns schlängelt der winterliche Rombach entspannt talwärts, rechts bietet der schattige Wald eine willkommene Erholung, vor uns wechseln sich teils sanfte, teils anspruchsvolle Anstiege mit langgezogenen Kurven in der Ebene ab – ein perfektes Intervalltraining in der Heimat von Langlaufprofis. Inmitten der winterlichen Idylle läuft es sich wie von selbst und wir freuen uns auf die sonnige Restauranterasse beim Langlaufzentrum Furom, oder hängen wir noch eine weitere Runde an? Oder steigen wir um aufs PostAuto? Denn oben in Lü und Minschuns warten ja noch die Höhenloipen inmitten unberührter Natur...



- Hinweise für die Loipen:**
- Markierungen: Beachten Sie bitte die offiziellen Markierungen mit Hinweisen für Loipenbenutzer.
  - Sichern Sie sich ihr Loipenticket ganz bequem: Sie können es in der Gäste-Information Tschieriv oder im Langlaufzentrum Fuldera Furom erwerben. Noch einfacher geht es jedoch mit der langlauf.ch App oder online unter val-muestair.ch/langlaufen. Holen Sie sich ihr Ticket sofort und starten Sie Ihr Abenteuer im Schnee!
  - Der Loipenpass ist lediglich auf den Langlaufloipen gültig, der öV ist nicht im Ticket enthalten.
  - Die Loipeninfrastruktur ist geöffnet von 9:00 - 16:00 Uhr. Um die Präparierung zu gewährleisten, bitten wir Sie diese Zeiten einzuhalten (Ausnahme Nachtloipe: Diese setzt die Verwendung einer Stirnlampe voraus).
  - Mind. 4 Personen
  - Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse

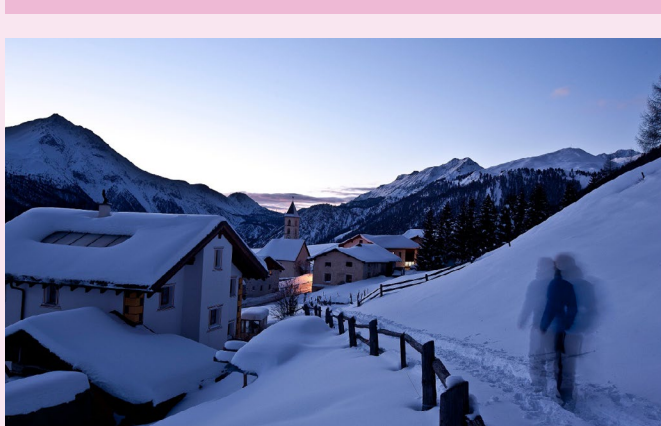


**Schlittelexpress**  
Dienstag und Donnerstag, 30.12.25 & 11.26, 20.1. – 5.3.26

Mit dem Schlittelexpress bequem an den Ausgangspunkt zum Schlittelpass. Der Schlittelweg von Lü nach Tschieriv ist nachts teils beleuchtet und verspricht ein unterhaltsames Vergnügen für die ganze Familie.

- Tschieriv, Center da Biosfera (Schulhaus) / Abfahrt: 20:00 (Abfahrt ab Müstair mit PostAuto 19:30), Ankunft Lü: ca. 20:20 (Rückfahrt ab Tschieriv – Müstair nach Schlittelpass möglich mit PostAuto um 21:49)
- Wintertaugliche Kleidung
- Erwachsene 9.00, Kinder 7 – 15 Jahre 5.00. Es bezahlen nur die ersten zwei Kinder pro Familie.
- Mind. 8 Personen
- Bis am Schlitteltag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse
- Kostenlos
- Nicht erforderlich

## 2 Senda Alp da Munt – Alp Champatsch – Lü Cumün [356]



Der aussichtsreiche und sonnige Höhenweg führt durch eine tief verschnittene Landschaft vom Skigebiet Minschuns via Alp Champatsch in das Dörfchen Lü. Ein Dorf, das sich optimal eignet um Sterne zu beobachten.

Der Winter-Panoramaweg beginnt bei der Talstation des Skigebiets Minschuns. Das gepflegte, familienfreundliche Skigebiet ist mit eine der sonnigsten Ecken der Schweiz. Vier Skilifte erschliessen das Gebiet mit mehreren Abfahrten. Das hochgelegene Minschuns gilt zudem als sehr schneesicher.

In einem leichten Anstieg führt der Winterwanderweg zuerst durch einen Wald und später entlang der Skipiste bis zur Alp da Munt auf 2213 m ü. M. Fast eben verläuft er dann weiter bis zum Lai da Juata, begleitet vom Panoramablick über die Alpen des Val Müstair und zum Orler. Vom Alpsee führt der Weg durch Arvenwälder im leichten Abstieg bis zur Alp Champatsch, deren ursprüngliche Gebäude heute im Freilichtmuseum Ballenberg stehen. Hier laden die Sonnenterrasse und der herrliche Ausblick auf das Val Müstair zu einer Rast. Von der Alp geht es entweder zu Fuss oder mit dem mitgebrachten Schlitten (Schlittenmiete auf der Alp Champatsch möglich) hinunter nach Lü. Nach der Ankunft in Lü kann der Weg weiter talwärts verlängert werden bis nach Tschieriv.

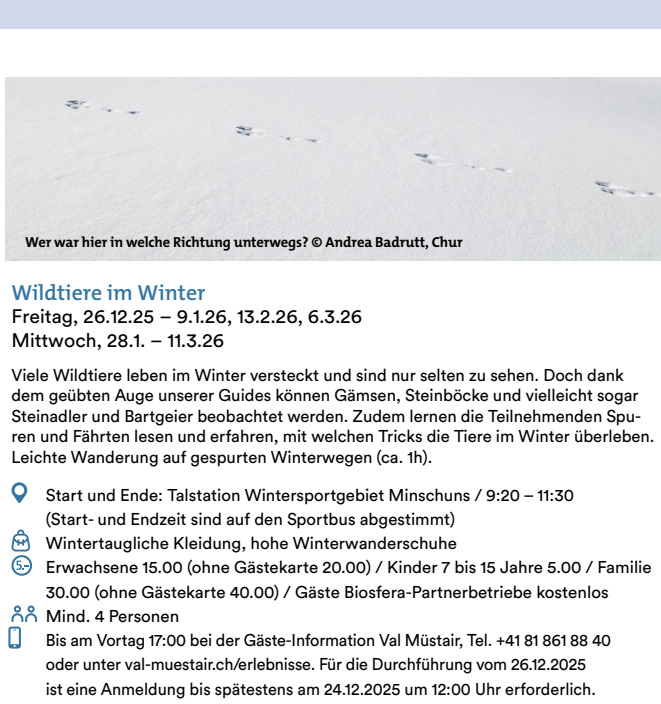
Der Winter-Panoramaweg beginnt bei der Talstation des Skigebiets Minschuns. Das gepflegte, familienfreundliche Skigebiet ist mit eine der sonnigsten Ecken der Schweiz. Vier Skilifte erschliessen das Gebiet mit mehreren Abfahrten. Das hochgelegene Minschuns gilt zudem als sehr schneesicher.

In einem leichten Anstieg führt der Winterwanderweg zuerst durch einen Wald und später entlang der Skipiste bis zur Alp da Munt auf 2213 m ü. M. Fast eben verläuft er dann weiter bis zum Lai da Juata, begleitet vom Panoramablick über die Alpen des Val Müstair und zum Orler. Vom Alpsee führt der Weg durch Arvenwälder im leichten Abstieg bis zur Alp Champatsch, deren ursprüngliche Gebäude heute im Freilichtmuseum Ballenberg stehen. Hier laden die Sonnenterrasse und der herrliche Ausblick auf das Val Müstair zu einer Rast. Von der Alp geht es entweder zu Fuss oder mit dem mitgebrachten Schlitten (Schlittenmiete auf der Alp Champatsch möglich) hinunter nach Lü. Nach der Ankunft in Lü kann der Weg weiter talwärts verlängert werden bis nach Tschieriv.



**Langlaufloipe**  
**7 Tschieriv – Rundloipe «Tour de Ski»**  
schwer  
⌚ 15 min ⚡ 25 m Technik ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 0,7 km ⚡ 25 m Kondition ⭐⭐⭐⭐⭐

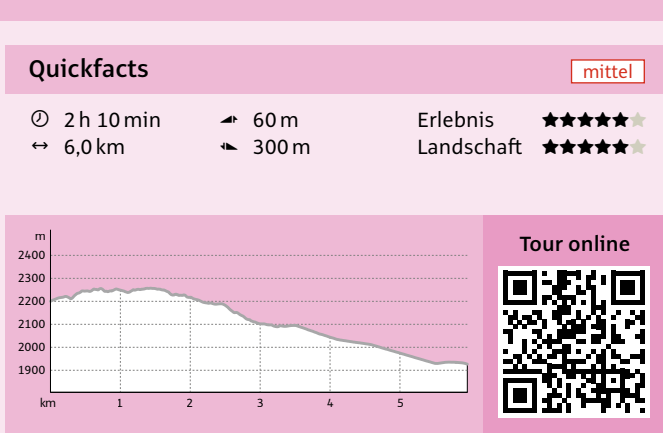
Die einzigartige ehemalige Weltcupstrecke ist in Tschieriv für alle Langläufer:innen während der Wintersaison offen. Nutzen Sie die Chance und laufen Sie auf der Loipe, auf der die Weltelite um den Sieg gekämpft hatte.



**Schlittelexpress**  
Dienstag und Donnerstag, 30.12.25 & 11.26, 20.1. – 5.3.26

Mit dem Schlittelexpress bequem an den Ausgangspunkt zum Schlittelpass. Der Schlittelweg von Lü nach Tschieriv ist nachts teils beleuchtet und verspricht ein unterhaltsames Vergnügen für die ganze Familie.

- Tschieriv, Center da Biosfera (Schulhaus) / Abfahrt: 20:00 (Abfahrt ab Müstair mit PostAuto 19:30), Ankunft Lü: ca. 20:20 (Rückfahrt ab Tschieriv – Müstair nach Schlittelpass möglich mit PostAuto um 21:49)
- Wintertaugliche Kleidung
- Erwachsene 9.00, Kinder 7 – 15 Jahre 5.00. Es bezahlen nur die ersten zwei Kinder pro Familie.
- Mind. 8 Personen
- Bis am Schlitteltag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse
- Kostenlos
- Nicht erforderlich

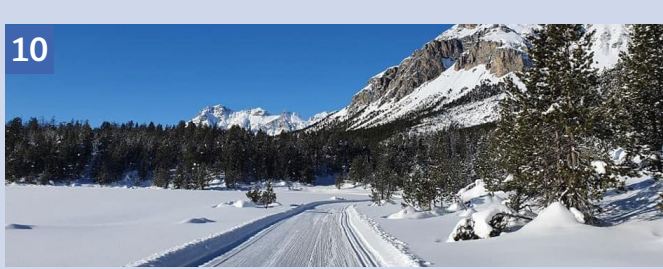


**Winterwanderweg**  
**Minschuns Talstation (Era Sot) – Alp da Munt**  
leicht  
⌚ 20 min ⚡ 60 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 6,0 km ⚡ 300 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

**Winterwanderweg**  
**Tschieriv Biosfera – Lü – Alp Champatsch – Lü Cumün**  
mittel  
⌚ 3h 30 min ⚡ 300 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 9,5 km ⚡ 472 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

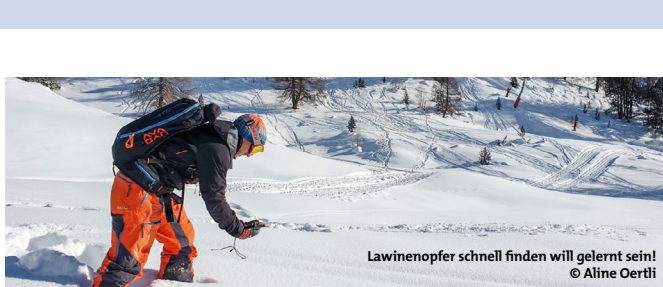
**Langlaufloipe**  
**8 Lü – Panoramaloipe «La sulagлива»**  
schwer  
⌚ 35 min ⚡ 30 m Technik ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,0 km ⚡ 30 m Kondition ⭐⭐⭐⭐⭐

**Langlaufloipe**  
**9 Minschuns – Höhenloipe «La muntagnarda»**  
schwer  
⌚ 1h 00 min ⚡ 77 m Technik ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,5 km ⚡ 77 m Kondition ⭐⭐⭐⭐⭐



**Langlaufloipe**  
**Loipe Buffalora beim Offenpass**  
schwer  
⌚ 40 min ⚡ 25 m Technik ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,0 km ⚡ 25 m Kondition ⭐⭐⭐⭐⭐

Es erwartet Sie eine tief verschnittene Landschaft beim Schweizerischen Nationalpark. Es ist keine konstante Präparierung der Loipe gewährleistet. Die Loipe wird auf privater Basis präpariert und finanziert (kollekte: Gasthaus Buffalora).



**Bei Lawinen Leben retten – gewusst wie!**  
Dienstag, 30.12.25 – 24.2.26

Die besten LVS-Geräte nützen nichts, wenn sie im Notfall nicht routiniert angewendet werden. Das Rettungsteam Minschuns bietet deshalb regelmässig LVS-Kurse an, an denen alle Interessierten unter fachkundiger Anleitung die Suchtechniken, das Sondieren und Ausgraben für den Ernstfall üben können.

- Start und Ende: Talstation Wintersportgebiet Minschuns / 9:30 – 11:30 (Start- und Endzeit sind auf den Sportbus abgestimmt)
- Wintertaugliche Kleidung, hohe Winterwanderschuhe
- Erwachsene 15.00 (ohne Gästekarte 20.00) / Kinder 7 bis 15 Jahre 5.00 / Familie 30.00 (ohne Gästekarte 40.00) / Gäste Biosfera-Partnerbetriebe kostenlos
- Mind. 4 Personen
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse
- Erwachsene 25.00 (ohne Gästekarte 30.00), Gäste Biosfera-Partnerbetriebe 10.00
- Mind. 4 Personen
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse
- Lawinenausrüstung kann bei Bedarf kostenlos ausgeliehen werden.
- Angebot für Erwachsene ab 16 Jahren.



**Eislaufen und Curling**  
In Tschieriv und Müstair stehen Eisplätze, welche nachts beleuchtet werden, kostenlos zur Verfügung. Auf dem Natureisplatz Tschieriv besteht zudem die Möglichkeit, Curling zu spielen.

- Wintertaugliche Kleidung, Handschuhe
- Curling: 10.00 / Person
- Mind. 4 Personen
- Auf Anfrage, Daniel Schröter, Tel. +41 79 611 33 86



**Winterwanderweg**  
**Tschieriv Biosfera – Lü – Craistas – Fuldera Furom Langlaufzentrum**  
mittel  
⌚ 3h 45 min ⚡ 485 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 11,0 km ⚡ 608 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

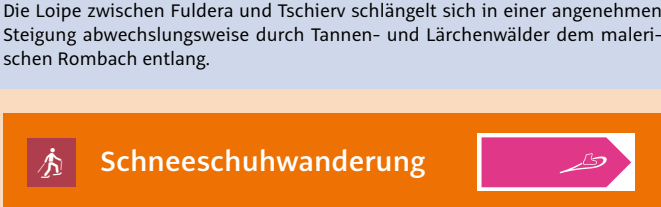
Höhenweg mit grossartigem Panorama zwischen Lü und Craistas mit Endpunkt beim Langlaufzentrum Fuldera Furom.

**Winterwanderweg**  
**Fuldera Daint – Tschieriv Biosfera**  
leicht  
⌚ 55 min ⚡ 64 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,6 km ⚡ 20 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

**Winterwanderweg**  
**Fuldera Daint – Rundwanderung**  
leicht  
⌚ 55 min ⚡ 25 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,6 km ⚡ 25 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

**Langlaufloipe**  
**Val Müstair – Talloipe «La vallada» [276]**  
mittel  
⌚ 1h 45 min ⚡ 154 m Technik ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 5,9 km ⚡ 100 m Kondition ⭐⭐⭐⭐⭐

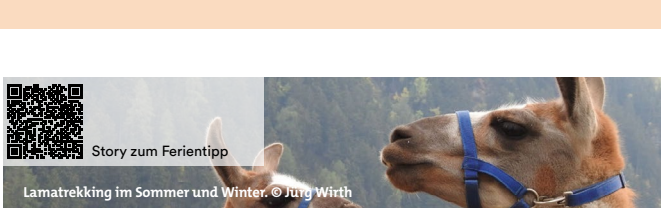
Die Loipe zwischen Fuldera und Tschieriv schlängelt sich in einer angenehmen Steigung abwechslungsweise durch Tannen- und Lärchenwälder dem malerischen Rombach entlang.



Unter uns knirscht der Schnee und wir sinken ein. Jedoch nicht so weit wie wir uns dies mit normalen Winterschuhen im Tiefschnee gewohnt sind. Unsere etwas überdimensionalen Schuhe, die «Schneeschuhe», lassen uns durch die abgegrenzten Seitentäler wandern. Weit weg von gespurten und präparierten Wegen zeichnen wir Schritt für Schritt eine neue Spur in den tiefen Schnee. Die Stille, welche uns dabei umgibt, verschlängt uns die Sprache. Aber müssen wir überhaupt sprechen oder überhören wir dadurch nur das, was uns die Natur zu erzählen hat?

- Hinweise für die Schneeschuhtouren:**
- Schneeschuhtouren werden auf eigene Verantwortung unternommen.
  - Im Val Müstair gibt es zwei markierte Routen. Die «Senda da luors» und der Schneeschuhweg Tschieriv – Fuldera.
  - Die Konsultation des Lawinenberichts (slf.ch) vor Antritt der Tour wird dringend empfohlen.
  - Empfohlen mit Guide: Geführte Schneeschuhwanderungen während der Saison.

Alle Details der Schneeschuhtouren finden Sie hier: val-muestair.ch/schneeschuh



**Lamatrekking Schnuppertour**  
Mittwoch, 11.2., 18.2., 4.3.26 & Freitag, 2.1.26

Das Lamatrekking ist eine lustige und unterhaltsame Wanderung für Familien und Tierliebhaber. Begleitet von lisdor Sepp und seinen Lamas erkunden die Teilnehmenden das winterliche Val Müstair.

- Müstair, Hof Punnetta (gegenüber Camping Muglin), 13:00 – ca. 15:00
- Wintertaugliche Kleidung, festes Schuhwerk
- Erwachsene 20.00 (ohne Gästekarte 40.00), Kinder bis 16 Jahre kostenlos, Familien 30.00 (ohne Gästekarte 50.00)
- Mind. 2 Erwachsene
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse. Für die Durchführung vom 2.1.2026 ist eine Anmeldung bis spätestens am 31.12.2025 um 12:00 Uhr erforderlich.
- Leitung durch lisdor Sepp, eidg. dipl. Wanderleiter und Landwirt

**Ausgetüschet mit Schneeschuhen**  
über die Schneeschuhe  
via Schöcherer Café  
© Andrea Badrutt, Chur

**Geführte Schneeschuhwanderungen**  
Dienstag, 30.12.25, 20.1. – 10.3.26 (ausser 3.3.)  
Donnerstag, 1.1., 29.1. – 12.3.26

Auf leisen Sohlen erleben die Teilnehmenden die Einsamkeit und Stille der unberührten Winterlandschaft und erfahren dabei Interessantes über Leben und Kultur im Val Müstair.

- Val Müstair, Ort wird vom Guide mitgeteilt / 9:00 – ca. 15:30 (Marschzeit ca. 4.5 h)
- Wintertaugliche Kleidung, Schneeschuhe, Skistöcke, LVS, Sonde, Schaufel, Proviant; Miete bei der Anmeldung oder im Sportgeschäft Aventüras in Müstair möglich.
- Erwachsene 30.00 (ohne Gästekarte 40.00), Kinder 7 bis 15 Jahre 10.00
- Mind. 4 Personen
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40 oder unter val-muestair.ch/erlebnisse



**Winterwanderweg**  
**Sta. Maria Posta – Alp Terza – Fuldera Furom**  
mittel  
⌚ 4h 25 min ⚡ 536 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 13,7 km Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

Wanderung vom Dorf Sta. Maria zur Alp Terza, wo Sie eine wunderbare Aussicht erwartet. Im Anschluss geht die Wanderung weiter bis zum Langlaufzentrum Fuldera Furom.

**Winterwanderweg**  
**Valchava Cumün – Fuldera Furom Langlaufzentrum**  
mittel  
⌚ 55 min ⚡ 199 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,0 km ⚡ 9 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

**Winterwanderweg**  
**Sta. Maria Posta – Müstair Somvih**  
leicht  
⌚ 50 min ⚡ 47 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 3,2 km ⚡ 190 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

**Quickfacts**  
⌚ 4 h 30 min ⚡ 201 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 10,6 km ⚡ 461 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

Leichte Schneeschuhwanderung durch die verschnittene Winterlandschaft im Val Müstair.



## Schlittelwege

Auf einer Sonnenterrasse, wo die Strasse endet, liegt das kleine Dorf Lü. Dank seiner Abgeschiedenheit ist es hier in der Nacht übrigens so richtig dunkel und somit ein idealer Ort für die Sternenbeobachtung. Der Schlittelweg beginnt bei der Alp Champatsch (Schlittenmiete möglich). Auch in Lü Daint befindet sich ein Einstieg in den Schlittelweg (10 min Fussdistanz von der PostAuto-Haltestelle Lü Cumün). Jeweils Dienstag- und Donnerstagabend fährt der «Schlitt-Express» Schneehungrige zum Einstieg bei Lü Daint des teilweise beleuchteten Schlittelwegs (Stirnlampe und Helm empfohlen).

**Hinweise für die Schlittelwege:**

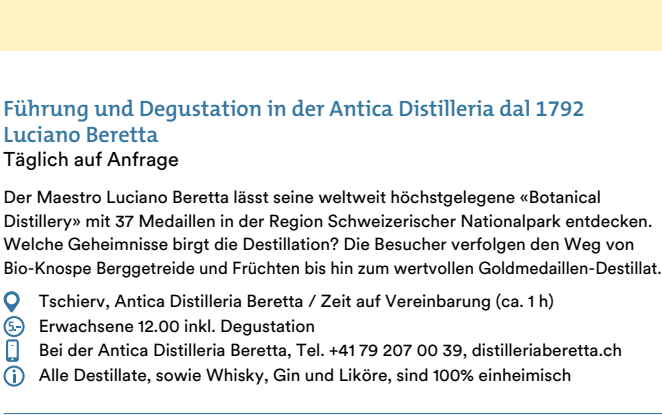
- Bitte beachten Sie, dass die Schlittelwege teilweise auch von Winterwandernern benutzt werden.

Alle Details der Schlittelwege finden Sie hier: val-muestair.ch/schlitteln



**Schlittelweg**  
**Alp Champatsch – Lü – Tschieriv Orasom**  
leicht  
⌚ 40 min ⚡ 5 m Erlebnis ⭐⭐⭐⭐⭐  
↔ 5,6 km ⚡ 200 m Landschaft ⭐⭐⭐⭐⭐

Von der Alp Champatsch führt der Schlittelweg via Lü nach Tschieriv. Besonders imposant: Der Blick auf das Orter-Massiv.



**Führung und Degustation in der Antica Distilleria dal 1792**  
Luciano Beretta  
Täglich auf Anfrage

Der Maestro Luciano Beretta lässt seine weltweit höchstgelegene «Botanical Distillery» mit 37 Medaillen in der Region Schweizerischer Nationalpark entdecken. Welche Geheimnisse birgt die Destillation? Die Besucher verfolgen den Weg von Bio-Knospe Berggarte und Früchten bis hin zum wertvollen Goldmedaillen-Destillat.

- Tschieriv, Antica Distilleria Beretta / Zeit auf Vereinbarung (ca. 1h)
- Erwachsene 12.00 inkl. Degustation
- Bei der Antica Distilleria Beretta, Tel. +41 79 207 00 39, distilleria.beretta.ch
- Alle Destillate, sowie Whisky, Gin und Liköre, sind 100% einheimisch

### Besuch der «Smallest Whisky Bar on Earth»

### Besichtigung Whisky Museum / High Glen Whisky Distillery

Kleinste Whisky Bar der Welt mit Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde mit über 300 Whisky-Sorten, abgeschlossenes Whisky Museum, haus eigene Whisky Distillery sowie Whisky Shop. Herstellung von echtem Single Malt Whisky aus Pot Still's und diversen Sorten Gin.

- Sta. Maria, Whisky Bar geöffnet gemäss Publikation an der Bar oder swboe.com, Besichtigung Whisky Museum und Distillery auf Vereinbarung / ca. 45 min ohne Degustation
- Erwachsene 10.00 (Besichtigung Whisky Museum)
- Mind. 4 Personen
- Bei Lord Gunter Sommer, Tel. +41 76 422 03 08
- Auf Wunsch lässt sich individuell eine Degustation (ab 18 Jahren) kombinieren; Preis auf Vereinbarung bei der Anmeldung.

### Kloster St. Johann