

Themenwege

wandern, staunen, lernen

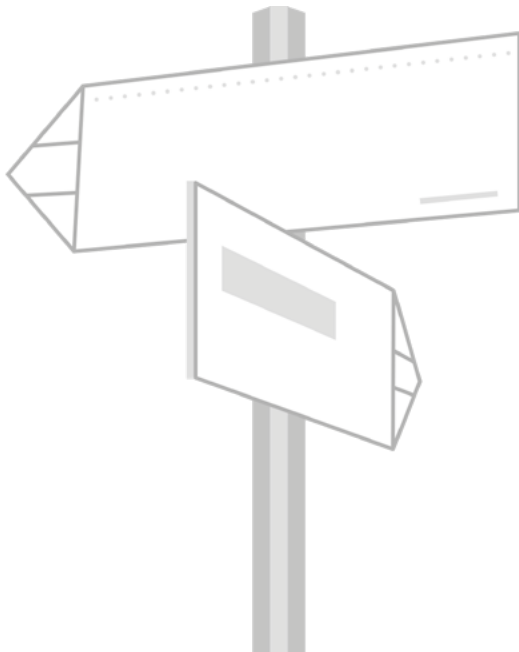
Alle Themenwege unter:
val-muestair.ch/themenwege



Den Naturpark entdecken

Beim Wandern wird das Schöne stets mit dem Nützlichen verbunden, geht doch der Naturgenuss ganz selbstverständlich mit gesteigerter Fitness und gestärkter Gesundheit einher. Wer ganz nebenbei noch etwas lernen will, sollte seine nächste Tour auf einem unserer beliebten Themenwege planen. Das Val Müstair wartet nur darauf, erkundet zu werden.

Was darf es sein? Kulinarik, Literatur oder Rätselspass? Suchen Sie es sich aus und erfahren Sie auf unseren Themenwegen allerlei Wissenswertes über das Val Müstair. Denn zu entdecken gibt es vieles – so klein und überschaubar das Tal auf den ersten Blick auch scheint. Folgen Sie ab Tschiers talabwärts dem Rombach, geniessen Sie auf dem Panoramaweg oberhalb von Fuldera die Aussicht, lauschen Sie in Valchava und Sta. Maria der romanischen Sprache oder gehen Sie in Müstair auf Schnitzeljagd. Kleine und grosse Entdecker:innen kommen im Val Müstair voll auf ihre Kosten.



A la riva dal Rom

An den Ufern des Rom



Ein Fluss schreibt Geschichte

Der Rom ist einer der schönsten Schweizer Haupttalflüsse. Grosszügige Flussraumaufweitungen gaben ihm sein ursprüngliches Bett auf weiten Strecken wieder zurück. Und so rauscht er frei und übermütig durchs Tal, bahnt sich seinen Weg durch Wiesen und Wälder, formt Kiesbänke und Seitenarme und bietet zahlreichen Tieren und Pflanzen ein Zuhause.

Mit der Broschüre «A la riva dal Rom – ein Fluss schreibt Geschichte» (erhältlich in der Gäste-Information oder digital) wird die Wanderung zum Themenweg: Sie vermittelt die bewegte Geschichte, die besonderen Lebensräume und die Sagen rund um den Rombach.

Dem Rombach entlang

Der Wanderweg «A la riva dal Rom» ist ein Vergnügen für Gross und Klein: leicht zu bewältigen, mit vielen Rastmöglichkeiten, zwei Spielplätzen mit Feuerstellen und mehreren Gaststätten in den Dörfern unweit der Route. Der Weg beginnt an der Quelle des Rombachs in Süssom-Tschierv, ca. 150 m unterhalb der gleichnamigen Postauto-Haltstelle. Er kann aber auch an anderen Einstiegsorten begonnen und sowohl talauf- als auch talabwärts begangen werden. Der Weg ist gut sichtbar mit den Wegweisern 801 ausgeschildert. Sie kommen an Flachmooren vorbei, wandern an natürlichen Flussumfern entlang, überwinden Steilstufen des Baches, sehen das mäandrierende Wasser und erleben am unteren Flusslauf geheimnisvolle, elfenbewohnte Auen.

Tipp für Familien

Entlang des Weges befinden sich zahlreiche Spielplätze und Feuerstellen, die teilweise direkt am Wasser liegen. Empfehlenswert sind daher gutes Schuhwerk und Reservekleider für Kinder, die gerne am Wasser spielen. Abschnittsweise, wie zwischen Tschierv und Fuldera, ist die Strecke auch für Kinderwagen geeignet.

Tipp für botanisch Interessierte

Der Romweg von der Quelle bis nach Sta. Maria ist als Route in der App «Flower Walks» enthalten. Diese vermittelt viel Wissenswertes zu Pflanzen und Lebensräumen entlang des Weges.



Promenada William Wolfensberger

Literarische Rundwanderung

Der Dichter und Denker

William Wolfensberger war von 1914 bis 1916 Pfarrer in Fuldera und ist weithin bekannt für seine Geschichten und Gedichte. Anlässlich seines 100. Todestages entstand die oberhalb von Fuldera gelegene Promenada mit insgesamt fünf Sitzbänken, wo sich einige seiner Werke finden. Ursprünglich auf Deutsch verfasst, wurden seine Werke immer wieder ins Romanische übersetzt, aus dem Gefühl heraus, das seien doch eigentlich «unsere» Geschichten. Das, was Wolfensberger in seinen Texten beschreibt, hat man auf der 1.3 km langen Promenada direkt vor Augen.



La Val Müstair

Wie eine Seele, die aus lautem Drängen
dem Kreis der Vielen heimlich sich entstahl,
so einsam stehst du; doch von deinen Hängen
schaumbrausen froh die Quellen ohne Zahl.

O du mein Tal! Mit deinen dunkeln Gipfeln
sinnst still versenkt du in dich selbst hinein,
und leise rauscht in deinen Lärchenwipfeln
das selige Lied von dem Geborgensein.

*Sco ün' orma chi schmütschit da las cumpognas
per as zoppar dal grond mundaun travasch,
stast bandunada tü, mo da tas muntognas
murmuran auas in beada pasch.*

*O Val Müstair! Immez ta pizza s-chüra
stast là pensuossa tü, sömgiond perquai
e'l vent ravascha lom tras ta larschüra
e'l maun da Dieu chi posa sur da tai.*

Routenverlauf

Von Fuldera Post geht es taleinwärts durchs Dorf. 50 m nach der Postauto-Haltestelle Fuldera d'Aint biegen Sie rechts in den Wald ab und folgen dem Weg Richtung Lü. Nach der Überquerung des Rombachs steigt man hinauf bis zum einsamen Stall Runc. Hier beginnt die aussichtsreiche «Promenada William Wolfensberger». Bei den fünf Sitzbänken finden sich die Werke des Dichter-Pfarrers. Die Promenada endet am Strässchen nach Lü. Dort geht man 50 m talwärts, nimmt rechts die Abkürzung über den signalisierten Wanderweg und kommt wieder auf das Strässchen, dem man bis zum Langlaufzentrum Furom folgt. Dort geht es rechts weiter bis zur Brücke und von dort links auf einem Feldweg zurück nach Fuldera.



Senda da las linguas

Auf dem Sprachenweg

CHASA
JAURA
VAL MÜSTAIR
MUSEUM
ort cultura



Rätoromanisch erleben

Der Audio-Rundweg «Senda da las linguas» führt rund um Valchava und gibt Einblicke in die im Val Müstair gesprochene Mundart «Jauer». Entlang des 8 km langen Weges machen elf lyrische Kurzhörspiele die Sprache erfahrbar. An jeder Hörstation lädt eine Sitzgelegenheit zum Entdecken der Sprache und Kulturlandschaft ein.



Unterwegs durch die Kulturlandschaft

Der landschaftlich reizvolle Rundweg führt in 3 bis 4 Stunden von Valchava nach Sta. Maria und zurück, vorbei an Wiesen, Feldern und durch Wälder.

Die «Senda da las linguas» wurde von den Künstler:innen Annette Schmucki, Reto Friedmann und Gianna Olinda Cadonau anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Talmuseums Chasa Jaura geschaffen. Sprachlich und musikalisch mitgewirkt haben David Spinnler, Eva Nievergelt, Andri Steiner und Curdin Janett.

val-muestair.ch/sprachenweg



Download Audioguide

Die Hörstücke können mittels App genossen werden oder mit den QR-Codes, die entlang des Weges angebracht sind.



Historischer Verkehrsweg

Zur Dreisprachenspitze



Auf alten Wegen

Historische Verkehrswege sind bedeutende Elemente in der Landschaft. Diese Wege sind in einem Inventar des Bundes erfasst und gelten als Schutzobjekte gemäss dem Natur- und Heimatschutzgesetz.

Die Biosfera Val Müstair setzt sich dafür ein, einzelne Abschnitte von historischen Verkehrswegen in Stand zu stellen und diese Abschnitte in das Wanderwegnetz zu integrieren. Dadurch werden die historischen Wege erlebbar. Die noch vorhandenen Strukturen und Elemente der Wege wie Stützmauern, Lesesteinwälle oder Pflästerungen sind Zeugen der handwerklichen Wegebaukunst vergangener Generationen. Aufwändige Sanierungen mit viel Handarbeit tragen dazu bei, dieses wertvolle Kulturgut zu erhalten.



Zick-Zack-Linien

Von der Postauto-Haltestelle Stilfserjoch führt der Weg leicht ansteigend auf die Dreisprachenspitze. Von hier aus geniesst man zunächst das phantastische Panorama auf die umliegende Bergwelt. Nun geht es in zahlreichen Serpentinaen rund 300 Höhenmeter abwärts. Man folgt dem historischen Verkehrsweg bis zum Zollhaus am Umbrailpass.

Der Weg wurde im Ersten Weltkrieg angelegt und ist eine bautechnische Meisterleistung und in der Region in dieser Ausführung einzigartig. Die Erosion hat dem Weg in den letzten Jahren stark zugesetzt und eine Instandstellung drängte sich auf. Die Biosfera Val Müstair hat deswegen ein Projekt zur Sanierung dieses historischen Verkehrsweges lanciert, wodurch dieses einmalige Kulturdenkmal erhalten werden konnte.

val-muestair.ch/verkehrswege

Tipp für Bergziegen

Wer es sportlicher mag, kann sich auf den militärhistorischen Wanderweg «Scorluzzo» begeben, welcher ebenfalls am Stilfserjoch startet. Der anspruchsvolle und teilweise ausgesetzte Weg beleuchtet die Geschichte der legendären Alpini während des Ersten Weltkrieges entlang der Front in Fels und Eis.



Chatscha jaura

Energievolle Schnitzeljagd

Città d'energia Val Müstair
naturalmaing...

pem
ENERGIA VAL MÜSTAIR

Gehen Sie auf Spurensuche

Sie möchten den Naturpark von einer bisher unbekannten Seite kennenlernen? Die Schnitzeljagd «Chatscha jaura» zeigt wie Nachhaltigkeit im Tal gelebt wird. Durch knifflige Hinweise, geheime Botschaften und das Lösen von Aufgaben bleiben Sie auf der richtigen Spur. Für die gesamte Schnitzeljagd benötigt man zwischen 2½ und 3 Stunden, je nachdem wie schnell man unterwegs ist.

Die Schnitzeljagd beginnt in Müstair, vor den Toren des Klosters. Elf Posten lotsen einen entlang der Route bis nach Sta. Maria, von wo aus man mit dem Postauto wieder bequem zurück gelangt. Wer die Informationen auf den nächsten Seiten aufmerksam liest und die Hinweise auf den Tafeln richtig kombiniert, meistert die Schnitzeljagd mit Bravour. Wir wünschen viel Erfolg und spannende Einblicke.



Tipps für die Spurensuche

Posten 1

Der erste Schnitzel hat sich nahe dem Schild «Plaz Grond» in Müstair versteckt. Halten Sie die Augen offen.

Posten 2

Sind Sie kleiner als 2.30 m? Dann wissen Sie, wo's lang geht! Folgen Sie dieser Strasse und geradeaus weiter bis zum «Supermarchà», wo sich viele lokale Köstlichkeiten befinden. Dort erfahren Sie mehr!

Posten 3

Nun der Strasse weiter folgen. Am sportlichen und gemischten Schaufenster vorbei. Sind rechts Garagen? Dann geht es links bergab. Sie wollen nicht zur Gemeinde, gehen Sie in die entgegengesetzte Richtung. Wenn ein Zebra den Weg gekreuzt hat, rechts abbiegen in Richtung Campingplatz und weiter zum Rombach. Suchen Sie bei der Sitzbank an der Verzweigung den nächsten Hinweis.

Posten 4

Suchen Sie die Kette und entziffern Sie den verborgenen Text.

Posten 5/6

Lassen Sie den Sportplatz rechts liegen. Folgen Sie dem Forstweg weiter geradeaus bis zur Schiessanlage. Rechts unterhalb befindet sich ein Haus, das wie der Rombach rauscht. Dort erwarten Sie gleich zwei Tafeln.

Posten 7

Nachdem Sie beide Tafeln gelesen haben, gehen Sie hoch bis zum 28t-Schild und blicken zurück. Dann sehen Sie die Photovoltaikanlage auf dem Dach! Jetzt können Sie den Anstieg in Angriff nehmen. Wenn man an die erste Verzweigung kommt, weist der grüne Pfeil am Wegweiser die Richtung. Bei der Bank an der Kreuzung haben Sie eine Pause verdient! Mit dem Schlüssel finden Sie den Weg.

Posten 8

Achten Sie auf das Schild in schwarz-weiss auf der rechten Strassenseite. Hier wird noch traditionelles Handwerk ausgeübt.

Posten 9

Sehen Sie auf der linken Seite die Skulptur zum Ersten Weltkrieg? Dann sind Sie auf der richtigen Spur. Biegen Sie rechts in die Pflasterstrasse ab und folgen Sie dem Weg abwärts. Achten Sie, nach zwei Brunnen, auf das Haus mit dem offenen Tor linker Hand. Schauen Sie sich hinter diesem Haus um!

Posten 10

Halten Sie die Augen offen, insbesondere vor der Brücke das rechte!

Posten 11

Vis à vis des Totems befindet sich der Weg, dem man folgen muss. Neben Ihnen fliesst die Muranzina und dies ist auch die letzte Steigung, die bewältigt werden muss. Oben angekommen führt Sie der versteckte Durchgang zur Hauptstrasse. Überqueren Sie dort rechts die Muranzina und gehen Sie hoch Richtung Kirchturm. Beim Whisky Shop geht's weiter rechts hoch. Hoffentlich haben Sie nichts verbrochen, Sie müssen nämlich zur Polizei.

Bravo!

Der Zahlencode bei diesem Posten ist sicher nass geworden... Mit Angabe der Zahlenkombination können Sie eine Pause einlegen und ein Gratis-Getränk im Café vom Meier-beck geniessen (Öffnungszeiten auf meierbeck.ch). Und an dieser Stelle herzliche Gratulation, Sie haben es geschafft und die Chatscha jaura erfolgreich absolviert.

Spass, Spannung und Genuss

Auf dieser Schatzsuche folgen Sie verrästelten Hinweisen, um die kulinarischen Schätze des Val Müstair zu entdecken und zu genießen. Sie wandern durch die vielfältige Kulturlandschaft, auf Schleichwegen durch verschiedene Dörfer und kommen an den schönsten Sehenswürdigkeiten vorbei. Dabei lernen Sie lokale Produzenten kennen und erfahren Interessantes über die Herkunft der Produkte.

Am besten wird die Schatzsuche in kleinen Teams von 2-5 Personen absolviert und ist somit ideal für Paare, Freunde, Familien, Vereine und Firmen. Es gibt eine analoge Variante mit Rätselblättern sowie eine Zusatzchallenge für das Smartphone mit etwas kniffligeren Rätseln und interaktiven Elementen.



Echt Biosfera

Lokal und nachhaltig produzierte Produkte stehen im Zentrum der Schatzsuche. Entdecken Sie wie Bio-Getreide, Bio-Milch und Bio-Fleisch zu hochwertigen und geschmackvollen Spezialitäten verarbeitet werden und wie diese Produkte zum Erhalt und zur Aufwertung der wunderschönen Landschaft in der Biosfera Val Müstair beitragen.

Alle Informationen zur Schatzsuche sowie Online-Tickets unter: val-muestair.ch/savurando

Appetit bekommen?

Die Schatzsuche dauert ca. 4 bis 6 Stunden (reine Wanderzeit ca. 3 Stunden). Sie kann von Juli bis Mitte Oktober absolviert werden, jeweils Montag bis Samstag. Bis zu 9 Personen können beim Startpunkt Tickets kaufen und sofort loslegen. Ab 10 Personen ist eine Anmeldung erforderlich.

Preise

Die Tickets kosten für Erwachsene CHF 49, für Kinder CHF 30 und für Familien CHF 140. Darin inkludiert sind sieben feine regionale Spezialitäten, eine warme Mahlzeit, ein Getränk, kleine Geschenke und ein spannendes Erlebnis, nach dem man garantiert satt ist!



Kontakt



BIOSFERA VAL MÜSTAIR

Via Val Müstair 33
7532 Tschierv

+41 81 851 60 70
info@biosfera.ch
val-muestair.ch

Gedruckt im Sommer 2026

Titelbild: Anita Brechbühl

Bildnachweise: Andrea Badrutt S. 8, 11 / Biosfera Val Müstair S. 20 / Daniel Fleuti S. 3, 4 / Nicole Matschoss S. 16 / Christian Meixner S. 24 / Tony Oertli S. 27 / Dominik Täuber S. 12, 15 / twintheworld S. 19 / Julia Wunsch S. 7