



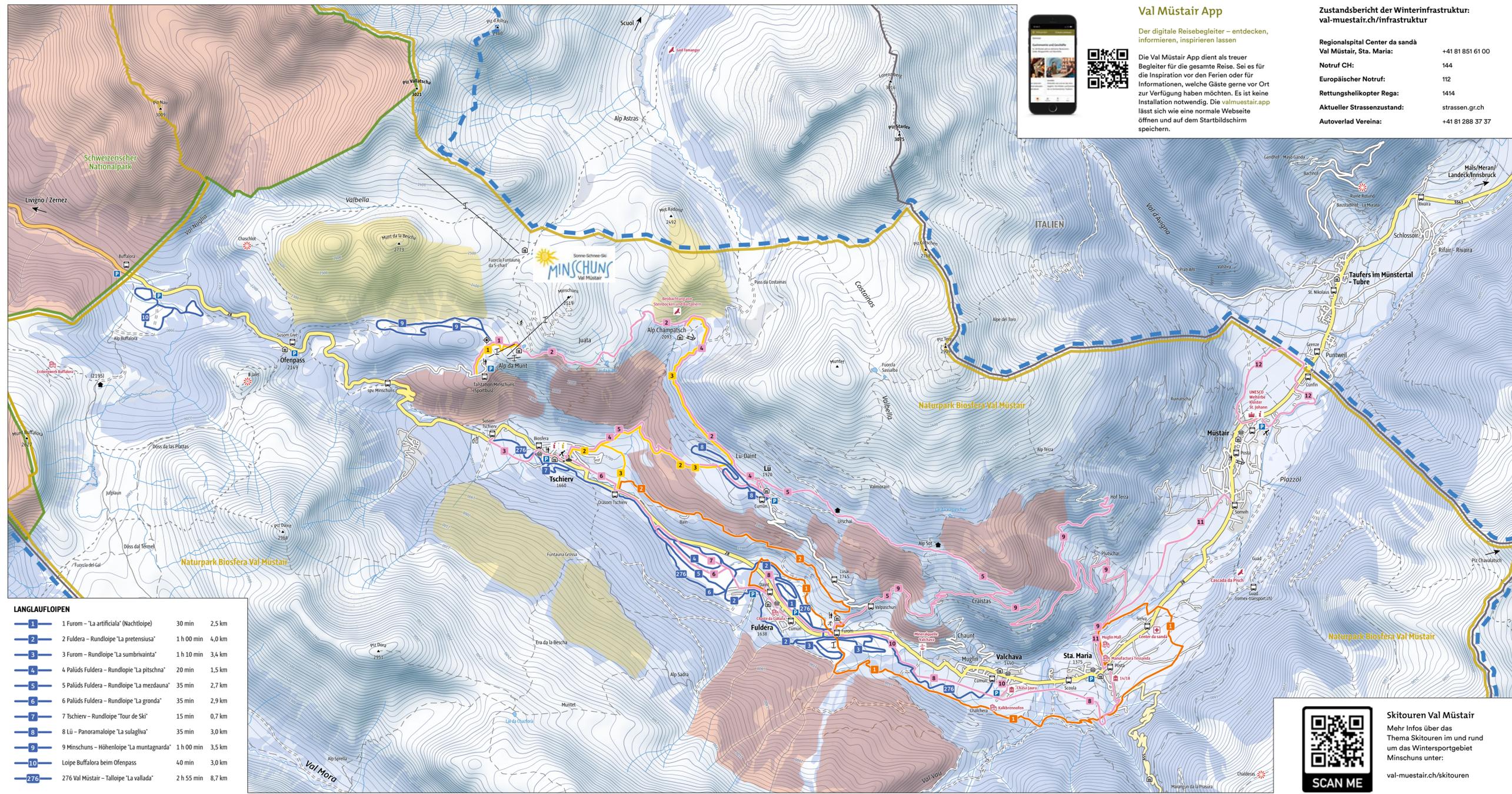
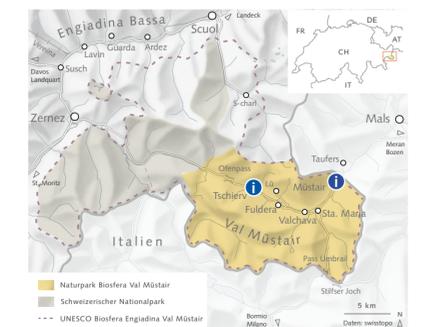
Impressum

Herausgeber
Gäste-Information Val Müstair
Plauin Grond 24j
CH-7532 Tschiers
Tel +41 81 861 88 40
val-muestair.ch
info@val-muestair.ch
Mo - Fr: 09:30 - 11:30, 15:30 - 17:30

Gäste-Information Müstair / Klosterladen
Tel +41 81 861 88 40
November - April:
Werkzeuge: 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

Bildrechte
Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG / Andrea Badutt, Chur



Val Müstair App
Der digitale Reisebegleiter – entdecken, informieren, inspirieren lassen
Die Val Müstair App dient als treuer Begleiter für die gesamte Reise. Sei es für die Inspiration vor den Ferien oder für Informationen, welche Gäste gerne vor Ort zur Verfügung haben möchten. Es ist keine Installation notwendig. Die valmuestair.app lässt sich wie eine normale Webseite öffnen und auf dem Startbildschirm speichern.

Zustandsbericht der Winterinfrastruktur:
val-muestair.ch/infrastruktur

Regionalspital Center da sandà Val Müstair, Sta. Maria:	+41 81 851 61 00
Notruf CH:	144
Europäischer Notruf:	112
Rettungshelikopter Rega:	1414
Aktueller Strassenzustand:	strassen.gr.ch
Autoverlad Vereina:	+41 81 288 37 37

LANGLAUFLOIPEN

1	Furom – La artificia (Nachtloipe)	30 min	2,5 km
2	Fuldera – Rundloipe "La pretensiusa"	1 h 00 min	4,0 km
3	Furom – Rundloipe "La sumbrivainta"	1 h 10 min	3,4 km
4	Palüds Fuldera – Rundloipe "La pitschna"	20 min	1,5 km
5	Palüds Fuldera – Rundloipe "La mezdauina"	35 min	2,7 km
6	Palüds Fuldera – Rundloipe "La gronda"	35 min	2,9 km
7	Tschieriv – Rundloipe "Tour de ski"	15 min	0,7 km
8	Lü – Panoramaloipe "La sulagliwa"	35 min	3,0 km
9	Minschuns – Höhenloipe "La muntagnarda"	1 h 00 min	3,5 km
10	Loipe Buffalora beim Ofenpass	40 min	3,0 km
276	276 Val Müstair – Talloipe "La vallada"	2 h 55 min	8,7 km

WINTERWANDERWEGE

1	Minschuns Talstation (Era Sot) – Alp da Munt	20 min	0,9 km
2	356 Senda Alp da Munt – Alp Champatsch – Lü Cumün	2 h 10 min	6,0 km
3	Tschieriv Süsom – Tschieriv Biosfera	20 min	1,1 km
4	Tschieriv Biosfera – Lü – Alp Champatsch – Lü Cumün	3 h 30 min	9,5 km
5	Tschieriv Biosfera – Lü – Craistas – Fuldera Furom Langlaufzentrum	3 h 45 min	11,0 km
6	Fuldera Daint – Tschieriv Biosfera	55 min	3,6 km
7	Fuldera Daint – Rundwanderung	55 min	3,6 km
8	Sta. Maria Posta – Valchava – Fuldera Cumün	2 h 00 min	7,0 km
9	Sta. Maria Posta – Alp Terza – Fuldera Furom	4 h 25 min	13,7 km
10	Valchava Cumün – Fuldera Furom Langlaufzentrum	55 min	3,0 km
11	Sta. Maria Posta – Müstair Somvih	50 min	3,2 km
12	Kloster St. Johann – Clüs – Fradetsch – Kloster St. Johann	1 h 00 min	3,5 km

SCHLITTELWEGE

1	Bergrestaurant Alp da Munt – Minschuns Talstation (Era Sot)	5 min	0,9 km
2	Lü Daint – Tschieriv Biosfera	20 min	2,7 km
3	Alp Champatsch – Lü – Tschieriv Orasom	40 min	5,6 km

SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

1	Senda da Tuors – Bärenpfad Fuldera Daint – Sta. Maria Posta	4 h 30 min	10,6 km
2	Schneeschuhweg Tschieriv – Fuldera	1 h 35 min	4,4 km

AutoDaPosta
Gratis Regional Sportbus Fahrplan 2022/2023 (17.12.2022 - 19.3.2023)

	Müstair - Minschuns	Minschuns - Müstair
Müstair cumün	8.45 10.45 12.55	12.08 16.46
Müstair clostra	8.48 10.48 12.58	12.05 16.43
Müstair posta	8.50 10.50 13.00	12.03 16.41
Sta. Maria sievra	8.53 10.53 13.03	12.00 16.38
Sta. Maria cumün	8.55 10.55 13.05	11.58 16.36
Valchava cumün	8.58 10.58 13.08	11.55 16.33
Lü	8.31 R 12.50	12.16 17.16
Fuldera	8.43 R 13.11	12.04 17.04
Fuldera cumün	9.04 11.04 13.14	11.44 16.28
Tschieriv orasom	9.07 11.07 13.17	11.42 16.26
Tschieriv plaz	9.08 11.08 13.18	11.40 16.24
Tschieriv biosfera	9.09 11.09 13.19	11.39 16.23
Tschieriv süsom	9.12 11.12 13.22	11.37 16.21
Zernez	8.15 10.32	12.38 17.38
Abz. Minschuns	8.51 11.08	11.56 16.56
Abz. Minschuns	9.15 11.15 13.25	11.33 16.17
Minschuns	9.20 11.20 13.30	11.30 16.15

Kompletter Fahrplan auf sbb.ch

Täglicher Shuttle-Service
Sie benötigen eine Verbindung ausserhalb der PostAuto Fahrplans? Oder zu einem bestimmten Startort für Ihre Wanderung, Ski- oder Schneeschuhtour? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Preise auf Anfrage (je nach Anzahl Passagiere)
Romex Covidaid
+41 79 285 45 45
shuttle@romex-transport.ch
romex-transport.ch

Unter anderem fahren wir folgende Ziele an:
• Guad
• Punt Teal

Wintersportgebiet Minschuns
17. Dezember 2022 – 19. März 2023, 09:15 – 16:10

Das hochgelegene Wintersportgebiet Minschuns (bis 2700 m ü. M.) erschliesst mit drei Skifluren 25 km abwechslungsreiche Abfahrten und ist für Wintersportler/-innen ein kleines aber feines Paradies. Nach einer Stärkung im Restaurant Alp da Munt – dem Herzstück des Wintersportgebietes und dem Ziel des beliebten «Dreikönigsrennens» – können zwei Talabfahrten gewährt werden. Die Abfahrt nach Tschieriv oder die Abfahrt über die Alp Champatsch – Lü – Tschieriv, welche sich mit einem Zwischenstopp im Restaurant Alp Champatsch gut kombinieren lässt. Mehr Infos unter minschuns.ch.

DREIKÖNIGSRENNEN
07.01 IM SKIGEBIET MINSCHUNS
JEDEN MITTWOCH AB 17:00 TRAININGSABEND – RESTAURANT ALP DA MUNT BIS 21:30 OFFEN

Schneesport-Abend
Jeden Mittwoch Abend können Wintersportler/-innen von 17:00 – 21:30 über die Piste 10 Talabfahrt Tschieriv – Minschuns zum Bergrestaurant Alp da Munt hochgehen. Ab 18:00 kann man auf den Pisten 1, 2 oder 3 weiter bis zur Spitze Minschuns aufsteigen und abfahren (insbesondere interessant für einen intensiven Trainingsabend). Nach einer Stärkung im Restaurant Alp da Munt (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

Aventüras
• 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
• Tschieriv
+41 81 850 39 66

Skischule Val Müstair
sdsvim@bluewin.ch
+41 79 349 17 31

– Gruppenunterricht von Mo – Fr
– Privatunterricht täglich

Talstation Minschuns
+41 81 858 51 09

Bergrestaurant Alp da Munt
+41 81 858 55 31

Center da Passlung

Langlaufzentrum Fuldera Furom
– Vermietung | Verkauf | Service
– Café & Sonnenterrasse
– Langlaufunterricht
– Ticketverkauf
– Loipe CHF 8
– Kinderskifli CHF 7

info@aventueras.ch
+41 81 858 55 77
Mo – So / 09:00 – 16:30

Kinderskifli Fuldera
10:00 – 14:00 Uhr
Samstag, Sonntag und Mittwoch
Sa 17.12.2022 – So 26.02.2023
täglich
Do 22.12.2022 – So 08.01.2023
Sa 04.02.2023 – So 26.02.2023
Bei guten Schneeverhältnissen wird der tägliche Betrieb von Sa 04.03. – 12.03. fortgesetzt.

Legenden

25 km präparierte Skipisten
1/1a Minschuns
2 Crap Nair
3 Marnels
4 Funtauna da S-charl
5 Vallatza
6 Valbella
7 Verbindungs piste
8 Motta Lüscha
9 Era Sot
10 Talabfahrt Tschieriv

Skiflíte
A Era Sot – Alp da Munt
B Alp da Munt – Minschuns
C Funtauna da S-charl – Vallatza
D Skischul-Übungslift Alp da Munt

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

Freeride (unmarkiert)
12 Minschuns – Alp Champatsch – Lü

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

Gratis-Sportbus
Müstair – Era Sot

Project
Kabinenumlaufbahn Tschieriv – Era Sura

Allega 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 Talles 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

Als erste der Schweiz wurde die Ferienregion Engadin Scuol Zernez als «Nachhaltiges Reiseziel» ausgezeichnet. Diese Auszeichnung verstehen wir auch als Versprechen an unsere Gäste, weshalb wir uns für eine nachhaltige Angebotsgestaltung einsetzen. Fragen Sie Ihren Gastgeber nach der Gästekarte Val Müstair und profitieren Sie von kostenlosem öV sowie Vergünstigungen auf Erlebnisse in der ganzen Region.

Interaktive Karte

Jede Tour dieser Winterkarte ist auch online mit detailliertem Wegbeschrieb, Höhenprofil und Bildern einsehbar. Mittels Tourenplaner-Tool können Sie selber individuelle Wanderungen und weitere Wintererlebnisse planen. Die interaktive Karte finden Sie online unter: www.val-muestair.ch

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Wintermomente auf Facebook unter #biosfera und #valmüstair und auf den restlichen Social-Media-Plattformen unter #biosfera und #valmüstair mit uns teilen.

Nun wünschen wir Ihnen bellas vacanzas – schöne und unvergessliche Ferien! Ihr Team der Ferienregion 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 unter [Sibk](#) sowie in unseren Gäste-Informationen. Die 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 gelten die Wildruhezonen vom 20. Dezember bis 20. April oder gemäss Aushang. Bitte beachten Sie die Signalisation vor Ort. Informationen unter wildruhe.gr.ch und respektiere-deine-grenzen.ch
- 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 sofort begehbar bzw. noch nicht gespurt sind. Detaillierte Informationen erhalten Sie an allen Gäste-Informationenstellen oder online unter val-muestair.ch/langlaufen

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. Absetts 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 Lawinen-gefahr. Gratis App White-Risk / sibf.ch



Ferientipps Val Müstair

Fachkundige Einführung ins Schneeschuh-Tourengehen. © Andrea Badrutt

Sicher und wildtierfreundlich unterwegs

Mi 25.1., 12., 15.2., 22.2.23

In diesem Einsteigerkurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Schneeschuhtouren sicher und umweltchonend planen und geniessen können. Inkl. Lawinen-Basiswissen, LVS-Training, Tipps für Tourenplanung, Verhalten im Gelände und Rückstuf auf Wildtiere.

- Start: Talstation Skigebiet Minschuns / 9:20
- Ende: Talstation Skigebiet Minschuns / 16:00
- (Start- und Endzeit sind auf den Skibus abgestimmt)
- Wintertaugliche Kleidung, hohe Winter-/Wanderschuhe, Proviant, Schneeschuhe, Skitourenstöcke, Lawinenausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel) / Tourenmaterial kann bei Bedarf ausgeliehen werden
- Erwachsene 40.00 (ohne Gästekarte 50.00), Gäste Biosfera-Partnerbetriebe 20.00
- Mind. 4 bis max. 6 Personen
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40
- Ferientipp nur für Erwachsene (ab 16 Jahre)
- Chantal Lörtscher, zertifizierte Schneeschuhwanderleiterin, führt die Tour.



Eislaufen und Curling

In Tschierw und Müstair stehen Eisplätze, welche nachts beleuchtet werden, kostenlos zur Verfügung. Auf dem Naturspielplatz Tschierw besteht zudem die Möglichkeit Curling zu spielen.

- Wintertaugliche Kleidung, Handschuhe
- Curling: 10.00 / Person (max. 100.00)
- Mind. 4 Personen
- Curling: Auf Anfrage, Hotel Al Rom, Tschierw, +41 81 858 51 51

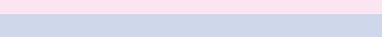
Winterwanderwege

Wir hören unseren Atem und das Knirschen unserer Schuhsohlen im Schnee – mehr nicht. Um uns herum breitet sich der alpine Winter aus. Wildpsuren führen vom Arvenwald über die Ebene und verschwinden hinter der Kuppe – auch Tiere suchen die Abgeschiedenheit. Weit hinter uns liegt das malerische Bergdorf Lü – überraschend weit. 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 Gewähr, dass wir dank PostAuto und Sportbus immer komfortabel zurück ins Dorf kommen – der Rest ist pure Wildnis, weit weg vom Alltag.

Hinweise für die Winterwanderwege:

- Markierungen: Winterwander-Wegweiser sind offiziell pink oder mit einem Schneestern gekennzeichnet.
- Die Winterwanderwege sind mehrheitlich Flur- oder Waldwege, welche maschinell präpariert werden. Gute Ausrüstung, rutschfeste 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



Langlaufloipen

Es scheint, als hätte man dieses Tal extra für den Langlauf konzipiert: Wir gleiten von der berühmten 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 Restaurantterrasse beim Langlaufzentrum Fuldera. 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...

Alle zwei Jahre finden in Tschierw Etappenrennen der FIS Tour de Ski statt.

Nächste Austragung: 31. Dezember 22 - 01. Januar 23

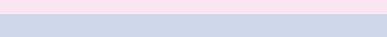
- Hinweise für die Loipen:
 - Markierungen: Beachten Sie bitte die offiziellen Markierungen mit Hinweisen für Loipenbenutzer.
 - Loipen-Sperrungen aufgrund der Schnee- und Wetterlage sind unbedingt zu beachten.
 - Wir bitten um Verständnis, wenn die Loipen nach Schneefällen nicht sofort begehbar bzw. noch nicht gespurt sind. Detaillierte Informationen erhalten Sie in allen Gäste-Informationenstellen oder online auf val-muestair.ch
 - Loipentickets können in der Gäste-Information Tschierw oder beim Langlaufzentrum in Fuldera, mit der langlauf.ch App oder online unter val-muestair.ch/langlaufen bezogen werden.
 - Der Loipenpass ist lediglich auf den Langlaufloipen gültig, der öV ist nicht im Ticket enthalten.
 - Die Loipeninfrastruktur ist geöffnet von 09:00 – 16:00 Uhr. Um die Präparierung zu gewährleisten, bitten wir in alle Gäste-Zeiten einzuhalten (Ausnahme Nachtloipe: Diese setzt die Verwendung einer Stirnlampe voraus).
- Alle Details zum Langlaufen finden Sie hier: val-muestair.ch/langlaufen

2 356 Senda Alp da Munt – Alp Champatsch – Lü Cumün



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 Skifilts 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 (Schlittenniete auf der Alp Champatsch möglich) hinunter nach Lü. Nach der Ankunft in Lü kann der Weg weiter talwärts verlängert werden bis nach Tschierw.



Langlaufloipe

1 Furom - "La artificiala" (Nachtloipe)

1	leicht	Technik ★★★★
	⌚ 30 min ↔ 22 m	Kondition ★★★★
	↔ 2,5 km ↔ 22 m	

Langlaufloipe

2 Fuldera – Rundloipe "La pretensiusa"

2	mittel	Technik ★★★★
	⌚ 1 h 00 min ↔ 70 m	Kondition ★★★★
	↔ 4,0 km ↔ 70 m	



Langlaufloipe

7 Tschierw – Rundloipe "Tour de Ski"

7	schwer	Technik ★★★★
	⌚ 15 min ↔ 25 m	Kondition ★★★★
	↔ 0,7 km ↔ 25 m	

Die einzigartig Weltcupstrecke ist in Tschierw für alle Langlaufenernen während der Wintersaison offen. Nutzen Sie die Chance und laufen Sie auf der Loipe, auf der sich die Weltelite misst.

Winterwanderweg

Quickfacts

1	mittel	Erlebnis ★★★★
	⌚ 2 h 10 min ↔ 60 m	Landschaft ★★★★
	↔ 6,0 km ↔ 300 m	

Tour online 

Winterwanderweg

Minschuns Talstation (Era Sot) - Alp da Munt

1	leicht	Erlebnis ★★★★
	⌚ 20 min ↔ 97 m	Landschaft ★★★★
	↔ 0,9 km ↔ 0 m	

Winterwanderweg

Tschierw Biosfera - Lü - Alp Champatsch - Lü Cumün

4	mittel	Erlebnis ★★★★
	⌚ 3 h 30 min ↔ 300 m	Landschaft ★★★★
	↔ 9,5 km ↔ 472 m	

Langlaufloipe

8 Lü - Panoramaloipe "La sulagiva"

8	schwer	Technik ★★★★
	⌚ 35 min ↔ 30 m	Kondition ★★★★
	↔ 3,0 km ↔ 30 m	

Langlaufloipe

9 Minschuns - Höhenloipe "La muntagnarda"

9	schwer	Technik ★★★★
	⌚ 1 h 00 min ↔ 77 m	Kondition ★★★★
	↔ 3,5 km ↔ 77 m	



Langlaufloipe

Loipe Buffalora beim Offenpass

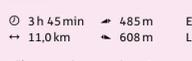
10	schwer	Technik ★★★★
	⌚ 40 min ↔ 25 m	Kondition ★★★★
	↔ 3,0 km ↔ 25 m	

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).



Winterwanderweg

Tschierw Biosfera - Lü - Craistas - Fuldera Furom Langlaufzentrum

5	mittel	Erlebnis ★★★★
	⌚ 3 h 45 min ↔ 485 m	Landschaft ★★★★
	↔ 11,0 km ↔ 608 m	

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

Winterwanderweg

Fuldera Daint - Tschierw Biosfera

6	leicht	Erlebnis ★★★★
	⌚ 55 min ↔ 64 m	Landschaft ★★★★
	↔ 20 m ↔ 20 m	

Winterwanderweg

Fuldera Daint - Rundwanderung

7	leicht	Erlebnis ★★★★
	⌚ 55 min ↔ 25 m	Landschaft ★★★★
	↔ 3,6 km ↔ 25 m	



Langlaufloipe

276 Val Müstair - Talloipe "La vallada"

276	mittel	Technik ★★★☆☆
	⌚ 2 h 55 min ↔ 500 m	Kondition ★★★☆☆
	↔ 8,7 km ↔ 180 m	

Die Loipe zwischen Tschierw und Valchava schlängelt sich in einer angenehmen Steigung abwechselungsweise durch Tannen- und Lärchenwälder dem malerischen Rombach entlang.

Schneeschuhwanderung

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 abgeleiteten Sentialer 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 nur eine markierte Route, die «Senda da luors».
- Die Konsultation des Lawinenberichtes (sibf.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



Winterwanderweg

Sta. Maria Posta - Alp Terza - Fuldera Furom

9	mittel	Erlebnis ★★★★
	⌚ 4 h 25 min ↔ 13,7 km	Landschaft ★★★★
	↔ 536 m	

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

10	mittel	Erlebnis ★★★★
	⌚ 55 min ↔ 199 m	Landschaft ★★★★
	↔ 3,0 km ↔ 9 m	

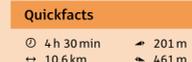
Winterwanderweg

Sta. Maria Posta - Müstair Somvih

11	leicht	Erlebnis ★★★★
	⌚ 50 min ↔ 47 m	Landschaft ★★★★
	↔ 3,2 km ↔ 190 m	

Langlaufloipe

1 Senda da luors - Bärenpfad Fuldera Daint - Sta. Maria Posta

1	leicht	Erlebnis ★★★☆☆
	⌚ 4 h 30 min ↔ 201 m	Landschaft ★★★★
	↔ 10,6 km ↔ 461 m	

Leichte Schneeschuhwanderung durch die verschnittene Winterlandschaft im Val Müstair.



1	leicht	Erlebnis ★★★☆☆
	⌚ 4 h 30 min ↔ 201 m	Landschaft ★★★★
	↔ 10,6 km ↔ 461 m	

Leichte Schneeschuhwanderung durch die verschnittene Winterlandschaft im Val Müstair.

Tour online 

Schlittelwege

Wir sind angekommen. Hier, hoch über dem Val Müstair, 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 4 km lange Schlittelweg beginnt in Lü Daint, nahe der PostAuto-Haltestelle Lü Cumün und führt uns durch verschnittene Wälder, hinab bis nach Tschierw. Jeweils Dienstag- und Donnerstagsabend fährt der „Schlittel-Express“ Schneehengrige zum Einstieg des teilweise beleuchteten Schlittelwegs (Stirnlampe und Helm empfohlen).

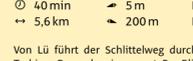
Hinweise für die Schlittelwege:

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

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



Alp Champatsch - Lü - Tschierw Orasom

3	leicht	Erlebnis ★★★★
	⌚ 40 min ↔ 5 m	Landschaft ★★★★
	↔ 5,6 km ↔ 200 m	

Von Lü führt der Schlittelweg durch weiss überzuckerten Winterwald nach Tschierw. Besonders imposant: Der Blick auf das Orler-Massiv.



Skitouren + Langlaufen, Schneeschuh- und Winterwandern, Sauna + Schlamm im Val Müstair

HOTEL CENTRAL
La Finestra
Auberge

Claudia Köllig, Gorgelbein
CH - 7335 Valchava
www.centravvalchava.ch | Tel. +41 (0)81 858 51 61

Ihr Hotel an der Langlaufloipe
Herzliche familiäre Atmosphäre, ausgezeichnete Küche mit regionalen Bio- und Fleischprodukten sowie Bündner Spezialitäten.

Hotel Landgasthof Staalla Fuldera***
Via Müstair 20, CH-7333 Fuldera
T. +41(0)81 858 51 60
info@hotel-staalla.ch
www.hotel-staalla.ch

Vier Regeln für mehr Natur

Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten

Im Wald auf Wegen und bezeichneten Routen bleiben

Hunde an der Leine führen, insbesondere im Wald

SCHNEE STUFT MIT ROCKSTRET

www.natur-freizeit.ch/schnee

Weitere Ausflugrestaurants

Alp Champatsch: Bergrestaurant auf der Strecke Minschuns – Lü, 25. Dezember – Ende März, 11:00 – 16:00. +41 81 858 56 02 / +41 79 766 80 20

Lü: Gasthof Hirschen, Ende Dez. – Ende März +41 81 858 51 81

Offenpass: Restaurant Süsom-Givö, +41 81 858 51 82



«Cler glüna» Schneeschuhwanderung

Sa 7.1., 4.2. und Di 7.3.23

Im Mondlicht durch die verschnittene Winterlandschaft von Buffalora auf die Offeneschneise Süsom-Givö, wo die Möglichkeit besteht sich bei einer feinen Gerstenuppe aufzuwärmen (fakultativ).

- Süsom-Givö (anschl. Fahrt mit PostAuto nach Buffalora) / 18:00 – ca. 21:30
- Wintertaugliche Kleidung, hohe Winter-/Wanderschuhe, Lawinenausrüstung, Proviant; Miete durch den Wanderleiter oder selbst bei den Sportgeschäften im Tal möglich
- 35.00 (ohne Gästekarte 45.00), Kinder 7 – 15 Jahre 10.00
- Mind. 4 Personen
- Bis am Vortag 17:00 bei der Gäste-Information Val Müstair, Tel. +41 81 861 88 40
- Ein/e zertifizierte/r Schneeschuhwanderleiter/in führt die Tour.



Schlittelexpress
Di und Do, 20. – 29.12.22, 24.1. – 9.3.23

Viele Wildtiere leben im Winter versteckt und sind nur selten zu sehen. Doch sie hinterlassen Spuren: Fährten, Frassspuren, Federn, usw. Auf dieser winterlichen Erkundungstour von Lü nach Tschierw erfährt man viel Wissenswertes über die einheimische Tierwelt und ihren Lebensraum.

- Start: Lü, PostAuto-Haltestelle ucumün / 9:15
- Ende: Tschierw, PostAuto-Haltestelle «Biosfera» / 11:

Gut-zum-Druck

Bitte angeben:

Auflage:

Für den erteilten Auftrag danken wir Ihnen bestens und senden Ihnen anbei einen Probedruck. Dieser ist für das Layout und den Text, nicht aber für den Druck und dessen Farbe massgebend. Wir bitten Sie, das Gut-zum-Druck nach genauer Prüfung zu unterzeichnen und zusammen mit dem Original zurückzusenden. Eventuelle Korrekturen sind genau und deutlich anzubringen, da bei einer Unterlassung jede Verantwortung abgelehnt werden müsste.



Gammeter Media Tel. 081 837 90 90