



Abb. 1: Frunt

Abb. 2: Blick von Frunt auf den vereisten Zervreilasee

Vals

# Winterliche Impressionen

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie auch diesmal die Beschreibung einer wenig bekannten oder nur selten begangenen Route erwarten, so muss ich Sie enttäuschen. Die beschriebenen Wege finden Sie vermutlich in jedem Faltprospekt über Vals beschrieben und auf den Panoramaansichten des Valser Tales eingezeichnet. Trotzdem waren diese kleinen Wanderungen ebenso still und einsam, als wir sie bei rauem Winterwetter und im frisch gefallenen Schnee begingen, wie der Aufstieg zum Fanellhorn und die Rückkehr durch das Peilertal vor Jahren. Es ist also eine Frage des Zeitpunktes, der auch diese ansonsten viel begangenen Winterwanderwege zu etwas Besonderem machen.

Getreu dem Gedicht Johann Wolfgang von Goethes aus dem Westoestlichen Divan, das ich so gerne in der kognitiven Schmerztherapie als Metapher einsetze, haben wir uns für diesmal ein paar Tage des Ausatmens und der Entspannung in Vals gegönnt.

Im Atemholen sind zweyerley Gnaden: / Die Luft einziehn, sich ihrer entladen. / Jenes bedrängt, dieses erfrischt; / So wunderbar ist das Leben gemischt. / Du danke Gott, wenn er dich presst, / Und dank' ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Und zu diesem erfrischenden Erlebnis, vielleicht verbunden mit einem entspannenden Bad in der Therme, passen die kurzen Spaziergänge wunderbar. Der erste beginnt gleich nördlich der Brücke, die vom Dorfplatz über den Valser Rhein führt, und folgt dem leicht ansteigenden Strässchen nach Soladüra (Harter Boden), ein Ortsname der an die Romanen erinnert, die im frühen 14. Jahrhundert von den Walsern verdrängt wurden. In Soladüra lohnt sich der Besuch der Kapelle St. Johannes Baptist mit ihrem Altar aus der Spätrenaissance. Oberhalb des Weilers wendet sich das Strässchen gegen Südwesten zu den Gaden von Zort hinauf und danach leicht abfallend zum Weiler Leis, das vom Architekten Peter Zumtor durch moderne Wohn- und Ferienbauten erweitert und bereichert wurde. Hier lädt zudem die St. Jacobus geweihte Kapelle mit ihren farbenfrohen Fresken zur inneren und das Restaurant Ganni zur kulinarischen Einkehr. Über die Fahrstrasse, und wo es der Schnee erlaubt, über den Bergweg, kehren wir ins Dorf Vals zurück.

Bei der zweiten kleinen Wanderung wenden wir uns der gegenüberliegenden Talseite zu. Wir verlassen den Dorfplatz durch die Gasse auf der Nordostseite der Kirche und erreichen steil bergauf ein in nördliche Richtung weisendes Alpsträsschen. Nach etwas mehr als hundert Metern wenden wir uns nach Süden dem Peidertal zu (Abb.3). Unterhalb von Abersch Hus, nach der kleinen, St. Peter geweihten Wegkapelle, folgen wir dem Fahrweg zum

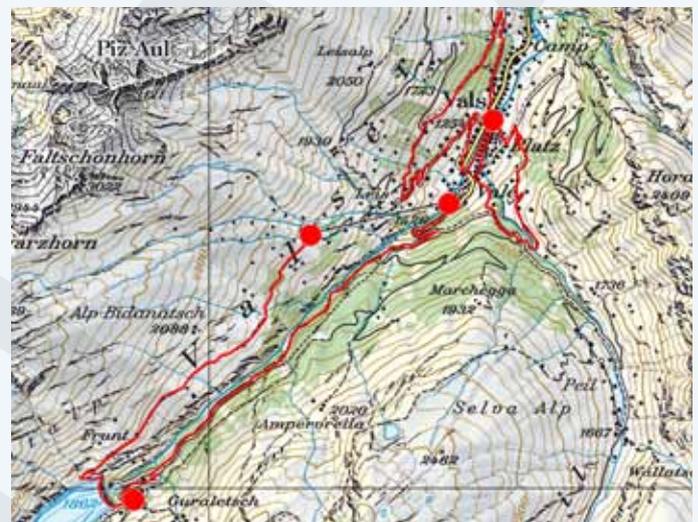


Abb. 4: Routenverlauf

**LESER-WANDERUNG !**

Leserinnen und Leser, die gerne einmal eine Bergtour mit dem Autor der Wandertipps unternehmen möchten, können ihr Interesse per E-Mail an christian.besimo@bluewin.ch anmelden und werden darauf über geplante Wanderungen informiert.

TAB. 1		Tourenprofil			
	Distanz	Aufstieg	Abstieg	Zeit	
Vals – Soladüra – Leis – Vals	7,5 km	298 m	298 m	120 Min.	
Vals – Kapelle St. Peter – Valé – Vals	4,8 km	278 m	278 m	130 Min.	
Gadastatt – Staumauer Zervreila	11,9 km	173 m	150 m	120 Min.	
<b>Total</b>	<b>24,2 km</b>	<b>749 m</b>	<b>726 m</b>	<b>370 Min.</b>	
<b>Schwierigkeitsgrad: B oder W1</b>					
<b>Landeskarten:</b> 1:25000, 1234 Vals					
<b>Verpflegung:</b> Restaurant Ganni in Leis, 081 935 13 54, www.ganni.ch; Restaurant Zervreila, 081 935 11 66, 079 431 88 89, www.zervreila.ch					
<b>Erholung:</b> 7132 Therme, 058 713 20 10, www.7132.com					
<b>Transportmittel:</b> Sportbahnen Vals, 081 935 14 38, www.vals3000.ch; Shuttle-Bus Zervreila, 079 744 50 00					

## Aufgepasst

In dieser Rubrik werden Berg- und Schneeschuhwanderungen vorgestellt, die in der Regel wenig bekannt sind, zu aussergewöhnlichen Orten führen und die Genugtuung einer besonderen persönlichen Leistung bieten, sei es, dass man sich am Abend nach der Arbeit noch zu einer kleinen körperlichen Anstrengung überwindet, bzw. sich in ein oder zwei Tagen abseits breit getretener Wege unvergessliche Naturerlebnisse erschliesst. Zur besseren Beurteilbarkeit des Schwierigkeitsgrades der Tourenvorschläge wird jeweils eine Einschätzung anhand der SAC-Skala für Berg- (B, EB, BG) und für Schneeschuhwanderungen (WT 1 – 6) gegeben. Die schwierigste Wegstelle, unabhängig von ihrer Länge, bestimmt jeweils die Gesamtbewertung der Route. Letztendlich bleibt aber jeder selbst für die Beurteilung seiner Fähigkeiten und Eignung für die vorgestellte Wanderung verantwortlich. Die Gehzeiten sind Richtwerte und gelten für normal trainierte Wanderer. Sie müssen nicht zwingend mit den Angaben auf Wegweisern übereinstimmen.

*Peider Bach* hinunter und gelangen dann durch den *Peider Wald*, über die von im 2. Weltkrieg internierten polnischen Soldaten gebaute Fahrstrasse nach *Valé*, dem südlichen Dorfteil von Vals. Dort wartet mit der Kapelle zum Heilig Kreuz ein weiteres Kleinod auf uns. Auf dem Weg zurück zum Dorfplatz begegnen uns viele, unterschiedlich alte und mit der Zeit erweiterte Walser Bauten.

Die dritte Wanderung führt uns von Gadastatt, der Bergstation der Luftseilbahn, über die Alpen von *Bidanätsch* und *Frunst* zur Staumauer des *Zerfreilasees* (Abb. 1 und 2). Auch dieser zauberhafte Höhenweg wird vom Pistendienst gespurt, kann aber bei Lawinengefahr gesperrt sein. Auskunft über die Schneeverhältnisse gibt das Personal der Sportbahnen Vals. Das Restaurant Zervreila jenseits der Staumauer bietet Stärkung und Unterkunft. Die Rückkehr nach Vals ermöglicht ein Shuttle-Bus oder eine Schlittenfahrt. Letztere ist aber nur zu empfehlen, wenn der alte Talweg, der den neueren langen Strassentunnel umgeht, auch gespurt ist. Bei Neuschnee erleichtern Schneeschuhe das Fortkommen auf allen drei Wanderungen wesentlich, trotz Spurarbeit der Pistenfahrzeuge. Wer trotz allem zum Schluss seine Muskeln spürt, dem sei ein Bad in der Therme wärmstens empfohlen.

▼ Prof. Dr. med. dent. Christian E. Besimo, Brunnen

Quelle: Johann Wolfgang von Goethe: West-östlicher Divan. Stuttgart 1819. Sonderausgabe 2006, 3. Aufl.. Deutscher Taschenbuch Verlag, 2013



Abb. 3: Winterstimmung unterhalb von Abersch Hus