

## **Montag, 19. September 2022**

### **Glarus - Müstair**

Es geht mal wieder mit Verena und Daniel in die Ferien. Nicht mit dem Motorrad, nicht mit dem Flugzeug, sondern ganz banal mit dem Auto ins Val Müstair, um dort mit den Fahrrädern schöne Touren zu unternehmen. Ich mit meinem Tout Terrain, einem herkömmlichen Herrenfahrrad und die beiden anderen mit ihren Scott E-Mountain Bikes. Aber: im Hotel werde ich dann für die Touren mit Verena und Daniel ein E-Bike mieten.

Um 13:00 Uhr haben wir in Oberurnen abgemacht und fahren schon wenige Minuten später auf der Autobahn nach Landquart und von dort auf der Kantonsstrasse nach Klosters. In Klosters verladen wir unsere Fahrzeuge auf die Rhätische Bahn und fahren während zirka 18 Minuten durch den Vereina-Tunnel nach Sargans. Wieder im Tageslicht geht die Autofahrt weiter nach Müstair, zum Hotel Helvetia. Nach etwa 2 3/4 Stunden Fahrzeit und zirka 160 zurückgelegten Kilometer heisst es nun, die Zimmer beziehen und einen Apéro zu geniessen. Fahren müssen wir ja nicht mehr.

## **Dienstag, 20. September 2022**

### **Umbrailpass und Stifser Joch**

Heute geht es hoch hinaus. Vorausgesetzt, ich schaffe es. Mein Ziel ist der Umbrailpass und wenn es dann konditionell noch geht, die Passhöhe des Stifser Joch. Um 10:00 Uhr fahren wir in Müstair auf einem Fahrrad- Wanderweg ab in Richtung Sta. Maria. Anfangs ist es noch etwas frisch, aber bald komme ich doch schon ins Schwitzen. Und in Sta. Maria geht es dann wirklich hoch. Bald schon entledige ich mich der Fingerhandschuhe und der Überjacke und ziehe mir leichtere Sachen an.

Das Wetter ist traumhaft, blauer Himmel, eitel Sonnenschein und klare Sicht. Und das wichtigste: es hat praktisch keinen Verkehr. So können wir also gemächlich den Berg hochfahren. Verena und Daniel sehe ich mit ihren E-Bikes bald nicht mehr. Aber das ist nicht so schlimm. Wir haben abgemacht, dass jeder (sie und ich) für sich selber fährt. Und so stramble ich mit kleinen Pausen während vier Stunden auf den Umbrailpass, um auf 2'503 M.ü.M. Verena und Daniel wieder zu treffen.

Nach einem kurzen Fotohalt geht es für mich weiter. Obwohl ich meine Knie spüre, will ich versuchen, auch noch das Stifser Joch zu erklimmen. Nach einigen Pausen komme ich 50 Minuten später oben an. Den Umbrailpass zu befahren ist für mich schon eine Sensation. Und dann noch das Stifser Joch? Ich fühle mich so richtig glücklich und stolz, das geschafft zu haben. Und zur Belohnung gibt es oben doch gleich eine Hirschwurst, wohl ab dem höchstgelegenen Grill auf einem europäischen Pass.

Für die Abfahrt ziehe ich mich ein wenig um. Lange Handschuhe, Windjacke, Stirnband, Helmschutz, Brille. Denn warm ist es auf dieser Höhe nicht. Und dann geht es talwärts. Während der ganzen Strecke überholt mich kein Fahrzeug. Was für eine geile Abfahrt! 40 Minuten später bin ich wieder in Müstair, treffe Verena und Daniel und kann mit ihnen kurz einen Apéro vor dem Duschen geniessen.

Abends heisst es dann wieder lecker essen, und wie! Kalorienmässig kann ich es mir leisten, denn morgen werde ich mir ein E-Bike mieten.

Heutige Tagesstrecke: 42.5 KM, 1550 HM.

## **Mittwoch, 21. September 2022**

### **Müstair - Sta. Maria - Tschierv - Lü - Alp Terza - Müstair**

Heute wollen wir zur Alp Terza fahren und im Bergrestaurant Terza Grösse von einem Kollegen aus Haslen GL übermitteln. Die Strecke soll laut Daniel teils ziemlich steil und grob sein. Das

heisst, ich werde mir im Hotel ein E-Bike mieten und mein TT (Tout Terrain) darf eine Pause einlegen.

Das Wetter spielt auch heute wieder mit. Es ist frisch aber klar, und die Sonne scheint schon ins Dorf und auf die bevorstehende Strecke. Gemütlich fahren wir um 10:00 Uhr los in Richtung Sta. Maria und von dort weiter auf Fahrrad- und Wanderwegen nach Valchava und Fuldera in Richtung Tschierv. Kurz vor Tschierv biegen wir rechts ab auf die Via Dario Bologna und beginnen mit dem eigentlichen Aufstieg auf das 1'920 M.ü.M. liegende Lü. Etwas ausserhalb des kleinen Dorfes Lü machen wir an einer schön gelegenen Stelle einen kurzen Mittagshalt und verpflegen uns aus dem Rucksack.

Eine halbe Stunde später geht die Fahrt wieder talwärts nach Lüsai, um kurz darauf wieder die ersten Steigungen zu bewältigen, die uns auf unbefestigten Waldstrassen bis auf 2'018 M.ü.M. bringen. Von da an geht es dann aber nur noch runter, bis zum 1'843 M.ü.M. gelegenen Bergrestaurant, wo wir der Wirtin die Grüsse übermitteln und natürlich etwas Kleines zwischen die Zähne und etwas Kühles für die Kehle bestellen.

Nach dieser kleinen Erfrischung machen wir uns langsam auf den Weg zurück nach Müstair ins Hotel Helvetia. Ausser dem Einsatz unserer Finger zum Bremsen haben wir jetzt keine körperliche Anstrengung mehr vor uns. Es geht ja nur noch talwärts. Im Hotel angekommen, werden bei einem Apéro bereits wieder Pläne für den Donnerstag geschmiedet. Die Tour soll uns mit den Fahrrädern ins Val Vau und Val Mora bringen und zu Fuss könnte der Lai da Rims angepeilt werden.

Mein Fazit über das E-Biken: es hat Spass gemacht, mit dem E-Bike entspannt die Hänge zu erklimmen. Im ECO-Modus muss man doch ordentlich in die Pedalen treten, wenn es steil bergauf geht. Schaltet man aber eine Stufe höher, zum Beispiel in den TOUR- oder SPORT Modus, geht es dann ganz schön locker vom Hocker. Und im TURBO Modus muss man beinahe den Berg hoch bremsen. Fakt ist, dass ich mit meinem herkömmlichen Fahrrad nie mit den anderen hätte mithalten können und sich somit die Entscheidung, ein E-Bike zu mieten, für den Gemeinschaftsfaktor gelohnt hat.

Heutige Tagesstrecke: 33.7 KM, 1180 HM.

## **Donnerstag, 22. September 2022**

### **Müstair - Val Vau - Lai da Rims - Valchava - Müstair**

Auch heute beginnt die Tour wieder um zirka 10:00 Uhr. Mit dabei habe ich nebst dem Velozeugs auch noch Wanderstöcke. Die ersten Kilometer lassen wir entspannt mit den E-Bikes hinter uns. Nach etwa 1 1/4 Stunden haben wir die ersten 700 Höhenmeter im TOUR- und SPORT-Modus locker erklommen und befinden uns jetzt in Tschuccai, am Ausgangsort zu unserer Wanderung zum Lai da Rims, welcher sich 450 Meter über uns auf 2'396 M.ü.M. befindet. Der Weg hoch ist für mich als nichtalpinen Menschen herausfordernd, aber nach zirka 1 1/2 Stunden bin auch ich am Ziel angelangt und kann mich über eine wunderbare Gebirgslandschaft mit einem herrlich idyllischen, blau glänzenden See erfreuen. Zu dritt geniessen wir diese wunderbaren Eindrücke und machen uns dann nach einer längeren Pause wieder auf den Abstieg. Unterwegs bemerken wir einen Bartgeier, welcher weniger als 20 Meter über uns seine Kreise zieht. Zum Fotografieren kommen wir leider nicht, denn er entfernt sich von uns und segelt nicht mehr zu uns zurück. Eine Stunde später sind wir wieder bei unseren Fahrrädern und können die Rückfahrt nach Müstair antreten.

Im Hotel Helvetia angekommen, geniessen wir alle ein feines Bier und lassen nochmals die Eindrücke Revue passieren. Es war wirklich ein super toller Tag mit grandiosem Wetter und tollen Begegnungen. Was mich auch freut ist, dass meine Hüften den Weg nach oben und unten mitgemacht haben. Meine Knie hingegen haben schon etwas gelitten. Mal sehen, was am Freitag noch so auf dem Programm steht und gemacht werden kann.

Heutige Tagesstrecke: 21.3 KM & 700 HM mit dem Bike, 6.1 KM & 450 HM zu Fuss.

## **Freitag, 23. September 2022**

### **Gemütliche Tour geradeaus**

Zum Abschluss wollen wir heute eine gemütliche Tour unternehmen. Sie soll dem Rambach entlang in Richtung Glurns und Schluderns führen und dann durch andere Dörfer wieder zurück nach Müstair. Bei unserer Abfahrt ist es bitter kalt und schon bald halten wir an, um Jacken, Fingerhandschuhe und Stirnband anzuziehen (welche die haben ☺). Dann geht die Fahrt flott weiter, nämlich runter von 1'250 auf 990 M.ü.M. Bei der Verzweigung Abazassweg/Bruggerwald entschliessen wir uns, rechts in Richtung St. Martin abzubiegen. Und nun nimmt die gemütliche Fahrt eine Kehrtwende. Auf einer Waldstrasse (Wanderweg) fahren wir nun während knapp drei Kilometern wieder auf 1'216 M.ü.M. hoch, um dort festzustellen, dass die Weiterfahrt mit unseren Fahrrädern nicht mehr möglich ist, resp. nur unter sehr erschwerten Bedingungen, nämlich auf einer Strecke von zirka 400 Metern die Räder auf einem Trampelpfad weitere 60 Höhenmeter hochzustossen.

Wir beschliessen, umzukehren und fahren wieder zur vorgenannten Verzweigung. Dann nehmen wir den Weg nach Glurns eben auf dem normalen Fahrradweg unter die Räder. Wenige Meter später müssen wir aber feststellen, dass die Strasse nach Laatsch komplett gesperrt ist und wir nur auf der Hauptstrasse SS 41 nach Glurns kommen. Also müssen wir auf dieser viel befahrenen Strasse nach Glurns runter fahren. Weil in Glurns alle Strassencafés voll belegt sind, fahren wir weiter nach Mals hoch.

Dort treten wir nach einem leckeren Cappuccino wieder die Rückreise an. Leider werden wir infolge einer Umleitung ab Laatsch wieder nach Glurns geführt. Also geht es wieder runter nach Glurns und dann auf dem Fahrradweg erneut hoch in Richtung Taufers, um schlussendlich nach teils happigen Steigungen wieder in Müstair anzukommen. Dafür erwartet uns dort ein feiner Apéro und später ein noch besseres Wildgericht, begleitet von einem mundigen Rotwein.

Heutige Tagesstrecke: 36.2 KM & 790 HM.

## **Samstag, 24. September 2022**

### **Müstair - Glarus**

Etwas Spektakuläres gibt es heute nicht zu berichten. Nach dem Frühstück packen wir unsere letzten Sachen und verstauen die Koffer in den Autos. Nach Begleichung der Rechnung und Verabschiedung im Hotel fahren wir um 09:30 Uhr los und erwischen eine Stunde später in Sagliains gleich noch den Autozug nach Klosters. Besser kann es gar nicht sein. Wenig später kommen wir in Klosters an und können den Rest des Weges unter die Räder nehmen. Um 12:00 Uhr sind wir bereits in Oberurnen und können noch kurz dem Alpabzug beiwohnen.

Nach der Verabschiedung von Verena und Daniel mache ich mich auf den Weg nach Glarus. In Netstal darf ich dann abermals einem Alpabzug zusehen. Es ist schon eindrücklich, die geschmückten Kühe, die lauten Glocken, die müden aber zufriedenen Gesichter der Begleiter:Innen zu betrachten.

Eine schöne Woche ist vorüber. Jetzt heisst es auspacken, waschen und danach ein wenig relaxen.