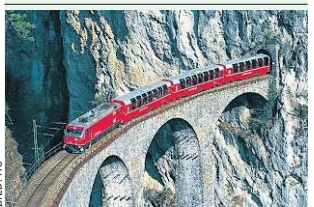




Auf dem Piz Languard: Unten die Gregory-Hütte, im Hintergrund die Berninakette.

BILD: DAVID COULIN

## REISENEWS



### Zeitreise auf Berninalinie

Im Rahmen des Jubiläumsjahres lanciert die Rhätische Bahn eine Reise im Zeitraffer. Vier Tage lang erleben die Fahrgäste die Pioniertaten der Schweizer Eisenbahningenieure aus erster Hand. Mit dem «Swiss Classic» über die Gotthardstrecke, im Puschlav begrüsst das Berninakrokodil die Reisenden und das Nachessen wird im Panoramawagen des Bernina-Express serviert. Weiter geht es im historischen «Alpine Classic Bernina Pullmann». Die Reise erfolgt vom 16. bis 19. September 2010 und kostet 1250 Franken im Doppelzimmer. Infos: [www.rhb.ch](http://www.rhb.ch). (RED)

### Glacier-Express online buchbar

Der Webaufritt des Glacier-Express ist komplett überarbeitet worden. Künftig können in einem Prozess alle Tickets mit wenigen Klicks unter [www.glacierexpress.ch](http://www.glacierexpress.ch) gebucht werden. (RED)

### Hüttenquartett mit neuer Version

Für den passenden Zeitvertreib im Zug oder in der Alpkarte: Das Hüttenquartett, ein Kartenspiel mit 32 Karten, ist in einer Neuauflage erschienen. Online bestellbar unter [www.huettenuartett.ch](http://www.huettenuartett.ch) für 15 Franken. (RED)

### Wander-App hat eingeschlagen

Das von Schweiz Tourismus vor zwei Monaten lancierte Wander-App fürs iPhone, «Swiss-Hike», habe voll eingeschlagen, heisst es seitens Schweiz Tourismus. Zu den 32 verfügbaren Wanderungen sollen bald schon neue dazukommen. Die interessantesten Funktionen dieser Applikation sind die Sortiermöglichkeit der Wanderungen nach Dauer, Schwierigkeit, Entfernung zum aktuellen Standort sowie die verfügbaren GPS-Daten während der Wanderung. Das App ist gratis unter [www.myswitzerland.com/mobile](http://www.myswitzerland.com/mobile) verfügbar. (RED)

### Schöne Touren zu historischen Hotels

22 Wanderungen zu historischen Hotels stellt Autor Jochen Ihle in seinem 160 Seiten dicken Büchlein vor, das eben im Werd-Verlag erschienen ist. Historische Berghotels erleben eine Renaissance und sie sind alle zu Fuss auf spannenden Routen erreichbar, etwa im Binntal das Hotel Ofenhorn oder von Preda aus das Kurhaus Bergün. (RED)

### Interhome mischt bei Festivals mit

Ferienwohnungsspezialist Interhome hat während des Festival-Sommers das Angebot ausgeweitet. Während Jazz Ascona (24. Juni bis 4. Juli) und dem Estival Jazz in Lugano (1. bis 3. Juli) sind zusätzliche Wohnungen angeschaltet worden. (RED)

# Ohne Seil und Pickel weit hinauf ins Hochgebirge

Drei bestechende Wandervorschläge für die Höhentour auf über 3000 Meter – Wanderschuhe reichen dazu

Nicht zuletzt wegen der Gletscherrückgänge ist es möglich, ohne Pickel und Steigeisen weit über die Dreitausendergrenze hinauszuwandern.

VON DAVID COULIN

Ziemlich genau bei 3000 Meter über Meer beginnt die Kampfzone zwischen Fels und Eis. Je nach Verfirmung der Gipfel ist es möglich, dass man schon auf dieser Höhe Firnpassagen zu meistern hat. Und mit jedem Meter über dieser magischen Grenze wird es schwieriger, ohne Firnschnee an den Sohlen der Bergschuhe auf den Gipfel zu gelangen. Aber es gibt sie, die relativ leichten Wandergipfel, die sich firnfrei bis in Höhenlagen emporschwingen, die sonst nur Hochgebirgsalpinisten vorenthalten sind.

**FLÜELA SCHWARZHORN:** Mit seinen 3164 Meter über Meer bewegt sich dieser Gipfel zwar noch in einem Höhenbereich, wo es noch einige firnfreie Gipfel gibt, aber für einen ersten Wanderhöhentest ist dieser Berg sehr geeignet. Denn hier kann man sich mit dem Postauto bis 2374 Meter hinauffahren lassen zum Parkplatz knapp unterhalb der Flüela-Passhöhe.

Auf gleichmässig ansteigendem Weg gelangen wir sodann zur Schwarzhornfurgga. Aus Ritzen in dunklem Granit quillt Wasser von den Tiefen des Ber-

## So lässt sich die grosse Höhe geniessen

**Akklimatisieren Sie sich** Vom Mittelland in einem Tag direkt auf knapp 3500 Meter über Meer stellt für den Organismus eine grosse Herausforderung dar. Übelkeit oder Kopfschmerzen können sich einstellen. Wer dies vermeiden will, bewegt sich vor einer solchen Tour zuerst zwei bis drei Tage auf einer mittleren Höhe zwischen 1500 und 2500 Meter über Meer.

**Gehen Sie langsam** Versuchen Sie einen Rhythmus zu finden, der möglichst lange eine Atmung durch die Nase zulässt. Das entschleunigt massiv, führt aber auch dazu, dass man den Aufstieg geniessen kann und nicht ausser Atem oben ankommt.

ges, Murmeltiere treiben ihr Versteckspiel mit fotografierenden Wanderern, und der Blick ergiesst sich über eine Hochebene, die an eine Mondlandschaft erinnert. Und schon sind wir reif für den Gipfelgrat. Auf breitem Weg windet man sich über eine kurze Steilstufe hinauf zum Gipfelrücken, und in einer Stunde erreichen wir auf diese Weise von der Schwarzhornfurgga den Gipfel.

**PIZ LANGUARD:** Wer den ersten Test bestanden hat, darf nach Höherem streben – zum Beispiel zum Piz Languard hoch über Pontresina. Hier wird die Luft doch schon etwas dünner, denn der Gipfel

**Gehen Sie regelmässig** Höhenwandern hat nichts mit Intervallsprint zu tun. Wer immer wieder stehen bleiben und sich erholen muss, macht etwas falsch. Richtig ist, wie eine Zahnradbahn unten «einzuhängen» und im Kriechtempo, dafür ohne Pause aufzusteigen. Die Franzosen sagen dem dann: «lentement, mais surement» (langsam, aber sicher).

**Trinken Sie viel** Vor allem vor der Tour und vor dem Schlusssaufstieg sollen die Wasserspeicher gefüllt sein – das schmiert das Getriebe und ist ein probates Vorbeugungsmittel gegen Kopfschmerzen.

liegt auf stolzen 3262 Meter über Meer! Trotzdem lässt er sich von Wanderern auf guten Wegen problemlos bewältigen und offeriert eine Rundschau der Superlative – nicht nur ins Engadin und ins Berninagebiet, sondern auch in Bergwelten ennet der Grenze nach Italien.

Gerne nimmt man für den Aufstieg die Hilfe der Sesselbahn in Anspruch, die einen von Pontresina immerhin zur Alp Languard auf über 2300 Meter hinaufbringt. Gleichmässig zieht sich der Weg im Val Languard hinauf. Zuerst erscheint die Diavolezza am Horizont, dann der Piz Palü, und schon bald ergiesst sich vor unsern Augen der ganze

Tschervagletscher von den Flanken der Bernina zu Tal. Das Gepäck ist leicht, denn knapp unterhalb des Gipfels gibts sogar noch ein kleines Bergrestaurant. Umso schwerer geht jedoch der Atem, denn zuletzt geht es auf guten Wegen fast wie auf einer Treppe bergan. Wer das aber nicht zu schnell angeht, wird den Aufstieg bis zuletzt geniessen können – inklusive Panoramablick.

Nach diesen Erfahrungen erscheint dann die berühmte Wanderpiste von der Alp Languard bis nach Muottas Muragl als Dessert, als Zugabe – vor allem dann, wenn man die Mühe nicht scheut und zur Chamanna Segantini aufsteigt. Von dort lassen sich die Segelflieger beobachten, die vom Flugplatz Samedan her zuerst die Thermik entlang des Muottas Muragl suchen, sich in diesen weit über die Bergstation der über hundertjährigen Standseilbahn hinaufschrauben und dann den Überflug wagen ins Val Roseg und gegen den Piz Bernina hin.

**OBERROTHORN:** Wer wandernderweise noch höher hinaus will, muss das Gebiet wechseln und von der Bernina ins Mättertal wechseln. Dort hat die Natur nicht nur die Pyramide des Matterhorns hingestellt, sondern auch dafür gesorgt, dass diese auch gebührend bestaunt werden kann. Natürlich vom Gornegrat her, oder – wenn man noch etwas mehr auf Augenhöhe gelangen will – vom Oberrothorn her.

Denn da stehen wir auf der sagenhaften Höhe von 3414 Meter über Meer – ohne Firmkontakt. Und wie «billig» man da hinaufgelangt: Mit der Bahn lässt man sich hinaufbringen zum Unterrothorn, steigt ab zum Furggi, quert hinüber in die Südflanke des Oberrothorns und steigt dann im Schottergelände langsam im Zickzack hinauf zum Gipfel. Dort eröffnet sich der Blick nicht nur zum «Horu», sondern auf der Gegenseite mindestens ebenso eindrücklich in die Mischabelgruppe. Allalinhorn und Alphubel zeigen sich von ihrer felsigen Seite.

Und dann auf der andern Talseite des Mättertals reihen sich wie an einem Silberfaden so klingende Namen auf wie Zinalrothorn, Obergabelhorn und Weisshorn. Natürlich ist die Besteigung dieser Viertausender nicht zu vergleichen mit der Wanderung auf das Oberrothorn. Aber immerhin weiss, wer ohne Kopfschmerzen dort oben steht – die Höhe liesse sich ertragen.

## In wenigen Stunden auf über 3000 Meter

**FLÜELA SCHWARZHORN (3146 M Ü. M.)**

**Aufstiegszeit:** Vom Flüelapass 3 Stunden.

**Höhendifferenz:** 830 Meter.

**Schwierigkeit:** T2. Festes Schuhwerk empfohlen.

**Anreise:** Von Davos mit Postauto oder Personenwagen zum Flüelapass (2374 m ü. M.). Parkplatz 400 Meter unterhalb der Passhöhe auf der Engadiner Seite.

**Wegverlauf:** Vom Flüelapass in Richtung Osten zur Alp Radönt (kleine Steilstufe). Dann auf markiertem Weg zuerst flach, dann immer mehr ansteigend weiter bis zur Schwarzhornfurgga. Von dort über den Südostgrat auf den Gipfel (Steilstufe). Verpflegungsmöglichkeit auf Flüela Hospiz.

**PIZ LANGUARD (3262 M Ü. M.)**

**Aufstiegszeit:** Von der Alp Languard 3½ Stunden.

**Höhendifferenz:** 930 Meter.

**Schwierigkeit:** T2–T3. Oben etwas blockig und steil.

**Anreise:** Mit Bahn oder Personenwagen nach Pontresina. Sesselbahn bis Alp Languard.

**Wegverlauf:** Von der Alp Languard bis zum Eselsboden. Noch weiter auf dem Gipfelweg zum Languard bis zu einer zweiten Abzweigung, von wo der Weg unter dem Südostgrat des Piz Languard fast horizontal zur Fuorcla Pischa führt. Nun auf steilem Bergweg direkt hinauf zum Gipfel. Abstieg auf der Aufstiegsroute oder über die Chamanna Segantini zum Muottas Muragl.

**OBERROTHORN (3414 M Ü. M.)**

**Aufstiegszeit:** Von der Bergstation Unterrothorn 2–2½ Stunden.

**Höhendifferenz:** Insgesamt 600 m.

**Schwierigkeit:** T2. Etwas rutschig im oberen Teil.

**Anreise:** Mit der Bahn oder dem Personenwagen bis Täsch, weiter mit der Bahn bis Zermatt. Dann mit den Seilbahnen über Sunnegga nach Unterrothorn.

**Wegverlauf:** Von der Bergstation Unterrothorn östlich gehts hinunter zum Furggi, dann auf dem Bergweg hinein in die Südflanke des Oberrothorns. Und in dieser Südflanke führt der Weg hinauf zum Gipfel. Eine Verpflegungsmöglichkeit hats bei der Station Unterrothorn.