FERIENREGION HEIDILAND OSTSCHWEIZ

HEIDIS HEIMAT *entdecken*

Wandern im Heidiland

Johanna Spyris Romanfigur Heidi hat den Osten der Schweiz berühmt gemacht. Doch wer hierher reist, bemerkt schnell, dass es einen anderen Hauptdarsteller gibt – die Natur. Beim Wandern erlebt man täglich neue Überraschungen. Wir haben vier Touren unternommen. Sie führen zu Seen, auf Gipfel und zu einem selbst.

TEXT/FOTOS: **THORSTEN BRÖNNER**

“ Durch die vielen Bergbahnen und Busverbindungen kommt man im Heidiland bequem von einem Ort zum nächsten. ”

Thorsten Brönner

Bild oben | Rebberge am Walensee.
Bild ganz oben | Mit dem Bike kann man gut in die ehemalige Walsersiedlung St. Martin strampeln.

Die 5-Seen-Wanderung ist eine der schönsten Tagestouren der Schweiz.

Meine Frau und ich dachten, dass wir bestens auf Bergtouren vorbereitet sind und nun das: Soeben sind wir in eine Höhe von 1.873 Metern gestiegen und jetzt fällt uns die alpine Notrufnummer der Schweiz nicht ein. Ich schaue Moni fragend an, tippe ins Blaue: 112? Oder? Im Fernsehen kommen ja immer im letzten Moment von irgendwoher Bergretter oder Bergdoktoren angebraust. Doch blöd, wenn wir sie nicht anrufen können. Hmmm.

GLOCKENGELÄUTESOUNDTRACK

Zum Glück gibt es gerade keinen Notfall. Vor uns stehen zwei Studenten. Sie sammeln Daten für die bfu, die Beratungsstelle für Unfallverhütung. Die Zwei passen an einer Weggabelung Wanderer ab, die wie wir hoch über dem Rheintal unterwegs sind. Die Studenten möchten wissen, wie sich die Leute auf ihre Bergtouren vorbereiten. Sie notieren, ob wir uns mit dem Terrain vertraut gemacht haben, ob wir GPS-Gerät und Karten mitführen, das Wetter vorab gecheckt haben. Stets geben wir ein »Ja« zurück. Auch die Wanderstöcke sind dabei. Im Rucksack gibt es genug Wasser, Essen und eine Regenjacke. Und sowieso sind wir in besten Händen, denn neben uns steht der Wanderleiter Werner Forrer. Er begleitet uns hinauf auf den Berg Vilan.

Heute haben wir Dienstag und es ist bewölkt. Kein guter Tag für Umfragen. Die beiden Studenten drücken uns einen Flyer mit allen Daten und Notfallnummern in die Hand. Dann geht es tiefer in die Berge hinein. Untermalt mit dem Glockengeläutesoundtrack einer Rinderherde. Werner legt ein gemächliches Tempo vor, hält alle paar Minuten an, verrät welche Blumen neben dem Pfad wachsen oder erklärt die Aussicht: »Das ist Grenzgebiet. Also alles was auf der anderen Seite liegt, ist bereits Vorarlberg. Oder linker Hand in Liechtenstein.«

Wir erreichen die nächste Weggabelung. Auf einem Schild steht Vilan (steil). Es ist blau und zeigt mit einem weißen Pfeil die Laufrichtung an. Darüber ist ein gelber Wegweiser angeschraubt: Vilan (weniger steil). Werner schmunzelt: »Ach was, der ist genauso steil wie dort drüben«. Sagt er und stampft weiter bergan auf dem weniger steilen Pfad. Er windet sich in Schleifen den Hang hinauf. Das Panorama wird mit jedem Höhenmeter gewaltiger. Um 10:20 stehen wir auf dem 2.376 Meter hohen Vilan. Werner erklärt uns wieder die Aussicht: »Dort unten liegt Malans. Da ist die Talstation der Älplibahn. Weit hinten, wo das Rheintal abknickt, seht ihr Chur, die Hauptstadt von Graubünden.«

DIE WISSENSCHAFT DES GONDELFÜLLERS

Auf einsamen Pfaden geht es vor der Gipfelparade des Rätikons zurück zur Älplibahn. Nach vier Stunden Gehzeit sind wir auf der Aussichtsterrasse, sinken müde in eine der Bänke.

ZUR **REGION**

FERIENREGION HEIDILAND

Klare Luft, eindrucksvolle Berge, persönliche Gastfreundschaft – und über allem der Heidi-Mythos, der sich seinen großen Zauber bewahrt hat: In der Ferienregion Heidiland bilden der Walensee, die schroffen Churfirsten, das Sarganserland mit seinen Seitentälern und die Rebberge der Bündner Herrschaft die Kulisse für Freizeiterlebnisse mit Mehrwert. Erreichbar ist die Tourismusregion im Grenzgebiet der Kantone St. Gallen und Graubünden über Autobahnen oder mit dem Zug von Zürich bzw. Bodensee aus innerhalb einer Stunde.

www.heidiland.com

Bild oben | Die Wanderwege auf dem Flumserberg sind gut ausgebaut

Die Wiesen um den Berg Vilan sind im Sommer voller Bergblumen.

Die Gondel schwebt ein. Man hat die zwei Briefkastengelb angestrichenen Kabinen hintereinander gehängt. Pro Strecke können nur acht Personen mitfahren und dies gleicht einer Wissenschaft. Ein älterer Herr mit Vollbart beherrscht sie sichtlich. Er hat vier Arbeitswerkzeuge: Ein Funkgerät, einen auf einem Klemmbrett fixierten Notizblock, einen Bleistift und einen Radiergummi. Immerzu läuft er über die Panoramaterrasse, redet mit den Ausflüglern. Mal kommt der Bleistift zum Einsatz, mal der Radiergummi.

Als die nächsten zwei Gondeln in die Bergstation schweben, der Mann wieder in sein Funkgerät spricht und seine Häkchen macht, trete ich neugierig heran. Der Block erinnert an eine Kombination aus einem Kreuzworträtsel und dem Würfelspiel Kniffel: Links stehen Uhrzeiten, in der Mitte die Namen und rechts sind acht Felder für acht Kreuze. »Hier notiere ich die Berg- und Talfahrten,« verrät er und deutet auf die Uhrzeiten. »Ich muss die Gondeln voll bekommen und abends schauen, dass jeder rechtzeitig vom Berg runterkommt. Bei schönem Wetter möchten viele ja länger hierbleiben und die Aussicht genießen.« In der Spalte 16:30 steht: Brönner 2 E, Werner 1 E, Fuchs 2 E, dahinter fünf Kreuze. Das ist unsere Fahrt.

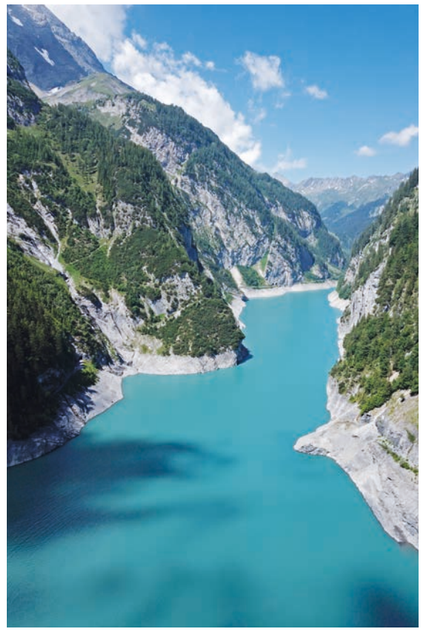

Bild oben | Der Gigerwaldsee liegt malerisch im Calfeisental.

JUWELEN AM PIZOL

Welch einen Kontrast bieten da die modernen Gondeln der Pizolbahn. Mit ihr schweben Moni und ich anderentags hinauf zum Einstieg der 5-Seen-Wanderung. Sie gilt als eine der schönsten Tagestouren in der Schweiz: elf Kilometer lang, Aufstieg 620 Meter, Abstieg 980 Meter. Da wir lieber bergauf schnaufen, als bergab stolpern, steigen wir bereits an der Station Gaffia aus. Wandern also entgegen der Hauptrichtung.

Heute Morgen sind nur wenige Leute unterwegs. Denn immer neue Wolken branden an die Berge. Das Gelände steigt ordentlich an. Die Kühle tut gut. Es geht an einem Stück von 1.845 Meter auf 2.183 Meter. Wir marschieren durch Felder von Alpenrosen, schlüpfen unter Felsen hindurch und federn leicht über einen Wiesenhang. Jeder Schritt macht Höhe gut. Hinter dem ersten Pass versteckt sich der Baschalvasee in einer Senke.

In den Falten halten sich sogar jetzt Anfang Juli hartnäckig die Schneereste. Auch am Schwarzsee dasselbe Bild, Wolken, Schnee und bizarr gezackte Gipfel. Gegen Mittag reißt es kurz auf. Wir stehen vor dem Schottensee, er leuchtet Türkis wie ein Südseeatoll. Der Weg führt in einem Halbrund herum und steigt zu einem felsigen Pass an. Dieses Mal auf 2.493 Meter. Binnen Sekunden zieht der Himmel zu. Es geht wieder bergab. Eine Stunde später schweben wir zurück ins Tal. Ab der Mittelstation flutet die Sonne das Heidiland verlockend mit Licht. Doch oben am Bergmassiv um den Pizol hängen noch immer hartnäckig die Wolken. War trotzdem eine Traumtour!

FJORDWANDERN IN DER SCHWEIZ

Murg dient uns die nächsten zwei Tage als Basis. Das Dorf nimmt eine komplette Landzunge ein, die sich mitten in den Walensee hineinschiebt. Von unten betrachtet, sieht er aus wie ein norwegischer Fjord, nur dramatischer, denn am Nordufer steigen die Churfirsten 1.900 Meter fast senkrecht aus dem Wasser empor. Die Eiszeiten und die Erosion haben ganze Arbeit geleistet und die je nach Zählweise sechs bis dreizehn Gipfel abgeschliffen.

Das Nordufer ist unser heutiges Ziel. Dort liegt Walenstadt, Ausgangspunkt für die nächste Tour. Dieses Mal stehen 500 Höhenmeter verteilt auf 10 Kilometern an. Als wir am Strandbad Fotos aufnehmen, springt nebenan eine Frau ins Wasser. »16 Grad!« ruft sie herüber.

HEIDI Pfad

Der »Heidipfad« am Pizol ist ein Themenweg für die ganze Familie. Auf dem gemütlichen Rundweg gilt es, Peters Geissen zu finden.

Der Weg führt um Liegewiesen herum, steigt an Weinreben vorbei und taucht in einen schattigen Mischwald ein. Im Zickzack keuchen wir bergan. Auf 850 Metern beruhigt sich der Puls. Eine große Almwiese gibt den Blick auf den See und die umliegenden Berge frei. Die Sonne brennt vom leicht bewölkten Himmel. Auch der Abstieg ist steil. Zwischen den Bäumen blitzt der See durch. Das schöne Wetter hat Badende angelockt, die ihre Handtücher längs des schmalen Uferstreifens ausgelegt haben. Der Hang flacht an einer Stelle ab und macht Platz für das Weindörfchen Quinten. Neben den Reben lieben auch Feigen, Kiwis und Bananen das warme Mikroklima.

Die Churfirsten halten die kühlen Nordwinde ab und die Sonne brutzelt stundenlang auf die Bucht, beleuchtet die putzigen Häuser mit den Fassadenverzierungen und den buntbemalten Rollläden. Quinten hat drei Restaurants, drei Lädeli und eine Handvoll Ferienhäuser. Ein beschaulicher Flecken, an dem man wunderbar ausspannen kann, schließlich gibt es hier keinen Autolärm. Die einzigen Zugänge bieten das Ausflugsschiff und der Wanderweg.

Pause auf dem Flumserberg mit Blick auf den Walensee.

Bild oben | Das Berghotel Seebenalp ist eine gute Basis für Touren auf dem Flumserberg.

ABENTEUERSPIELPLATZ MIT 1A-AUSSICHT

Am nächsten Morgen geht es rein in den Zug und rüber zum Nachbarort Unterterzen. Dort sind wir am Kassenhäuschen der Bergbahn mit Rolf Blumer verabredet. Als wir zu dritt in der Kabine auf den Flumserberg fahren, werde ich richtig neidisch. Denn Rolf ist der Leiter der Infostelle Heidiland Flumserberg, sein Arbeitsplatz ist wohl einer der schönsten der Schweiz.

Wir kleben an den verkratzten Scheiben: Oben ziehen die Seile lautlos bergan, unten huschen Murmeltiere vorbei. Eine Rodelbahn kommt in Sicht. Mit ihr möchten wir später zu Tal jagen. Doch es sind vor allem der Walensee und die Churfirsten dahinter, die mich immer wieder zum Foto greifen lassen. Wir fahren bis ganz nach oben, steigen an der Station Maschgenkamm aus. Auf 2.020 Meter Höhe steht das Panoramarestaurant. Treppauf laufen wir hinter Rolf her. Selten war meine Vorfreude größer, in eine Landschaft hineinzuwandern als hier und jetzt. Wir haben einen Traumtag ergattert. Windstill, sonnig, angenehm warm.

EIN TODSICHERER SPASS

Als Erstes führt uns Rolf auf den gut ausgebauten Alpenfloraweg. Nach wenigen Metern stoppen wir vor einer Infotafel. Sie beschreibt den Alpen-Wundklee. Rolf verrät: »Wir haben nicht viel mehr oder speziellere Blüten, aber dafür alles auf komprimiertem Raum. Da leben Blumen, die Feuchtes und Schattiges lieben, neben Blumen, die trockene und mineralhaltige Böden benötigen.«

Wir wandern heute die 7-Gipfeltour, wobei Rolf abkürzen möchte und es so eine 4-Gipfeltour wird. Sie folgt dem Kamm und verliert langsam an Höhe. Wieder setzt der Soundtrack der Kuhglocken ein. Wir erreichen den Eingang zur UNESCO Weltnaturerbestätte Sardona. Ringsum bieten die Berge bizarre Formationen auf und spielen mit den Farben: Manche Felsen sind Grau oder Weiß andere Grün oder sogar Rot. Einer der Gipfel sieht aus, als hätte jemand mit einem groben Brotmesser eine gerade Kerbe in die Flanke geschnitten.

Rolf erklärt den Flumserberg seinen Gästen gerne so: »Ich sage hier immer, die Landschaft ist auf dieser Seite eher wie Nutella, also schön gestrichen und geschwungen. Auf dieser Seite wie Bruchschokolade.«

Das Terrain gibt den Weg vor. Er führt zu Aussichtspunkten, zu einem Herzsee und zur Rodelbahn. Rolf gibt uns vor dem Start noch folgendes mit: »Ich habe das getestet. Man kann sie durchfahren, ohne ein einziges Mal zu Bremsen.« Er lacht und fährt fort, »es ruckelt dann zwar in der Kurve und es ist der falsche Ausdruck, aber es ist todsicher!« Moni jagt voraus, als möchte sie diesen Tipp gleich beherzigen. Ich lasse es langsamer angehen, teste erst die Verhältnisse und werde dann mutiger beim Bremsen oder eher gesagt beim Nichtbremsen. Die Mundwinkel ziehen sich vor Freude nach oben. Yeah! Rolf verabschiedet sich. Moni und ich spazieren noch eine Runde über den Flumserberg. Als die Sonne sich verfärbt, steuern wir eine ruhig gelegene Bank an. Der Blick fliegt über eine Wiese und die Tannen dahinter. Das Terrain bricht ab wie die erwähnte Bruchschokolade. Unten leuchtet der Walensee im Gegenlicht, oben die blauen Berge. Überall neue Eindrücke. Stundenlang, ja tagelang kann man durch das Heidiland streifen, schauen und staunen. ◀

AUSFLUGSTIPPS

THERMALHEILBAD

Nach einem Bergtag kann man wunderbar in der *Tamina Therme* in Bad Ragaz entspannen. Das 36.5 Grad warme Thermalwasser macht die müden Muskeln wieder munter. Übrigens: Ab sofort gibt es vor der *Tamina Therme* die E-Bike-Station Bad Ragaz. Die Mietstation ist der Dreh- und Angelpunkt der Bike-Region Heidiland.

www.taminatherme.ch

Abb. Grand Resort Bad Ragaz

FAHRRADTOUR

Auch Biker kommen im Heidiland voll auf ihre Kosten. Traumhaft ist zum Beispiel eine Tour zur ehemaligen Walsersiedlung St. Martin am Gigerwaldsee.

www.heidiland.com/bike

REISE **INFO**

An-/Abreise
Mit dem Auto fährt man von Deutschland aus die Autobahn entlang des Rheins bis ins Heidiland. Die Städte der Region sind sehr gut in das Netz der SBB angebunden. Zusätzlich fahren Postbusse zu weiteren Haltestellen.
www.sbb.ch
www.postauto.ch

Beste Wanderzeit
Je nach Höhe bietet es sich an, zwischen Mai und Oktober ins Heidiland zu reisen. Entlang der 5-Seen-Wanderung kann es bis Anfang Juli noch Schneereste geben. Folgende Seite verrät zu jeder Tour die richtige Jahreszeit:
www.heidiland.com

Wanderwegenetz
Auf *www.heidiland.com/wandern* sieht man die »Top 10 Wanderungen« im Heidiland. Dazu gibt es Infos zu den Bergbahnen und den Berghütten. Die Touren hat man in verschiedene Kategorien unterteilt: für Familien, Kraftort-Wanderungen, Kulinarik-Wanderungen, Wein-Wanderungen, Wildtier-Touren und Themenwege. Über 200 weitere Tourenvorschläge gibt es auf der Webseite *maps.heidiland.com* und der App von Outdooractive. Wer Tagestouren unternimmt, für den sind die vielen Bergbahnen eine attraktive Aufstiegshilfe. Vorab sollte man die Betriebszeiten im Auge behalten, damit man die letzte Talfahrt auch rechtzeitig erreicht. Die Fahrt mit der Älplibahn (*www.aelplibahn.ch*) muss man Tage vorher für eine bestimmte Uhrzeit reservieren. Wer sich gerne durch die Berge führen lassen möchte, kann sich an Werner Forrer wenden. Er stellt Touren nach den individuellen Wünschen seiner Gäste zusammen.
Werner Forrer, Wanderleiter mit eidg. Fachausweis, Quaderweg 19, CH-7206 Igis, Tel. +41 81 322 50 63
www.wanderbaer.ch

TOUR-VORSCHLÄGE

Tour 1: 674 Vilan Rundtour: 12 km, Auf- und Abstieg je 800 hm
Tour 2: 5-Seen-Wanderung Pizol: 12 km, Aufstieg 620 hm, Abstieg 980 hm
Tour 3: Walenstadt - Quinten: 10 km, Auf- und Abstieg je 500 hm
Tour 4: 7-Gipfel-Tour Flumserberg: 14,5 km, Aufstieg 680 hm, Abstieg 1.300 hm

Übernachtung
Sorell Hotel Tamina, Am Platz 3, 7310 Bad Ragaz, Tel. +41 81 303 71 71
www.sorellhotels.com/tamina
Lofthotel Murg, Alte Spinnerei, 8877 Murg am Walensee, Tel. +41 81 720 35 75
www.lofthotel.ch

Bücher und Karten
»Reiseführer Schweiz« (Baedeker, ISBN 978-3-8297-1455-6, 27,99 Euro); »Schweiz mit Liechtenstein« (Reise Know-How, ISBN 978-3-8317-3023-0, 24,90 Euro); Kostenlose App »SchweizMobil«, Landeskarten von swisstopo bis zum Maßstab 1:25.000, gesamtes signalisiertes Wanderwegnetz (60.000 km); App »SBB Reiseplaner« mit Infos zu allen Abfahrtszeiten

Info
Bad Ragaz: Heidiland Tourismus AG, Valenserstrasse 6, CH-7310 Bad Ragaz, Tel. +41 81 720 08 20
Flumserberg: Heidiland Tourismus AG, Infostelle Flumserberg, Flumserbergstrasse 196, 8898 Flumserberg Tannenboden, Tel. +41 81 720 18 18
Walensee: Heidiland Tourismus AG, Infostelle Walensee, Walenseestrasse 18, 8882 Unterter-zen, Tel. +41 81 720 17 17
Maienfeld: Heidiland Tourismus AG, Infopoint Maienfeld, Bahnhofstrasse 1, 7304 Maienfeld, Tel. +41 81 330 18 00
www.heidiland.com

AUSGABE VERPASST?

JETZT bestellen!

SHOP.TREKKINGMAGAZIN.COM

ABONNEMENT- UND EINZELHEFT-BESTELLUNG:

MSV MEDIEN
Modellsport Verlag GmbH
Schulstraße 12 | 76532 Baden-Baden
Tel. +49 7221 9521-0 | Fax +49 7221 9521-45
info@msv-medien.de | www.msv-medien.de