



#### WANDERINFOS UND WANDERKARTE AUF DEM SMARTPHONE



Wir bieten Ihnen zu jeder Wanderung Online-Informationen (Wegstrecke, Dauer und Höhenprofil) samt Wanderkarte an. Zu den Online-Infos gelangen Sie via QR-Code bzw. dem Link, der bei jeder Wanderung vermerkt ist. Ein Angebot in Zusammenarbeit mit schweizmobil.ch.





# Vorwort

Welches ist das schönste Wandergebiet der Schweiz? Über 150 Wanderungen in 40 Regionen haben Fotograf Thomas Senf und ich bisher gemeinsam unter die Füsse genommen. Resultat: Wir finden jedes Gebiet «das Schönste», jedes landet bei uns auf Rang eins. Die landschaftliche Vielfalt der kleinen Schweiz ist schlicht grossartig. In diesem Buch stellen wir 15 Regionen und 46 Wanderungen vor. Jede hat ihren eigenen, exklusiven Reiz.

Auf all unseren Wanderungen waren wir nur zu zweit unterwegs. Um sich gegenseitig so viele Stunden und Tage auszuhalten – manchmal bei Wind, Wetter oder brennendem Sonnenschein –, braucht es vor allem zwei Dinge: gute Freundschaft und gleiche Interessen. Wir sind beide Naturfanatiker, offen für Neues, bevorzugen ruhige und genussvolle Wege in ursprünglichen Landschaften. Mit touristischen Attraktionen wie künstlichen Aussichtsplattformen, Thrillwalks, Trottinettpisten oder Sommerrodelbahnen wissen wir wenig anzufangen. Darum findet man uns hauptsächlich abseits des Rummels.

Das «Sportliche» steht auf unseren Wanderungen nie im Vordergrund. Möglichst viele Höhenmeter in möglichst kurzer Zeit abzuspuhlen, entspricht nicht unserer Vorstellung von Erholung in den Bergen. Zwischendurch ein bisschen Schwitzen und Schnaufen ist zwar durchaus in Ordnung. Aber noch mehr schätzen wir Gemütlichkeit, Entspannung,

Entschleunigung und ein freundliches Beizli entlang des Wegs.

Ein weiterer Grund, weshalb wir das Wandern in der Schweiz so sehr mögen: Es erweitert unseren Horizont. Wo wir hinkommen, lernen wir dazu: Kultur, Historie, Bräuche, Dialekte, geografische Besonderheiten, Kuriositäten.

Mit diesem Buch möchten wir inspirieren. Wir möchten dazu ermuntern, das gewohnte «Hausgebiet» auch mal zu verlassen und neue Regionen zu entdecken. Denn es lohnt sich, auch nur für eine Tageswanderung an den wunderbaren Genfersee zu fahren. Die Reise ist nämlich weniger weit als man meint. Zum Beispiel blühen im Mai oberhalb von Montreux wilde Narzissen. Über die Felder zu wandern ist ein Erlebnis. Das Westschweizer Flair und das angenehme Klima lassen Gefühle von Ferien aufkommen.

Anregen möchten wir auch, dass sich die Schweiz zu allen Jahreszeiten bestens erwandern lässt. Etwa den Creux du Van im Jura. Am meisten Besucher zählt dieses Naturwunder im Sommer und im Herbst. Wir waren im Winter dort, mit Schneeschuhen – und werden die Magie dieses gigantischen Felskessels in der glitzernen, frisch verschneiten Landschaft nie mehr vergessen.

Wir wünschen Ihnen viel  
Lust auf Wandern!

Natascha Knecht









— MONTREUX UND UMGEBUNG —

# Narzissen über dem Genfersee

Atemberaubende Weitsicht, blühende Narzissenfelder, Romantik wie aus dem Poesiebuch: In den Bergen oberhalb von Montreux und dem Rhonétal zu wandern, macht im Frühling besonders glücklich.

*Vorteilhafter könnte ein Bergdorf nicht situiert sein: Caux VD liegt oberhalb von Montreux und wird auch «Balkon des Genfersees» genannt. Trotz der Höhe – immerhin 1054 Meter über Meer – bleibt das Klima ganzjährig mild. Lange war Caux sogar ein Kurort von Weltruf und Treffpunkt der Schönen, Reichen und Intellektuellen. Sie rühmten die «herrliche Aussicht», die gute Luft, die Ruhe und die Gastfreundschaft. Jean-Jacques*

*Rousseau, Friedrich Nietzsche, Ernest Hemingway, Leo Tolstoi oder Edgar Wallace fanden hier Musse. Sisi, die Kaiserin von Österreich, suchte hier Zuflucht. Als 1902 das «Caux Palace» seine Tore öffnete, feierten die Gäste pompös und standesgemäss – es war damals das grösste und luxuriöseste Hotel der Schweiz. Ein Spektakel.*

*Der schlossartige Komplex ist noch heute das architektonische Wahrzeichen*





*von Caux, wird aber nicht mehr als Hotel betrieben. Inzwischen ist der Ort ein Geheimtipp für Wanderer. Von Montreux führt die kurvige Strasse über den Südhang 700 Höhenmeter bergwärts. Vorbei an Terrassenhäusern, Villen und prächtigen Gärten, die schon früh im Jahr in üppiger Farbenpracht stehen. Statt mit dem Auto kann man auch gemütlich mit der GoldenPass-Standseilbahn anreisen.*

*Oben in Caux erweist sich das Loblied auf die «herrliche Aussicht» keineswegs als übertrieben. Sie ist atemberaubend und macht uns einen Moment lang sogar sprachlos: Tief unter uns erstreckt sich der Lac Léman, mit 90 Kilometern Länge der grösste See der Schweiz. Sichelförmig glänzt er zwischen den Weinbergen von Lavaux, La Côte und den majestätischen Schneegipfeln der Savoyer Alpen.*

▲  
Bei Crêt d'y  
Bau oberhalb  
von Caux.



*Tagelang hat es geregnet, und just bei unserer Ankunft siegt die Sonne über die Macht der Wolken. Samtblauer Himmel kommt hervor. Das nasse Holz der Wälder beginnt zu trocknen – dadurch steigt Wasserdunst vom Boden hoch und lässt die bewaldeten Berghänge aussehen, als würden sie dampfen. Auf den Wiesen funktelt Tau im Morgenlicht. Es sieht dramatisch schön aus! Und als ob dem noch nicht genug wäre: Aus der Distanz könnte man meinen, auf den grünen Feldern liege ein Hauch von frischem Schnee. Doch es ist nicht Schnee. Es sind Narzissen. Ein endloses, wildes Meer. Sie gehören zu den ersten Blumen, die im Frühling den Kopf aus der Erde strecken. Anfang Mai stehen sie in Hochblüte. Und in Caux befinden wir uns mittendrin.*

*Logis beziehen wir in der Hostellerie de Caux, einem kleinen, charmanten Landgasthaus. Seine Küche muss weitem berühmt sein: Am Abend ist das heimelige Restaurant praktisch ausgebucht. Es gibt eine Fleisch-, eine Fisch- und eine Käsekarte. Nach unserem langen Wandertag und der vielen frischen Luft haben wir Lust auf Fondue, von dem über 20 verschiedene Variationen angeboten werden. Experimentierfreudig bestellen wir eine Portion «au chèvre» und eine «au Gorgonzola», dazu ein Glas einer heimischen weissen Cuvée. Während wir das Brot in den Käse tunken, beginnt draussen der Abendhimmel dramatisch schön zu glühen. Horizont, See und Schneegipfel leuchten von Minute zu Minute in kräftigerem Orangerot, um dann in ein zartes Rosa zu verblassen. Das Schauspiel hält an, bis Mond und Sterne die Hauptrolle übernehmen. Absolute Ruhe kehrt ein, der Schlaf ist göttlich.*











◀ Am Rheinufer bei  
Rheinklingen.

*Frühling liegt in der Luft! Während in den höheren Lagen der Schweizer Berge noch Restschneefelder das Wandern erschweren, steht die Natur im Kanton Schaffhausen schon in Blütenpracht. Die Äcker sind bestellt, die Bäume spriessen, die Blauburgunderreben beginnen zu gedeihen, entlang des Rheinufers schnattern fröhliche Enten, Libellen fliegen in beeindruckender Technik über die Teichwasser, und Frösche verkünden ihre Bereitschaft zur Paarung mit lautem Quaken. Überhaupt begegnen wir an unseren drei Wandertagen Tieren aller Art. Am Ende gibt's sogar noch einen Ausritt auf einer Kuh!*

Ein Meer aus Margeriten  
im Klettgau.











SOMMER





— ZERMATT —

# Einsame Spitze

Einmal im Leben muss man das Matterhorn einfach gesehen haben. Auf den Wanderwegen rund um Zermatt zeigt sich der berühmteste Viertausender der Schweiz mit all seinen Ecken und Kanten. Schlicht phänomenal.

◀ Ganz still liegt der Seealpsee am frühen Morgen da.

*«Zermatt ist bloss ein Dorf mit 500 Einwohnern, von denen 30 Führer sind, und mit pittoresken, vom Alter geschwärzten Häusern», notierte Matterhorn-Erstbesteiger Edward Whymper anno 1860 in seinem Tagebuch. Was würde er wohl heute schreiben? Zu seiner Zeit bewältigte man die Reise durchs Mattertal auf ungefederten Karrwagen, Mauleseln oder zu Fuss. Bergbahnen waren noch nicht*

*erfunden. In Zermatt gab es eine einzige Unterkunft für Gäste, das Hotel Monte Rosa. Heute gibt es den altehrwürdigen Dorfteil zwar noch immer, aber Zermatt ist mondän geworden und gewachsen: 5700 Einwohner, 111 Hotels, 108 Restaurants, 53 Bars. Mehrere Hunderttausend Gäste aus aller Welt strömen jedes Jahr herbei und wollen das Matterhorn sehen und fotografieren.*





*Um auf Whympers Spuren zu bleiben, logieren wir im Hotel Monte Rosa. Das einstige «Basislager» der Bergpioniere aus dem 19. Jahrhundert ist jetzt ein Viersternehaus, edler, als wir erwartet hatten. Am Abend machen wir wie alle Touristen «Sightseeing» im Dorf: Besuchen den Bergsteigerfriedhof, ein Andenken an die verunglückten Helden im Goldenen Zeitalter. Im Matterhorn-Museum*

*betrachten wir das Originalseil, das bei der Erstbesteigung des Matterhorns riss und vier Menschen das Leben kostete. Es ist in einer Glasvitrine ausgestellt. Dann stillen wir den Durst in der «Hexen-Bar» und den Hunger mit einer Pizza im «Grampi's». Trotz den zahlreichen Restaurants im Dorf ist es gar nicht einfach, irgendwo einen freien Tisch zu bekommen. Reservieren lohnt sich.*

▲  
Kurz vor  
Tufteren auf  
dem  
Europaweg.













◀ Wer den Berg der Berge  
so erleben möchte, muss  
früh aufstehen.

## 12 Fünf-Seen-Wanderung



Nach der herrlich ruhigen Nacht im Dorf Zermatt ziehen wir am Morgen auf die Fünf-Seen-Wanderung los. Mit der Seilbahn gehts hinauf in die «Murmeltier-Hochburg» von Blauherd (2571 m ü. M.). Tatsächlich dauert es nicht lange, bis das erste Murmeli im Hang über uns Alarm pfeift. Der Blick bis weit in die Gletscherwelt ist nur in Superlativen zu beschreiben. Wir sehen ein endloses Meer von Gipfeln, das bis nach Italien reicht. Zu den dominantesten und prächtigsten gehören Breithorn (4164 m ü. M.), Dent Blanche (4357 m ü. M.), Ober Gabelhorn (4063 m ü. M.), Zinalrothorn (4221 m ü. M.).

Am meisten Blicke zieht aber wieder das Matterhorn auf sich. Es ist ein Phänomen. Bei den ersten beiden Bergseen auf unserer Wanderung, dem Stelli- und dem

**START & ZIEL** Von Blauherd (2571 m ü. M.) nach Sunnegga (2288 m ü. M.). Sowohl Blauherd wie Sunnegga sind mit einer Bahn erschlossen (von und nach Zermatt).

**DISTANZ & GEHZEIT** 9 Kilometer, 2,5 Stunden.

**HÖHENMETER** 280 aufwärts, 570 abwärts.

**TIPP** Wem die ganze Tour zu lang ist, kann bis zum ersten oder zweiten See wandern, am Ufer picknicken, die Bilderbuchnatur geniessen und auf gleichem Weg zur Bahn zurückwandern.

**EINKEHR** In Blauherd, beim Stelli und beim Grünsee, in Sunnegga.





Der Grindjisee ist vielleicht der schönste See der Wanderung.

Grindjisee, sieht man es gar doppelt: Es spiegelt sich auf der Wasseroberfläche. Am Ufer bleiben wir eine Weile im Gras sitzen, entdecken Enzian, Hauswurz, Steinnelken und wie die zarten Blümlein alle heissen.

Interessant sind auch die Mitwanderer. Unter ihnen viele Gruppen aus Asien. Sie marschieren wie Ameisen in einer Kolonne

über den schneefreien Pfad, tragen Gamaschen und Overalls, die an Höhenbergsteiger im Himalaja erinnern. Die meisten kehren nach den ersten zwei Seen wieder

---

Mehr Infos zu Wanderungen, Ausflügen und Veranstaltungen in der Region Zermatt:  
[www.zermatt.ch](http://www.zermatt.ch); [www.europaweg.ch](http://www.europaweg.ch)

---













▲  
Im Tal aus  
Stein: das Val  
Bavona.

*November und März wird Foroglio verlassen sein, so wie das ganze Tal.*

*In den kleinen Weilern stehen um diese Jahreszeit die meisten Rustici leer. Bestimmt erfahren es deren Besitzer ungern, aber wir haben bei einigen durch die Fenster hineingeschaut und gestaunt, wie genial diese historischen Steinhäuser im Innern renoviert worden sind. Auch rund um die Rustici gibt es mancherlei zum Auskundschaften: Steinbrunnen, Steintreppen, Steinterrassen, Pergolas und Trauben, Brombeersträucher. Und ganz viele Mini-Splüi, die einst als Backöfen, Dörrhäuser für Kastanien, kühle Keller, Lagerräume für Heu, Holz und Streu dienten. Noch heute werden diese Unterstände genutzt. Um die Ursprünglichkeit zu bewahren, bleiben Schwimmbäder, Parabolantennen oder ausgebauten Zufahrten verboten.*

*Das Val Bavona ist heute eine Art Ballenberg – einfach real, ohne Geranien und üppig angelegte Bauerngärten. Zwölf Kilometer lang und nie breiter als 500 Meter. Aufgrund der Gefahr von Erdbeben und Lawinen bleiben die zwölf Weiler im Winter unbewohnt. 1983 wurde das Tal ins Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung aufgenommen. Die Fondazione Valle Bavona und die Einheimischen engagieren sich dafür, dass ihr Tal den wilden Charakter behält, aber gleichwohl nicht verwildert. Unterstützung leisten die Stiftung Landschaftsschutz Schweiz und der Kanton. Es ist ein Spagat, denn trotz der liebevollen Sorge will man das Tal wirtschaftlich nicht im vorletzten Jahrhundert verharren lassen.*

*An das frühere, unheimlich harte Leben im Val Bavona erinnert die Trans-*





humanz-Wanderung. Transhumanz bedeutet Stufenweidewirtschaft. Wie Nomaden brachten die Hirten je nach Saison ihre Tiere auf die verschiedenen Höhenstufen des Tals, um alle Weidegebiete und das rare Ackerland nutzen zu können. Im Val Bavona sind 70 Prozent der Fläche unproduktiv. Überall liegen Steinblöcke, die wertvolles Land verdecken. Kulturland ist rar. Um nicht zu verhungern, bauten die Bewohner damals sogar Steintreppen aufeinermassen flache Felsblöcke hinauf, damit sie Erde hochbringen und ein paar Quadratmeter Anbaufläche gewinnen konnten. Jeder Halm half beim Überleben des Winters. Die vielen Steine stammen aus der Zeit, als sich die Gletscher zurückzogen und in der Folge loses Material von den steilen Felswänden herabdonnerte.

Die Unterkunft haben wir in San Carlo reserviert, ganz hinten im Val Bavona, wo

der Gasthof Basodino Zimmer anbietet. Hotels gibt es im ganzen Tal keine. Im Dörfchen San Carlo stehen die Häuser nicht so nah zusammen wie in den anderen Weilern. Dies deshalb, weil das Dörfchen erst gegen 1700 entstand, als die Winter schon ausserhalb des Tals verbracht wurden und ein enges Zusammenleben nicht mehr notwendig war. Es ist auch die einzige Siedlung im Tal mit elektrischem Verteilungsnetz. Weit oberhalb des Dorfs liegt der Robieistausee. In den anderen Orten im Tal behilft man sich mit Generatoren oder Solarpanels. Das Abendessen geniessen wir im romantischen Ristorante La Froda in Foroglio: Rindsbraten und Polenta, beides hausgemacht, dazu eine Karaffe Nostrano, einen erdigen Tessiner Landwein. Da es keinen Strom gibt, sitzen wir hier bei Kerzenlicht im Gastraum. Im Hintergrund knistert ein Feuer im Cheminée.

▲  
Stehen  
geblieben  
in einer  
anderen  
Zeit.





▲  
Aufgang zu  
einem der  
zahlreichen  
Rustici.

## Der Sentiero della Transumanza

Wer auf dem Sentiero della Transumanza durch das Val Bavona wandert, hat danach etwas zu berichten. Er ist ein hochinteressanter Lehrpfad und erzählt ein vergessenes Stück Schweizer Geschichte: wie die Menschen im kargen Bergtal die widrigen Kräfte der Natur zu ihren Verbündeten machten, um zu überleben. Der Weg führt durch eine grandiose Bergkulisse: eine Felstrümmerlandschaft, so aussergewöhnlich, dass man sich kaum sattsehen kann. Kommt hinzu, dass diese Fussreise wenig Anstrengung verlangt, obschon das Tal

als «das steilste» des Alpenbogens gilt. Der Sentiero führt über den Talboden. Links und rechts jagen die Felswände senkrecht in die Höhe. Transhumanz bedeutet Stufenweidewirtschaft. Wie Nomaden gingen die Bewohner des Val Bavona auf Wanderschaft. Im Frühling zogen sie los und brachten ihre Tiere je nach Saison in die fruchtbarsten Höhenstufen. Ihre bescheidenen Unterkünfte, Ställe und Speicher bezogen sie in den Hohlräumen unter Felsplatten und Steinblöcken, die das Tal bis in die hintersten Winkel übersäen.



## 24

### Von Foroglio nach Bignasco



Schon nach wenigen Minuten wird klar: Wandern im wunderschönen und wilden Val Bavona ist anders als in anderen Tälern der Schweiz. Nicht nur wegen der vielen Felsblöcke, die über den Boden verstreut liegen. Es ist eine höchst spannende und Horizont erweiternde Fussreise in die Vergangenheit. Zurück in Zeiten, die niemand als «gute» alte Zeiten bezeichnen würde. Der Wanderweg heisst Sentiero della Transumanza und erzählt, wie arm die Menschen im Bavonatal einst waren. Jeder

**ANREISE** Das Val Bavona ist ein Seitental des Maggiatals. Von Locarno 30 Kilometer bis Bignasco.

**START & ZIEL** Von Bignasco nach Foroglio – oder umgekehrt. Rückweg mit dem Bus.

**DISTANZ & GEHZEIT** 6 Kilometer. Wir brauchten dafür einen halben Tag. Entlang des Sentiero della Transumanza gibt es sehr viel Spannendes zu entdecken.

**HÖHENMETER** 250.

**HINWEIS** Zwischen November und März sind das Val Bavona und das Val Calnègia unbewohnt, die Restaurants geschlossen.

**TIPP** «Nicht Anfang und nicht Ende» von Plinio Martini. Der Klassiker der Tessiner Literatur bringt dem Leser das einstige Leben im Val Bavona sehr nahe.

**EINKEHR** In Bignasco, Cavigno und Foroglio.



einzelne Grashalm und jede Kastanie war im Kampf gegen den nackten Hunger von unermesslichem Wert. Auf dem heutigen Transhumanz-Wanderweg öffnen sich Einblicke in das Leben von damals.

Der Weg ist in Etappen gehalten. Wir starten in Foroglio und nehmen den Pfad talauswärts nach Bignasco. Durch ein Waldstück gelangen wir nach zehn Minuten zum Weiler Ritorto, von dort geht der Pfad leicht bergauf, und wir kommen zu einem «Splüi». Ein Splüi ist eine Baukunst, von der es im Val Bavona etwa 500 Stück gibt. Denn eine Kunst war es für die Menschen damals, zwischen den vielen Steinblöcken überhaupt Platz für Behausungen zu finden. Um sich und das Vieh vor Wind und Wetter zu schützen, schlossen sie die Hohlräume unter den Felsplatten und überhängenden Monolithen mit Trockenmauern.

▲  
Natursteinmauer aus einem einzigen Stein.