



## HERBSTLICHES ESTLAND

Wandern und paddeln, Radtouren und Tiere in der Natur sehen: Das sind Highlights für Aktive [Seite 3](#)

## Wo der Rhein noch jung ist

Im Schweizer Kanton Graubünden liegt die Quelle von Europas großem Fluss. Eine Radtour führt hier durch spektakuläre Landschaften, und auch sonst gibt es viel zu entdecken

Der Blick in die Rheinschlucht zwischen Ilanz und Reichenau im Schweizer Kanton Graubünden kann atemberaubend sein. In rund 300 Metern Tiefe mäandert der Fluss, regelmäßig fährt ein Zug der Rhätischen Bahn durch das Bild. An sonnigen Tagen nutzen Steinadler die Thermik und kreisen hoch über der Schlucht. An deren steilen Hängen schwirren Mauersegler und Uferschwalben.

„Besucher aus Deutschland flippen regelmäßig aus, wenn sie das sehen“, sagt Christian Malär. Der knorrige Mann darf das Privileg genießen, als Ranger in der einzigartigen Landschaft unterwegs zu sein, die zum Weltnaturerbe zählt.

In Deutschland spricht man gern romantisierend vom Vater Rhein. Den Namen haben die alten Römer in die Welt gesetzt, übrigens ohne die Menschen etwa an der Donau zu fragen, was sie davon halten. In Graubünden können sie mit dem Begriff wenig anfangen – dort ist der Rhein nicht majestätisch breit, sondern jung und manchmal ungestüm. Der Tomasee bei Sedrun am Oberalppass gilt als Quelle des Vorderrheins.

Wie alle großen Flüsse hat auch der Rhein seinen Radweg. „Wer ihn auf den ersten Kilometern in Graubünden fahren will, muss entweder sportlich sein oder mit Strom fahren – also mit dem E-Bike“, empfiehlt der Tourenführer Guisepp Flepp.

Hilfreich ist das auch, wenn man Ausflüge abseits der eigentlichen Rheinroute machen will. Ein Besuch von La Conditoria in Sedrun beispielsweise bietet sich dafür an. Der Bäcker Reto Schmid produziert hier außer vielerlei anderen Dingen die mit einem Durchmesser von vier Zentimetern angeblich kleinste Nusstorte der Welt.

Die Kalorienbombe mit den Zutaten Butter, Zucker, Eier, Mehl, Honig und Walnüssen zählt zu den Bündner Spezialitäten. „Mit einer reinen Dorfbäckerei kann man heute wirtschaftlich nicht überleben“, erklärt der 49-Jährige. Also hat er seine Miniaturausgabe kreiert, mittlerweile gleichzeitig Marketingvehikel und Verkaufsschlager, und eine maschinelle Produktion aufgezogen. Nusstorten aus Sedrun sind seitdem in mehr als einem Dutzend Ländern erhältlich.

Freunde regionaler Kulinarik sollten sich auch mit Mangold befassen. In Graubünden wickeln sie mit Bündner Fleisch, Wurst oder vegetarischen Zutaten zubereiteten Teig in die Blätter des Gemüses und bringen es als sogenannte Capuns auf den Tisch. Die Küche im Hotel Alpu in Disentis/Mustér bereitet jährlich mehr als 120000 davon zu und wurde deshalb von Schweizer Medien zum Capuns-Weltmeister ernannt.

„In Disentis wächst Mangold in jedem Garten, und wir nehmen ihn gern ab“, sagt Hotelier Danilo Braccini. Wer es mit Mangold nicht so hat, kann auch Bizochels (Käsespätzle mit Apfelmus) oder Maluns (geriebene Kartoffeln mit Apfelmus und Bergkäse) versuchen.

Das rund 20 Kilometer östlich des Oberalppasses in 1135 Metern Höhe gelegene Disentis/Mustér nutzen Radlerinnen und Radler gern als Aus-



Bei der Tour durch Graubünden haben Radfahrende immer wieder besondere Ausblicke auf den Rhein – wie hier von der Brücke über den Fluss in der Surselva auf das Dorf Rabius (großes Bild). Ein aus den Niederlanden herbeigeschaffter Leuchtturm am Oberalppass symbolisiert das Völkerverbindende des Flusses vom Ursprung in den Alpen bis zur Mündung in die Nordsee (Bild unten links). Ranger Christian Malär führt Besucherinnen und Besucher in der Rheinschlucht (Bild unten Mitte). Reto Schmid backt in Sedrun die kleinste Nusstorte der Welt (Bild unten rechts).

Fotos: Bernd Haase (3), Sedrun-Disentis Tourismus SA; Grafik: Katrin Schütze-Lill/OpenStreetMap-Mitwirkende

gangspunkt für die Tour am jungen Rhein, weil es gut mit dem Zug erreichbar ist. Von hier führt der Weg in das sich öffnende Bergtal Surselva durch eines der größten Waldgebiete der Schweiz vorbei an Wiesen, kleinen Seen und durch malerische Dörfer in den Flusssauen nach Ilanz. „Das ist die erste offizielle Stadt am Rhein“, sagt Flepp.

„Mönche des Klosters auf der Nordseite des Rheintals haben es gegenüber auf der Südseite gegründet, weil das die Sonnenseite ist“

**Sonja Boppert,**

Geschäftsführerin von Schloss Salenegg in Maienfeld, des nach eigenen Angaben ältesten noch bestehenden Weinguts Europas

Überhaupt haben sie es in Graubünden ein wenig mit Superlativen; es gibt nicht nur die kleinsten Nusstorten und die weltmeisterlichen Capuns. Die Rhätische Bahn hat mal 100 Waggons zum längsten Zug der Welt verbunden. Im malerischen Valendas befindet sich der größte Holzbrunnen Europas, in dem man auch baden kann. Und die Rheinschlucht verdankt ihre Existenz dem Fliemer Bergsturz vor rund 9500 Jahren. „Es war der größte im Alpenraum. Gestein mit einer Masse vom 14-fachen des Matterhorns ist damals abgerutscht“, erklärt Ranger Malär.

Der Rhein staute sich zunächst zu einem See und fraß sich dann in den folgenden Jahrtausenden wieder

durch Fels und Geröll. So entstand der sogenannte Grand Canyon der Schweiz.

Wenn hinter Valendas der Aufstieg zum über der Rheinschlucht gelegenen Versam beginnt, lernt man die Vorzüge eines E-Bikes zu schätzen – obwohl man erstaunlich vielen Radlerinnen und Radlern begegnet, die konventionell unterwegs sind und auch noch Gepäck für Fernreisen mit sich tragen. Hinter Versam geht es dann bergab, und zwar steil durch Serpentin und Tunnel. Auch das will gekonnt sein. Den Weg nach Reichenau kann man abkürzen, wenn man die Kantonsstraße verlässt und die ausgeschilderte Route über Waldwege nimmt. Schöner ist diese Variante allemal.

In Reichenau vereinigen sich Vorder- und Hinterrhein. Der Fluss wird also langsam erwachsen und erreicht bald Chur. Die Kantonshauptstadt von Graubünden blickt auf eine Siedlungsgeschichte seit der Jungsteinzeit zurück und gilt somit als älteste Stadt der Schweiz. Das verdankt sich der Lage an einer der wichtigsten Handelsrouten zwischen Nord- und Südeuropa, die Chur vereint mit Welt-offenheit Wohlstand verschafft hat.

„Jeder, der bezahlt hat, durfte rein und wieder raus“, sagt Stadtführerin Silvia Crosina. Von Pragmatismus zeugt auch, dass Chur zwar 1523 reformiert wurde, aber bis heute Bischofssitz ist. Die Residenz einerseits und die ursprünglich katholische, jetzt evangelische Kirche St. Martin prägen denn auch die Altstadt Churs.

„Hol'n wir die Pferdli und satteln uff“, sagt Flavio Schlegel vom Tourismusverband in Chur. Hätte er das statt auf Schwizerdütsch auf dem in der Gegend ebenfalls gebräuchlichen Rä-

toromanisch gesagt, würde man als Auswärtige oder Auswärtiger kein Wort verstehen.

So weiß man, was Schlegel meint: rauf aufs Rad zur nächsten Etappe. Die führt in die Bündner Herrschaft und damit in die nördlichste Ecke Graubündens. Weinberge säumen den Weg, und wenn man Näheres wissen will, fährt man am besten über Malans nach Maienfeld. Dort gibt es den Heidiweg. Die Heldin aus den Kinderbüchern von Johanna Spyri hat die Wintermonate in Maienfeld verbracht und den Sommer auf den oberhalb gelegenen Alpweiden. Heidi Fans können das Heidi Land besuchen, in dem sie Heidi's Welt originalgetreu nachgebaut haben.

Weinfreunde sind in Maienfeld etwa im Schloss Salenegg besser aufgehoben, dem nebenbei bemerkt laut Eigenauskunft mit knapp 950 Jahren Geschichte ältesten noch bestehenden Weingut Europas. „Mönche des Klosters auf der Nordseite des Rheintals haben es gegenüber auf der Südseite gegründet, weil das die Sonnenseite ist“, sagt Geschäftsführerin Sonja Boppert. Über die Weisheit dieser Entscheidung lässt sich am besten bei einer Degustation unterschiedlicher Schwarzburgunder im Weinkeller des Schlosses philosophieren. Die Rebsorte ist die wichtigste in diesem Anbaugebiet. „Sie profitiert vom Föhnwind, der regelmäßig bläst, die Trauben trocknet und so widerstandsfähig gegen Fäule macht“, erläutert Boppert.

Vom Föhn profitieren auch Radlerinnen und Radler auf dem weiteren Weg über Bad Ragaz zum nächsten größeren Bahnhof in Sargans. Rheinabwärts verschafft er Rückenwind.

**Bernd Haase**

### HIN & WEG



#### Anreise

Nach Graubünden und Disentis/Mustér fährt man mit dem Auto aus Richtung Norden am besten über die Autobahn 7 bis zur Grenze am Bodensee und dann weiter über die Europaautobahnen 60 bis Altach und 43 zum Zielort.

Mit dem Flugzeug geht es nach Zürich und weiter mit der Bahn über Sargans bis Disentis/Mustér.

#### Beste Reisezeit

Je nach Witterung von Mitte April bis Anfang November.

#### Radroute

Die in diesem Beitrag geschilderte Fahrradstrecke zwischen Disentis/Mustér und Sargans ist gut 100 Kilometer lang, führt über gut ausgebauten Wege und Straßen mit flachen, welligen und steilen Abschnitten. Sie ist Teil des insgesamt mehr als 1200 Kilometer langen Rheinradweges. Der Schweizer Part erstreckt sich über 435 Kilometer am jungen und am Alpenrhein bis zum Bodensee.

#### Angebote

Fahrradreisen am Rhein in Graubünden sind individuell machbar, aber nicht ganz einfach zu organisieren. Wer es nicht auf eigene Faust unternehmen will, kann zum Beispiel beim Anbieter Eurotrek oder beim Tourismusverband Graubünden nach Pauschalangeboten schauen.

[www.eurotrek.ch](http://www.eurotrek.ch)

#### Weitere Informationen

[www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)  
[www.surselva.info](http://www.surselva.info)  
[www.disentis-sedrun.ch](http://www.disentis-sedrun.ch)  
[www.churtourismus.ch](http://www.churtourismus.ch)  
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

Die Reise wurde unterstützt von Schweiz Tourismus. Über Auswahl und Ausrichtung der Inhalte entscheidet allein die Redaktion.



In der Stadt Chur gibt es eine spezielle Erfrischung für Radlerinnen und Radler. Foto: Bernd Haase

### SO ERREICHEN SIE UNS

**Zentraler Anzeigenservice:**  
 Tel.: 0221 / 925 864 10  
[anzeigen@tageszeitung.koeln](mailto:anzeigen@tageszeitung.koeln)

**Reiseanzeigen:**  
 Tel.: 0221 / 224 2899  
[reiseanzeigen@tageszeitung.koeln](mailto:reiseanzeigen@tageszeitung.koeln)

**Online-Portal:**  
[www.kleinanzeigen-rheinland.de](http://www.kleinanzeigen-rheinland.de)