



BERGSTEIGER  
DÖRFER



# St. Antonien

hinter dem Mond links





Die Initiative «Bergsteigerdörfer» ist ein Projekt des Österreichischen Alpenvereins (ÖAV), des Deutschen Alpenvereins (DAV), des Alpenvereins Südtirol (AVS), des Slowenischen Alpenvereins (Planinska Zveza Slovenije, PZS), des Club Alpino Italiano (CAI) und des Schweizer Alpen-Clubs (SAC).



# Inhalt

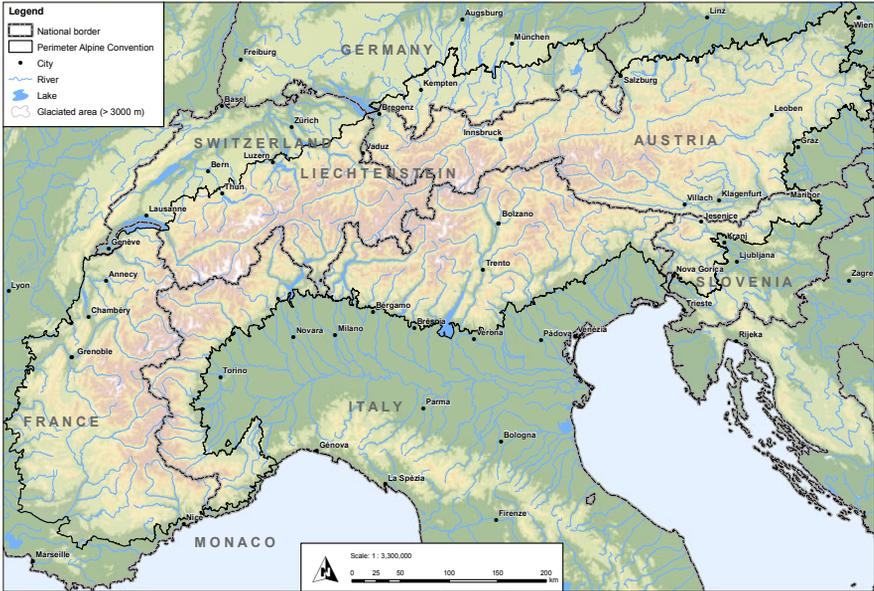
Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer gelebten Alpenkonvention	4
Willkomma bin ünsch z St. Antönien!	7
St. Antönien – hinter dem Mond links	8
Geschichtliches	10
Besonderheiten	13
Tourentipps Sommer	16
Saisontipp Herbst	30
Tourentipps Winter	31
Saisontipp Frühling	43
Alternativen für weniger gutes Wetter	44
Anreise & Mobilität vor Ort	46
Partnerbetriebe	47
Schutzhütte	48
Weitere Unterkünfte	48
Wichtige Adressen	49
Impressum, Bildnachweis, Literatur	50



GEMEINDE  
LUZEIN

 Prättigau

# Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer gelebten Alpenkonvention



Anwendungsbereich der Alpenkonvention; Quelle: 2. Alpenzustandsbericht der Alpenkonvention – Wasser, 2008; Autor: Umweltbundesamt Austria.

Die Alpenkonvention – das weltweit erste völkerrechtlich verbindende Übereinkommen zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung einer Bergregion, ein gemeinsamer Vertrag aller acht Alpenstaaten und der Europäischen Gemeinschaft, ein Meilenstein in der Geschichte des Umweltschutzes... möchte man meinen. Ganz so ist es aber leider nicht.

Seit den 1950er-Jahren, in denen die Idee zur Alpenkonvention erstmals in den Gründungsdokumenten der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA aufscheint, bis zum Inkrafttreten 1995 und bis zum Beginn der Umsetzung 2002 war und ist es ein langer Weg.

Aber gerade in einer Zeit, in der die Alpen von globalen Entwicklungen wie Digitalisie-

rung und Klimaveränderung beeinflusst werden und wo gemeinsame Herausforderungen wie Strukturwandel und Energiewende zu bewältigen sind, gewinnt die Alpenkonvention als grenzüberschreitendes Entwicklungsinstrument neue Bedeutung. Es gilt, die Inhalte der Alpenkonvention wo auch immer möglich anzuwenden, nicht nur im Rahmen von Genehmigungsverfahren, sondern insbesondere im Hinblick auf innovative Ideen für eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung auf lokaler Ebene.

Um die Alpenkonvention einer breiten Öffentlichkeit fassbar zu machen, muss sie losgelöst werden von dem zum Teil sehr komplizierten Juristenlatein und in ganz konkrete Projekte gegossen werden. Eines dieser Beispiele ist die Initiative «Bergsteigerdörfer».

Im mittlerweile internationalen Projekt legen die Alpenvereine bereits bei der Auswahl der Bergsteigerdörfer in Österreich, Deutschland, Italien, Slowenien und der Schweiz ein besonderes Augenmerk auf die Geschichte der Gemeinden, auf ihre Entscheidungen in der Vergangenheit und ganz besonders auf ihre zukünftigen Entwicklungsziele. Denn nicht jedes Bergsteigerdorf aus den Anfangsjahren des Alpentourismus ist bis heute ein solches geblieben. Viele Gemeinden haben sich ganz dem Wintertourismus verschrieben, haben die Berghänge planiert, entwässert, Speicherseen gegraben, gesprengt, Seilbahnen errichtet, Hotelburgen gebaut – «alles für den Gast». Für die ortsansässige Bevölkerung resultiert daraus die Abhängigkeit von einem sich immer schneller drehenden Erschliessungs-Kapital-Kreisel, dessen Höhepunkt noch nicht erreicht scheint.

Mit den Bergsteigerdörfern nehmen sich die projekttragenden Alpenvereine mit den Sektionen und dem Ständigen Sekretariat der Alpenkonvention sowie mit Hilfe anderer Partner aus öffentlicher Verwaltung und Tourismus jener Gemeinden an, die sich bewusst für eine nachhaltige, eigenständige und selbstbewusste Entwicklung entschieden haben. Merkmale aller Bergsteigerdörfer sind ihre Kleinheit und Ruhe, ihre Lage im Alpenraum mit markanten Höhenunterschieden, ihr harmonisches Ortsbild, ihre alpine Geschichte, ihre gelebten Traditionen und ihre starke Alpinkompetenz.

Bergsteigerdörfer verfügen über ein umfangreiches Angebot an naturnahen, unmotorisierten Aktivitäten. Je nach Charakter des Bergsteigerdorfes kann sich der Gast in einer weitestgehend unverbrauchten Landschaft aktiv erholen: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Bouldern, Skitouren, Schneeschuh-

wandern, Langlaufen und Schlitteln stehen auf dem Programm. Auch abseits des Bergsports ist einiges geboten: Mit geführten geologischen oder ornithologischen Wanderungen, Besuchen von Bergwerksstollen, Museen und alten Werkstätten gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Oft reichen aber auch schon ein warmes, trockenes Plätzchen am Ofen, eine Tasse Tee und ein gutes Buch, zum Beispiel über die Alpingeschichte der Region, um einen verregneten Nachmittag zu geniessen.

Kurzum, die Bergsteigerdörfer sollen eine Gästeschicht ansprechen, die sich Urlaubsorte aussucht, in denen es noch einigermaßen «normal» zugeht. Gäste, die einen Aktivurlaub in der Natur erleben wollen, die Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein mitbringen oder zumindest sehr offen dafür sind. Und mit dem Besuch in einem der Bergsteigerdörfer entsteht eine echte Symbiose: Denn während der Gast endlich den Alltag hinter sich lassen kann, werden in den Gemeinden Arbeitsplätze gehalten, können kleine Gastronomiebetriebe ihr Auskommen finden, werden Nächtigungen auf Schutzhütten gebucht, findet das regionale kulinarische Angebot seine Abnehmer – und genau DAS entspricht einer gelebten Umsetzung der Alpenkonvention – die Balance zwischen Schutz der Gebirgsregionen und einer nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung. Oberstes Ziel ist es, die Wertschöpfung in der Region zu halten und nicht an regionsfremde Investoren abzugeben.

Die Zeit wird zeigen, ob sich Geduld und Fleiss auszahlen werden, aber wir – das internationale Projektteam Bergsteigerdörfer – sind davon überzeugt: Die Bergsteigerdörfer können eine echte Vorreiterrolle für die Umsetzung der Alpenkonvention im Alpenraum einnehmen.



# Willkomma bin ünsch z St. Antönien!



Kurvenreich ist die gut ausgebaute Strasse von Küblis über Pany entlang des Schanieltobels. Schliesslich öffnet sich das Tal und man erreicht St. Antönien, eingebettet in sanfte Hänge und von einem Gipfelkranz umringt. Die Zeiger der Kirchturmuhren scheinen langsamer zu drehen. Es ist die Gelassenheit, die sich beim Anblick der faszinierenden Bergwelt und der ihr eigenen Ruhe einstellt und das Zeitgefühl neu definiert. Diese Berglandschaft hat auch das Leben in St. Antönien geprägt. Seit der Besiedlung durch die Walser wurde hier den Naturgefahren zum Trotz Landwirtschaft betrieben. Die von unseren Bauern seit Jahrzehnten gepflegte Kulturlandschaft, die charakteristische Streusiedlung und spektakuläre Naturwerte wie der Schijenzan (freistehende Felsnadel), das Schutzgebiet Plassseggen oder die weitläufigen Höhlensysteme der Sulzfluh und Schijenflue sind Wahrzeichen von St. Antönien. Gemeinsam mit dem Leben im Tal, welches von der Walserkultur geprägt ist, entsteht die Erlebniswelt, die St. Antönien einzigartig macht. St. Antönien bietet in allen Jahreszeiten eine Bühne für BergsportlerInnen, Ruhesuchende und NaturliebhaberInnen. Ob auf Skis, Rädern, zu Fuss, oder am Seil, wer sich gerne in der Natur bewegt kommt auf seine Kosten. Der Bergsport hat bei Einheimischen und Gästen eine lange Tradition

und die Naturverbundenheit und Bodenständigkeit St. Antönien prägen seit jeher den naturnahen Tourismus. Eine Philosophie, die man im Netzwerk der Bergsteigerdörfer wiederfindet.

Es erfüllt mich mit Freude und gewissem Stolz, dass St. Antönien als höchstgelegenes Dorf der Gemeinde Luzein im Jahr 2021 das erste Schweizer Bergsteigerdorf wird. Für uns bedeutet dies eine Anerkennung für den gelebten respektvollen und sorgfältigen Umgang mit der Natur in der Landwirtschaft und im Tourismus. Eine Wertschätzung für unsere EinwohnerInnen, die sich unermüdlich für ein dynamisches Dorf, gelebte Traditionen, ein aktives gesellschaftliches Leben und einen attraktiven Wohn- und Arbeitsort einsetzen. Es bestätigt uns, auf dem eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Wir sind stolz darauf, diese Werte weiterzuleben und im Kreis der Bergsteigerdörfer gemeinsam einen Beitrag zum natur- und kulturnahen Tourismus, einer nachhaltigen Regionalentwicklung und gelebten Traditionen leisten zu können.

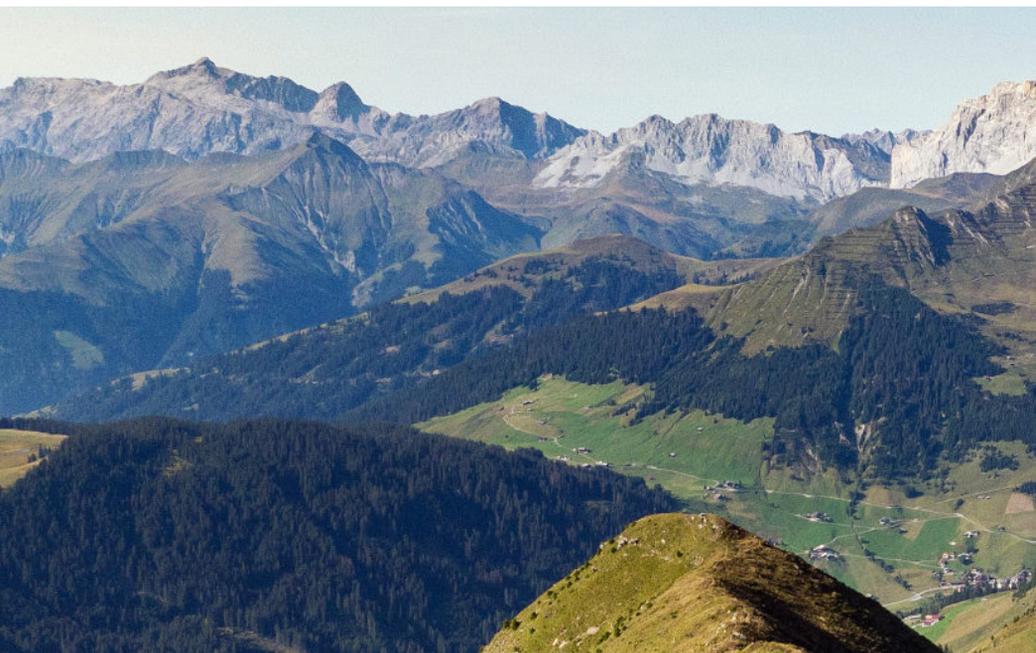
Es freut mich, Ihnen mit dieser Broschüre ein Fenster in unsere Bergwelt zu öffnen, auch wenn sie nur einen kleinen Einblick zu geben vermag. Viel besser, als von der schönen Bergwelt am Eingang zum Rätikon zu lesen, ist, sie mit allen Sinnen zu erleben.

Und so bleibt nur noch eines zu sagen:  
«Bis bald bin ünsch z St. Antönien».

Christian Kasper  
Gemeindepäsident  
Gemeinde Luzein

# St. Antönien

## hinter dem Mond links

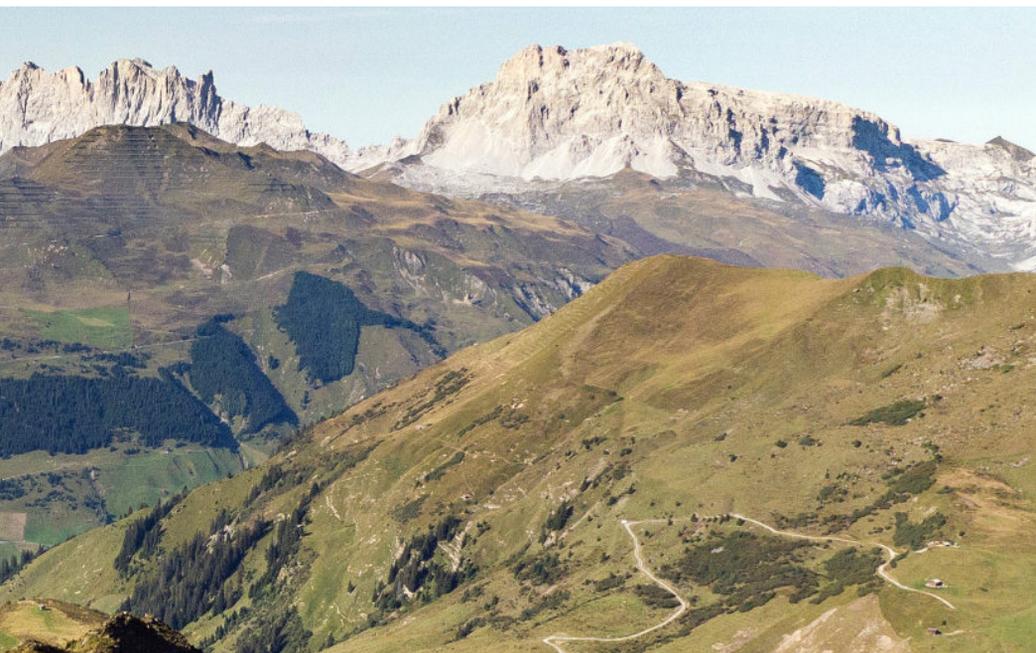


### LAGE

In der Schweiz, in einem Seitental des Prättigaus im Kanton Graubünden, liegt hoch über dem Talboden auf rund 1'420 m ü. M. das Walserdorf St. Antönien am Fuss des Rätikons. In St. Antönien Platz formt sich, dicht gedrängt um die Kirche, ein kleiner Ortskern. Die übrige Ortschaft liegt als typische Walser Streusiedlung verteilt bis in die Seitentäler hinein und weit die Hänge hinauf.

Direkt über dem Dorf ragt das Chüenihorn auf, das mit seinen Lawinerverbauungen von weither erkennbar ist. Auch auf der gegenüberliegenden Seite, dem Eggberg, schützen Verbauungen das Dorf vor Lawinen. Dem Grat folgend, blickt man ins Gafiatal hinunter, welches für seine reichhaltige Alpenflora bekannt ist. Zuhinterst ragt das Madrisahorn auf, der höchste Punkt des Bergsteigerdorfes. Dunkle, kristalline Bergspitzen und im Hintergrund die hellen, markanten Kalkwände der Schijenflue und Sulzfluh bilden eine natürliche Landesgrenze. Zwischen diesen zwei geologisch unterschiedlichen Regionen liegt die verborgene Hochebene Plasseggen. Zusammen mit der Schijenflue bildet sie eine national bedeutsame und geschützte Landschaft (Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler BLN).

Vom Jägglich Horn blickt man hinunter ins Dorf, auf das Chüenihorn und bis zu den imposanten Kalkwänden des Rätikons.



#### GEMEINDE

St. Antönien ist die höchstgelegene Ortschaft der politischen Gemeinde Luzein, zu welcher St. Antönien seit 2016 gehört. Das Gemeindegebiet umfasst 83.9 km<sup>2</sup> und erstreckt sich vom Fluss Landquart im Talgrund des Prättigaus bis hinauf zu den Felswänden des Rätikons an der Landesgrenze zu Österreich. Die Gemeinde Luzein zählt 1609 EinwohnerInnen, davon leben 338 in der Fraktion St. Antönien (St. Antönien und Ascharina, Stand 2020).

#### GEBIRGSGRUPPE

Rätikon

#### WICHTIGE GIPFEL

Madrisahorn (2'826 m)  
 Sulzfluh (2'817 m)  
 Schijenflue (2'626 m)  
 Schijenzan (2'370 m)  
 Wiss Platta (2'627 m)  
 Rätschenhorn (2'703 m)  
 Chüenihorn (2'412 m)

#### SCHUTZHÜTTEN

**Carschinhütte SAC (2'236 m)**  
 (N 47°00'26", E 9°49'39")  
 SAC-Sektion Rätia

# Geschichtliches



St. Antönien Platz vor 1900.

Bevor Menschen das Tal besiedelten, lebten in den Sulzfluhhöhlen Höhlenbären. Funde von Zähnen und Knochen wurden auf ein Alter von 80'000 bis 120'000 Jahren datiert und sind heute im Ortsmuseum zu sehen. Hinweise auf die erste landwirtschaftliche Nutzung geben flächenmässige Brandrodungen des Waldes in der Eisenzeit (um 500 v. Chr.). Romanische Flurnamen (z.B. Carschina, Partnun) weisen darauf hin, dass das Tal von den Rätoromanen genutzt wurde, bevor die Walser im frühen 14. Jahrhundert aus dem Raum Davos-Klosters einwanderten. Laut alten Chroniken entstand im Dörfji im Gafiatal eine der ersten Siedlungen. Wälder wurden gerodet, um Land und Holz zu gewinnen. Die Streusiedlung und die typischen Holzhäuser erzählen noch heute von der Besiedlung durch die Walser.

## Naturgewalten

Die vielen Rodungen wurden dem Dorf im Laufe der Jahrhunderte zum Verhängnis. Die

grösste Gefahr stellten die Lawinen dar. Doch auch vor weiteren Naturgewalten wie Hochwasser, Hangmuren oder Rufen, wie man sie im Prättigau nennt, Feuer, Krankheiten oder Hungersnöten blieb St. Antönien nicht verschont. Bereits 1480 trat der erste Bannbrief zum Schutz des Waldes in Kraft. St. Antönien machte mehrfach tragische Erfahrungen mit den Lawinen, das früheste beschriebene Lawinenunglück ereignete sich 1668. Im Ort selbst und weit darüber hinaus ist der Lawinenwinter 1951 in Erinnerung geblieben: Zehn Menschen wurden verschüttet, neun davon gerettet, 50 Stück Vieh getötet und 42 Gebäude beschädigt oder zerstört. Die Realisierung der bereits geplanten Lawinenverbauungen wurde forciert. Ab 1952 entstand während zweieinhalb Jahrzehnten am Chüenihorn und Tschatschuggen die zwölf Kilometer lange Lawinenverbauung, damals die grösste der Schweiz. Später kamen die Verbauungen am Eggberg dazu. Noch heute erfüllt der Wald in

St. Antönien primär eine Schutzfunktion, die Instandhaltung der technischen Verbauungen ist ein Endloswerk. Wie das Dorf der Naturgewalt trotz, zeigt sich auch in der Architektur. Häuser und Höfe wurden an weniger gefährdeten Stellen gebaut und mit «Ebenhöch» (s. Besonderheiten) geschützt. Die Lawenschutzorganisation der Gemeinde überwacht die Lawinensituation und entscheidet über allfällige Sicherheitsmassnahmen wie Wegsperrungen. Durch die Verbauungen und die Aufforstungen hat sich die Bedrohungslage stark reduziert, der Umgang mit den Lawinen gehört jedoch weiterhin zum Leben im Dorf und sollte weder von Einheimischen noch Gästen unterschätzt werden.

### Kirche

Die Kirche war das verbindende Element der ursprünglich selbstständigen Gemeinden Castels, Rüti und Ascharina. Sie blieb stets von Naturgefahren verschont. Lawinen stellten damals noch keine Gefahr dar, doch aufgrund des Steinschlags vom Eggberg und Chüenihorn zog man den heutigen Standort auf dem Platz der Ebene auf dem Meierhof vor. Teile der Kirche wurden bereits um 1370 erstellt, die heutige Kirche wurde 1493 im spätgotischen Stil erweitert. Ursprünglich katholisch, wurde St. Antönien 1524 als erste Gemeinde im Prättigau protestantisch. Die Reformation wurde von dem aus dem Montafon kommenden Priester Jakob Spreiter eingeführt. Die Kirche ist weiterhin das verbindende Element im Tal – die Menschen kommen zusammen, um Freudiges wie Hochzeiten zu feiern oder gemeinsam Abschied zu nehmen. Die Weihnachtsfeier und der Berggottesdienst gehören zu den Fixpunkten im Jahreskalender.

### Wirtschaft

Für das Leben in St. Antönien spielten die Übergänge ins Montafon eine wichtige Rolle:



Viele Kilometer Lawinerverbauungen schützen das Dorf.



Die Kirche auf dem Platz.

Sowohl für den Viehhandel, denn man lebte hauptsächlich von der Viehzucht und Milchwirtschaft, als auch für die Versorgung mit Lebensmitteln und als Säumerpfade. Es überrascht kaum, dass rege geschmuggelt wurde. Eine der Höhlen in den Gruoben trägt den Namen «Gaffloch» (Gaffi = Kaffee), da sie als



Landwirtschaft und naturnaher Tourismus waren und sind wichtige Wirtschaftszweige.

Depot für Kaffeebohnen und andere Schmuggelware genutzt wurde. Neben der Viehzucht wurde im Tal auch Bergbau betrieben. Über das Erzwerk «Butzchammera» im Gafiatal ist aber wenig bekannt. Schutzpatron war der heilige Antonius, welchem auch die Kirche geweiht wurde und dem Dorf den Namen gab. Im 19. Jahrhundert wurde in St. Antönien eine der bedeutendsten Hafnereien Graubündens



Die Gipfel um St. Antönien wurden schon früh bestiegen. BerggängerInnen auf der Sulzfluh (links) und dem Nordgrat des Chrüz (rechts) um 1914.



betrieben. Die Lötcher Keramik war bekannt für Qualität, Funktionalität und Schönheit der Produkte. Über vier Generationen wurden Geschirrkemik, Kachelöfen und Wasserleitungsröhren hergestellt. Der beständige Kampf gegen Naturgewalten in St. Antönien bewegte viele zur Abwanderung. Fast 200 Personen wanderten im vorletzten Jahrhundert nach Nordamerika aus. Die Bevölkerungszahl im Tal sank stetig. Zur Stabilisierung trug der Tourismus bei: Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert florierte der Sommertourismus und im 20. Jahrhundert gewann der Wintertourismus an Bedeutung. St. Antönien wurde als Luftkurort bekannt und 1953 der ganzjährige Postautobetrieb aufgenommen. Der 1974 erbaute Skilift Junker lockte Familien und Schulklassen nach St. Antönien und ist heute noch ein beliebter Tummelplatz für Familien. Der Tourismus hat hier eine lange Tradition, ebenso die Verbundenheit mit der Natur. So erstaunt es nicht, dass St. Antönien seit jeher auf einen naturnahen Tourismus setzt.

### Wissenswertes über St. Antönien – Büchertipp

Die Geschichte der St. Antönier Lawinen. Holger Finze-Michaelsen, 2020 (ISBN 978-3-033-08111-6)

Keramik aus St. Antönien: die Geschichte der Hafnerei Lötcher und ihrer Produkte (1804 – 1998). Andreas Heege, 2017 (ISBN 978-3-907095-01-0)

# Besonderheiten



Im Gafiatal trifft man auf artenreiche, farbenfrohe Bergwiesen, im Blick die Gämpiflue.

## Natur und Landschaft

St. Antönien ist aus geologischer Sicht ein spannendes Gebiet. Da wäre einerseits das weitläufige Höhlensystem in den Kalkwänden der Sulzfluh und Schijenflue zu erwähnen und andererseits das schweizweit einmalige Phänomen der sich kreuzenden Moränen im BLN-Schutzgebiet Plassegg-Schijenflue (s. Wandertipp Schijenflue-Umrandung). Bereits bei der Ankunft in St. Antönien, wenn man in Richtung Gafiatal blickt, fällt eine Besonderheit auf: Zwischen den grünen Talhängen und den dunkeln Gipfeln leuchtet heller Kalkfels auf. Das Dorf sowie die sanften, wiesenbewachsenen Gipfel liegen auf den weichen Gesteinen des nordpenninischen Prättigau-Flysches. Darüber liegt ein Kalkband, welches im Gafiatal von der kristallinen Silvrettedecke überlagert wird, jedoch im Bereich der Schijenflue und Sulzfluh die oberste Schicht bildet. Mit der abwechslungsreichen Geologie geht auch

eine vielfältige Flora einher und macht St. Antönien zum Paradies für NaturliebhaberInnen. Insbesondere das Gafiatal ist bekannt als Naturperle und wer aufmerksam beobachtet, findet auch ein Edelweiss (*Leontopodium alpinum*, Status geschützt, nicht gefährdet).

## Landwirtschaft und Handwerk

Die Kulturlandschaft ist das Ergebnis jahrhundertelanger Bergbauernarbeit. Ohne die Landwirtschaft würden die grünen Hänge rund um das Dorf bald verbuschen und die Landschaft, wie man sie kennt und schätzt, würde verloren gehen. Mit der Bewirtschaftung der Trockenwiesen und -weiden regionaler und nationaler Bedeutung leistet die Landwirtschaft einen zentralen Beitrag zum Erhalt dieser artenreichen Biotope. Trockensteinmauern bilden heute ästhetische Landschaftselemente und wertvolle Lebensräume. Auch sie sind das Re-

sultat jahrelanger Arbeit – Steine wurden fortlaufend von den Wiesen entfernt und ohne Zuhilfenahme von Bindestoffen lose zu Trockensteinmauern verbaut. Heute gelten Trockensteinmauern als ein Zeugnis von ländlicher Baukultur und Handwerkskunst. Sie bilden eine jahrhundertalte Tradition. Genauso wie der Umgang mit Lawinen, zählt der Bau von Trockenmauern zu den lebendigen Traditionen der Schweiz und wurde in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Ein weiteres prägendes Element der Kulturlandschaft sind die hölzernen Schrägzäune, auch ein uraltes Handwerk und häufig im Prättigau zu finden. Auch sie tragen zur Landschaftsqualität und Strukturvielfalt bei.

### Architektur

Nicht nur die Streusiedlung gibt einen Hinweis auf die Geschichte des Ortes, sondern auch die Holzhäuser zeugen von den Wurzeln in der Walserkultur. Bei der Bauweise fällt eine weitere Besonderheit auf – die Ebenhöch, ein altbewährter Schutz bei Lawinenniedergängen. Bei der ursprünglichen Form des Ebenhöchs schliesst das Dach bergseitig nahtlos ans Terrain an.



Ein Ebenhöch schützt das Haus vor Lawinen.

In St. Antönien wird jedoch häufig ein neuerer Typ gesehen. Die Bergseite des Hauses wurde mit einem dreieckigen Schwergewichtskörper verstärkt. Die Spitze des ungefähr gleichschenkligen Keils sollte nun die Schneemassen beidseitig des Gebäudes ablenken. Oft wurde darauf ein Baum, meist eine Fichte oder Arve, gepflanzt.

### Tradition und Brauchtum

Mit dem Silvestersingen oder «Altjahrsingen» ist in St. Antönien ein jahrhundertalter Brauch heute noch lebendig. Ledige Burschen ziehen in zwei bis drei Gruppen durch die ganze Talschaft und singen vor jedem Haus ein Lied. Die ZuhörerInnen dürfen dabei wählen, ob sie das alte, aus dem 16. Jahrhundert stammende, oder das neue Lied wünschen. Im Anschluss wird der für manche schwierig zu erlernende Neujahrswunsch aufgesagt. Das Altjahrsingen ist für Einheimische und Gäste die wohl wichtigste lokale Tradition. Dies zeigt sich auch im grosszügigen Obulus, den die Sänger erhalten. In fast jedem Haus werden selbstgemachter Röteli und – wo ledige Töchter wohnen – auch Speisen serviert. Zum Abschluss des Altjahrsingens treffen sich die Burschen auf dem Platz und schliessen das Singen und Wünschen in den umliegenden Restaurants ab.

### Sprache

Das Walserdeutsch ist vielleicht das wichtigste erhaltene Merkmal der Walser. Man könnte auch sagen, wer Walserdeutsch spricht, ist ein Walser. In St. Antönien hat sich der Walserdialekt gut erhalten. Typische Merkmale sind der Vokalreichtum und die Verschiebung des «s» zu «sch», so «schii» für «sie» und «üsch für «uns». Damit die Verständigung mit den Einheimischen beim Fragen nach dem Weg oder am Stammtisch auch klappt, hier ein kleines 1x1.

**Richtungen**

nidschi	abwärts
obschi	aufwärts
uäher	herauf

**Tätigkeiten**

z Hengert gaan	zu einem Schwatz vorbeigehen
spiislä	picknicken
bsinnä	nachdenken
ummerliirä	Zeit verträdeln

**Natur & Gegenstände**

Bränta	Nebel
Laubena	Lawine
laid Wetter	schlechtes Wetter
Gguutschi	Sofa
Scarnuz	Sack, genauer Papiersack

**Eigenschaften**

hübsch	schön
patschifig	gemächlich

Sollte das Dorf einmal im Nebel versinken, so hilft vielleicht der folgende Kindervers, das Wetter wieder zum Bessern zu wenden:

«Bräntä, Bräntä lüpf di oder i zerstüpf di. Gan nderen hohle Stei, lass di arme Hirte hei.» (Nebel, Nebel hebe dich oder ich zersteche dich! Geh unter einen hohlen Stein und lass die armen Hirten nach Hause zurückkehren). Wir wünschen Ihnen in St. Antönien auf alle Fälle «en hübscha Tag».

**Kultur**

Die Landschaft von St. Antönien prägt die Menschen und das kulturelle Schaffen. 1992 wurde eine Kulturgruppe gegründet, die das Kulturleben im Tal mit Ausstellungen und Veranstaltungen bereichert. Zu erwähnen sind das kleine, aber feine Dorfmuseum oder das Wettheinznen. Während der Volksmusikwoche im Juli wird das Dorf zum Treffpunkt für Volksmusikfreunde – Könner und solche die es werden möchten oder einfach gerne zuhören. Bei der Ländlerchilbi kommen Alt und Jung zusammen und die Schärmenparty ist bereits Legende. Für Kulturinteressierte ist ein Besuch in der Heinzenkapelle ein Muss – ein inspirierender Kulturort mit berührenden und hintergründigen Ausstellungen.



Alphornbläserinnen vor der Schijenflue.



Kunst und Kultur sind im Tal zu Hause. Blick aus einem Kunstobjekt auf den Weiler Partnun.

# Tourentipps Sommer



Vom Rotspitz überblickt man den Rätikon mit Schesaplana, Drusenfluh, Sulzfluh und Schijenflue.

Eingebettet in grüne Hänge und umringt von zahlreichen Gipfeln ist St. Antönien ein idealer Ausgangspunkt für Ruhesuchende, NaturliebhaberInnen und sportlich Aktive. Ein gut ausgebautes Wanderwegnetz führt in jeden Winkel des Bergsteigerdorfes. Für Kletterbegeisterte bieten die Kalkwände des Rätikons griffige Kalkklettereien in allen Schwierigkeitsgraden, während NaturliebhaberInnen im Gafiatal auf eine reichhaltige Alpenflora treffen.

## Ausrüstung

Am besten bei den GastgeberInnen oder in der Gästeinformation nachfragen, wo man die Ausrüstung für die gewählte Aktivität findet.

## Geführte Touren

Das Angebot von geführten Touren reicht von Kräuterwanderungen über Wildbeobachtungen, Bike-Ausflüge bis zu Kletterkursen und vielem mehr.



## WANDERN

Wanderschuhe schnüren und losmarschieren über bunte Blumenwiesen und durch felsige Landschaften. Ob geologischer, floristischer oder kultureller Art – es gibt viel zu entdecken auf den naturnahen Wanderwegen. Von einfachen, viel begangenen Wanderungen bis hin zu unbekanntem alpinen Touren mit AlpinwanderleiterInnen oder BergführerInnen.



### St. Antönier Seenwanderung

Gemütliche Wanderung zu zwei kristallklaren Bergseen inmitten der grandiosen Bergkulisse.

Mit dem Bus alpin bis ins Bärkli (2'135 m). Hoch über dem Tal traversiert man die Bergflanke und gelangt zum Carschensee. Über eine mit Felsbrocken übersäte Hochebene erreicht man die schön gelegene Carschinahütte SAC. Ein Zwischenstopp auf der Sonnenterrasse lohnt sich. Nach Osten bis zur Verzweigung Brunnenegg (2'190 m). Der Beschilderung «Klettersteige» bis zum Einstieg des Familien-Klettersteigs Partnunblick folgen. Nun geht es rasch hinunter an den Partnunsee und gemächlich weiter nach Partnun. Mit dem Bus alpin zurück nach St. Antönien oder eine rasante Abfahrt mit dem Trotti (Tretroller).

**Tipp:** Badehose nicht vergessen und die erfrischenden Bergseen geniessen! Oder mit dem Ruderboot über das Wasser gleiten.



**Schwierigkeit:** leicht (T2)

**Dauer:** 2:30 h

**Länge:** 8.4 km

**Aufstieg:** ca. 260 Hm

**Abstieg:** ca. 640 Hm

### Moorwanderung

Sommerwanderung durch eine Moorlandschaft und lichte Wälder.

Von St. Antönien Platz folgt man den Wegweisern Stels/Salfsch im Zickzack den Hang hinauf nach Aschüel. Vorbei am Naturschutzgebiet Soppaseeli. Linkerhand führt der Weg nun durch lichten Fichtenwald mit Farnkraut und Beerenstauden. Bald tritt man auf die Grossried-Ebene hinaus. Ein Flachmoor, das im Herbst golden leuchtet. Kurz danach scharf rechts abzweigen und die Aussicht auf das Gipfelpanorama des Rätikons geniessen. Man trifft auf den Wanderweg nach St. Antönien und quert auf loseverlegten Bretterbrücken ein weiteres Flachmoor. Von Aschüel den gleichen Weg zurück.

**Tipp:** Schöne Grillstelle am Soppaseeli.



**Schwierigkeit:** leicht (T2)

**Dauer:** 2:30 h

**Länge:** 10 km

**Aufstieg:** ca. 400 Hm

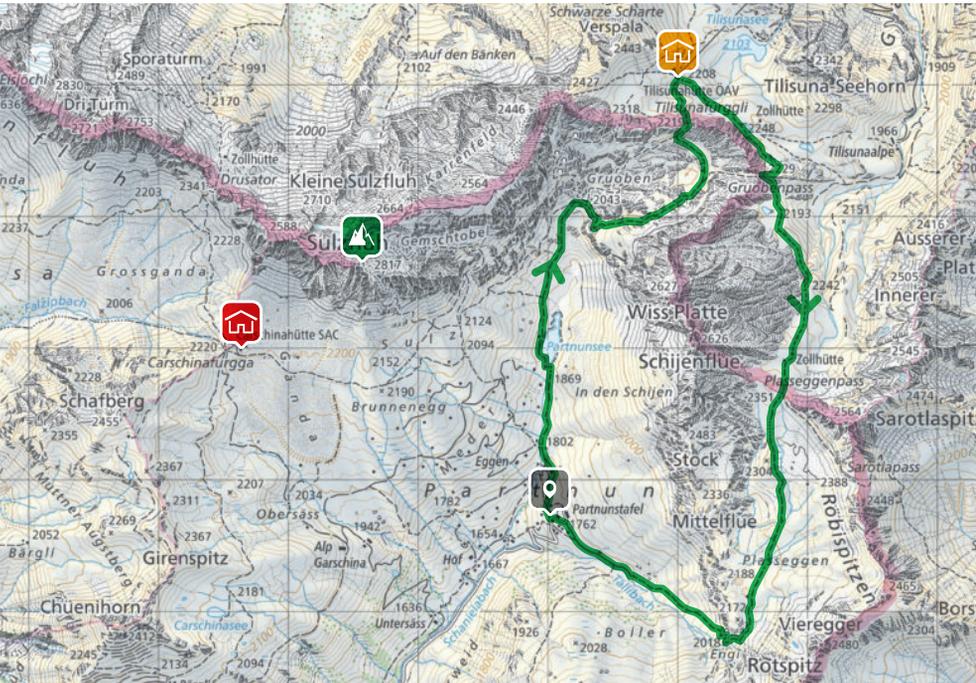
**Abstieg:** ca. 400 Hm



Eine faszinierende Landschaft bildet der Wechsel zwischen Mooren und Fichtenwald oberhalb Aschüel.



Der smaragdgrüne Partnunsee, eingebettet in die imposante Felslandschaft.





Auf dem Plesseggenpass verläuft die Grenze zwischen kristallinem Gestein und hellem Kalkfels.

### Schijenflue-Umrandung

Unterwegs auf Walser- und Schmuggler-spuren rund um die Schijenflue.

Mit dem Bus alpin bis Partnun. Zwischen den Kalkwänden der Sulzfluh (links) und Schijenflue (rechts) steigt der Pfad zunächst sanft an. Vorbei am Partnunsee gelangt man nach dem Tritt (2'043 m) in eine karge, graufelsige Karrenlandschaft. Vom Tilisunafüggli (2'219m) schreitet man über grüne Hänge zur Tilisunahütte (2'208 m) hinab. Nun steigt man via den Gruobenpass, vorbei an der alten steinernen Zollhütte, zum Plesseggenpass (2'354 m) hinauf. Linkerhand begrenzen dunkle Bergspitzen das Hochtal, während rechts die Kalkfelsen hell aufleuchten. Sanft geht's bergab, bevor ein kurzer steiler Zickzackweg durch eine Geröllhalde zur Weggabelung hinab führt. Unter den Felsen führt der Weg nach rechts, vorbei an der Weberlisch Höli, einem anspruchsvollen Klettergebiet. Entlang dem Tällibach erreicht man Partnun.



**Schwierigkeit:** mittel (T3)

**Dauer:** 4:30 h

**Länge:** 12.1 km

**Aufstieg:** ca. 600 Hm

**Abstieg:** ca. 600 Hm

### Geologische Besonderheiten

Auf dieser grenzüberschreitenden Tour nach Österreich durchwandert man einen geologischen Querschnitt durch den Rätikon mit seinen markanten Gegensätzen aus hellem Kalkstein und dunklem, kristallinen Silvrettagestein. Entsprechend abwechslungsreich ist die Flora.

Am Fuss der Wiss Platte findet man zahlreiche Höhlen, darunter auch die derzeit grösste bekannte des Rätikons, die Mäanderhöhle.

Kurz nach dem Plesseggenpass, über welchen eine tektonische Grenzzone verläuft, trifft man auf eine landschaftliche Besonderheit: sich kreuzende Moränenwälle. Eine ältere, von Ost nach West ausgerichtete Mittelmoräne wird von einer jüngeren, kleineren Stirnmoräne (N–S) überlagert.

Die Plesseggen ist eine karge und kaum vom Menschen beeinflusste Gebirgslandschaft, welche heute unter Schutz steht. (Bundesinventar für Landschaften und Naturdenkmäler BLN, Nr. 1914 Plesseggen – Schijenflue)



Das grosse Gipfelkreuz der Sulzfluh hat man beim Aufstieg bereits früh im Blick.

### St. Antönierjoch-Gafierjoch

Mittelschwere Tour hoch hinauf an die Landesgrenze zu Österreich.

Ab Rüti (1'460m) folgt man dem alten Weg ins Gafiatal. Durchs Älpeltitalli steigt man zum St. Antönier- oder Gargällerjoch (2'377m) auf. Auf der Passhöhe steht man auf der Landesgrenze und hat einen herrlichen Ausblick ins Montafon. Nun folgt man dem sogenannten Schmugglerpfad, vorbei am hochgelegenen Gafiersee bis zum Gafierjoch (2'408m). Im steilen Zickzack geht es hinunter über den Unghürtschuggen in die «Butzchammera», wo einst ein Bergwerk stand. Bald wird das Tal flacher, man erreicht Sunnistafel und kann im Berghaus Edelweiss einkehren. Über die alte Strasse geht es am sagenumwobenen Schlangenstein vorbei talauswärts bis Rüti.

**Tip:** Wer müde Beine hat, fährt ab Sunnistafel mit dem Trotti (Tretroller) oder dem Bus alpin zurück.



**Schwierigkeit:** mittel (T3)

**Dauer:** 6:20 h

**Länge:** 14.5 km

**Aufstieg:** ca. 1300 Hm

**Abstieg:** ca. 1300 Hm

### Höhlenwanderung

Anspruchsvolle Entdeckertour zu den Höhlen der Sulzfluh.

Von Partnun führt der Weg über grüne Hänge hoch unter die schroffen Felswände der Sulzfluh. Es gilt einige mit Drahtseilen gesicherte Felsstufen zu überwinden, bevor der Pfad in das steile Gemschtobel führt. Das grosse Gipfelkreuz bereits im Blick, erreicht man über loses Geröll und felsige Stufen die Landesgrenze zu Österreich. Die letzten Höhenmeter über den Grat bis zum Gipfel der Sulzfluh (2'817 m). Über das weitläufige, faszinierende Karrenfeld wandert man in Richtung Tilisunahütte. Bevor der Weg auf grüne Wiesen trifft, zweigt man rechts auf den alpinen Wanderweg ab. Vorbei an den zahlreichen Karsthöhlen geht es im steilen Zickzack hinunter zum Tritt (2'043 m). Am Partnunsee vorbei gelangt man zurück nach Partnun. Trittsicherheit und eine gute Orientierung sind für diese alpine Tour Voraussetzung.



**Schwierigkeit:** schwer (T4)

**Dauer:** 5:00 h

**Länge:** 10 km

**Aufstieg:** ca. 1075 Hm

**Abstieg:** ca. 1075 Hm

## WEITWANDERN

Tagelang unterwegs in der Natur. Abends auf der Berghütte den Sonnenuntergang bestaunen, am nächsten Morgen erneut die Wanderschuhe schnüren, den Rucksack schultern und losmarschieren. Schritt für Schritt die Bergwelt entdecken, durch farbenfrohe Wiesen und vorbei an malerischen Bergdörfern. Weitwandern lebt vom Unterwegssein, von Begegnungen und der Ruhe.



Unterwegs auf dem Prättigauer Höhenweg, im Blick die Drusenfluh.

### Prättigauer Höhenweg

An der Grenze zwischen Graubünden und Vorarlberg wandert man während vier Tagen entlang der eindrucklichen Rätikon-Kette von Klosters bis Seewis durch das landschaftlich abwechslungsreiche Prättigau. Die ersten beiden Etappen verlaufen im Gebiet des Bergsteigerdorfs St. Antönien. Breite Alpwege, grüne Bergwiesen, schmale Pfade, steile Anstiege, glitzernden Bergseen und schroffe Felswände wechseln sich ab – verbunden mit grandioser Aussicht.

Weitere Informationen unter:  
[www.praettigau.info](http://www.praettigau.info)

### Walsertweg Graubünden

Der Walsertweg führt durch die vielfältige Bündner Gebirgslandschaft. Auf über 300 km historischen Wegen gelangt man von San Bernardino im bündnerischen Misox bis nach Brand im österreichischen Vorarlberg. Man wandert durch abgelegene Orte, welche mit ihren für die Walser typischen Streusiedlungen die Kulturlandschaft prägen. Die Walserkultur kennenlernen und den Alltag der Bergregionen erleben. Zwei der 19 Etappen führen durch St. Antönien Gebiet.

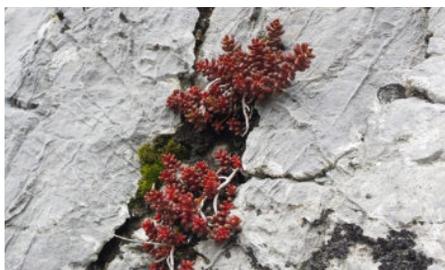
Weitere Informationen unter:  
[www.walsertweg.ch](http://www.walsertweg.ch)

## KLETTERN MIT RÜCKSICHT

Immer mehr Menschen entdecken die Faszination, draussen zu klettern. Felsen sind aber nicht nur ein Spielplatz für Vertikalakrobatinnen und Plaisirkletterer, sondern in erster Linie Lebensraum für Tiere, Pflanzen und Flechten. Für die Akzeptanz und den guten Ruf der Kletternden ist rücksichtsvolles Verhalten enorm wichtig.

### Extremisten am Fels

Kletterwände sind geprägt durch grosse Temperaturschwankungen, starke Strahlungs- und Windexposition sowie Wasser- und Nährstoffknappheit. Zusammen mit dem Felsfuss, Schutthalden sowie den Felsköpfen bieten Felswände vielfältige Lebensräume. Viele Arten haben sich auf diese Extremstandorte spezialisiert und sind anderorts nicht konkurrenzfähig.



Die kleinen, runden und fleischigen Blätter des Weissen Mauerpeffers bieten wenig Oberfläche für die Verdunstung und speichern Wasser.



Die Raupe des Apollofalters frisst fast ausschliesslich die Blätter des weissen Mauerpeffers, welcher sehr oft an Kletterfelsen anzutreffen ist.

### Tipps für rücksichtsvolles Klettern

#### 1. Kletterverbote und Empfehlungen beachten

Sich vorgängig auf dem SAC-Tourenportal ([www.sac-cas.ch/schutzbestimmungen](http://www.sac-cas.ch/schutzbestimmungen)), auf [www.wildruhezonen.ch](http://www.wildruhezonen.ch) sowie in Kletterführern informieren und Informations tafeln vor Ort beachten.

#### 2. Bestehende Zu- und Abstiege benutzen und sensible Lebensräume schützen

Schutt- und Geröllhalden am Fuss der Kletterfelsen sind wegen ihrer flachgründigen Bodenschicht sehr trittempfindlich. Privatland respektieren und Weidegatter schliessen.

#### 3. Pflanzen und Nistplätze schonen

Vorhandene Umlenkstellen benutzen und nicht auf empfindliche Felsköpfe aussteigen. Stark bewachsene Felsen meiden, keine Pflanzen aus Felsritzen entfernen und Nistplätze felsbrütender Vögel grosszügig umgehen. Lärm vermeiden.

#### 4. Klettergebiet sauber halten

Abfall wieder ins Tal mitnehmen. Für die Notdurft gebührend Abstand zu Kletterfelsen und Gewässern halten, Exkremete und Toilettenpapier zudecken. Papiertaschentücher oder gar Feuchttücher sind wegen der langen Verrottungsdauer ungeeignet. Am besten ist es, alles Papier wieder mitzunehmen.

## KLETTERN

Abenteuerlich, grau, griffig – dies beschreibt das Schweizer Klettergebiet Rätikon ziemlich gut. Egal in welchem Schwierigkeitsgrad man klettert, es findet sich für jeden die passende Route. So trifft man neben AnfängerInnen und Familien auch international bekannte Kletterprofis in den Klettergärten und Mehrseillängen. Von St. Antönien ist der Weg zu den griffigen Kalkwänden am kürzesten und bereits der Zustieg ist ein Erlebnis für sich.



Grosse Felsblöcke am Partnunsee bieten einfache Kraxeleien und einige Knacknüsse.

### Familien-Klettergarten Partnunsee

Eingebettet zwischen den Kalkwänden der Schijenflue und Sulzfluh liegt der Partnunsee. Von Partnun ist er in einer halben Stunde erreicht. An drei grossen Blöcken auf der nord-östlichen Seite finden Familien und EinsteigerInnen gut abgesicherte Routen. Die grosse Bandbreite an Schwierigkeiten ermöglicht den Kletterspass – unabhängig davon, ob es sich um den ersten Felskontakt handelt oder ob man sich in diesem Element bereits heimisch fühlt.

Am See gibt es Feuerstellen und Ruderboote. Damit wird der Familien-Klettergarten zu einem abwechslungsreichen Tagesprogramm.

**Tipp:** Mit dem Trotti (Tretroller) zurück nach

St. Antönien fahren.



**Schwierigkeit:** 2b–7b

**Absicherung:** super

**Ausrichtung:** diverse

**Routenlänge:** bis 12 m

Für Familien bietet sich auch der kleine Kinderklettergarten direkt bei der Carschinahütte SAC an. So erhält die gemütliche Seenwanderung eine abenteuerliche Abwechslung.



Wasserrillen und Reibungskletterei auf Rätikonkalk prägen das Kletterparadies St. Antönien.

### Mehrseillängen Sektor Chlei Venedig

In der Felswand oberhalb des Partnunsees liegt der Klettersektor «Chlei Venedig». Nicht umsonst trägt er diesen Namen, denn viele der Routen folgen den riesigen Wasserrillen im gut strukturierten Felsen. Ab und an trifft man auf feuchte Stellen oder gar Wasser, doch die meisten Routen sind trocken. Die Absicherung der Routen ist unterschiedlich, die Hakenabstände teils weit.



**Schwierigkeit:** 5a–7b  
**Absicherung:** unterschiedlich  
**Ausrichtung:** Süd, Südost  
**Anzahl Seillängen:** 1–19

### Klettergarten Grubben

Von Partnun aus wandert man ungefähr anderthalb Stunden in Richtung Tilisunahütte bis in eine graufelsige Karstlandschaft. Schmelzwasser und Regen haben im Verlauf der Jahrtausende die Felsen geformt und Klüfte und Rillen hineingefressen. Beste Voraussetzungen für fantastische Klettereien im griffigen Kalk.

Der Sektor «Tilisunafürggli Wunderland» ist sehr gut abgesichert und eignet sich von der Mischung der Schwierigkeiten gut für Familien. Insbesondere auch, weil die Routen nach Geschichten des bekannten Bündner Kinderliedermachers Linard Bardill benannt sind.

Wer den Einstieg ins Mehrseillängenklettern wagen möchte, findet im Sektor «Grüenwändli» den idealen Ort, da sich hier einige gut abgesicherte Mehrseillängen im mittleren Schwierigkeitsgrad befinden.



**Schwierigkeit:** 3a–6a  
**Absicherung:** gut–super  
**Ausrichtung:** Süd  
**Routenlänge:** bis 180 m





Der Schijenzan – eine freistehende Felsnadel unterhalb der imposanten Kalkwände der Schijenflue.

### **Mehrseillänge Schijenzan**

Eindrückliche Felsnadel an schönster Lage!

Von Partnun steigt man über wegloses Gelände und Blockschutt hinauf bis unter



Gipfelgruss vom Schijenzan.

die Wände der Schijenflue. Hier ragt der Schijenzan aus einem Meer von Felsenbrocken auf – er gehört zu den Kletterklassikern im Rätikon und damit auf die Liste der «must do» im Prättigau. Auf fünf Routen mit Schwierigkeitsgraden zwischen 5a und 7b gelangt man hoch zum Gipfelkreuz. Von hier hat man eine wunderschöne Sicht auf die Sulzfluh, talauswärts und den blauglitzernen Partnunsee. «Eifach hübsch» wie man im Prättigau sagen würde.

**Tipp:** Wer lieber in der Sonne klettert, nutzt den Nachmittag und die frühen Abendstunden.



**Schwierigkeit:** 5a – 7b+  
**Absicherung:** gut  
**Ausrichtung:** Südost  
**Anzahl Seillängen:** 3

### Klettergarten Weberlich Höhle

Von Partnun erreicht man in knapp einer Stunde den direkt am Wanderweg gelegenen Klettergarten Weberlich Höhle. Hier findet man 13 herausfordernde, athletische Routen im oberen Schwierigkeitsbereich. Für Kletter-Cracks zählt der rötlich gefärbte Kalkfels zu den wohl schönsten Klettergärten im Rätikonmassiv.

Doch nicht nur sportlich Ambitionierte, sondern auch HöhlenforscherInnen kommen hier auf ihre Kosten. An der Felswand zum Höhleneingang entdeckt man mit Röteln eingravierte Schriftzeichen. Viehirten aus verschiedenen Generationen haben hier ihre Initialen und die Anzahl der gesömmerten Tiere verewigt.



**Schwierigkeiten:** 6b–8a  
**Absicherung:** gut  
**Ausrichtung:** Süd–West  
**Routenlänge:** bis 35 m

### Kirchlispitzen – Drusenfluh

Wer in der Weberlich Höhle nicht genug bekommen hat, sollte einen Blick über den Rand des Bergsteigerdorfes werfen. Von der Carschinahütte SAC blickt man auf die mächtigen Wände zwischen den Kirchlispitzen und der Drusenfluh. Kaum zu glauben, dass durch diese steilen Kalkplatten Kletterrouten verlaufen. Bei den Kletter-Cracks sind die Wände jedoch weltbekannt. So gehört beispielsweise die Route «WoGü» nach wie vor zu den anspruchsvollsten Alpinrouten der Welt.



**Schwierigkeit:** (6a) – 8c  
**Absicherung:** unterschiedlich  
**Ausrichtung:** Süd  
**Seillängen:** 1 – 18

### Bouldern

Die Anzahl an freiliegenden Felsblöcken rund um Partnun und die Carschinahütte SAC ist gross. Wer gerne den Felsen liest und sich eigene Routen ausdenkt, ist hier genau richtig. Denn Topos gibt es keine, unzählige Boulderprobleme hingegen schon.

Die Spitzenkletterin  
 Nina Caprez im  
 Silbergeier (7a+ – 8b+)  
 in der Südwand  
 der Kirchlispitzen.



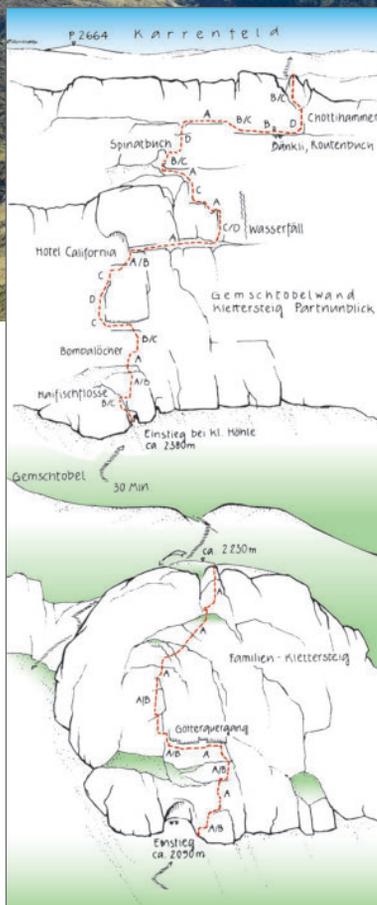


Auf dem Klettersteig Partnunblick dem Himmel entgegen.

## KLETTERSTEIG

In den Wänden der Sulzfluh verbergen sich nicht nur zahlreiche Höhlen, sondern auch drei Klettersteige. Der Familien-Klettersteig Partnunblick (K1/2) ist technisch leicht, benötigt wenig Kraft und wird gerne von Familien und EinsteigerInnen begangen. Folgt man anschließend dem Wanderweg, so gelangt man zum Einstieg des Klettersteigs Partnunblick (K4/5). Die anspruchsvolle Via Ferrata führt durch die Genschobelwand bis nahe an die österreichische Grenze. Eine schöne Gipfeltour bietet der Klettersteig Sulzfluh (K4/5) – der Klassiker unter den dreien. Die Route erfordert eine gute Kondition und bietet dafür viel Felskontakt und luftige Querungen. Die Klettersteige lassen sich gut kombinieren. So unterschiedlich die drei Routen sind, eine atemberaubende Aussicht und abwechslungsreiche Kletterei im griffigen Kalk sind ihnen gemeinsam.

Wer einen langen Zustieg nicht scheut, findet auf der österreichischen Seite der Sulzfluh



ein besonderes Erlebnis. Der mittelschwere Klettersteig (K3) birgt einen Höhepunkt – die Durchquerung der 350 m langen Gaublick-höhle.

Detaillierte Informationen sowie Zustiegsrouten unter: [www.praettigau.info](http://www.praettigau.info)

## MOUNTAINBIKE

Wer zur Abwechslung gerne einmal mit dem Bike über Stock und Stein rollt, findet in St. Antönien eine kleine, aber feine Auswahl von Routen. Da der Biketransport mit dem Postauto von Küblis nach St. Antönien möglich ist, steht das ganze Prättigau zur Verfügung. Das Tal hat über 500 km gut ausgeschilderte, abwechslungsreiche Touren zu bieten.

### Auf den Spuren des Swiss Bike Masters

Startet man die Tour in St. Antönien, fährt man zunächst auf asphaltierter Strasse via Ascharina bis nach Pany. Nun geht es in gleichmässiger Steigung hoch bis zur Maiensäss-Siedlung Bova. Von hier genießt man

einen wunderschönen Blick auf das Prättigau und die umliegenden Gipfel. Der nächste Abschnitt gehört zu den schönsten Strecken des ehemaligen Marathonrennens Swiss Bike Masters. Der Singletrail führt in leichtem Auf und Ab durch den Bergwald und lässt das Biker-Herz höherschlagen. Es folgt ein kurzer Aufstieg, bevor man auf die Quartierstrasse gelangt, welche zurück nach St. Antönien führt.



**Schwierigkeit:** leicht

**Länge:** 15.5 km

**Dauer:** 2:00 h

**Aufstieg:** ca. 600 Hm

**Abfahrt:** ca. 600 Hm



Mit dem Bike unterwegs von St. Antönien in Richtung Stels.



Die Grössen des Rätikons stehen auf den Trails im Prättigau Spalier.

## TRAILRUNNING

Wer ein höheres Tempo bevorzugt, findet in St. Antönien abwechslungsreiche Trails. Neben körperlicher Ausdauer fördert Trailrunning auch die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, weil Steinen, Baumwurzeln und Löchern ausgewichen werden muss.

## GLEITSCHIRMFLIEGEN

Hoch hinaus – manchmal sind die höchsten Gipfel dem Himmel noch nicht nahe genug und man wünscht sich Flügel. Den Traum wahr werden lassen und auf einem Tandemflug das Prättigau aus der Vogelperspektive entdecken.

Weitere Informationen zu beiden Disziplinen unter: [www.praettigau.info](http://www.praettigau.info)

# Saisontipp Herbst



Herbststimmung beim sagenumwobenen Schlangenstein im Gafiatal.

Mit dem Herbst bricht ein neuer Jahresabschnitt an. Während im Voralpenraum vielerorts der Nebel Einzug hält, genießt man in St. Antönien die goldenen Strahlen der Herbstsonne. Die Hänge verfärben sich, die Horizonte sind messerscharf und die Bergspitzen sehen aus, als wären sie frisch mit Puderzucker bestäubt worden – ein Farbenspektakel, das man erlebt haben muss. Trotz kühler Nächte sind die Tagestemperaturen perfekt, um in den Bergen unterwegs zu sein – ob zum Wandern, Biken oder an den gewärmten Südwänden zu klettern. Auch kulinarisch hat diese Jahreszeit viel zu bieten:

Wildspezialitäten oder ein Ausflug in die nahegelegene Weinregion Bündner Herrschaft gehören dazu. Der Alpabzug war und ist in St. Antönien seit jeher eher pragmatisch, doch seit einiger Zeit findet in Ascharina im September wieder ein Alpabzug mit «getsch-äpplten» Kühen (Blumenkopfschmuck) und festlich gekleidetem Alppersonal statt.

Es gibt also auch im Herbst viele Gründe, St. Antönien einen Besuch abzustatten – ein Geheimtipp, denn die Bergwelt hat man in dieser Zeit meist für sich.

# Tourentipps Winter



Partnun – Ziel für Winterwandernde und SchlittlerInnen und Start für viele Skitouren.

St. Antönien ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt als Skitourengebiet, aber auch Winterwanderer, Schneeschuhgängerinnen und Langläufer kommen auf ihre Kosten. Ob sanft und hügelig oder anspruchsvoll und alpin – alle finden ein passendes Wintererlebnis. Das kleine Skigebiet mit einem Lift und dem Kinderland macht St. Antönien auch für Familien attraktiv. Als Gast in der Natur gilt es, bei der Tourenplanung die umliegenden Wildruhezonen sowie die aktuelle Lawinensituation zu berücksichtigen.

## Ausrüstung

Sollte mal ein Ausrüstungsgegenstand fehlen, kann sicher die Skilift Junker AG oder der Rätikon Sport in Küblis weiterhelfen.

## Geführte Touren

Sicher unterwegs – mit den lokalen BergführerInnen und Schneeschuh-Guides entdeckt man die schönsten Ecken und bekommt beste Tipps für die Tourenplanung.

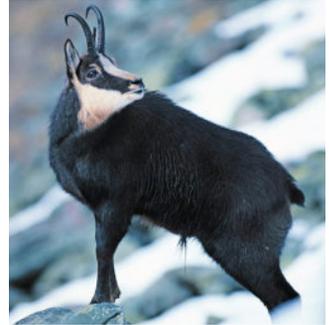
## Lawinenbulletin

Die App WhiteRisk des Schweizerischen Schnee- & Lawinenforschungsinstituts (SLF) informiert über die aktuelle Schnee- und Lawinensituation in der Schweiz. Ein Muss für alle, die abseits der Piste unterwegs sind.

Aktuelles Lawinenbulletin unter:  
[www.slf.ch](http://www.slf.ch)

## SCHNEESPORT MIT RÜCKSICHT

Das Nahrungsangebot für Wildtiere ist im Winter spärlich und energiearm. Obwohl ein dichtes Fell und eine Fettschicht die Tiere vor der Kälte schützen, müssen sie sehr sparsam mit ihrer Energie umgehen. Viele schwache und kranke Tiere überstehen den Winter natürlicherweise nicht, was die Wildbestände gesund hält. Als Wintersportlerin und Wintersportler sollte man jedoch jeden zusätzlichen Energieaufwand der Wildtiere möglichst vermeiden. Tiere können sich an regelmässig begangene Routen gewöhnen. Weichen die menschlichen Aktivitäten jedoch vom gewohnten Rahmen ab, können Tiere mit Stress und plötzlicher Flucht reagieren.



Das dichtere und dunklere Winterfell schützt die Gämse vor Kälte und absorbiert mehr Sonnenwärme.

### Trichterprinzip

Indem der Bewegungsspielraum im Gelände nach dem Trichterprinzip anpasst wird, kann auf der Tour gezielt Rücksicht genommen werden. Wildtiere halten sich im Winter dort auf, wo sie Nahrung finden und geschützt sind.

**Oberhalb der Baumgrenze** sind dies vor allem felsige und schneefreie Flächen (Schneehuhn, Steinbock, Gämse). Hier kannst du dich weitgehend frei bewegen. Aperi Flächen sollten gemieden werden.

**An der oberen Waldgrenze** (Birkhuhn) und im Wald (Auerhuhn, Rothirsch, Gämse) sind dagegen für viele Wildtiere die Lebensbedingungen vorteilhafter. Je mehr man sich dem Wald von oben nähert, desto kleiner sollte darum der Raumsanspruch werden.

**Im Wald** sollten Wege und bezeichnete Routen benutzt, Waldränder gemieden und Gebüsche und Baumgruppen umgangen werden.



Das Trichterprinzip

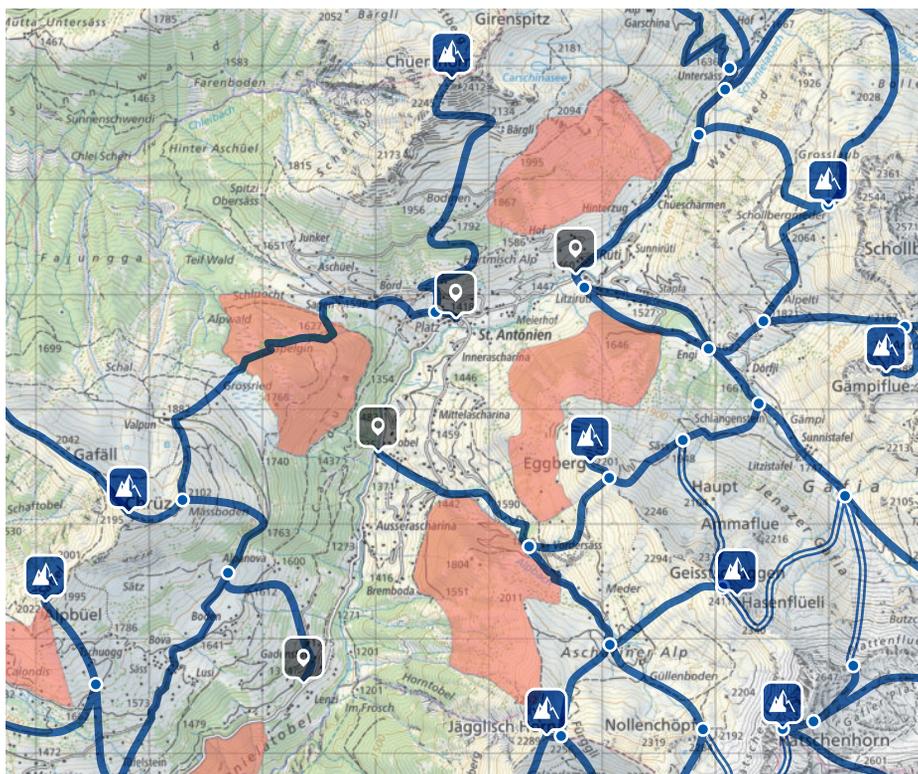
## Respektiere deine Grenzen

Die Kampagne «Schneesport mit Rücksicht» fördert das friedliche Nebeneinander von Mensch und Wildtier. Im Zentrum stehen freiwillige Massnahmen und Eigenverantwortung. Die vier Regeln der Kampagne sind:

1. Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten: Sie bieten Wildtieren Rückzugsräume.
2. Im Wald auf den bezeichneten Routen und Wegen bleiben: So können sich Wildtiere an den Menschen gewöhnen.
3. Waldränder und schneefreie Flächen meiden: Sie sind die Lieblingsplätze der Wildtiere.
4. Hunde an der Leine führen, insbesondere im Wald: Wildtiere flüchten vor freilaufenden Hunden.



Logo Kampagne Schneesport mit Rücksicht.



Die roten Flächen sind Wildruhezonen. Diese dürfen nur auf erlaubten Wegen und Routen begangen werden.



Blick auf die Drusenfluh und Kirchlispitzen vom Winterwanderweg nach Pany.

## WINTERWANDERN

Ohne Ausrüstung unbeschwert loswandern und die frische Winterbergluft geniessen. Ob bei Sonnenschein oder Schneegestöber, auf den Winterwanderwegen kann man den Alltag hinter sich lassen, abschalten und geniessen.

### St. Antönien – Partnun

Gemütliche Wanderung zum Weiler Partnun, am Fuss der imposanten Schijenflue.

Ab St. Antönien Rüti geht's dem Schaniela-bach entlang gemächlich bergauf in Richtung Partnun. Der letzte Anstieg lässt den Puls dann doch etwas in die Höhe schnellen. In den Berghäusern kann man regionale Spezialitäten und die Wintersonne geniessen. Wer noch nicht genug hat, wandert weiter bis zum wunderschön gelegenen Partnunsee.

**Tip:** Für den Rückweg einen Schlitten mieten und die Abfahrt geniessen.



**Schwierigkeit:** leicht

Dauer: 3:00 h

Länge: 10 km

Aufstieg: ca. 360 Hm

Abstieg: ca. 360 Hm

### St. Antönier Panoramaroute

Die Panoramaroute nach Pany bietet einen schönen Blick aufs Bergsteigerdorf und seine Bergwelt.

Von St. Antönien Platz bis hinauf nach Aschüel gewinnt man schnell an Höhe. Durch einen lichten Wald gelangt man auf die Moorebene unterhalb der Alp Valpun. Der Blick zurück zeigt die Berggipfel des Rätikons, vorne thront das Chrüz (2'195 m). Der Winterweg führt nun am Fuss des Chrüz entlang durch lichten Wald und weissverschneite Halden hinunter bis nach Pany.



**Schwierigkeit:** mittel

Dauer: 3:00 h

Länge: 9.8 km

Aufstieg: ca. 350 Hm

Abstieg: ca. 440 Hm

## SCHNEESCHUH

Schritt für Schritt durch den knirschenden Schnee und die tiefverschneite Naturlandschaft stapfen. Pink markierte Trails sorgen für gute Orientierung, so dass man in den Winterzauber eintauchen kann. Den sportlich Ambitionierten stehen zahlreiche Gipfel zur Auswahl, während GenieserInnen die geführte Schneeschuhtour «Gipfel-Käsefondue» nicht verpassen dürfen.

### Rätikon Panoramatrail

Eine der schönsten Schneeschuhtouren Graubündens führt von Stels nach St. Antönien.

Mit dem öffentlichen Verkehr nach Stels. Von der Haltestelle Mottis steigt man über sanfte Stufen auf, oberhalb des verschneiten Stelsersees vorbei dem Grat zu. Diesem folgt man bis nach «Gafäll», dem höchsten Punkt der Tour. Das Panorama ist atemberaubend: Auf der einen Seite der Blick ins Tal, auf der anderen Seite zu den Kalkriesen des Rätikons. Anschliessend steigt man gemütlich zur Alp Valpun hinab. Kurz vor dem Wald wird der gewalzte Winterwanderweg erreicht. Es

besteht Weggebot, da man eine Wildruhezone quert. Von Aschüel führt der Weg im Zickzack hinunter ins Dorf St. Antönien.

**Tipp:** Abseits des markierten Pfads gelangt man von Gafäll dem Grat entlang bis aufs Chrüz. Grossartiges 360° Panorama.



**Schwierigkeit:** mittel (WT2)

**Dauer:** 4:00 h

**Aufstieg:** ca. 570 Hm

**Abstieg:** ca. 620 Hm

**Länge:** 8.6 km



Blick ins vordere Prättigau vom Rätikon Panoramatrail.

## Waldtrail St. Antönien – Pany

Unterwegs durch den verschneiten Wald – ideal als Einstieg oder Nachmittagsplausch.

Von St. Antönien Platz der Schwendstrasse bis zu den letzten Häusern folgen. Mit leichtem Auf und Ab führt der abwechslungsreiche Weg durch den Wald bis Gadenstätt (Querausstieg zum Postauto möglich). Nach einem Stück auf der Erschliessungsstrasse führt der Trail über Wiesen und wieder durch den Wald zu zwei kleineren Brücken. Bald erreicht man den Ortsrand von Pany. Nun entweder über die Quartierstrasse ins Dorfzentrum hinunter oder den markierten Trail zum Restaurant Guggelstein hoch. Hier kann man die Tour bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen. Von Pany fährt das Postauto regelmässig zurück nach St. Antönien.



Frisch verschneit mutet der Waldtrail märchenhaft an.



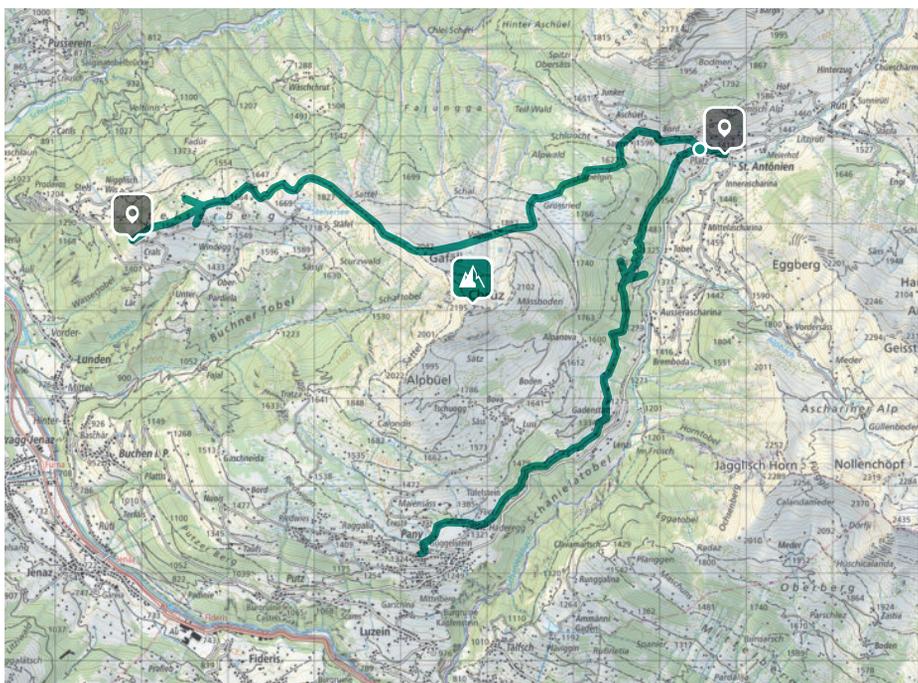
**Schwierigkeit:** mittel (WT2)

**Dauer:** 2:45 h

**Länge:** 7.2 km

**Aufstieg:** ca. 150 Hm

**Abstieg:** ca. 220 Hm



## SKITOUREN

Auf Skiern durch tiefverschneite Täler und über sonnige Hänge dem blauen Himmel entgegenstreben. In St. Antönien und seinen Seitentälern finden Neulinge und erfahrene Skitourengelnde passende Touren in jeder Exposition und allen Schwierigkeitsgraden. Inklusiv spektakuläre Sicht auf die Gipfel des Rätikons.



LVS, Sonde, Schaufel sind immer dabei, doch risikobewusstes Verhalten und Handeln im Gelände will geübt sein.

### Lawinenkunde

Die Lawinengefahr ist immer präsent und die richtige Risikoeinschätzung sowie das Vorgehen im Ernstfall müssen geübt sein. Die Lawinen-Trainingscenter in St. Antönien und Partnun bieten jederzeit die Möglichkeit, unter realistischen Bedingungen das richtige

Verhalten bei einer Verschüttung zu trainieren.

Wer Grundwissen aufbauen, die Tourenplanung oder Skitechnik auffrischen möchte, besucht einen der regelmässig angebotenen Kurse.

### Eggberg (2'201 m)

Leicht erreichbares Gipfelziel, gut geeignet, um sich mit dem Bergsteigerdorf vertraut zu machen.

Von Rüti (1'460 m) in südöstlicher Richtung ins Gafiatal und auf dem alten Weg bis zum Dörfji (1'658 m). Hier überquert man den Gafierbach und steigt weiter in Richtung des Schlangensteins. Am Waldende rechts hoch über die Jenazer Gafia bis zum Säss (1'949 m). In südwestlicher Richtung geht's weiter auf den kleinen Sattel (Pkt. 2'180) unmittelbar südöstlich des Gipfels. Über den Grat zum Eggberg. Über weitläufige, dank der Nordexposition meist pulvrige Hänge fährt man entlang der Aufstiegsspur ab. Bei idealen Sulzschneeverhältnissen lohnt sich die Abfahrt in Richtung Ascharina. Die Wildruhezone Eggberg-Ischa beachten.

**Tipp:** Wiederaufstieg ab Säss zum Hasenflüeli (2'412 m).



**Schwierigkeit:** leicht (L)

**Dauer:** 2:00 h

**Aufstieg:** 750 Hm

**Exposition:** NE

### Jägglich Horn (2'289 m)

Der Rättschenflue vorgelagerter Gipfel mit fantastischer Aussicht ins Prättigau.

Von St. Antönien Platz (1'420 m) der Strasse entlang in Richtung Ascharina, bis zum Alpbach. Diesem folgt man in südöstlicher Richtung bis Strässli (ca. 1'505 m). Über die Brücke die Tobelseite wechseln (Wildruhezone Chopfwald) und weiter dem alten Alpweg entlang bis kurz vor die Aschariner Alp. Beim Mälchistei (Usmälchi, ca. 1'930 m) steigt die Spur in südlicher Richtung über den Litziberg auf das Fürggli (2'256 m). In westlicher Richtung über den Grat aufs Jägglich Horn (2'289 m) mit Blick ins Prättigau. Die Abfahrt erfolgt im Bereich der Aufstiegsspur. Die Lawinengefahr in den Nordhängen und die Wildruhezonen Chopfwald und Äbitros berücksichtigen.

**Tipp:** Bei ausreichend Schnee lohnt sich die Abfahrt über den Südwestgrat nach Küblis.



**Schwierigkeit:** leicht (WS-)

**Dauer:** 2:30 h

**Aufstieg:** 850 Hm

**Exposition:** N, W



Auf Skitour zur Gämpflue, im Hintergrund die Sulzfluh und Drusenfluh.

### Girenspez (2'369 m)

Landschaftlich schön. Die hügeligen Bereiche stehen im Kontrast zur Sulzfluh-Wand.

Von Rüti (1'460 m) über den präparierten Winterweg in Richtung Partnun. Beim Ronenegg (1'649 m) überquert man den Schanielabach und steigt zum Undersäss auf (1'637 m). Dem Sommerweg folgend zum Mittelsäss (1'942 m) der Alp Carschina hinauf. In westlicher Richtung gelangt man über steile Hänge auf den breiten Ostrücken des Girenspez. Die Spur zieht nördlich vom Punkt 2'186 hinauf zum Fürggli (2'318 m). Auf dem schmalen Südgrat überwindet man die letzten Höhenmeter bis zum Gipfel. Die imposanten Kalkwände der Sulzfluh und Drusenfluh scheinen zum Greifen nah. Die Abfahrt folgt der Aufstiegs spur.

**Tipp:** Ideal kombinierbar mit dem Schafberg – zwei herrliche Skitourengipfel direkt nebeneinander.



**Schwierigkeit:** mittel (WS-)

**Dauer:** 3:15 h

**Aufstieg:** 900 Hm

**Exposition:** NE, SE

### Rotspitz (2'517 m)

Mittelschwere Skitour im schweizerisch/österreichischen Grenzgebiet.

Ab Rüti (1'460 m) auf dem gewalzten Weg in Richtung Partnun. Ab Äbi führt die Route in einigen Serpentinien zum Weiler Partnun hinauf. An der Wegverzweigung nach Südosten und dem Tällibach entlang. Unter der Engi (2'018 m) steigt die Spur in südwestlicher Richtung durch einen Steilhang. Von der Zwischenebene gelangt man durch das Tälli in östlicher Richtung bis auf den Grat, welcher die Grenze zwischen der Schweiz und Österreich bildet. Über ein kurzes Gratstück erreicht man in Richtung Norden den Rotspitz. Abfahrt entlang der Aufstiegs spur. Oft trifft man dank der schattigen Lage auf pulvrige Hänge.

**Tipp:** In Partnun regionale Spezialitäten genießen und Energie auftanken.



**Schwierigkeit:** mittel (WS)

**Dauer:** 3:30 h

**Aufstieg:** 1050 Hm

**Exposition:** SW, NW

Sanft und hügelig ist die Landschaft auf dem Weg zum Girenspez.



### Sulzfluh (2'817 m)

St. Antöniens schönster Skitourenklassiker. Kaum zu glauben, dass dieses stolze Felsmassiv zu besteigen ist.

Von Rüti bis Partnun gemäss der Tour auf den Rotspitz. An der Wegverzeigung weiter in Richtung Partnunsee. Bald quert man den Schanielabach (Pkt. 1'802) und steigt in nordwestlicher Richtung über die Partnurer Meder hoch. Auf rund 2'100m quert man nordwärts in einen Felskessel, zur Überwindung der Steilstufe die Skis tragen. In westlicher Richtung steigt man durchs Gemschtobel bis zum oberen Karrenfeld hinauf. Über den Grat erreicht man das grosse Gipfelkreuz der Sulzfluh. Bei guter Sicht wird man mit einer spektakulären Aussicht bis zu den Walliser Alpen und dem Bodensee belohnt. Abfahrt durchs Gemschtobel nach Partnun.

**Tipp:** Bei Firn bietet sich die Abfahrt über das Karrenfeld zur Tilisunahütte an. Via die Tilisunafurrga zurück nach Partnun.



Mit oder ohne Skis zum Gipfelkreuz der Sulzfluh.



**Schwierigkeit:** schwierig (ZS)

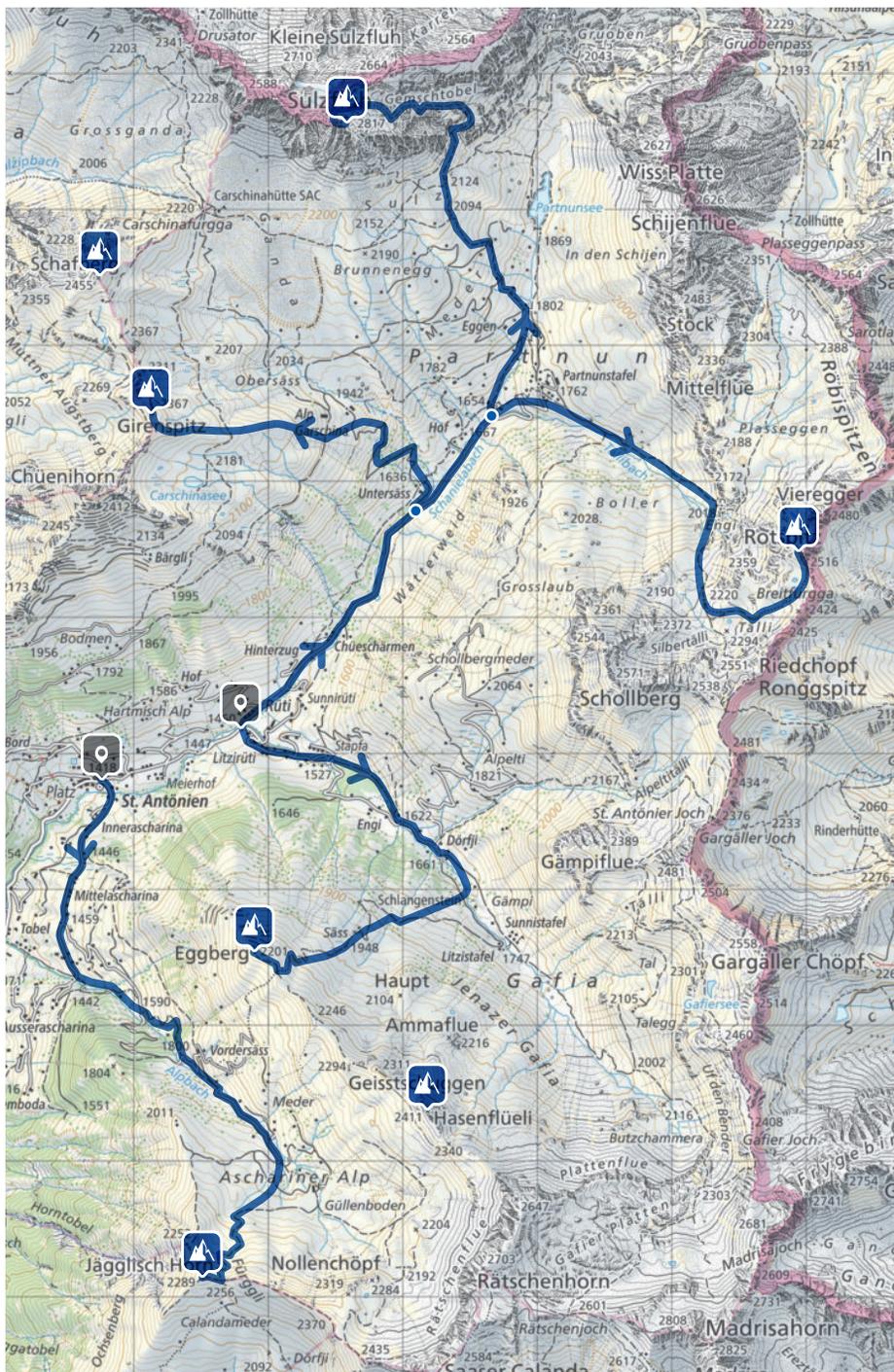
**Dauer:** 4:30 h

**Aufstieg:** 1350 Hm

**Exposition:** NE, E, S



Von der Breitfurrga überblickt man das Gipfelmeer im angrenzenden Montafon.





Auf der Langlaufloipe auf Aschüel.

## LANGLAUF

Mit Leichtigkeit über den Schnee gleiten. In St. Antönien und dem Nachbardorf Pany liegen Loipen im klassischen und Skating-Stil eingebettet in die Wald- und Maiensässlandschaft. Die Benützung der Loipe ist kostenlos und die Anfahrt mit dem Postauto nach Pany in der Gästekarte inbegriffen. Türkisfarbene Posten und Schilder weisen den Weg.

### **Loipe Aschüel – St. Antönien**

Auf Aschüel, im Sattel westlich von St. Antönien, wechseln sich leichte Anstiege und flache Passagen ab. Die Strecke führt vorbei an verstreuten Einzelhöfen mit wechselndem Panorama.



**Start:** Mit dem Auto  
bis Aschüel  
**Strecke:** 3.2 km  
**Höhenmeter:** ca. 50 Hm

### **Loipe Grossried – Pany**

In leichtem Auf und Ab führen vier zusammenhängende Runden über die Grossried-Ebene. Über offene Flächen und durch lichten Wald – immer mit Blick ins mittlere und hintere Prättigau.



**Start:** Mit dem Bus oder  
Auto bis Riedwies  
**Strecke:** 8.7 km  
**Höhenmeter:** ca. 130 Hm

# Saisontipp Frühling



Bei Chüeschärmen blühen bereits die ersten Frühlingsboten, während die Hänge noch schneebedeckt sind.

Während in den tieferen Lagen bereits alles blüht und den Frühling ankündigt, nimmt das Leben im Dorf nach der Wintersaison wieder in einen ruhigeren Rhythmus an. Auch wenn die Wintersaison der PistenskipfahrerInnen bereits im März zu Ende geht, zieht sich die Skitourensaison noch bis weit in das Frühjahr hinein – Schwünge über herrliche Sulzhänge. Krokusse überziehen die Matten im Talgrund und bilden ein weissviolettes Blütenmeer, die Munggen (Murmeltiere) erwachen aus dem Winterschlaf und verkünden das anbrechende Frühjahr.

Für SkitourengeherInnen hat St. Antönien traumhafte Frühlingsskitouren zu bieten und ist zugleich der ideale Ort für Ruhesuchende, welche die Natur gerne beim Erwachen beobachten.

# Alternativen

## für weniger gutes Wetter

Das Wetter macht einen Strich durch die Tourenplanung? Kein Problem, denn in St. Antönien und seiner näheren Umgebung gibt es auch an einem «laida» (schlechten) Tag viel zu erleben.



Die Papierschnitte von Monika Flütsch-Gloor bergen faszinierende Details, hier der Aschariner Alpbazug.

### Kletterhalle Rätikon

Die eigenen Grenzen erweitern – mit Routen in allen Schwierigkeiten am eigenen Können feilen oder an der gemütlichen Kletterbar Energie tanken und ändern zu schauen, wie sie die Schlüsselstelle knacken.

Öffnungszeiten: Mo – Fr 18 – 22 Uhr.

Weitere Öffnungszeiten mit Begleitung durch Bergführer möglich.

Hauptstrasse 6 E, 7240 Küblis

T: +41 79 223 37 29 / +41 76 340 08 98

[www.sac-praetigau.ch/kletterhalle](http://www.sac-praetigau.ch/kletterhalle)

### Kegeln im Bahnhofli Küblis

Eine ruhige Kugel schieben – dafür bietet das Bahnhofli in Küblis mit seiner Kegelbahn die ideale Gelegenheit. Ausserdem steht ein Billardtisch zur Verfügung.

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr bis So ab 9 Uhr

Bahnhofstrasse 2, 7240 Küblis

T: +41 81 330 54 66

[www.bahnhofli-kueblis.ch/kegelbahn](http://www.bahnhofli-kueblis.ch/kegelbahn)

### Wellnessgrotto im Madrisajoch

Im Wasser auftanken – in der kleinen aber feinen Arvenholzsaua entspannen und die Touren Revue passieren lassen oder im Aussen-Heisskessel den Sternenhimmel bestaunen.

Öffnungszeiten: täglich 9:00- 22: 00

Am Platz 21, 7246 St. Antönien

T: +41 81 330 53 53

[www.madrisajoch.ch/wellnessgrotto](http://www.madrisajoch.ch/wellnessgrotto)

### Massage

Die Seele baumeln lassen – Geist und die strapazierten Muskeln mit einem Wohlfühlprogramm verwöhnen und am nächsten Tag mit neuer Energie ins Abenteuer starten.

*TaHo-Massage – Tanja Hossni*

St. Antönierstrasse 24, 7246 St. Antönien

T: +41 81 332 13 47 / +41 76 349 52 32

[www.taho-massage.ch](http://www.taho-massage.ch)

*Fussfit – Maya Brembilla*

Bärglistrasse 8, 7246 St. Antönien

T: +41 81 332 43 47 / +41 79 505 55 02

[www.fussfit-st-antoenien.ch](http://www.fussfit-st-antoenien.ch)

### **Ortsmuseum Poschtchäller**

In andere Zeiten reisen – Einblick ins Dorfleben von St. Antönien erhalten, das Walser Brauchtum kennen lernen und den Alltag vergangener Zeiten erleben.

Öffnungszeiten: Mi & Sa 15–17 Uhr, So auf Anfrage.

St. Antönierstrasse 17, 7246 St. Antönien

T: +41 79 419 00 54

[www.kultur-gruppe.ch](http://www.kultur-gruppe.ch)

### **Papierschnittkunst**

Grosses im Kleinen entdecken – im Dorfzentrum schafft die bekannte Scherenschnittkünstlerin filigrane Werke, welche von Tradition, Brauchtum und Heimat erzählen.

Öffnungszeiten: Auf Anfrage

mönArt – Monika Flütsch-Gloor

St. Antönierstrasse 17, 7246 St. Antönien

T: +41 81 332 28 81 / +41 76 537 18 63

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

### **Heinzenkapelle & Art-Depot**

Den Blickwinkel ändern – inspirierende Kunstinstallationen regen zum Nachdenken an. In der Heinzenkapelle oder dem Art-Depot.

[www.praettigau.info/Media/Attraktionen/](http://www.praettigau.info/Media/Attraktionen/Heinzenkapelle-St.-Antoenien)

Heinzenkapelle-St.-Antoenien

[www.art-depot.ch](http://www.art-depot.ch)

### **Chur**

Stadtluft schnuppern – durch die verwinkelte Altstadt bummeln oder eines der zahlreichen Museen besuchen. In der nahegelegenen Alpenstadt Chur gibt es einiges zu entdecken.

[chur.graubuenden.ch](http://chur.graubuenden.ch)

### **Edelweiss schnitzen**

Handfeste Erinnerungen kreieren – das eigene Holzedelweiss schnitzen und die St. Antönier Naturpracht mit nach Hause nehmen.

Öffnungszeiten: Auf Anfrage

Bovastrasse 6, 7243 Pany

T: +41 77 422 57 93

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

### **Alpwerkstatt**

Den Werkstoff «Alpen» entdecken – mit Gesteinspigmenten die Farben der Bergwelt einfangen oder verborgene Schönheiten durch Schleifen ans Tageslicht bringen.

Öffnungszeiten: Auf Anfrage

Hauptstrasse 275B, 7223 Buchen

T: +41 81 328 12 69

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

### **Schnee- & Lawinenforschungsinstitut**

Wissensdurst stillen – den Herkunftsort des Lawinenbulletins entdecken und Wissenswertes über Schnee und Naturgefahren lernen.

Öffnungszeiten: Führung Fr 10–11.30 Uhr,

Ausstellung Mi 14–17 Uhr

Flüelastrasse 11, 7260 Davos Dorf

T: +41 81 417 01 11

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

# Anreise & Mobilität vor Ort

## Anreise

### mit öffentlichen Verkehrsmitteln

St. Antönien ist bequem und einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Dank nationaler und internationaler Schnellverbindungen ist der Bahnhof Küblis mit dem Zug gut erreichbar. Direkt auf das Postauto umsteigen und sich bis ins Bergsteigerdorf chauffieren lassen.

Mit Zug, Bus, Bahn oder Schiff in der Schweiz unterwegs – einfach planen und bequem reisen: [www.sbb.ch/fahrplan](http://www.sbb.ch/fahrplan)



## Mobilität vor Ort

### Postauto & Bus alpin

Mit der Gästekarte hat man freie Fahrt auf der Postautolinie Küblis-St. Antönien sowie mit dem Bus alpin (Postauto). Dieser ergänzt im Sommer das Netzwerk des öffentlichen Verkehrs und fährt bis in die beiden Seitentäler Partnun und Gafia sowie ins Bärkli hinauf. BergsportlerInnen erreichen damit alle wichtigen Ausgangspunkte in St. Antönien. Reservation erforderlich.

[www.busalpin.ch/regionen/pany-st-antoenien](http://www.busalpin.ch/regionen/pany-st-antoenien)  
Reservation: [www.luzein.ch/busalpin](http://www.luzein.ch/busalpin)

### mit dem PKW

**Vom Norden:** Auf der Autobahn A3 oder A13 bis nach Landquart. Auf der Nationalstrasse N28 weiter in Richtung Davos. Bei der Ausfahrt Küblis nach dem Kreisverkehr anfangs Dorf links abzweigen in Richtung Luzein, Pany. Der Bergstrasse bis nach St. Antönien folgen.

**Vom Süden:** Nach Sagliains zur Verladestation des Vereinatunnels oder über den Flüelapass nach Klosters. Auf der Nationalstrasse N28 bis nach Küblis. Weiter s. oben.



### Taxi

Gotschna Taxi bietet eine gute Alternative, sollte der öffentliche Verkehr doch einmal nicht den Plänen entsprechen.

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

### Mobility Schiers

Wird für einen Tagesausflug ein eigenes Fahrzeug benötigt, kann in Schiers ein Mietauto gebucht werden:

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

# Partnerbetriebe

Partnerbetriebe stehen für Regionalität, Qualität, Alpinkompetenz und Umweltbewusstsein. Sie verkörpern die Werte der Bergsteigerdörfer, vermitteln diese den Gästen und tragen mit ihren Angeboten zu den Zielen des Bergsteigerdorfes bei. Partnerbetriebe gehen auf die Anliegen der Gäste ein und informieren über regionale Besonderheiten sowie natur- und kulturnahe Angebote. Die Verwendung regionaler Produkte in der Küche gehört genauso dazu wie eine ökologische Betriebsführung.

Mitglieder eines Alpinen Vereins (DAV, ÖAV, AVS, PZS, CAI oder SAC, Stand 2021) erhalten bei Direktbuchungen 10 Prozent Ermässigung auf das Standardangebot (Übernachtung mit Frühstück). Bitte bereits bei der Buchung auf das Bergsteigerdorf-Angebot verweisen und bei der Abrechnung einen gültigen Mitgliedsausweis vorlegen.



Bergsommer im Maiensäss Partnun.

Aktuelle Informationen und detaillierte Beschreibungen aller Partnerbetriebe in St. Antönien unter: [www.bergsteigerdoerfer.org/st-antoenien](http://www.bergsteigerdoerfer.org/st-antoenien)

## «Chääsgatschäder»

Kein Zungenbrecher, sondern eine regionale Spezialität. Ob als Vorfreude auf den Besuch im Bergsteigerdorf oder um in Erinnerungen zu schwelgen – mit diesem Gericht erlebt man auch Zuhause ein Stück Prättigau. Einfach, urchig, gut.

### Das Rezept

300g Weissbrot in dünne Scheiben schneiden und in 3 dl Milch und 1 dl Weisswein einlegen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und eine Stunde ruhen lassen. ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe hacken und in 30g Butter andünsten. Brotmasse dazugeben. Das Ganze weiterdünsten und mit 150g geriebenem Käse bestreuen. 3 dl Milch dazugeben, etwas einkochen lassen. Die Masse wenden. Nochmals mit 150g geriebenem Käse bestreuen und 1 dl Rahm dazugeben. Zum Schluss einen Schuss Cognac und fertig ist das Chääsgatschäder.



Wir wünschen: «En Guata!»

# Schutzhütte

Am Fuss der Sulzfluh liegt auf einer mit Felsbrocken übersäten grünen Kuppe die Carschinhütte SAC. Mit ihrem polygonalen Grundriss und den Bruchsteinmauern integriert sie sich unauffällig in die alpine Landschaft. Sie thront auf 2236 Metern über Meer und bietet den idealen Ausgangspunkt für Gipfelstürmende und Kalkwandbegeisterte, ein heimeliger Zwischenstopp für Weitwandernde und ein lohnendes Tagesziel für GeniesserInnen.



Die Carschinhütte SAC – durch ihren Bau aus Stein und Holz fügt sie sich harmonisch in die Berglandschaft ein.

## Weitere Unterkünfte

In St. Antönien bietet sich auch die Möglichkeit, in zwei speziellen Unterkünften zu übernachten. Gemeinsam ist ihnen, dass man zwar im Freien, aber doch unter Dach schläft.

### Heinzenkapelle – Zeitbett

In Garstett steht ein Heustall ohne Heu, dafür ein Raum für Inspiration und Kunst. Auf der Stallrampe schläft man im Himmelbett unter Heutüchern.

### Mongolische Jurte

Ein Hauch Mongolei in St. Antönien erlebt man in der Jurte auf der Sonnenseite eingangs des Gafiatals.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten unter:  
[www.praetigau.info/Planen-Buchen/Unterkuenfte](http://www.praetigau.info/Planen-Buchen/Unterkuenfte)

# Wichtige Adressen

## Notfall

Internationaler Notruf	112
Rega (Rettungsflugwacht)	1414
Sanität	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Spital Schiers	+41 81 308 08 08

## Gesundheit

*Drogerie Parsenn*  
Hauptstrasse 13, 7240 Küblis  
T: +41 81 332 35 42  
info@parsenn-drogerie.ch  
www.parsenn-drogerie.ch

## Tourismusinformation

*Gästeinformation St. Antönien*  
St. Antönierstrasse 15, 7246 St. Antönien  
T: +41 81 332 32 33  
info@pany-stantoenien.ch  
www.pany-stantoenien.ch

*Prättigau Tourismus GmbH*  
Valzeinastrasse 6, 7214 Grüşch  
T: +41 81 325 11 11  
info@praettigau.info  
www.praettigau.info

## Einkaufen

*Volg St. Antönien*  
*Lebensmittel, Post, Bargeldbezug*  
St. Antönierstrasse 29, 7246 St. Antönien  
T: +41 81 332 13 78

## Hofläden St. Antönien – Ascharina

*Käse, Wurst- und Backwaren*  
www.praettigau.info/Media/Attraktionen >>  
Regionale Spezialitäten

## Bergsport

*Schweizer Alpen-Club SAC*  
*Sektion Prättigau*  
praesident@sac-praettigau.ch  
www.sac-praettigau.ch

*Rätikon Sport*  
*Verkauf und Vermietung von Bergsportartikeln*  
Industriestrasse 1, 7240 Küblis  
T: +41 81 332 36 36  
info@raetikonsport.ch  
www.raetikonsport.ch

*Velo Flütsch*  
*Verkauf & Vermietung von Fahrrädern*  
Industriestrasse 14, 7240 Küblis  
T: +41 81 330 53 60  
info@velofluetsch.ch  
www.velofluetsch.ch

## Tourenguides

*2000plus*  
*Schneesuh- & Wander-Guides*  
Schwendstrasse 3, 7246 St. Antönien  
T: +41 79 761 44 58  
info@2000plus.ch  
www.2000plus.ch

*Bergführer Gotschna*  
Verein Privater Bergführer  
7250 Klosters  
www.bergfuehrer-gotschna.ch

## Kartenmaterial

*Online- Tourenportal des Schweizer Alpen-Club SAC*  
www.sac-cas.ch/tourenportal  
Für SAC-Mitglieder gratis.  
Monatslizenz für 4.50 CHF.

*Schweizer Landeskarten*  
swisstopo.admin.ch, auch als App erhältlich  
1:25'000; 1157 Sulzfluh, 1177 Serneus

*SchweizMobil*  
App mit Touren verschiedenster Sportarten

## Tourenbeschriebe

Verschiedenste Tourenbeschriebe unter:  
www.praettigau.info  
Für St. Antönien im Speziellen gibt es keine  
Führerliteratur, empfehlenswert sind:

*Skitouren Graubünden Nord (SAC-Verlag)*  
Vital Eggenberger, ISBN 978-3-85902-407-6

*Gipfelziele Graubünden Nord (SAC-Verlag)*  
Fabian Lippuner & David Coulin,  
ISBN 978-3-85902-341-3

# Impressum

**Herausgeber:** Gemeinde Luzein  
**Texte:** Julia Isler, Martin Künzle (SAC),  
 Philippe Wäger (SAC)  
**Redaktion:** Hansjürg Gredig (ZHAW)  
**Grafik:** SuessDesign.de  
**Layout:** Armin Aebli, AMEDIA Grafikbüro  
 7212 Seewis Dorf  
**Druck:** Druckerei Landquart AG  
 Betrieb Schiers, 7220 Schiers  
**Auflage:** 4'000 Ex.

## Impressum, Bildnachweis, Literatur

**Titelbild:** Marco Schnell

**Bild Rückseite:** Marietta Kobald

Alfred Lindenmann (1881 – 1971) / Museum der  
 Kommunikation (Signatur): S. 12 (unten, beide)  
 Andrea Badrutt: S. 22  
 Annina Reber Bergführerin: S. 40 (oben)  
 Archiv Elvira Walli-Heinz, Fideris: S. 10  
 Barbara Leuthold: S. 23 (rechts)  
 Claudia Timme: S. 21  
 Cyrill Locher: S. 17 (unten)  
 Dominik Karrer: S. 18  
 Erwin Keller: S. 31  
 Graubünden Ferien: S. 6, S. 47 (beide)  
 Hansjürg Gredig: S. 14, S. 20  
 Jo Werner: S. 29  
 Johannes Mair: S. 27  
 Julia Isler: S. 42, S. 46  
 Marc Bless: S. 37, S. 40  
 Marco Hartmann: S. 8-9, S. 19, S. 48  
 Maria Bardill: S. 12 (oben), S. 13, S. 43  
 Marietta Kobald: S. 11 (oben), S. 15, S. 30  
 Martin Künzle: S. 23 (links)  
 naturpracht.ch: S. 16-17  
 Philippe Werlen: S. 36  
 Ralph Feiner: S. 44  
 Respektiere deine Grenzen: S. 32, S. 33

Riccardo Götz: S. 25, S. 26 (beide), S. 28, S. 35, S. 38  
 Südostschweiz (Yanik Bürkli): S. 7  
 Thalia Wünsche: S. 11 unten  
 Thomas Hablützel: S. 24, S. 29  
 Volksmusikferienwoche: S. 15  
 ziiitla.ch: S. 34  
 Vital Eggenberger: S. 39

## Topo

Vital Eggenberger: S. 27

## Karten

SAC Tourenportal,

Steven Götz, [www.stevengoetz.com](http://www.stevengoetz.com)

## Literaturangaben:

Finze-Michaelsen, Holger (2020): Die Geschichte  
 der St. Antönier Lawinen. Landquart.

Heege, Andreas (2017): Keramik aus St. Antönien:  
 die Geschichte der Hafnerei Lötscher un ihrer  
 Produkte (1804-1998). Archäologie Graubünden  
 Sonderheft 7, ISBN 978-3-907095-01-0

Flütsch-Gansner, Konrad (2012): Flurnamen Ge-  
 meinde St. Antönien. ISBN 978-3-9522963-9-4

Thalmann, Kasper (2015): Oder das Tal aufgeben:  
 die Lawinenschutzbauten von St. Antönien.  
 ISBN 978-3-85881-478-4

Kobald, Marietta (2017): Läsiblüescht: Prättigauer  
 und Davoser Dialekttexte aus 159 Jahren.  
 ISBN 978-3-909210-05-3

Schuler, Irene (2020): Walsерweg Graubünden.  
 In 23 Etappen vom Hinterrhein in den Rätikon.  
 ISBN 978-3-85869-899-5

# Richtiges Verhalten in den Bergen

10 Empfehlungen des Club Arc Alpin

Als Natursport bietet Bergwandern grosse Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. **Gesund in die Berge:** Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Zeitdruck vermeiden und das Tempo so wählen, dass niemand in der Gruppe ausser Atem kommt.
2. **Sorgfältige Planung:** Wanderkarten, SAC-Tourenportal, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Besonders auf den Wetterbericht achten, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.
3. **Vollständige Ausrüstung:** Ausrüstung an Unternehmung anpassen und auf ein geringes Rucksackgewicht achten. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (REGA-App installieren, REGA 1414, Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.
4. **Passendes Schuhwerk:** Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuss und verbessern die Trittsicherheit! Bei der Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht achten.
5. **Trittsicherheit ist der Schlüssel:** Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachten, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit die Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen das Lostreten von Steinen vermeiden.
6. **Auf markierten Wegen bleiben:** Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Abkürzungen vermeiden und zum letzten bekannten Punkt zurückkehren, wenn man einmal vom Weg abgekommen ist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!
7. **Regelmässige Pausen:** Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöcher.
8. **Verantwortung für Kinder:** Beachten, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann eine erwachsene Person nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.
9. **Kleine Gruppen:** Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammenbleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.
10. **Respekt für Natur und Umwelt:** Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.



## Die Bergsteigerdörfer

- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| Balme (I)                    | Matsch (I)                          |
| Ginzling (A)                 | Mauthen (A)                         |
| Göriach (A)                  | Ramsau bei Berchtesgaden (D)        |
| Grosses Walsertal (A)        | Region Sellraintal (A)              |
| Grünau im Almtal (A)         | Schleching und Sachrang (D)         |
| Gschnitztal (A)              | St. Antönien (CH)                   |
| Hüttschlag im Grossarlal (A) | St. Jodock Schmirn- & Valsertal (A) |
| Jezerško (SI)                | Steinbach am Attersee (A)           |
| Johnsbach im Gesäuse (A)     | Steinberg am Rofan (A)              |
| Kreuth (D)                   | Steirische Krakau (A)               |
| Lavin, Guarda & Ardez (CH)   | Tiroler Gailtal (A)                 |
| Lesachtal (A)                | Triora (I)                          |
| Lungiarü (I)                 | Val di Zoldo (I)                    |
| Lunz am See (A)              | Vent im Ötztal (A)                  |
| Luče (SI)                    | Villgratental (A)                   |
| Mallnitz (A)                 | Weissbach bei Lofer (A)             |
| Malta (A)                    | Zell-Sele (A)                       |

