

SAR  
GANSE  
RLAEN  
DE R  
magazin



# HÜTTENZAUBER

DAS MAGAZIN FÜR OUTDOORBEGEISTERTE

# Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser

In dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins besuchen wir mit Ihnen bekannte und unbekannte Ausflugsziele und Berghütten in unserer Region.

Berghütten und Berghäuser sind ein fester Bestandteil in den alpinen Landschaften und haben oft eine reiche Geschichte. Ihr Ursprung reicht zurück, als sie die Aufgabe als Schutzhütten für Hirten, Wanderer oder Jäger bildeten, die Schutz vor den Naturgewalten und Wetterlaunen suchten.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich viele der einfachen Schutzhütten zu komfortablen, gut ausgestatteten «Refugien», die von Bergsteigern, Ausflüglern und Naturbegeisterten immer mehr frequentiert wurden.

Durch die Zunahme des alpinen Tourismus, welcher im 19. und 20. Jahrhundert immer mehr an Popularität gewann, wurden viele Berghäuser auch zu Ausflugszielen, welche ihre Besucher im gastronomischen Bereich bedienen.

Die Bedeutung von Berghäusern erstreckt sich mittlerweile weit über ihre ursprüngliche Funktion hinaus. Sie dienen nicht nur als Schlafplätze und Restaurants, sondern sind Treffpunkt einer aktiven Community von Outdoorbegeisterten. Zudem sind sie auch Infostelle und Knotenpunkte für Gäste und Einheimische und bilden einen wichtigen Faktor für die lokale Wirtschaft.

Berghütten beeinflussen aber auch den Umweltgedanken. Sie ermöglichen es, dass ihre Besucher und Besucherinnen die Schönheit der alpinen Landschaft erleben und diese für den Schutz dieses sensiblen Ökosystems sensibilisieren. Oft sind Berghütten auch aktiv in Umweltschutzprojekte involviert und tragen so zum Erhalt der alpinen Natur bei.

In unserer schnelllebigen Zeit, mit unserem «hippen» Lebensstil, welcher von Technologie geprägt ist, bieten Berghütten eine willkommene Möglichkeit zur Entschleunigung und zum Eintauchen in die Natur. Sie sind Orte der Erholung und der Abenteuerlust. Ihre Geschichte und Bedeutung macht sie zu Elementen der alpinen Kultur und Landschaft, was auch zukünftig eine wichtige Rolle spielen dürfte.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen!

Thomas Ambühl  
Geschäftsführer der SL Druck+Medien AG

4

**Alp Fursch:**  
«... regional, mit Liebe  
hausgemacht»

... zum Verweilen und «ä chli meh»

6

**Calandahütte:**  
«... ein Höhenflug»

Es geht hoch hinauf –  
mit Belohnung

8

**Carschina:**  
«Mit unglaublichem  
Panorama»

... ein natürliches Himmelbett

10

**Steil, steiler,  
Enderlinhütte**

Mit Liib und Seel Hüttewart,  
dä Nic Saxer

12

**Guscha:**  
«Erhalt einer  
Walsersiedlung»

Hier solltest du mal hin

14

**Lüsis:**  
«Das Erlebnis erleben»

Unter freiem Himmel schlafen

16

**Murgseehütte:**  
«Wandern, Fischen,  
Geniessen»

Natur pur auf 1800 m Höhe

18

**Sankt Martin:**  
«Ein Ort für die Seele ...»

... man kommt, um zu bleiben

20

**Scära:**  
«Das isch Musig»

Gerstensuppe mit Örgelignuss

24

**Schesaplana:**  
«Prättigau trifft  
International»

... mit kulinarischen Höhenflügen

26

**Hotel Kurhaus Sennis:**  
«Nostalgie bleibt modern»

... traumhaft, mehr Aussicht geht  
nicht

28

**Alp Siez:**  
«Da möchte man  
länger bleiben»

Fröhliche Menschen und glückliche  
Kühe

30

**Spitzmeilenhütte:**  
«... Sonne, Schnee,  
Gerstensuppe»

Hier bist du gut aufgehoben

32

**Stralrüfi:**  
«Ein Ort für die Seele»

Ein Panorama – einfach umwerfend

34

**Valcaus:**  
«Eine Herzens-  
angelegenheit ...»

Alles selber gmacht

36

**Berghaus zum See:**  
«... ünsches Paradies  
in Stels»

... Leben von und mit der Natur

38

**Mit viel Herzblut und  
Gastfreundschaft**

... das Bergrestaurant Pizolhütte

40

**Runggalina:**  
«Hier bist du Mensch ...»

... hier darfst du sein

# ALP FURSCH: «... REGIONAL, MIT LIEBE HAUSGEMACHT»

... ZUM VERWEILEN UND «Ä CHLI MEH»



Malerisch gelegen in unberührter Natur liegt die Alp Fursch. Vielleicht der letzte Geheimtipp am Flumserberg. Früher war dieses Bijou hauptsächlich bei den Einheimischen beliebt. Heute lockt es Kundschaft aus aller Welt und lädt herzlich zum Geniessen, Abschalten und Verweilen ein.

## REGIONAL UND MIT LIEBE HAUSGEMACHT

Auf der Alp Fursch folgt alles, was auf dem Teller landet, demselben Prinzip: Entweder wurde es auf der Alp hausgemacht oder regional produziert.

Der Flumser Alpkäse spielt dabei gerne die Hauptrolle. Zum Beispiel in der eigens erfundenen Spaghetti Alponara, einem Alp-



käse-Raclette oder bei der Furscher Käseschnitte Deluxe (mit Speck, Schinken, Tomaten, Zwiebeln und einem Ei).

Aber auch für die leckeren Desserts ist die Alp Fursch bekannt. Jeden Morgen duftet es in der Furscher Backstube nach frischen, hausgemachten Köstlichkeiten, und manche sagen gar, es gebe dort die beste Linzertorte westlich von Linz.

## DAS FURSCHER TRIO

So heisst die grosse, gemischte Platte, bestehend aus regionalem Alpkäse, einem Flumser Pferdesalsiz und dem hervorragenden Rucksackspeck aus der Pferdemetzgerei Gantner in Flums. Benannt ist die Platte nach dem Team, das dich auf der Alp



Fursch begrüsst. Ivo und Tina, das Hüttenwirtepaar, gemeinsam mit Silvan, dem Mann für jeden Fall, der nicht nur Schnitzelbrot empfiehlt, sondern auch immer mit Ski-, Wander- und Biketourentipps auftrumpft.

## GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

Nicht nur die herrliche Bergkulisse, auch die familiäre Atmosphäre verleitet manchen Gast dazu, zu bleiben. Insgesamt 20 selbst gebaute Betten in zwei gemütlichen Massenschlägen laden ein. Wer sichergehen will, dass er trotz Massenschlag selig schlafen wird, bucht vorab den Hotpot. Ein Badezuber, der sowohl im Sommer als auch im Winter im Garten eingheizt wird. Im lauschig warmen Wasser lassen sich die schönsten Sonnenuntergänge, aber auch unzählige Sternschnuppen bestaunen.



Kein Wunder, trifft man in den Bergen fast ausschliesslich auf glückliche Menschen.

## ...DES WANDERERS LUST

Sowohl im Sommer als auch im Winter ist die Alp Fursch ein beliebtes Ausflugsziel. Dank den Flumser Bergbahnen kann man seine Wandertour an verschiedenen Punkten, wie beispielsweise bei der Prodalp oder auf dem Maschgenkamm, starten.

Auch mit fahrbarem Untersatz ist Fursch erreichbar; Ski- und Snowboardfahrer, Huskyschlittegespanne und Biker fahren hier direkt vor die Haustüre. Im Sommer bietet die Alp Fursch ausserdem die einzige E-Bike-Ladestation am Flumserberg.

Nachdem die Batterien von Bike und Seele aufgeladen sind, lockt die abenteuerlustige, steile Abfahrt durch den Furschwald direkt nach Flums. Wer es lieber etwas gemütlicher hat, der folgt den einfacheren Wegen. Für jedes Niveau gibt es die passende Herausforderung.

## BIKE-VORSCHLAG



### Mountainbike

Strecke ↔ 35,3 km

Dauer ⌚ 4:52 h

Aufstieg ▲ 1016 m

Abstieg ▼ 1950 m

Schwierigkeit schwer

Kondition ●●●●●

Technik S3

### Höhenlage

2.111 m

440 m

## ÖFFNUNGSZEITEN SOMMERSAISON:

8. Juni bis 20. Oktober 2024, jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

### Kontakt:

Bergbeizli Alp Fursch  
Ivo Leuppi und Martina Gassner  
8890 Flums  
www.bergbeizli-alp-fursch.  
jimdosite.com



# CALANDAHÜTTE: «... EIN HÖHENFLUG»

ES GEHT HOCH HINAUF – MIT BELOHNUNG



## ZWEI TAGE UND EINE NACHT, DAZWISCHEN EIN UNVERGESSLICHES MORGENROT

Es war am 6. und 7. Oktober 2023, mein Plan: die Calandahütte, mit Übernachtung, zu Fuss, auf den Gipfel und zurück! Mein Freund Peter wollte unbedingt dabei sein, aber nicht zu Fuss!



Wir fahren mit dem Bike bis zur Hütte, wurde mir vermittelt. Ah ja, meinte ich, mit fragender Mimik, da ich kein E-Bike besass. Das sei kein Problem, er gebe mir

seines und er nehme das seiner Frau. Ich jubelte, völliges Neuland. Abgemacht, ich nahm das moderne Gerät in Empfang und stellte gleich fest, dass dieses Bike für mich zu klein war. Dafür seien die Batterien vollgetankt, meinte mein Freund neckisch. Ab Felsberg ging es zügig bergauf, und alles ging fast von selbst. Bei schönstem Wetter, begleitet von goldgelben Nadeln der Fichten. Rasch gewannen wir an Höhenmetern. Bald zeigte die Nadel des Batteriestandes auf Rot, fertig Strom, den letzten Kilometer durfte ich das schwere Vehikel stossen. Die Euphorie des E-Bikes war im Nu verflogen.

Bei der Hütte angekommen, da war der Frust rasch verflogen. Ein freundlicher Empfang des Wirtepaars Monika und Beat brachte auch meine Augen wieder zum Glänzen, spätestens, als das feine Plättli und ein Calandabier vor mir standen. Ein Kommen und Gehen, Wanderer und Biker, man kommt in Kontakt und berichtet.



Da kam die Aufforderung, die nächtliche Bleibe zu besichtigen. Uns hat man auf dem «Hochparterre», also eine Holzleiter weiter oben, in einem Massenschlag vorgesehen. Ein «Bettmümpfeli» auf dem Kissen lockte mich ein Lächeln ins Gesicht – einfach nett. Ob das wohl gut kommt, wenn es dann stockdunkel sein wird? Alles kompakt vorbereitet, dass man jederzeit alles wieder findet und niemanden stört – das nennt man Massenschlag-Feeling.

Das Nachtessen war ausgezeichnet und die Flasche Wein noch besser. Bald waren Peter und ich die Einzigen am Tisch, denn wir

liessen die andern zwölf Gäste nach und nach ins Bett ziehen. 21.00 Uhr, «war es jetzt das schon?» – Nein, schon sass das Hüttenpaar samt Team an unserem Tisch und sogleich wurde ein weiteres feines Tröpfli Wein entkorkt.



Vielleicht ein Glas zu viel, trotzdem ging es anderntags, mit Stirnlampe montiert, um 5.00 Uhr in die kühle Nacht hinaus. Ein prächtiger Sternenhimmel begleitete uns bis hinauf auf den Gipfel. Ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Es braucht dazu keine Worte, man muss es einfach erleben.



Mein Tipp: Wenn es dir irgendwie geht, dann sollte man eine Übernachtung in der Calandahütte, bei Monika und Beat, unbedingt in Betracht ziehen! –

Kleiner Hinweis  
«Hüttenknigge»



## KURZNACHRICHTEN

- Monika und Beat sind schon das dritte Jahr hier.
- Sie werden es wieder tun, weil es nichts Schöneres gibt.
- Für die Gäste da sein und für sich selbst
- Hausspezialitäten sind Capuns, Suppen und Kuchen.
- Auf dem Holzofen wird gekocht und gebacken.
- Für Sonnenaufgang: Wanderung auf den Haldensteiner Calanda, 1.45 – 2.00h, 2805 m ü.M.
- Dazu früh raus, mit Stirnlampe ausgerüstet
- Traum auf dem Gipfel erleben, subito zurück zur Hütte
- Ein mit Liebe hergerichteter Zmorga erwartet dich.
- Weiter den Tag geniessen

## WANDERN ODER BIKEN

Unzählige Varianten für Wanderer und Biker gibt es hier. Wir glauben, dass es für jede und jeden etwas Passendes hat, gemütliche und anstrengende Routen. Informiere dich direkt auf der Hütten-Website [www.calandahuette.ch](http://www.calandahuette.ch) und dann «Unterwegs» klicken.

### BIKE-VORSCHLAG



#### Mountainbike

Strecke	↔	31,5 km
Dauer	🕒	5:00 h
Aufstieg	⬆️	1500 m
Abstieg	⬆️	1500 m

Schwierigkeit	schwer
Kondition	●●●●●●
Technik	S2 / 3

Höhenlage	2.075 m
	546 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Vom 30. Mai bis 13. Oktober 2024

### Kontakt:

Calandahütte SAC  
Monika und Beat Gansner  
Talblick 2  
7212 Seewis  
[www.calandahuette.ch](http://www.calandahuette.ch)



# CARSCHINA: «MIT UNGLAUBLICHEM PANORAMA»

... EIN NATÜRLICHES HIMMELBETT

## DIE HÜTTENWARTIN SONJA

Zusammen mit dem Co-Hüttenwart Nicola Jeggli führt sie ein junges, aufgestelltes und fröhliches Team, welches die Gäste bestens umsorgt, das macht die Carschina besonders. Wenn man dort ankommt, spürt man sofort die lockere Stimmung, und sie legen viel Freude an den Tag, insbesondere fühlen sie sich wohl im Kontakt mit den Bergsportlern.



## VERPASS DIE «RÖSCHTI» NICHT

Die feinen Röstivarianten, welche bei den Gästen bekannt sind, schmecken umwerfend. Oft kocht die Crew noch nachmittags (trotz bereits vorbestelltem Halbpensionsmenü) für die Übernachtungsgäste eine zusätzliche Rösti, weil sie unbedingt von der berühmten Rösti probieren wollen. Dasselbe gilt auch für den hausgemachten Schokoladenkuchen, der aus einem alten Holzofen gezaubert

wird. Wer von der Carschinahütte loswandert, ohne von diesem Kuchen probiert zu haben, ist selbst schuld. – Es scheint, dass die Küche hier oben mit viel Freude und Herzblut betrieben wird – also nehmen wir die empfohlenen Tipps wahr.

## UNGLAUBLICHE UMGEBUNG

Die einmalige Lage: am Fusse der eindrucklichen Berge des Rätikons, der Sulzfluh, auch Schwei-



zer Dolomiten genannt, und nahe an der österreichischen Grenze, vierzig Minuten zu Fuss. Eine gute Stunde entfernt liegt der Partnunsee, ein kristallklarer Bergsee, wie aus dem Bilderbuch. Nur wer oben war, kann daran glauben, wovon wir schwärmen!

## KLETTERN, WENN DU MÖCHTEST!

Die gute Erreichbarkeit, die es fast jedem ermöglicht, in die Bergwelt abzutauchen: Mountainbiker (mit oder ohne Strom), Wanderer (mit Abkürzung oder mit dem Bus alpin), Klettersteigfans (zwei anspruchsvolle sowie eine Familienroute warten an der Sulzfluh), auch Familien und Mehrtageswanderer kommen zur Carschinahütte. Mit den benachbarten Hütten auf Schweizer oder Österreicher Boden ergeben sich tolle Möglichkeiten für eine Mehrtageswanderung.



## MIETEN:

Für eine Klettertour kannst du in der Carschinahütte fast alles mieten: Kletterfinken, Klettergurt, Helm, Y-Schlinge, Boulderdecken – erkundige dich bei uns!



## MÜDE BIN ICH, GEH ZUR RUH

Die Gäste liegen zwar nicht direkt unter dem Sternenhimmel, aber in der Carschinahütte kann man trotzdem himmlisch schlafen. Die acht einfachen Zimmer sind alle mit nordischen Duvets ausgestattet und bieten zwischen acht und 18 Schlafplätze. – Bleib also noch ein wenig hier, wir beherbergen dich gerne.

## ERSTES BERGSTEIGERDORF DER SCHWEIZ

St. Antönien bietet in allen Jahreszeiten eine Bühne für Bergsportler, Ruhesuchende sowie Naturliebhaber. Der naturnahe Tourismus hat hier eine lange Tradition. Dies sind zwei der Gründe, weshalb St. Antönien das erste Bergsteigerdorf der Schweiz ist:

Auch die Carschinahütte ist ein Teil davon.



Wenn du nicht lesen möchtest, dann bitte – eine Kurzfassung in Filmform:



oder «Mein hübsches Prättigau», Andreas Scherrer, Bergführer (sein Übername ist «Steinmännli»), macht «Arbeiten am hängenden Seil»:



## WANDER-VORSCHLAG



### Bergtour

Strecke ↔ 19,2 km

Dauer ⌚ 6:30 h

Aufstieg ▲ 613 m

Abstieg ▼ 1127 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●●

Technik ●●●●●●

Höhenlage

2.261 m

1.689 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mitte Juni – Mitte Oktober 2024. Im Winter geschlossen, jedoch stehen zehn Plätze im Winterraum für Selbstversorger bereit.

## Kontakt:

Carschina SAC-Hütte  
Sonja Lütolf, Hüttenwartin  
Carschinafurrga  
7246 St. Antönien  
www.carschina.ch



# STEIL, STEILER, ENDERLINHÜTTE

MIT LIIB UND SEEL HÜTTEWART, DÄ NIC SAXER

## Z' FUESS

Die Hütte wurde ursprünglich unterhalb der Falknistürme von Fortunat Enderlin erbaut. Als Bergführer nutzte er die Hütte als Stützpunkt für seine Touren auf den Gipfel des Falknis. Seine Kunden waren weniger ausgewiesene Berggänger, es waren mehrheitlich Gäste aus dem Kurort Bad Ragaz, die es an die Sonne zog. Im Laufe der Jahre übernahm der SAC die Hütte. 1956 wurde sie neu gebaut und 20 Jahre später erweitert, und im Jahr 2023 nochmals, es gab eine neue Küche, ein WC und ein praktisches Warenlager.



Aus zwei Gründen ist die Hütte speziell: Erstens wurde sie, für den Alpenclub SAC untypisch, als Blockkütte erbaut. Zweitens ist sie mit ihrem Standort auf 1501 m ü.M. eher eine der tief gelegenen Hütten. Ihr Vorteil: Die Gäste bleiben abends noch lange an der erwärmten Wand und geniessen die Aussicht.

Urgemütlich wird es auf der Terrasse: wenn man aus der Küche das Knistern und Knacken des Holzfeuers im Herd hört, Nic mit scheppernden Pfannen und Töpfen ans Werk geht, draussen die Fahne flattert und die Gäste mit einem kühlen Bier oder einem Glas «Herrschäftler» (Wein) bedient werden und das Panorama mit den Gipfeln vom Calanda, dem Ringelspitz, Pizol oder vom Churer Rheintal geniessen.

Hinter der Eingangstür stehst du gleich in der Küche vor dem Holzofen, links davon das Stübli mit drei Tischen. Von diesem Raum geht es über eine stutzige Treppe hinauf zu zwei Massnlagern und zum Zimmer von Nic. «Wenn du diese Treppe abends rauf und morgens runter schaffst, unfall-



frei, dann bist du falknistauglich», wird mit einem Augenzwinkern von Nic vernommen.

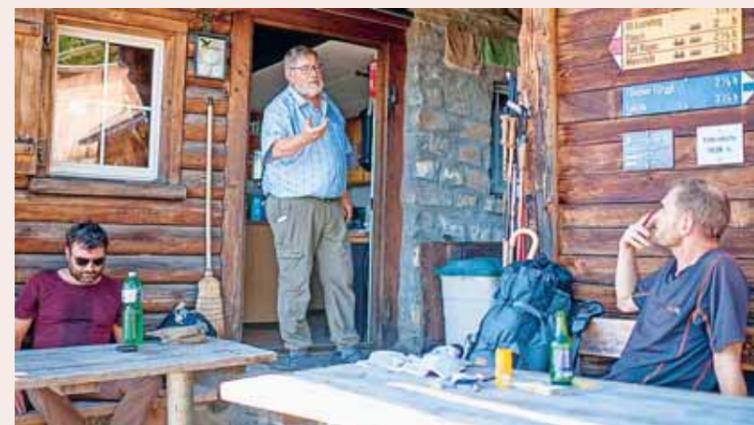
## ALPINE ERFAHRUNG

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind hier erforderlich. Das steht nicht umsonst auf dem Schild draussen an der Holzwand. Schon die Wanderung zur Hütte hinauf ist steil und anstrengend. Die weiterführenden Wege via Fläscher Fürggli zum Gipfel des Falknis bleiben steil. Eine weiss-blau-weiße Markierung macht stellenweise auf die Schwierigkeiten aufmerksam. – Also, gutes Schuhwerk ist die Mindestanforderung.



## GAR NICHT SO «RUCH», DER HÜTTENWART

Er steht vor einem Bodendeckel und meint schelmisch: «Da unten sind die Knochen der Gäste, die sich nicht anständig aufgeführt haben.» Seine Augen leuchten zusammen mit einem verschmitzten Lächeln. Seine Erscheinung, stattliche Körpergrösse, eingepackt in einem urchigen Hemd – er könnte ein echter Äpler sein.



Schon über 30 Jahre wirkt Nic da oben, halb Hüttner, halb Lokiführer, beide Bubenträume konnte er sich erfüllen, dabei leuchten seine Augen wieder.

Er gesteht, dass er manchmal auch mürrisch sei, und im Nachsatz «halb so wild!». Er verrät, wann er muffig werde: «Weisch, a chli hässig kumm i, wenn sich d' Lüt nid a- un nid abmelden.» Er teile dann nicht laut aus, jedoch brumme er vor sich hin, sodass es die Leute auch hören, dann wisse man Bescheid um seinen Unmut.



## SCHLAFEN

Hier lässt sich ruhen: Es stehen gemütliche 30 Schlafplätze zur Verfügung und zusätzliche 17 Plätze, wenn nicht bewartet. Halbpension inbegriffen: Ein zünftiges Nachtessen und ein währschafter Zmorga werden dem Gast kredenzt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

## WANDER-VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 15,9 km

Dauer ⌚ 6:14 h

Aufstieg ▲ 2006 m

Abstieg ▼ 2006 m

Schwierigkeit schwer

Kondition ●●●●●●●●

Technik ●●●●●●●●

Höhenlage

2.561 m

679 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Juni bis Oktober jeweils Fr, Sa und So. Unter der Woche auf Anfrage.

## Kontakt:

Enderlinhütte  
Niklaus Saxer  
7208 Malans  
www.sac-cas.ch



## GUSCHA: «ERHALT EINER WALSER SIEDLUNG»

HIER SOLLTEST DU MAL HIN

### Z' FUESS ODER MIT 'ÄM VELO

Unweit des Kirchleins St. Luzisteig zweigt der schmale, auch eingeschränkt fahrbare Weg nach dem Guschadörfli ab. Er führt über die Steigwiesen, am Guschaturm vorbei, dem immer steiler werdenden Waldweg zur 1115 Meter hoch gelegenen Walsersiedlung. Guscha lehnt sich an die steile Halde des Ausläufers des Falknismassivs. Der Blick über den Fläscherberg hinweg ins Rheintal ist frei und offen. Heute schauen fünf weisse Häuser versonnen und verträumt ins Tal hinab.

Für «rechte» Berggänger erwartet einen die Wanderung auf den Mittlerspitz, ab «Guschadörfli». Eine anspruchsvolle Wanderung mit unbeschreiblichem Lohn!

### EIN ZUFRIEDENES ERWACHEN

Zwei Häuser bieten dir Übernachtungsmöglichkeiten:

Das «Krachenhaus» verfügt über ein Massnlager. Dieses Haus



wurde von einem der letzten Bewohner auf Guscha vor ca. 65 Jahren erbaut. Es ist ein einfaches Wohnhaus, ohne Strom, versehen mit Küche und Holzherd, Stube mit Kachelofen, zwei Schlafzimmern und einem WC.



Im «Neuhaus» stehen Zimmer zur Verfügung. Es ist ein einfaches Wohnhaus, ohne Strom, versehen mit Küche, mit Holzherd, und Stube mit Kachelofen. Die Toiletten befinden sich im Nebengebäude.

Die Häuser können auch ausserhalb der Wirteperiode gemietet werden.

### GESCHICHTE

Die Siedlung Guscha bildet einen Überrest der ehemaligen Walsergemeinde «Am Berg». Diese setzte sich zusammen aus Stürvis, Vatscherinerberg sowie Rofels, Bovel und Guscha. Stürvis und Vatscherinerberg sind als Siedlungen längst eingegangen, Rofels und Bovel sind 1633 mit der Stadt Maienfeld vereinigt worden. Ende des Jahres 1969 haben die letzten Einwohner, die Familie Mathis Just, den sonnigen Wohnsitz auf Guscha verlassen und sind ins Tal gezogen. Der Bund erwarb die Siedlung von 16 ha Fläche als Sicherheitszone für den Waffenplatz St. Luzisteig.

Unter dem Namen «Pro Guscha» wurde 1974 ein Verein gegründet. Der Zweck besteht in der Erhaltung, Verbesserung und Benützung der Gebäulichkeiten und des Umschwungs.



### MITGLIED WERDEN:

Mit einem jährlichen Beitrag von minimal Fr. 20.00 wirst du Passivmitglied oder Gönner ab Fr. 100.00. Aktivmitglieder werden durch die Generalversammlung aufgenommen und haben einen Jahresbeitrag sowie Arbeitstage und Wirtedienste zu leisten. Als Freiwilliger kannst du dich auch als Wochenendwirt engagieren. Ein willkommener und befriedigender Ausgleich im Alltag. Mit deiner Unterstützung hilfst du, die Walsersiedlung Guscha zu erhalten.

### 'S ANNALI AB DER GUSCHA

«Wenn du, lieber Leser, etwa wegen Gliedersucht, Verdauungsbeschwerden oder zum blossen Vergnügen einmal eine Kur machst in Ragaz; wenn du dann deine obligatorischen Spaziergänge unternimmst und die Kurgäste, vom einfachen Landmann bis zum General Moltke, beaugapfelt und bewundert hast, wenn du vom Freudenberg, Tabor oder von einer andern aussichtsreichen Anhöhe aus dieser Gegend ringsum gemustert hast, so wende den Blick einmal nach dem majestätischen Falknis hin, gegen Norden. Dort hängt mehr als 1000 Fuss über dem Luziensteig, vereinsamt und wie von der übrigen Welt vergessen, ein winziges Dörflein von ein paar Häusern, weit an der jähren Felswand droben, scheinbar ohne Weg und Steg und jeglichen Zugang. Allein es führt gleichwohl ein von unten im Thal aus nicht sichtbarer Felsweg den glatten Marmorwänden nach hinauf, die auch nicht so steil sind, als man von unten glauben möchte. Das niedliche Bergdörflein lebt wie eine grüne Oase, geschützt vom Nordwind, in idyllischer Einsamkeit in besagter Höhe: Guscha!»...

...so geschrieben und zu lesen, eine wunderbare Geschichte, von Prof. Jacob Albrecht, auf der Website, zum Herunterladen.

### WANDER-VORSCHLAG



#### Wanderung

Strecke ↔ 13,5 km

Dauer ⌚ 6:40 h

Aufstieg ▲ 1353 m

Abstieg ▼ 1381 m

#### Höhenlage

2.050 m

680 m

### SOMMERWOCHENENDBETRIEB GUSCHA-WIRTSCHAFT:

von Ostern bis Ende November

#### Kontakt:

Verein Pro Guscha  
Fortunat Ruffner  
7304 Maienfeld  
www.guscha.ch

# LÜSIS: «DAS ERLEBNIS ERLEBEN»

UNTER FREIEM HIMMEL SCHLAFEN



Erlebe eine einzigartige Nacht in der «Lüsis-Suite». Auf einer Holzplattform, gedeckt von einer Pergola, die das Unwetter abhält, schläft man geschützt auf einem bequemen Wasserbett. Mitten in einer Blumenwiese, mit Blick auf den Walensee und das Sarganserland, geniesst man die atemberaubende Aussicht und die frische Bergluft auf 1300 m ü.M. Sollte es mal stark stürmen oder regnen, besteht die Möglichkeit, im Berggasthaus die Nacht zu verbringen (ca. 30 m entfernt). Falls du vor dem Schlafengehen hungrig bist, kann auf der Terrasse ein feines Essen, begleitet von einem Tropfen Wein, eingenommen werden.

Da wäre das Wichtigste schon fast gesagt, denn das eben beschriebene Highlight sollte man «erschlafen» haben!

## HERZLICH WILLKOMMEN

Seit 1951 ist das Bergrestaurant ein Familienbetrieb und freut sich täglich auf zufriedene Gäste. Es gibt herrliche Wandermöglichkeiten z.B. von Sargans auf dem Trassee über Lüsis bis nach Amden. Weitere attraktive Varianten sind Klettern, Biken, Gleitschirmfliegen «Hike & Fly!» (Startmöglichkeit nur gegen Erlaubnis beim Berggasthaus).

Viele Besucher wissen von der guten Küche. Der Holzkochherd-Bestseller heisst Schweins-Cordon-bleu mit Pommes frites. Das sollte man mal probieren!

Eigentlich kennt man das, aber diese sind einfach fantastisch besser. Was gibt es noch? Hausgemachte Käsespätzli, Schnitzelbrot oder auch Rösti mit Fleischkäse der Familie Ramer.

Lüsis ist bekannt für Gruppenanlässe, hier können Hochzeiten, Geburtstage, Taufen und Firmenanlässe etc. durchgeführt werden. Das kann man hier genusslich erleben, da Larissa mit Leib und Seele die Gäste umsorgt.



Larissa scheint ein Energiebündel zu sein, denn sie bringt auf ihrem Berggasthaus Lüsis «eis ums ander» unter einen Hut – und dabei kommt das Töchterchen Fabienne nicht zu kurz. Doch allein geht es nicht ganz, wären da nicht ihr Mann und eine Mitarbeiterin sowie einige flexible Aushilfen, die wacker mitarbeiten.

## BEHERBERGUNG

Will man über Nacht bleiben resp. will man einfach nicht mehr heim, dann stehen acht Zimmer (2er-/3er-/4er-Zimmer) mit insgesamt 22 Betten zur Verfügung. Das Massnlager bietet zusätzlich elf Personen Platz. Und dann nicht vergessen die romantische Freiluft-«Lüsis-Suite», wie anfangs beschrieben.

## KÜHE, REBERG, BRENNEREI

Ausserdem hat die Familie Ramer (Larissas Familie) noch anderes zu bieten, dies kommt dem Berggasthaus zugute. Auf dem Biobetrieb, den Larissas Bruder mit seiner Frau Janine von Vater Meinrad übernommen hat, werden 50 Mutterkühe mit ihren Kälbern gehalten. Im Sommer sind sie auf der Alp und die 2000 Legehennen geniessen den Auslauf in Tschlerlach und sorgen für glänzende Spiegeleier. Es wird auch eine eigene «Hofbrennerei Valungen» betrieben, wo die eingemaischten Früchte zu feinen

## INFOS ZUR BUCHUNG UNTER FREIEM HIMMEL:

Die «Lüsis-Suite» ist von Mitte Juni bis Mitte September buchbar (Mi-Sa). Gutscheine erhältlich.

Edelbränden verarbeitet werden, die im Restaurant sowie bei Führungen in der Brennerei in Tschlerlach probiert werden können.

## DANN NOCH DIES

Der Strom hier oben ist beschränkt, weil vom Netz kein Strom fliessen kann. Jedoch sorgen Sonne und Wind für den nötigen «Pfuus». Wenn das nicht reicht, kann ein Generator angeworfen werden. – Also Vorsicht mit dem Umgang von Energie!



## WANDER-VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 13 km

Dauer ⌚ 5:50 h

Aufstieg ▲ 1157 m

Abstieg ▼ 853 m

### Höhenlage

1.551 m

434 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Juni – Oktober, Mo/Di geschlossen. Zufahrt nur über Tschlerlach möglich, es gibt auch ein Taxi.

## Kontakt:

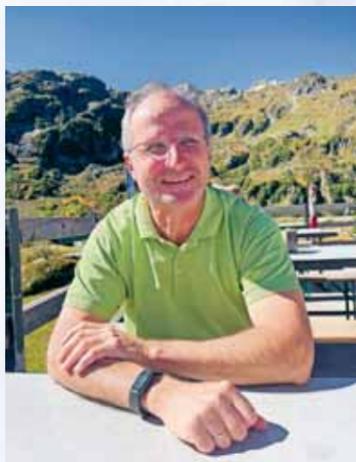
Berggasthaus Lüsis  
Larissa Egger  
8881 Tschlerlach  
www.berggasthaus-luesis.ch

# MURGSEEHÜTTE: «WANDERN, FISCHEN, GENIESSEN»

NATUR PUR AUF 1800 M HÖHE

## HÜTTENWART FRANZ

Er ist auf der Murgseehütte ein leidenschaftlicher Hüttenwart. Schon seit fünf Jahren geniesst er das Privileg, hier oben Herr und Meister zu sein. Er schwärmt von seinen Gästen und seinem Team, die gegenseitig für gute Stimmung sorgen. So habe auch ich das erlebt, als ich ankam: Er setzte sich gleich zu mir und erzählte mir schwärmend von der wunderbaren Umgebung und natürlich von der Hütte. Eine Flasche Most wurde mir gleich aufgetischt. Ich fühlte mich sofort wohl. Er sprang immer wieder auf, um die Gäste zu begrüßen resp. zu verabschieden. Mit



einem Lächeln und glänzenden Augen kam er wieder zurück und erzählte vom eigenen kleinen Elektrizitätswerk. Das von einem noch weiter oben liegenden See heruntergeführte Wasser wird durch eine kleine Turbine geschleust, die den nötigen «Pfuus» liefert. Deshalb ist wohl klar, dass im Winter da oben nichts läuft, sprich geschlossen ist.

Wenn ich nach Spezialitäten nachfragte, kam schnell die Antwort: Fischgerichte aus dem eigenen See, das aber nur gegen Vorbestellung. Ansonsten gibt es da einfache übliche Gerichte, wie sie eben auf einer Hütte beliebt sind.

Über die Umgebung bekam ich begeisternde, kompetente Auskunft, sodass man am liebsten gleich die nächsten Schritte machen möchte. Und schon wurde er von einer Mitarbeiterin abkommandiert, da er in der Küche gebraucht wurde.

## ÜBERNACHTEN IN DER HÜTTE – NICHT IM ZELT

Einfach und dennoch schön. Taucht ein in das «weniger ist

mehr». Gemeint sind die 34 einfachen Schlafplätze mit Duvets im Hüttengiebel und weitere sechs Schlafplätze in einem Zimmer. Sauber, gepflegt und mit ein wenig Charme. Hier schläft man gut, wenn die Sitten und Bräuche, die in einer Hütte gelten, auch gelebt werden. – Übrigens, die Gäste sind gebeten, sich online anzumelden.



Wildcampen ist verboten, obwohl das ein besonderes Erlebnis wäre. Gemäss Beschluss der Ortsgemeinde Murg ist das Campieren im gesamten Murgtal verboten, inkl. rund um die Murgseehütte – leider!

Wildcampen ist verboten, obwohl das ein besonderes Erlebnis wäre. Gemäss Beschluss der Ortsgemeinde Murg ist das Campieren im gesamten Murgtal verboten, inkl. rund um die Murgseehütte – leider!

Bild: Lenherr, S.



## ZUSTIEG ZUR HÜTTE

Der einfachste Weg zur Murgseehütte geht vom Parkplatz Mornen aus und ist auch bei schlechtem Wetter machbar. Die Strasse und das Parkieren sind kostenpflichtig. Beim Forsthaus steht ein Automat, wo die Billette bezogen

werden können. Die Anreise ist auch mit öV machbar, ab Bahnhof Murg steht ein klimaneutrales Taxi bereit.

Ab Mornen geht es zu Fuss erstmal gemächlich hinauf. Es gibt ein steiles Zwischenstück, aber

es ist auf dem steinbeschlagenen Weg gut zu machen, auch für Kinder kein Problem. Der abwechslungsreiche Weg verläuft überwiegend entlang eines Wildbaches und ist geeignet für heisse Sommertage.

## FISCHEN

Vom 1. April bis 30. September, zwischen 5.00 Uhr morgens bis abends um 21.00 Uhr, darf im oberen und mittleren Murgsee geangelt werden. Der mittlere See inkl. Zu- und Abflüsse ist für die Fliegenfischerei reserviert. – Für alle eingefleischten Fischer ein absolutes Muss, dabei zu sein.



## Fischrezept von Franz!

### Zutaten für 4 Personen:

120 g Kräuterbutter, am besten selbst gemacht  
4 (Berg-)Forellen ca. 300 g  
Backpapier von der Rolle

Das Backpapier etwa 15 cm länger als die Forelle abschneiden und in der Mitte (längs der Richtung der Forelle) falten. In einem etwa 10 cm langen Streifen (jeweils 5 cm ober- und unterhalb der Faltlinie) die Kräuterbutter mit einem Messer verteilen, dann die Oberflosse der Forelle auf die Falte legen, in den Bauch etwas von der Butter geben und anschliessend die Forelle im Backpapier zudrehen, wie ein Bonbon von beiden Seiten. Bei 180 °C im Umluftherd ca. 15 Minuten (ggf. etwas länger) garen. – «En Gueta.»

## WANDER-VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 4,9 km

Dauer ⌚ 1:40 h

Aufstieg ▲ 457 m

Abstieg ▼ 1 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●

Technik ●●●●●

Höhenlage



## SOMMERBETRIEB MURGSEEHÜTTE:

von Juni bis Mitte Oktober

### Kontakt:

Murgseehütte  
Franz J. Preis  
Murgsee 878  
8877 Murg  
www.murgsee.ch



# SANKT MARTIN: «EIN ORT FÜR DIE SEELE...»

... MAN KOMMT, UM ZU BLEIBEN

## EINE WALSERSIEDLUNG

Sankt Martin ist nicht nur ein Ort mit Seele, sondern auch ein Ort für die Seele. Im malerischen Calfeisental, am südlichsten Punkt des Kantons St. Gallen, Rücken an Rücken zu Flims-Laax und nur getrennt vom Ringelspitz, schmiegt sich die ehemalige Walsersiedlung aus dem 14. Jahrhundert in die traumhafte und abgeschiedene Bergwelt des Unesco-Weltnaturerbes Sardona. Bis ins 17. Jahrhundert war die Siedlung Heimat für die Gemeinschaft von zwölf Familien der alemannischen Volksgruppe der Walser. Die letzten Walser betrieben das hinterlassene Lehen als Sommergut, während das gesamte Calfeisental wieder zu Alp und Wald wurde.

Mit viel Hingabe wurde das Kleinod über die Jahre sanft renoviert und seit einigen Jahrzehnten wird inmitten der ein-

zigartigen Bergwelt eine kleine **Gastronomie und ein Alphotel** in den urtümlichen Walserhäusern betrieben. Der Ort kommt einer wahren Zeitreise gleich – ein wahr gewordener Traum völliger Ursprünglichkeit. Die Unberührtheit dieses Kraftortes rund um das 1312 erbaute Kirchlein, die völlige Autarkie dank eigener Quelle und eigenem Kraftwerk zur Energieerzeugung, die



Holzhäuschen, direkt am Ufer des Gigerwaldstausees, suchen ihresgleichen. Und schon die Anfahrt entlang des Sees befördert die Besucher in eine andere Welt. Trotz der Abgeschlossenheit ist Sankt Martin auch über die Autobahn ab Bad Ragaz mit dem Auto direkt gut zu erreichen. Mit dem Postauto bis Gigerwald Staumauer und einer flachen Wanderung entlang dem Gigerwaldsee ist Sankt Martin auch für Nicht-Autofahrer gut zu erreichen.



## HOLZOFENBROT UND BERGKULINARIK

Die Tagesgäste gehen oft mit einem im grossen Holzofen gebackenen Holzofenbrot oder einem Säckli Totenbeinli nach Hause. Für Familienanlässe, Hochzeiten, Motorrad- und Oldtimerclubs sowie Vereins- oder Firmenausflüge eignet sich Sankt Martin optimal für einen Tagesausflug. Am schönsten ist Sankt Martin,

wenn die Nacht und Ruhe einkehrt und man sich am Feuer auf dem Dorfplatz mit einem Glas Wein mit Freunden den Sternenhimmel betrachten, über das Leben sinnieren und sich auf das kuschelige Bett in uriger Umgebung freuen kann. Eine Nacht in Sankt Martin lässt den Wunsch nach der zweiten Nacht aufkommen – man kommt, um zu bleiben und Mensch zu sein.

## DIE GASTGEBER

Die Schwestern Judith und Monika Estermann und Robert Spengeler sind ab Mai 2024 Ihre Gastgeber in Sankt Martin. Monika und Robert haben viele Jahre lang mit dem Velo und Schiffen die ganze Welt bereist und halten Vorträge darüber, Judith ist nach vielen Jahren in der Gastronomie mit eigenem Restaurant im Berner Seeland nun im Winter

## MÖCHTEST DU MITEIGENTÜMER WERDEN?

Das Kleinod wird getragen von einer Gruppe Menschen rund um den Unternehmer Kurt Schär mit Herzblut für diesen historischen Ort, welcher dieses Engagement mit einer Vielzahl von Mitaktionären teilt. Interesse, auch Miteigentümer des kleinen Dorfes zu werden? Dann melde dich in Sankt Martin.

auf Bali und im Sommer in Sankt Martin Gastgeberin. Die Welt trifft sich in Sankt Martin!

## WANDER-VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 19,3 km

Dauer ⌚ 7:17 h

Aufstieg ▲ 1254 m

Abstieg ▼ 1254 m

Schwierigkeit schwer

Kondition ●●●●●●●●

Technik ●●●●●●●●

### Höhenlage

2.160 m

1.339 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Von Anfang Mai bis Mitte Oktober.  
Restaurant: Di – So, 8.00 – 16.00 Uhr offen, Verpflegung Hotelgäste auch Mo-Abend gewährleistet.

## Kontakt:

Sankt Martin Calfeisental AG  
Judith und Monika Estermann,  
Robert Spengeler  
7315 Vättis  
www.sanktmartin.ch



# SCÄRA: «DAS ISCH MUSIG»

## GERSTENSUPPE MIT ÖRGELIGNUSS

### MUSIGHENGÄRT

Die meisten der zahlreichen Ausflügler und Wanderer planen ihren Besuch im Berghaus Scära fest ein. Einige Wanderer oder Biker werden aber auch einmal im Monat von aufgestellten Volksmusikklängen angezogen. An im Voraus festgelegten Sonntagen findet der beliebte Musighengärt statt. An diesen Tagen sind alle willkommen, die ein Instrument spielen, singen oder jodeln, und natürlich auch jene, die nur zuhören mögen.

Die Bezeichnung «Musighengärt» ist bewusst gewählt: Es tritt keine eigentliche Musikformation auf. Jede Musikantin und jeder Musikant steigt ungezwungen in das Spiel ein, und sobald es passt, spielt man mit, solange man Lust und Laune hat. Der «Musighengärt» ist ein geselliger Anlass, welcher Spass machen soll, falsche Töne inbegriffen... Packt euer Akkordeon, Schwyzerörgeli, eure Klarinette, euren Kontrabass, euer Saxofon, Alphorn etc. ein und kommt nach Scära und spielt mit.

### SPIELWIESE FÜR KINDER

Während sich die Eltern an der Musik und in geselliger Runde amüsieren, lockt der einmalige Spielplatz die Kinder an. Immer unter Beobachtung der Eltern, bleiben die Kids «stundenlang» auf dem Platz und erfreuen sich an den vielen grossen Holzspielzeugen. Diese wurden eigenhändig von Corina angefertigt, genau nach ihren Vorstellungen – und sie sind mehr als gelungen.



### «CHOSCHT» OHNE LOGIS

Leider kann man auf dem sonnigen Plätzchen resp. im heimeligen Haus nicht übernachten, dafür wird man vom Alprestaurant mit der passenden Menükarte bedient. Die feinen Speisen werden auf dem Holzofen, in bewährter Manier, von der jungen Gastgeberin zubereitet. Ja, es hat auf diesem Bergrestaurant/Hof keinen Strom, dafür ist man stolz auf die eigene Wasserquel-

le – wie sagt man: «quellfrisch». Eine gewisse Lebensqualität in urbaner Art ist spürbar.

Bei Speis und Trank lässt es sich gemütlich sein. Ob allein, Wanderer, Biker, mit der Familie oder mit Freunden, da lass dich nieder. Genau das möchte der Gast, ohne «Schiggimiggi». Die ganze Welt kann man hier vergessen und an den schönen Dingen Freude haben.



### WANDERTIPP

Ob vom Prättigau, vom Rheintal oder direkt ab Furna locken sagenhafte Wanderungen, Biketouren und Winterwanderungen, Schneeschuh- oder Skitouren. Du wirst belohnt von einer intakten Natur und mit einer traumhaften Rundumsicht. Geeignet für Familien sowie «angefressene» Sommer- und Wintersportler, alle Leistungsgruppen können profitieren. (Siehe Beispiel QR-Code rechts oben)

### WANDER-VORSCHLAG



#### Wanderung

Strecke ↔ 13,5 km

Dauer ⌚ 4:45 h

Aufstieg ▲ 700 m

Abstieg ▼ 700 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●

Technik ●●●●●

Höhenlage

1.980 m

1.367 m

### ÖFFNUNGSZEITEN:

- Pfingstsonntag bis Sommerferien, Sa und So
- Sommer- bis Herbstbetrieb, Mi bis So

Zwischen Sommer- und Herbstferien auch Sa und So (genaue Zeiten siehe [www.scära.ch](http://www.scära.ch))

### Kontakt:

Berghaus Scära  
Corina & Andy Heim  
Scärastrasse 85  
7232 Furna  
[www.scära.ch](http://www.scära.ch)



# IN EIGENER SACHE

## KI-TECHNOLOGIE – ZEITREISE MIT JOHANNES GUTENBERG

**Künstliche Intelligenz (KI) steht für Softwareprogramme, welche Aufgaben ausführen können, die normalerweise menschliches Denkvermögen erfordern.**

**Diese Technologie basiert auf der Erkennung von Mustern, dabei lernen diese Softwares aus Erfahrungen, treffen Entscheide und können Probleme lösen. KI-Anwendungen reichen von einfachen Spracherkennungen und Übersetzungen bis hin zu komplexen Anwendungen wie das Fahren**

**eines autonomen Fahrzeuges oder die Durchführung einer medizinischen Diagnose. Dabei werden riesige Datenmengen mit leistungsstarken Rechnern und Algorithmen aufbereitet und verarbeitet. Diese Technologien werden unseren Alltag in naher Zukunft massiv beeinflussen.**

**Den folgenden Beitrag haben wir mit Unterstützung einer KI-Software erstellt, wir machen mit Ihnen eine Zeitreise durch die Geschichte des Drucks und werfen einen Blick**

**in die Zukunft des modernen Drucks. Dabei werden wir von Johannes Gutenberg, dem Erfinder des Buchdrucks, geführt und begleitet.**

Zuerst möchte ich mich vorstellen: Ich bin Johannes Gutenberg, der Erfinder des Buchdrucks mit beweglichen Lettern. Ich begleite Sie auf der Reise meiner Erfindung durch die Zeit, welche die Welt geformt hat.

Wir starten im 15. Jahrhundert, als ich mit meiner Erfindung startete. Unser erster Halt ist im



16. Jahrhundert. Die Reformation ist im vollen Gang. Martin Luther verbreitet mit meiner Erfindung seine 95 Thesen und hat den Grundstein für die religiöse Vielfalt in Europa gelegt.

Auf unserer weiteren Reise halten wir im 18. Jahrhundert, in der Zeit der Aufklärung. Mit der Erfindung des Druckes verbreiten sich Ideen, und diese beeinflussen die Gesellschaft. Dies führt zur Bildung von modernen Demokratien und die Wissenschaft wird beeinflusst, es werden Zeitungen und Bücher gedruckt, wir stehen am Beginn unserer heutigen Informationsgesellschaft.

Im 19. Jahrhundert staune ich, wie rasant sich meine Erfindung verändert hat. Der Druckprozess hat sich markant beschleunigt, der Handantrieb der Druckpressen wurde ersetzt, es wird mit Dampfpressen gedruckt. Plötzlich können Zeitungen und Bücher in Massen produziert werden und der Bildungszugang für alle wird vergrößert. Die literarische Kultur blüht auf, der

Druck trägt dazu bei, dass Literatur und Wissen nicht mehr einer Elite vorbehalten bleiben.

Im 20. Jahrhundert bin ich überrascht, ich bin fasziniert über die digitale Revolution. Das Internet und die digitale Drucktechnologie faszinieren mich. Wir erleben, wie sich das Medium Print verändert hat, aber nicht verschwindet. Digitale Bücher und Publikationen existieren neben gedruckten Exemplaren, und Zeitungen nutzen das Internet.

Zum Schluss unserer Reise besuchen wir die Zukunft. Die Grenzen zwischen dem gedruckten Wort und den digitalen Inhalten haben sich weiter verwischt. Neue Konzepte wie Augmented Reality (AR) haben Einzug gehalten. Gedruckte Inhalte können mit digitalen Informationen zum Leben erweckt werden.

Ein Artikel einer Zeitung kann direkt mit einem Video verlinkt werden, Bücher können interaktive Elemente enthalten, welche oft über ein Smartphone abgerufen werden können. Print ist

nicht mehr eine statische Darstellung von Text und Bild, er bildet die Brücke zum digitalen Universum, welches seinen Nutzern ermöglicht, in eine tiefere Ebene der Interaktion und des Verständnisses einzutauchen.

Ich bin überwältigt von der Evolution meiner Erfindung. Was mit einer einfachen Methode, Texte effizienter zu reproduzieren, begann, hat sich zu einem komplexen Kommunikationssystem entwickelt, welches den Informations- und Wissensaustausch grundlegend verändert hat.

Trotz aller technologischer Fortschritte sollte das Bedürfnis nach Wissen, Geschichten und Informationen einen wichtigen Bestandteil unseres Alltags bilden und bleiben, damit sich unsere Gesellschaft nachhaltig weiterentwickeln kann.

Ich muss realisieren, dass die Zukunft des Drucks nicht zwischen Gedrucktem und Digitalem liegt, sondern ihre Verschmelzung neue Wege für Kreativität, Bildung und Fortschritt eröffnet.



# SCHESAPLANA: «PRÄTTIGAU TRIFFT INTERNATIONAL»

... MIT KULINARISCHEN HÖHENFLÜGEN

## PETRA UND HANSPETER

Seit drei Jahren sind Petra und Hanspeter das Wirtepaar der Schesaplanahütte – auf 1908 m ü.M. Es war schon immer ihr Traum, einmal in einer nahe gelegenen Berghütte «hüttnen» zu dürfen. Sie wohnen im Prättigau und über die Winterzeit gehen sie ihrem angestammten Beruf nach, Petra als psychologische Begleiterin und Hanspeter arbeitet in der eigenen Schreinerei. Im Sommer also ein Katzensprung, und schon sind sie oben, wo sie sich den Gästen vollkommen, mit Leib und Seele, widmen können – man sieht es ihnen an, dass sie da



oben, auf der Schesaplanahütte, glücklich sind.

Auf der Hütte trifft man immer auf viele Gäste. Einige bleiben über Nacht, um am anderen Tag weiterzuziehen. Die Besucher der Schesaplanahütte und ihrer atemberaubenden Terrasse stammen überwiegend aus verschiedenen Ländern rund um den Globus. Auch Einheimische aus dem Prättigau sind regelmässig in der Hütte anzutreffen, meistens angezogen von der köstlichen Küche und natürlich der gemütlichen Atmosphäre. Allerlei Storys und Begebenheiten werden unter den Gästen zum Besten gegeben. – War man ein-



mal da, man erinnert sich gerne zurück.

## BODENSTÄNDIGE KULINARIK

Wenn man sich an der Menü-Wandtafel orientiert, dann riecht



man schon die leckeren, köstlichen Spezialitäten. Kaum zu glauben, dass auch hier mit Holz und Gas gekocht wird. Wenn man Hunger hat, dann hat man die Qual der Wahl zwischen Huusrösti, Äpiärsuppä und Maluns, aber auch das Schesaplanaplättli oder ein Kuchen für den kleinen Hunger sind zu empfehlen – und das alles selber im Hause gemacht, versteht sich von selbst, meinen Petra und Hanspeter stolz.

## WANDERN, BIKEN, TROTTINETTEN

Die Schesaplanahütte gehört der SAC-Sektion Pfannenstiel und liegt in den Alpweiden unter der eindrucklichen Bastion



der Schesaplana-Südflanke. Ein idealer Ausgangspunkt, um andere Berghütten aufzusuchen: Carschinahütte (Sulzfluh, Drusenfluh), Douglashütte (am Lünnersee), Totalphütte (Lünnersee, Schesaplana) und Pfälzerhütte (Naafkopf, Liechtensteiner Weg) usw. (Wandertipp siehe im Anhang).

Mit dem Bike erreicht man die Hütte ab Seewis in zwei Stunden. Der Prättigauer Höhenweg wird von St. Antonien über die Carschinahütte zur Schesaplanahütte befahren. Weitere spannende Strecken findet man unter «Prättigauer Tourismus Biken».

## GUET NACHT

Sei es nach getaner Wanderung, einem unfallfreien Bergsteigen oder nach einer strengen Bike-tour, dann lässt man sich doch gerne in die Federn eines gemütlichen Zimmers fallen, um in Ruhe schlafen zu können.

Ein währschaftes Zmorga weckt die letzte Verschlafenheit endgültig und das frohe Gemüt von Petra und Hanspeter lockt einem ein Lächeln ins Gesicht, das uns den ganzen Tag begleitet.

## ATTRAKTION: INS TAL HINUNTERSAUSEN

Eine tolle Attraktion ist die Abfahrt mit dem Trottnett hinunter nach Seewis.

Variante II	Schesaplana – Seewis
Höhenmeter	1033 m
Distanz	14 km
Tipps	Spiel- und Grillplatz in Seewis
Preis Kinder	20.00
Preis Erwachsene	22.00

Reservation/Buchung: [info@sbm-events.ch](mailto:info@sbm-events.ch) / 081 328 18 29 oder direkt bei der Schesaplanahütte



Reservierungen können unter dem SAC-Buchungssystem vorgenommen werden.

Hier gehts direkt zu einem Video:



## WANDER-VORSCHLAG

### Wanderung

Strecke	↔	15,8 km
Dauer	🕒	5:30 h
Aufstieg	⬆️	372 m
Abstieg	⬇️	692 m

Schwierigkeit mittel

Kondition

Technik

### Höhenlage



## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mitte Juni bis Mitte Oktober 2024

## Kontakt:

Schesaplanahütte SAC  
Petra und Hanspeter Dal Ponte  
7212 Seewis  
[www.schesaplana-huette.ch](http://www.schesaplana-huette.ch)



# HOTEL KURHAUS SENNIS: «NOSTALGIE BLEIBT MODERN»

... TRAUMHAFT, MEHR AUSSICHT GEHT NICHT



## «SENNIS-ALP»

Ziemlich genau um die vorletzte Jahrhundertwende befasste sich Oswald Ramer aus Flums mit dem Gedanken, auf Sennisalp ob Berschis ein Kurhaus zu erbauen. Das war zu jener Zeit, in der die von Dr. Kneipp empfohlenen Molkenkuren im Volk immer mehr Anhänger fanden. In den Anfängen des 20. Jahrhunderts entstanden bekanntlich in unserer Region etliche solcher Molken-Kurhäuser wie Tannen-

heim, Tannenboden, Oberberg, Schönhalden, Sässlwiese, Böden usw. Im Dezember 1903 kam es zwischen Oswald Ramer und der Ortsgemeinde Tscherlach zu einem Vertragsabschluss für den Bau eines Kurhauses auf Sennisalp (1400 m ü.M.). In dieser ersten Vertragsfrist von 1903 erstellte Oswald Ramer lediglich die Grundmauern. Danach sind ihm die Geldgeber abgesprungen.

Das Bauprojekt wurde dann von der Familie Franz Bösch-Deuther aus Flums übernommen, diese hatten eine Spenglerei und Schmiede. Am 28. April 1907 wurde ein Vertrag für ein zweites Gebäude mit 56 Zimmern und insgesamt 84 Betten unterzeichnet. Für die damalige Zeit wahrlich eine visionäre Grösse und ein erhebliches Risiko.

Josuas Deuther war Chefkoch auf einem Dampfschiff unter Kapitän Dietrich Högemann. Nach seiner

Wanderschaft auf hoher See liess er beim Bau des Kurhauses Parallelen zum Schiff einfließen. Die Küche gehörte ins Untergeschoss und wird durch einen doppelten Pass mit dem Speisesaal verbunden. Die Anordnung der Zimmer wurde ebenfalls vom Schiff übernommen. Nebst den Molkenkuren war es auch das köstliche Essen, das die internationalen Gäste aus England und Deutschland, aber auch Industrielle aus Zürich, sehr schätzten.



Die Kurgäste verbrachten mindestens zwei bis drei Wochen auf der Alp. Gemäss Überlieferung von «Stei Sepp» (Besitzer und Gastgeber 1945 - 1979) hätten die Gäste im Speisesaal gegessen wie Fürsten und seien dann auf die Tscherler Alp spaziert und hätten dort noch ein Glas Molke getrunken, damit sie dem eigentlichen Grund ihres Aufenthaltes auch gerecht wurden.

## DAS KURHAUS HEUTE

Das Kurhaus Sennis ist ein gut eingerichtetes Hotel mit einem freundlichen, hellen Speisesaal, einem urchigen Jägerstübli und einem grosszügigen Gartenrestaurant. Zur Entspannung gibt es eine Sauna mit Ruheplätzen, eine kleine Kneippanlage und ganz



viel Natur. In der Küche wird noch traditionell auf dem Holzherd gekocht. Die Vielfalt auf der Speisekarte bietet für alle etwas, vom Fleischliebhaber bis zum Veganer kommt jeder auf seine Kosten.



## NOSTALGIEZIMMER WIE VOR 100 JAHREN

Das Kurhaus steht auf 1397 m ü.M. Da kann es auch im Sommer kalt werden! Es empfiehlt sich, etwas Warmes und Kuscheliges für die Nacht mitzubringen, denn die Zimmer sind nicht beheizt. Betonwände wird man hier nicht finden, dafür alles mit heimeligem Holz aus einheimischem Wald gebaut.

## UNSER ANGEBOT



### Frühstücksbuffet

Zum Frühstück erwartet Sie ein reichhaltiges Buffet von 08.00 - 10.00.



### Küche

11.00 - 20.00 durchgehend warme Küche. Auch vegetarisch und vegan



### E-Bike-Ladestation

Es besteht die Möglichkeit, an der E-Bike-Ladestation das Velo aufzuladen.



### Handyempfang

Wir haben keinen Handyempfang.



### Badeteich

Wer sich traut, darf sich eine Erfrischung im Badeteich gönnen.



### Kein Gäste-WLAN

Geniessen Sie die Zeit offline.



### Sauna

Exkl. für Hotelgäste

## WANDER-VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 15,2 km

Dauer ⌚ 5:15 h

Aufstieg ▲ 507 m

Abstieg ▼ 507 m

Schwierigkeit leicht

Kondition ●●●●●●

Technik ●●●●●●

### Höhenlage

1.803 m

1.399 m

## ÜBER UNS, DRUM UND DRAN:

Das Kurhaus ist seit drei Generationen im Familienbesitz.  
1945 - 1979 Frieda und Josef Manhart-Willi (Stein Sepp)  
1979 - 2001 Frieda und Ruedi Aschwanden-Manhart  
Ab 2001 Ruth und Fredi Marthy-Aschwanden

### Eigene Bäckerei:

Jeden Tag gibt es feines Gebäck und Patisserie aus der eigenen Bäckerei, dafür ist Claudia Marthy liebevoll besorgt.

### Feste:

Bestens geeignet für ein Familienfest, Jubiläum und Hochzeit. Erkundige dich.

### Anlässe:

Besuche die Website, da ist das laufende Programm aufgeschaltet - da ist immer etwas los.

## SOMMERBETRIEB:

1. Juni bis Ende September 2024

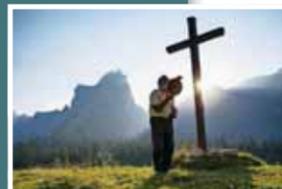
### Kontakt:

Hotel Kurhaus Sennis  
Familie Ruth und Fredi Marthy  
8892 Berschis  
www.hotelkurhaussennis.com

## ALPSEGEN

(aus Alois Senti, «Sagen aus dem Sarganserland», Fassung P. Pirmin Willi, Sarganserländische Buchdruckerei Mels AG, Mels 1960)

Ave Maria, Ave Maria, Ave Maria!  
 Bhüot s Gott und üser lieb Herr Jesus Christ,  
 Lyber, Hab und Guot und alles was hier umen ist!  
 Bhüot s Gott und der lieb Heilig Sant Jöüri,  
 där hier wohl ufwachi und hööri!  
 Bhüot s Gott und der lieb Heilig Sant Marti,  
 där hier wohl ufwachi und warti!  
 Bhüot s Gott und der lieb Heilig Sant Gall,  
 mit synen Gottsheiligen all!  
 Bhüot s Gott und der lieb Heilig Sant Peyter!  
 Sant Peyter, nümm dynen Schlüssel wohl in dyni rächti Hand  
 und bschlüss wohl uf dem Bären synen Gang,  
 dem Wolf der Zahn, dem Luchs der Chräuel,  
 dem Rappen der Schnabel, dem Wurm der Schweif,  
 der Flug dem Greif, dem Stei der Sprung!  
 Bhüot is Gott vor einer solchen böösen Stund!  
 dass solchi Tierli mügend wäder chretzen nach byssen,  
 so wenig as di falschen Minschä üseren lieben Herrgott bschysse!  
 Bhüot Gott alls hier in üserem Ring,  
 und di lieb Muotter Gottes mit ihrem Chind!  
 Bhüot Gott alls hier in üserem Tal, allhier und überall!  
 Bhüot s Gott und das walti Gott und das tüä der lieb Gott!  
 Ave Maria, Ave Maria, Ave Maria!



# ALP SIEZ: «DA MÖCHTE MAN LÄNGER BLEIBEN»

## FRÖHLICHE MENSCHEN UND GLÜCKLICHE KÜHE

### Ä NEUGIERIGA HUFFA GEISSA

Seit dem Jahr 2010 sömmert die Alp Siez eine Ziegenherde. Im ersten Sommer wurden ca. 100 und im Sommer 2011 bereits rund 130 Milchziegen von 25 Besitzern aufgeführt. Die Tiere befinden sich während der ganzen Alpzeit von Anfang Juni bis Anfang September im Obersiez und werden von zwei Hirtinnen betreut.

Verschiedene Ziegenrassen bilden die Ziegenherde oder die «Geisshirti». Die Geissen gehen täglich auf Wanderschaft und



kehren abends wieder selbstständig in den Stall zurück, wo sie, wie bereits am Morgen, gemolken werden.

Die Ziegenmilch wird im Vorsiez zu feinstem Ziegenkäse verarbeitet, der bereits nach kurzer Reifezeit in verschiedenen Ver-

kaufsstellen oder direkt beim Ziegenhalter gekauft werden kann. Der Siezer Ziegenkäse ist schmackhaft, würzig und erfreut sich grosser Beliebtheit.

### KÄSE, KÄSE, KÄSLEIN...

Aus den durch Pipelines hergeleiteten rund 180 000 kg Milch

stellt der Senn mit seinem Team in der modern eingerichteten Käserei im Vorsiez verschiedene, qualitativ hochstehende Alpprodukte her. Man kann die Produkte direkt im «Bsuecherstübli» kaufen und mit nach Hause nehmen. Gerne bietet der Senn nachmittags auch Führungen durch die Käserei an.



### RESTAURANT

Für den Hunger und «Gluscht» bekommt man im Restaurant Alp Siez «Währschaftes» auf den Teller. Die meisten Produkte stammen direkt von der Alp oder aus der Region. Den Besuchern wird es gut gehen, denn dafür sorgt Ueli mit seinem fröhlichen Team. – Zeit und Musse ist hier angesagt, die Hektik bleibt zu Hause!

### HIER SCHLÄFT MAN HIMMLISCH

Schon mancher wollte hier oben früh aufstehen, aber die angenehme Ruhe lässt einen noch etwas liegen, oder der helle Tag reisst dich aus den Federn, um den Tag früh zu beginnen. Die Dreibettzimmer oder das Matratzenlager laden dazu herzlich ein. Selbstverständlich gibt es auch hier eine Zimmerordnung, die es zu befolgen gilt.



### WANDER-VORSCHLAG



#### Wanderung

Strecke ↔ 7,7 km

Dauer ⌚ 3:30 h

Aufstieg ▲ 273 m

Abstieg ▼ 273 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●●

Technik ○○○○○○

### ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mitte Mai bis Mitte Oktober

Seit 14 Jahren kennt man ihn, den «Ueli», hier im Restaurant. Aber bald ist Schluss, nicht weil es ihm verleidet ist, nein, weil er in Pension geht. – Schade, alles Gute hat mal ein Ende.



### Kontakt:

Alp Siez  
 Ueli Forrer  
 8887 Mels  
 wirt@alpsiez.ch, 081 723 17 48  
 www.alpsiez.ch



### SUNNTIGSBRUNCH

Jeden Sonntag im Juli und August von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Mit feinsten eigenen Alpprodukten.



# SPITZMEILENHÜTTE: «... SONNE, SCHNEE, GERSTENSUPPE»

HIER BIST DU GUT AUFGEHOBNEN

## ICH DACHTE, WIR WERDEN WEGGEBLASEN...!

Ich spüre es noch heute, die nagelnden Schneekristalle, die mein Gesicht bearbeiteten, denn diese flogen mit einer Geschwindigkeit von 120 km/h auf meine Haut, die ich bald nur noch leicht spürte. Das Paradoxe daran war, dass sich über unseren Köpfen ein stahlblauer Himmel offen-



barte. Der Spitzmeilen, 2501 m hoch, leuchtete uns mit seinem glitzernden Schneegewand entgegen. Ein herrlicher Anblick.

## ES BEGANN SUPER – ES ENDETE SUPER

Aber alles der Reihe nach: Mit dem Auto ging es bis Tannenheim (Flumserberg), dort konnten wir bei der Talstation ein «Peter-Ticket» lösen: heute hinauf zur Prodalp und morgen wieder runter nach Tannenheim. Voller Erwartungen und bester Laune gondelten wir der Bergwelt entgegen. Dann gings mit den Schneeschuhen Richtung Panüöl und dann zur Alp Fursch (über Alp Fursch gibt es auch einen Bericht in diesem Magazin). Für diese Teilwanderung, alles bestens gespurt, brauchten wir zwei Stunden und 15 Minuten. Dort in der urigen Alp Fursch ange-

kommen, ergötzen wir uns am lässigen Wirtepaar, die im Freien, zwischen den Ställen und der Alphütte, einige Tische und Bänke in die Schneedecke ramnten, damit die Gäste sicher verweilen können.

## DER AUFSTIEG

1792 m ü.M., da sassen wir nun und überlegten, welche Route unter die Schneeschuhe genommen werden soll. Die gemütlichere führte hinten herum oder die happigere Variante im direkteren Weg auf den Spitzmeilen zu. Die direktere verhies einigen Zeitgewinn. Das war wohl ein kleiner Irrglaube, denn es war teilweise steil und der happige Wind verwischte die Spur in Sekundenschnelle. Der klirrende Gegenwind machte es uns auch nicht leichter. Das Ziel rückte nicht so schnell näher, als wir

erhofften. Doch nach anderthalb Stunden schob uns der Wind zur Spitzmeilenhütte. Mit einiger Kraftanstrengung öffnete ich die Hüttentür. Jetzt sind wir drinnen, im windgeschützten Haus...angenehm warm und das Schneege-stöber weggesperrt.

## DIE HÜTTNIS

Esther begrüßte uns gleich unter der Haustür mit freundlicher Stimme und im Hintergrund hörten wir Pfannen scheppern, ausgelöst durch Roland, ihren Mann, der bereits in der Küche funktionierte. Sie seien schon neun Jahre hier, wurde uns verraten, und sie seien immer noch begeisterte Hüttenwarte. Sie zeigte uns gleich das komfortable 8er-Zimmer, mit Blick auf den Spitzmeilen – welch ein Ausblick –, mit der Bemerkung, dass wir das Zimmer nur für uns allein zur Verfügung hätten. Welch ein Luxus, den wir gerne annahmen.



## EINZIGARTIGES PANORAMA

Dann betraten wir die Gaststube – da standen wir nur noch mit offenem Mund, denn ein Panorama präsentierte sich, das seinesgleichen sucht – einzigartig! Zuerst der Blick in die Ferne, ein unaufhörlicher Genuss: vom Churfürstenpanorama in die Bündner Alpen und weit hinaus bis ins österreichische Gebirge, und das alles glasklar. Und wenn wir die Augen etwas senkten, brauste immer noch der Wind vorbei und versuchte an der stabilen Hütte zu rütteln.

## DIE WICHTIGEN INFOS SIEHE WEBSITE

Alles über die Hütte wie Geschichte, Räume, Team, Übernachten, Verpflegung, Sommer-/Winterbetrieb, Reservationen, Anreise, Zustiege, Touren etc. siehe [www.spitzmeilenhuette.ch](http://www.spitzmeilenhuette.ch)

Eine Wanderung zur Spitzmeilenhütte ist ein Muss, ob im Winter oder im Sommer!



## WANDER-VORSCHLAG



### Schneeschuh

Strecke ↔ 9 km

Dauer ⌚ 3:41 h

Aufstieg ▲ 586 m

Abstieg ▼ 73 m

### Höhenlage

2.111 m

1.574 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

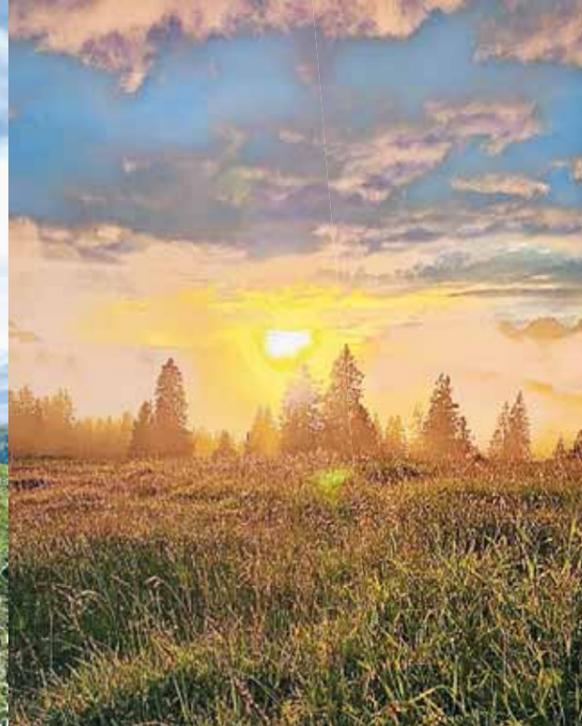
Im Winter jedes Wochenende von Freitagmittag bis Sonntagnachmittag.

Sommer vom 8. Juni bis 20. Oktober durchgehend.



## Kontakt:

Spitzmeilenhütte SAC  
Esther und Roland Beeler  
Obere Rüschrstrasse 7  
8890 Flums  
[www.spitzmeilenhuette.ch](http://www.spitzmeilenhuette.ch)



# STRALRÜFI: «EIN ORT FÜR DIE SEELE»

EIN PANORAMA – EINFACH UMWERFEND

## DA «STRAHLT» SIE ZWISCHEN GONZEN, GAUSCHLA UND ALVIER

Das Bergrestaurant Stralrüfi befindet sich auf der Hochebene Palfries, auf 1675 m ü.M., in der Gemeinde Wartau. Diese herrliche Gegend, zwischen den drei Wartauer Hausbergen Gonzen, Gauschla und Alvier, hat für jeden etwas zu bieten. Biker und E-Biker können die Gegend auf der «Palfries-Panoramabike»-Route entdecken. Als Fussgänger reisen Sie mit dem eigenen Auto über die kostenpflichtige Alpenstrasse ab Oberschan an. An Sonntagen verkehrt während der Saison morgens und nachmittags je ein Kursbus oder Sie lassen sich mit der Palfriesbahn, ab Talstation Ragnatsch, direkt in luftige Höhen befördern.

## SCHÖNER WANDERN

Die Ausflugsmöglichkeiten rund um das Bergrestaurant Stralrüfi sind gross. Neben der bereits erwähnten «Palfries-Panoramabike»-Route bietet die Seilbahn Palfries für Fussgänger die Senis-Rundtour an. Aber auch für jene Wanderer, die Palfries auf eigene Faust entdecken möchten, gibt es unzählige Möglichkeiten. Eine Wanderung auf den Tschuggen oder den Gonzen zum Beispiel oder für ambitioniertere Berggänger eine Tour auf den Alvier.

## DAS CHARMANTE BERGRESTAURANT

Das Bergrestaurant Stralrüfi ist im Besitz der Ortsgemeinde Wartau und wurde 2011 an seinem jetzigen Standort eröffnet. Die



Infrastruktur entspricht einem einfachen Bergrestaurant mit viel Charme in einer einmaligen Umgebung. Die Stralrüfi wird mit Wasser aus der eigenen Quelle und mit Strom aus Wasser- und Solarkraft versorgt und fügt sich somit schonend in die Umgebung ein. Das Bergrestaurant in der Stralrüfi blickt aber auch auf eine langjährige Tradition zurück. Zuerst als Kurhaus bei der Alp Stralrüfi erbaut und betrieben, schätzten die Kuranten damals die frische Luft fernab der Stadt, die wunderbare Bergwelt und die Geselligkeit. Auch zählte das damalige Kurhaus Stralrüfi viele «Heimweh-Wartauer» zu seinen Gästen, die immer wieder zurückkehrten, um in der alten Heimat ihre Ferien zu verbringen.

## DIE HÜTTENSEELE

Bereits der erste Besuch anlässlich des Vorstellungsgesprächs für die Neuverpachtung des Bergrestaurants Stralrüfi hat bei der jetzigen Pächterin Sonja Fluri

einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Nicht nur das Ambiente des Bergrestaurants selbst, sondern vor allem die Umgebung und der herrliche Ausblick auf die umliegende Bergwelt sind einmalig schön. Genau an diesem Tag ging nämlich die Sonne in den schönsten Rottönen über dem Walensee unter. Und genau das ist es auch, was für sie diesen Ort so speziell macht.

Das Angebot an Speisen und Getränken im Bergrestaurant ist einfach gehalten. Der Pächterin ist es ein Anliegen, in der Küche möglichst regionale und saisonale Produkte verwenden zu können.

Sonja Fluri ist es ein persönliches Anliegen, ihren Gästen den Besuch auf Palfries zu einem unvergesslichen Erlebnis machen zu können – und das kann sie «echt».



## KULINARIUM

Fast alles, was im Backofen zubereitet wird, wird auch tatsächlich selbst in der Stralrüfi-Küche hergestellt. Und unter den Gästen werden vor allem hausgemachter Kuchen oder die «Chäswoche» als Geheimtipp gehandelt.



## WANDER- VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 7,1 km

Dauer ⌚ 2:30 h

Aufstieg ▲ 280 m

Abstieg ▼ 280 m

Schwierigkeit leicht

Kondition ●●●●●●

Technik ●●●●●●

Höhenlage

1.803 m

1.625 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

von Mai bis Oktober, jeweils  
Montag 9.00–18.00 Uhr.  
Dienstag–Sonntag 9.00–22.00 Uhr.

## Kontakt:

Bergrestaurant Stralrüfi  
Sonja Fluri  
Stralrüfiweg 3  
9478 Azmoos  
www.bergrestaurant-stralruefi.ch

# VALCAUS: «EINE HERZEN-ANGELEGENHEIT...»

ALLES SELBER GMACHT



## DIE HÜTTENFRAU

An einem idyllischen Örtchen, eingebettet in die Seewis Bergwelt, hat Michèle Benz im letzten Jahr ihren Traum verwirklicht. Mit viel Feingefühl und Liebe schuf Michèle ein kleines Paradies für Geniesser und Naturliebhaber. Das Bergbeizli Valcaus ist ein einzigartiger Ort des Genusses mit einer wunderschönen Naturkulisse. Hier kümmert sie sich gemeinsam mit ihrem Team liebevoll um die individuellen Bedürfnisse der Gäste.

## KULINARIK

Währschafte Holzbänke auf der herrlichen Sonnenterrasse oder bequeme Stühle im gemütlichen Stall laden ein zu einfachen, urchigen Gerichten, begleitet mit einem feinen Glas Wein. Man merkt schnell, dass sie alles mit Herzblut macht, denn das Essen ist wunderschön angerichtet, darauf oder darum herum mit schmucken Accessoires bestückt. Abgerundet durch ein paar nette Worte und mit einem freundlichen Lächeln. Das Ganze an einem einzigartigen Ort des Genusses mit einer wunderschönen Alpenkulisse.



## ALPENBAR – AB FRÜHLING 2024

Die Bar ist auch ein Ort der Begegnungen mit Menschen. Ein Ort der guten Gespräche und auch



ein Ort, um herzlich zu lachen. Es werden Geschichten erzählt und Freundschaften geknüpft. An der Bar ist oft etwas los, ob nachmittags bei einem spritzigen Radler oder einem hausgemachten Kuchen oder abends mit einem feinen Getränk in der Hand – hier oben ist es immer lässig gemütlich, es ist lebhaft, aber nicht laut. Hier ist es schick, aber trotzdem «nid gstopft».

## FREIZEIT-ELDORADO

In dieser fantastischen Bergwelt geht es gar nicht anders, als die Wanderschuhe anzuziehen. In zwei Stunden, ab Seewis, bist du schon auf Valcaus. Im Mai säumen am Wegrand und in den Wiesen die herrlich riechenden Narzissen (es gibt einen Narzissenweg). Von dort aus gibt es unzählige Varianten, sich zu bewegen.

Ein weiteres Wander-Highlight ist, mit der Älplibahn von Malans, eine Wanderung um den oder mit dem Gipfelerlebnis auf dem Vilan. Diese Route führt selbstverständlich zum Bergbeizli Valcaus.



Wer nicht mehr ins Tal laufen möchte, will, kann, der bedient sich eines Trottinetts. Geniesse auf zwei Rädern eine gemütliche, sichere Fahrt oder eine rasante, heisse Abfahrt – Fahrspass pur. In Seewis oder Grüşch können die Vehikel abgegeben werden.

Ab Seewis rollt jeder Mountainbiker seinem Glück entgegen, denn die signalisierte Route hat für jede und jeden etwas zu bieten,



## GUTSCHEINE

Was ist schöner, als unvergessliche Momente zu schenken.

Gutscheine können direkt beim Bergbeizli bezogen werden, ebenso können diese bestellt werden.

denn egal wo, auf den abwechslungsreichen Routen kommt man aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Auf der «Valcauser» Tour gibt es grenzenloses Fahrvergnügen, mit dem Ziel: Bergbeizli Valcaus.

## BIKE-VORSCHLAG



### Mountainbike

Strecke ↔ 16,1 km

Dauer ⌚ 2:50 h

Aufstieg ▲ 800 m

Abstieg ▼ 800 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●

Technik ●●●●●

Höhenlage

1.652 m

943 m

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mai bis Oktober, Do – Mo, ab 11.00 Uhr. Gruppenreservierungen immer möglich. Anfahrt mit dem Auto möglich: Dazu braucht es eine Fahrbewilligung.

## Kontakt:

Bergbeizli Valcaus  
Michèle Benz  
Valcaus 2  
7212 Seewis  
www.valcaus.ch



Schau es aus der  
Vogelperspektive an!



#### WENN ES EINMAL SPÄT WIRD

Von Donnerstag bis Sonntag werden für Wanderer und Tourengänger Übernachtungen angeboten. Es stehen drei einfache Zimmerli zur Verfügung. Preis pro Person für 1 Übernachtung: Fr. 55.00 (mit Frühstück).

Da das Wasser kostbar und die Versorgung/Entsorgung im Berghaus aufwendig ist, wird für das Duschen eine Gebühr von CHF 7.- erhoben.

## BERGHAUS ZUM SEE: «...ÜNSCHES PARADIES IN STELS»

... LEBEN VON UND MIT DER NATUR

### BERGHAUS ZUM SEE

Seinen Namen verdankt das Berghaus dem nahe gelegenen Stelsersee, der in einer kleinen, von einem Gletscher geformten Geländemulde liegt und der an einem Sonnentag wie ein Diamant funkelt. Die Pflanzenvielfalt und der Blumenreichtum sind beeindruckend und im Frühsommer ist der See mit der blühenden Weissen Seerose bedeckt, die nirgends sonst in Graubünden so hoch oben gedeiht. Das «Berghaus zum See» liegt oberhalb von Schiers im Prättigau, auf dem Stelserberg auf 1650 m ü.M., zwischen duftenden Bergwiesen, sanften Hügeln und mit einem atemberaubenden Panoramablick auf die umliegende Bergwelt. Der Stelsersee und der Chrüzgipfel sind beliebte Ausflugsziele, wie auch Wanderungen und Biketouren nach Pany oder St. Antonien. Eine Strasse windet sich von Schiers tausend Höhenmeter den Berg hinauf, bis zum grossen Parkplatz vor dem

Berghaus, welches auch von der Postauto-Endstation Stels Mottis zu Fuss in ca. 40 Minuten leicht erreichbar ist. Das Berghaus wurde 1931 von Hans und Gretli Willi-Sprecher erbaut, welches die beiden anfangs als Luftkurort für Kinder mit Asthma betrieben. Doch auch bei Bergsteigern, Jägern und Wanderern war das Gasthaus sehr beliebt und ist bis heute in Familienbesitz. Mit Andreas Metz und Nadja Büttiker übernahm im Frühjahr 2023 ein Wirtespaar die Leitung des Berghauses, das auf eine langjährige Erfahrung in der Gastronomie zurückblicken kann.

### UNSERE PHILOSOPHIE: LEBEN VON UND MIT DER NATUR

Kaum eine andere Region bietet eine so reichhaltige kulinarische Vielfalt an wie Graubünden mit seinen unzähligen Tälern. Bündnerfleisch, Capuns und Nusstorte zählen wohl zu den bekanntesten Spezialitäten.

Das Berghaus zum See liegt in einer Gegend, die Anfang des 14. Jh. von den aus dem Oberwallis eingewanderten Walsern besiedelt wurde. Im alpinen Lebensraum dieser Volksgruppe kamen Getreide- und Gemüseanbau kaum infrage, und so betrieben die Walser vorwiegend Vieh- und Graswirtschaft, was sich auch in ihren kulinarischen Rezepten widerspiegelt, denn als



Selbstversorger lebten sie vor allem von Milchprodukten und Fleisch. Auch die Urgrossmutter von Andreas Metz war eine Walserin, abstammend von der Walsergemeinschaft auf Guscha (über Guscha gibt es auch einen Bericht in diesem Magazin) bei Maienfeld. Nadja und Andreas

möchten ihren Gästen die Rezepte der Walser näherbringen und bieten unter anderem immer wieder Gerichte an, die sie sorgfältig aussuchen und mit den Erwartungen und Anforderungen an die heutige, gesundheitsbewusste Gastronomie verknüpfen, kombinieren und erweitern.

### REGIONALITÄT WIRD BEI UNS GROSSGESCHRIEBEN

«All unsere Speisen sind hausgemacht und frisch zubereitet mit qualitativ hochwertigen Produkten aus der Region. Dabei legen wir grossen Wert auf eine nachhaltige Produktion, saisonale Angebote, tierfreundliche Haltung und kurze Lieferwege. Daher wissen wir, woher die Produkte stammen und wie sie produziert wurden. Wir sind auch für Familien- oder Firmenfeiern bis 30 Personen gerüstet. Auf Reservation wird jeden Freitag ein Bergkäse-Fondue serviert, ob auf unserer Terrasse mit Panoramablick oder im gemütlichen Stübli vor dem Holzofen.»

### WANDER- VORSCHLAG



#### Wanderung

Strecke ↔ 11,4 km

Dauer ⌚ 4:15 h

Aufstieg ▲ 725 m

Abstieg ▼ 780 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●●

Technik ●●●●●●

#### Höhenlage

2.195 m

1.418 m

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Das Berghaus ist von Mai bis Oktober täglich von 10.00 Uhr bis 21.00 Uhr (Küche bis 20 Uhr) geöffnet. Für Nachtessen Reservation erwünscht! – Sonntagabend ab 18.00 Uhr geschlossen.

### Kontakt:

Berghaus zum See  
Seestrasse 45  
7226 Schiers  
www.berghauszumsee.ch

# MIT VIEL HERZBLUT UND GASTFREUNDSCHAFT

... DAS BERGRESTAURANT PIZOLHÜTTE

## WANGS-PIZOL

Wer im Bergrestaurant Pizolhütte sitzt, geniesst auf 2222 m ü.M. einen einzigartigen Panoramablick über die Alpen der Ostschweiz und des Vorarlbergs bis über den Bodensee und überblickt damit einen beachtlichen Teil der Alpenkette in einer schier endlosen Fortsetzung. In der Pizolhütte stehen einheimische Köche am Herd, Karin führt das Team im Service. Gleichermassen sind alle mit viel Herzblut an der Arbeit, dass einem warm ums Herz wird. Das spüren die Wanderbegeisterten im Sommer als auch die Schnee-Enthusiasten im Winter.

Die Pizolhütte befindet sich auf dem Hochplateau des Ski- und Wandergebietes Pizol, auf dem Pizol-Panorama-Höhenweg, in unmittelbarer Nähe zum Wangsersee und am Startpunkt der weltweit bekannten 5-Seen-Wande-

rung. Direkt an der Bergstation der gleichnamigen Sesselbahn gelegen, ist die Hütte ebenfalls der ideale Ausgangspunkt für rasante Skiabfahrten.

Die Pizolbahn als Besitzerin liess die Pizolhütte 2004 neu erbauen,



nachdem 2002 die alte SAC-Pizolhütte bis auf die Mauern abgebrannt war. Der Neubau fügt sich optimal in die beschauliche alpine Bergwelt ein und wirkt dank grossen Panoramafenstern, viel Holz im Innenausbau und einer grosszügigen Sonnenterrasse modern und freundlich.

## SCHWEIZERISCHE KÜCHE MIT VIEL TRADITION

Spezialitäten wie ein «Tatsch», «Sossähardöpfel» oder eine feine «Fruchtwähe» sind Karins Steckenpferd. Aus Liebe zur Heimat findet man neben der klassi-



schen Küche auch einige traditionelle Gerichte auf der Speisekarte wieder.

«Wir kaufen immer möglichst regional ein. Zwiebeln, Kartoffeln und anderes Gemüse von angegliederten Landwirtschaftsbetrieben», sagt Karin Etter. Näher geht's kaum.

Saisonale Produkte werden gekonnt in den Tagesmenüs oder in den Wochenhits in Szene gesetzt. Die Küche ist durchgehend geöffnet, sodass man sich jederzeit als Gast kulinarisch verwöhnen lassen kann.

## RESPEKTVOLL UND FREUNDLICH

«Ein respektvoller Umgang ist die Basis für den Erfolg eines Bergrestaurants mit traditionellen Wurzeln», davon ist Karin Etter überzeugt. Und das gilt letztlich auch für den Umgang mit der einheimischen Bevölkerung. «Viele Personen im Ruhestand



kommen zu mir hoch und helfen mir in der Küche als auch im Service, wo sie nur können.»

«Wir begrüßen jeden Gast, egal ob einheimisch oder international, mit offenen Armen. Uns ist es ein Anliegen, dass jeder einzelne Gast sich bei uns wohlfühlt und eine kurze Auszeit vom Alltag geniessen kann.» Ganz unter dem Motto «Berge verbinden» wird man gefühlt gleich ein Teil vom «Pizolhütte»-Team und möchte eigentlich gar nicht mehr weg.



## ANREISE:

Kurz, schnell, bequem und staufrei. Die beiden Talstationen sind in Wangs und Bad Ragaz.

## ÖV:

Zug bis Sargans oder Bad Ragaz, dann mit Ortsbus zur Talstation.

## AUTO:

Autobahnausfahrt Sargans oder Bad Ragaz, dann fünf Minuten Fahrt bis zur Talstation. Parkplätze vorhanden.

## SOMMERSAISON BAHNEN IN BETRIEB:

Ab 25.05.2024, Gondelbahn Bad Ragaz, täglich.  
Ab 29.06.2024, alle Sommeranlagen (zwei Gondelbahnen, drei Sesselbahnen).  
Ab 29.06.2024, Pizolhütte.  
Details Betriebszeiten: [www.pizol.com/betriebszeiten](http://www.pizol.com/betriebszeiten)

Infos Pizolgebiet: [www.pizol.com](http://www.pizol.com)  
Infos Pizolhütte: [www.pizol.com/gastrobetriebe/pizolhuette](http://www.pizol.com/gastrobetriebe/pizolhuette)

## WANDER-VORSCHLAG



### Wanderung

Strecke ↔ 10 km

Dauer ⌚ 4:30 h

Aufstieg ▲ 534 m

Abstieg ▼ 891 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●●

Technik ●●●●●●

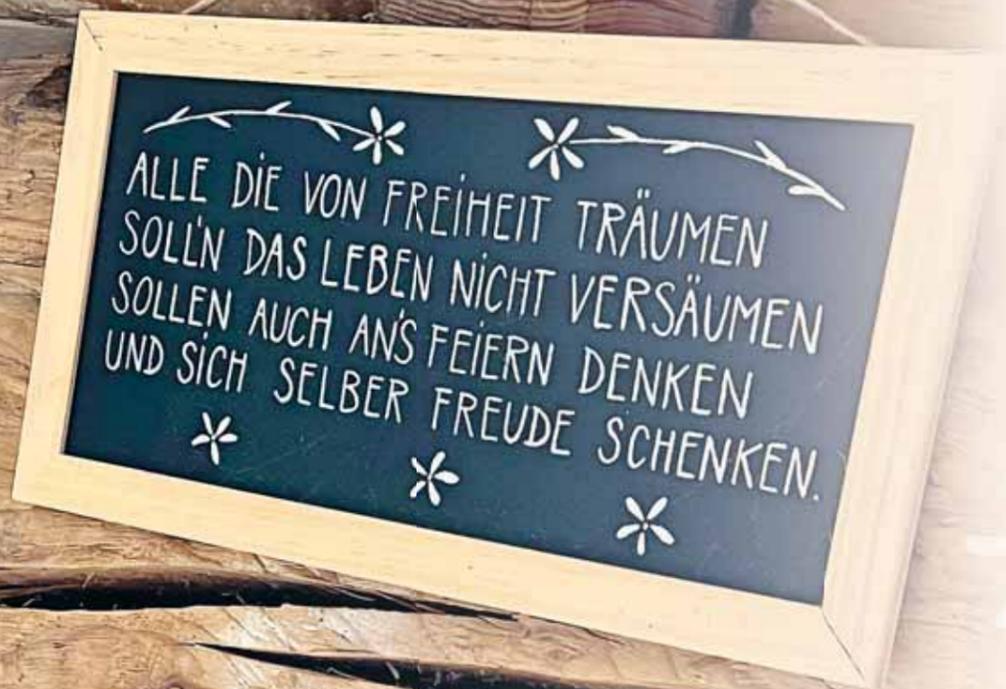
### Höhenlage

2.507 m

1.858 m

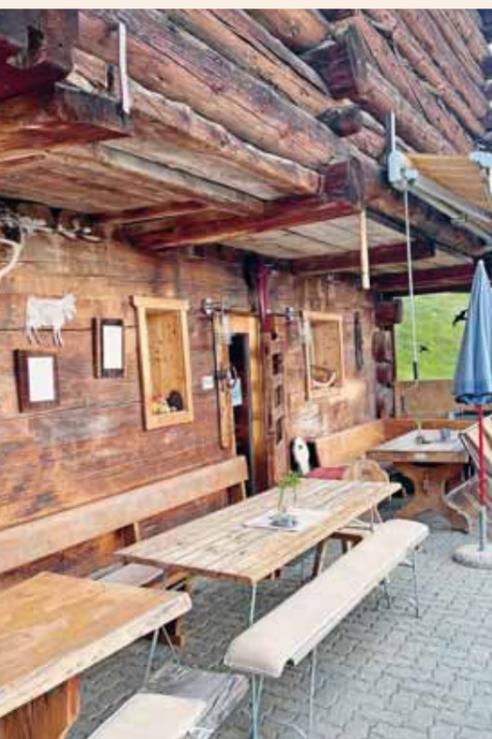
## KONTAKT:

Bergrestaurant Pizolhütte  
Karin Etter  
Loisstrasse 50  
7323 Bad Ragaz  
[www.pizol.ch](http://www.pizol.ch)



## RUNGGALINA: «HIER BIST DU MENSCH ...»

... HIER DARFST DU SEIN



### DIE HÜTTENFRAU URSULA AEBLI

Es ist eine kleine Wanderung wert, um bei Ursula einzukehren. Liebevoll gestaltetes Beizli, stets ein Lächeln für die Gäste übrig, mit Herzblut bei der Sache, immer so, dass sich der Gast wohlfühlt. So haben es die Gäste in Erinnerung und empfehlen es weiter – so soll es sein. – Ursula ist heute noch stolz, dass ihre Nachbarin sie auf diese Idee gebracht hat, das Hofbeizli «Runggalina» ins Leben zu rufen.

### ES WAR EINMAL EIN STALL

Eine halbe Stunde zu Fuss oberhalb von Seewis-Dorf erwartet dich ein zum Verweilen einladender Ort mit einer einmaligen Aussicht und lokalen Köstlichkeiten: das Hofbeizli «Runggalina».



In einem ehemaligen, für die Umgebung typischen Stall aus dem 19. Jahrhundert kannst du im Stübli oder auf der Sonnterrasse warme und kalte Speisen, auserlesene Weine und Spezialitäten, je nach Saison und Tag, genießen.

Immer wieder gibt es in der «Runggalina» Anlässe wie Hirsch-

pfeffer-, Tessiner-, Fondue- und Musikabende, oder auch einen Sonntagsbrunch.

Hast du Geburtstag oder soll jemand gefeiert werden, so ist unsere Gaststube geradezu geeignet. Für geschlossene Gesellschaften öffnet die «Runggalina» auch ausserhalb der Öffnungszeiten.

### LOBGESANG AUS DEM GÄSTEBUCH

*Liebi Uschi und Team*

*Au wenn i nöd all zuviel verbie cho chan, gnüss ich's umso me, wenn ich dich gseh. Du häsch ä wunderbars Beizli, s'Herz am richtige Fläck und zu allem ä gueti Istellig. Dankä, dass du mich/üs mit Informatione und wichtige Date ufem laufende haltä duesch.*

*Uf äs WIEDERSEHHHH  
Franziska*

*70 Jahre Hans – super Party*

*Mir händ än unvergessliche Abig im Runggalina gha! Grillade vom beschte Grilleur und än perfekte Service, de DJ Megga isch wi immer in Hochform gsi! Alli mini Fründe sind begeischeret und i bi sicher, Uschi, wirsch neu! Gäscht übercho. Mir gsehnd üs bald wieder im Beizli.*

*glg Hans und Ursula*

*Liebe Uschi und Team*

*Ihr habt uns ein wunderschönes Geburtstagsfest bereitet. Es war alles perfekt, der Apéro auf der sonnigen Terrasse, das feine Essen im heimeligen Hofstübli und die nette Bedienung. – Unsere Gäste waren hin und weg. Herzlichen Dank für diesen Traumtag!*

*Hanna und Chläus*

(Aus Datenschutzgründen wurden die Namen geändert.)



### VERWÖHNPLÄTTLI

Die Menükarte kann sich sehen lassen. Wenn du noch niemals da warst, übrigens einen Katzensprung ab Seewis (man kann auch hinfahren, vorher im P-Haus Seewis parkieren), dann locken dich sicher die feinen lokalen Köstlichkeiten – scan mich:



### BIKE-VORSCHLAG



#### Mountainbike

Strecke ↔ 16,1 km

Dauer ⌚ 2:50 h

Aufstieg ▲ 800 m

Abstieg ▼ 800 m

Schwierigkeit mittel

Kondition ●●●●●●

Technik ●●●●●●

Höhenlage

1.652 m

943 m

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Do – So, 11.00 – 19.00 Uhr,  
Mo – Mi geschlossen

### Kontakt:

Hofbeizli Runggalina  
Ursula Aebli  
7212 Seewis-Dorf  
www.runggalina.ch

## Verhalten in Notfallsituationen

Kommunikation und Organisation in der Gruppe ist zentral.

ERKENNEN	BEURTEILEN	HANDELN
Überblick verschaffen Ruhe bewahren Was ist geschehen? Wer ist beteiligt?	Gefahren erkennen Gefahr für Patienten? Gefahr für Helfende? Gefahr für andere Personen?	Selbstschutz Alarmierung Unfallstelle absichern Nothilfe leisten

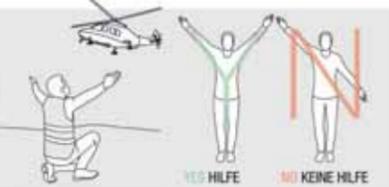
### ALARMIEREN – BERGEN – ERSTE HILFE



Beim Notfall im Gebirge empfiehlt sich die direkte Alarmierung der Luftrettung.

### HELIKOPTERRETTUNG / SIGNALE

Beim Anflug Standort nicht verlassen und in die Knie gehen. Augenkontakt mit dem Piloten halten. Annäherung an den Helikopter erst bei stillstehendem Rotor. Wind im Rücken und Gegenstände sichern.



<b>Alarmierungsmittel:</b>	Mobiletelefon, SMS senden versuchen bei schlechtem Empfang oder wenig Batterieleistung Funkgerät (E-Kanal 161.300 MHz), Satellitentelefon Adapter: SatSlove Thuraya, Iridium Go!
<b>Notfallinformationen:</b>	Wo, Koordinaten? Wer, Kontaktmöglichkeit? Was ist wie wann passiert, wie viele Patienten? Lokales Wetter? Gefahren für Flugrettung wie Kabel...
<b>Notrufstellen:</b>	1414 REGA, 117 Polizei, 112 internationale Notrufnummer, App Echo 112, Uepaa, iRega 144 Sanitätsnotrufzentrale oder Flugrettung im Kanton Wallis
<b>Alpines Notsignal:</b>	6 x pro Minute Zeichen geben (Rufen, Pfeifen, Blinken, ...) Eine Minute warten, dann wiederholen Antwort 3 x pro Minute Zeichen geben, Eine Minute warten, dann wiederholen

## Lawinenunfall

### ORGANISATION / KOMMUNIKATION



1. Verschwindepunkt des Verschütteten /  
Fließrichtung der Lawine beobachten
2. Übersicht verschaffen – nachdenken – handeln
3. Alarmierung
4. Suchstreifenbreite festlegen: Angabe auf dem LVS beachten

### SUCHE



1. Sofort Lawinenoberfläche mit Auge und Ohr absuchen
2. Gleichzeitige Suche mit LVS (nicht benötigte LVS ausschalten, wenn verfügbar Rettungs-/ Backup-SEND)
3. Punktsuche mit Sonde
4. Verschüttete nicht mittels LVS auffindbar: improvisierte Grobsondierung (Raster 50 cm x 50 cm, Sondertiefe 1.5 m)
5. LVS-Suche abgeschlossen: Alle LVS: SEND

### BERGEN UND ERSTE HILFE



1. Grosszügiges Loch frei schaufeln (V-förmiges Schneeförderband)
2. Sofort Kopf und Brust freilegen, Atemwege freimachen, Erste Hilfe BLS
3. Ganzverschüttete und Verletzte schnell und schonend transportieren

## Erste Hilfe BLS (Basic Life Support)



**ANSPRECHEN**  
Lauf ansprechen, an Schulter schütteln

**PATIENT ANTWORTET BODY CHECK**  
Schmerzen? Schwellung? Wunden? Blutungen?  
Normale Bewegung? Gefühlsstörung?

Keine Reaktion, bewusstlos



**ALARMIERUNG**  
1 Helfer: Um Hilfe schreien, Alarmierung  
Mehrere Helfer: Ein Helfer startet BLS, ein Helfer alarmiert, AED holen



Patient in Rückenlage bringen, Atemweg freimachen, Kopf nach hinten überstrecken



**ATMUNG**  
Atmung normal? Check 5-10 Sekunden  
(sichtbare Bewegung, hörbar mit Ohr an Nase/Mund)

JA SEITENLAGE Vorsichtige Seitenlage, kontinuierliche Überwachung

Nein / unklar

### HERZDRUCKMASSAGE

Untere Hälfte des Brustbeines mind. 5-6 cm tief drücken, dann komplett entlasten / Druckfrequenz 100-120/min  
Nach 30 Kompressionen 2 Atemhübe  
Fortfahren bis Arzt kommt oder ggf. AED eintrifft (Beatmung: Kopf überstrecken, Unterkiefer gegen Oberkiefer, Mund zu Nase beatmen, Taschenmaskebeatmung, notfalls Mund zu Mund langsam 2 Atemhübe)



**EINTREFFEN DES AED**  
AED einschalten  
Anweisungen befolgen

Fortführen der Massnahmen bis professionelle Helfer übernehmen oder der Patient sich bewegt

## Spezielle Notfälle



### KOPFVERLETZUNGEN

Kontinuierliche Bewusstseinskontrolle  
Druckverband bei blutenden Wunden  
Oberkörperhochlagerung



### BRUSTSCHMERZ / ATEMNOT

Oberkörper hochlagern  
Beruhigen, Anstrengung / Aufregung vermeiden  
Jacke öffnen (enge Kleider), für frische Luft sorgen



### HALS- UND RÜCKENVERLETZUNGEN

Schmerzen an Wirbelsäule, Lähmungen,  
Gefühlsstörungen an Beine / Arme?  
Lagerungsveränderungen nur mit geschulten Helfer  
Flach lagern, Wirbelsäulen Stabilisation



### ALLERGIEN / INSEKTENSTICHE

Leicht: Rötung und Juckreiz: Antihistaminika (z.B. Fenistil) geben  
Schwer: Schwellung der Schleimhäute,  
Kreislaufprobleme: lebensbedrohlich, Allergiemedikamente (EPIPEN)  
Beginn mit Erste Hilfe BLS



SL Druck+Medien AG  
[www.sldm.ch](http://www.sldm.ch)