

Wege am Wasser

Baden oder wandern? Wer sich nicht entscheiden mag, kombiniert am besten beides miteinander und packt die Badesachen in den Wanderrucksack. Im Sommer bieten Flüsse, Bergseen und Bäche auf Wanderungen erfrischende Abkühlung. VON ANDREAS STAEGER



Karten zu den einzelnen Wanderungen auf www.nzz.ch.

25 Kilometer

NZZ Visuals / efi.



Zwischen den Kalksteingipfeln des Alpsteins im Kanton Appenzell glitzern drei Bergseen. Am einfachsten zugänglich ist der Seealpsee (im Bild). Es ist köstlich, hier an heissen Sommertagen ins kühle Wasser zu steigen.

OKAPA

1 Seealpsee: blaues Juwel im Alpstein

Streckenlänge: 7,9 km – Aufstieg: 380 m – Abstieg: 380 m – Wanderzeit: 2 h 45 – Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Gegend: Mit leisem Stolz streichen die Appenzeller hervor, der Alpstein mit dem Säntisgipfel sei der höchste Berg zwischen den Alpen und dem Nordpol. Schroffe Felsstürme und steiles Weideland prägen das Bergmassiv. Einen hübschen Kontrast dazu bilden drei Bergseen, die zwischen den abenteuerlich geformten Kalksteingipfeln glitzern. Am einfachsten zugänglich ist der Seealpsee. An heissen Sommertagen kann einen aber auch diese Tour ganz schön ins Schwitzen bringen. Um so köstlicher ist es, für ein paar Züge ins kühle Wasser zu steigen.

Die Route: Ein steiler Aufstieg führt von Wasserauen durch das Hüttenobel nach Hütten. Von da gelangt man in sanftem Abstieg ans Ostufer des Seealpses. Auf Fusspfaden und Kiessträsschen lässt sich der Bergsee komplett umrunden. Am Ufer locken reizvolle Badeplätzchen. Zwei Berggasthäuser auf dem bewaldeten Hügelrücken am Nordufer bieten Stärkung. Ein Waldsträsschen führt zurück zum Ausgangspunkt Wasserauen.

2 Jungfrauojoch: quer über den Gletscher

Streckenlänge: 3,8 km – Aufstieg: 240 m – Abstieg: 240 m – Wanderzeit: 1 h 50 – Schwierigkeitsgrad: mittel

Die Gegend: Auf dem Jungfrauojoch liegt einem das Wasser gleichsam zu Füssen, denn hier hat der Aletschgletscher, der längste Eisstrom der Alpen, seinen Ursprung. Den 3454 Meter hohen felsigen Sattel zwischen dem Berner Oberland und dem Wallis umwehen selbst dann kühle Lüftchen, wenn die Temperaturverhältnisse in den Niederungen hat. Den Bauwerken begegnet man im Abschnitt zwischen Punt Gronda und Punt Desch. Jedes von ihnen ist ein Unikat, das sich unaufdringlich in die jeweilige topografische Situation einfügt.

Die Route: Vom Jungfrauojoch führt ein Alpinwanderweg quer über den Jungfrauojoch zum Mönchsjoche. Das mit Holzstangen markierte Trasse darf auf keinen Fall verlassen werden, denn bereits wenige Meter entfernt lauert Gefahr in Form von Gletscherspalten. Der Schlussanstieg über eine Geröllhalde zur bewaldeten Hütte ist kurz und nur mässig steil, kostet aber aufgrund der Höhenlage doch einige Anstrengung. Die Rückkehr zum Jungfrauojoch erfolgt auf gleicher Strecke.

3 Trutg dil Flem: schöne Stege an wilden Wassern

Streckenlänge: 14,1 km – Aufstieg: 790 m – Abstieg: 690 m – Wanderzeit: 5 h – Schwierigkeitsgrad: mittel

Die Gegend: Oberhalb von Flims hat der Bergbach Flem in der Südflanke des Piz Segnas eine der schönsten Schluchten der Schweiz geschaffen. Ein malerischer Pfad – der Trutg dil Flem – führt dem Wasserlauf entlang. Sein Markenzeichen sind sieben Brücken, die der Bauingenieur Jürg Konzett entworfen hat. In einem davon pflegte einst ein Alpler regelmässig ein erfrischendes Bad zu nehmen. Das galt zu jener Zeit als höchst absonderlich. Lagh dal Mat – der «See des Verrückten» – heisst das Gewässer seither.

Die Route: Von der Postautostation Flims/Bergbahnen geht es steil durch das Val Stenna aufwärts, dann etwas sanfter über Punt Gronda nach Startgels. Eine Schleife führt zunächst dem Flem entlang nach Punt Desch, dann zurück nach Startgels. Von dort geht ein schöner Waldweg nach Foppa. Hier beginnt ein aussichtsreicher Höhenweg, auf dem man über Spalgina und Scheia nach Fidaz gelangt; unterwegs vermitteln In-formationstafeln Einblicke in die rätoromanische Sprache.

4 Val dal Saent: der See des Verrückten

Streckenlänge: 11,2 km – Aufstieg: 730 m – Abstieg: 730 m – Wanderzeit: 4 h 20 – Schwierigkeitsgrad: mittel

Die Gegend: Das südlichste Seitental des Puschlavs ist ein Geheimtipp. Das Val dal Saent ist abgelegen und daher nur wenig begangen. In landschaftlicher Hinsicht ist es aber ungemein reizvoll. Das weite Hochtal birgt mehrere kristallklare Bergseen. In einem davon pflegte einst ein Alpler regelmässig ein erfrischendes Bad zu nehmen. Das galt zu jener Zeit als höchst absonderlich. Lagh dal Mat – der «See des Verrückten» – heisst das Gewässer seither.

Die Route: Ausgangspunkt der Rundwanderung ist die Alp Pescia Bassa (erreichbar mit Rufbus ab Cavaione). Am Rifugio d'Anzana vorüber gelangt man zum Lagh da la Regina. Etliche kleine Seelein säumen den Aufstieg zum Lagh dal Mat. Auf gleichem Weg geht es zurück zum Lagh da la Regina. Von dort gelangt man auf alten Schmuttepfaden zur Moorebene Meden und weiter zum Col d'Anzana, wo sich ein grossartiger Tiefblick ins Veltlin öffnet. Über Alpweiden und Lärchenwälder geht es zurück zur Alp Pescia Bassa.

5 Onsernonetal: das Thermalbad von Craveggia

Streckenlänge: 8 km – Aufstieg: 400 m – Abstieg: 500 m – Wanderzeit: 2 h 50 – Schwierigkeitsgrad: mittel

Die Gegend: Das Onsernonetal ist eine internationale Angelegenheit: Der untere, östliche und ganzjährig besiedelte Teil befindet sich in der Schweiz, während der höher liegende, westliche Abschnitt zu Italien gehört. Knapp jenseits der Landesgrenze gibt es eine Thermalquelle. Das einstige Kurhaus wurde 1951 von einer Lawine zerstört. Wanderer können hier gleichwohl baden: Zwei neu angelegte Granitbadewannen lassen sich mit dem 28 Grad warmen Wasser füllen.

Die Route: Von Spruga, dem hintersten Dorf im Onsernonetal, führt ein Strässchen zu den Bagni di Craveggia. Auf der Südseite des Talflusses Isorno geht es danach zur wildromantischen Isornia-Schlucht und auf einem schmalen, stellenweise etwas ausgesetzten Waldpfad zum malerischen Seitental Valle del Corno. Nach der neuerlichen Überquerung des Isorno steigt man zum Weiler Tecc dal Böcc hoch. Unterhalb von Comolengo wird ein weiteres Tobel durchquert, danach gelangt man zur Postauto-Haltestelle Dazio.

6 Golzerensee: der Höhenweg zum Badeplatz

Streckenlänge: 8,3 km – Aufstieg: 740 m – Abstieg: 740 m – Wanderzeit: 4 h – Schwierigkeitsgrad: schwer

Die Gegend: Es ist eine andere Welt, die sich einem auftut, wenn man das Madeiranental besucht. Während unten im engen Reusstal der Verkehr über Strasse und Schiene braust, umfängt einen im Seitental friedvolle Stille. Vom Dörfchen Bristen im Talgrund fährt eine kleine Seilbahn zur sonnigen Hochebene von Golzern. Dort gibt es alles, was das Wanderherz begehrt: einen kleinen See, Gipfelsicht, Alpweiden und Bergwälder.

Die Route: Der Einstieg ist zackig – von Golzern geht es über Weideland, durch Wäldchen und schliesslich durch ein breites Couloir steil aufwärts. Beim Alpstafel Oberhäseren ist das Gröbste geschafft. Vor grossartigem Panorama gelangt man auf einem schönen Höhenweg zur Windgällenhütte. In der Tiefe zeigt sich ein verlockender Anblick: Im Golzerensee schwimmt ein Badesee, am Ufer laden ausgedehnte Wiesenflächen zur Rast. Der Abstieg zum See führt über steinige Alpweiden und durch lichten Bergwald. Ebenen Wegs geht es zurück zur Seilbahn-Bergstation.

7 Henniez: an der Quelle des Mineralwassers

Streckenlänge: 18,2 km – Aufstieg: 250 m – Abstieg: 230 m – Wanderzeit: 4 h 40 – Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Gegend: Die Broye durchzieht das Grenzgebiet der Kantone Waadt und Freiburg in einem weiten Tal. Flache Wiesen und alte Pappelbestände säumen den Wasserlauf. Bewaldete Tobel führen zu den Hochebenen des Mittellands. In einem dieser Täler entspringen die Mineralquellen von Henniez. Schon zu römischer Zeit wurde das Wasser zu Heilzwecken genutzt. Bis ins frühe 20. Jahrhundert bestand dort ein Kurhotel mit Heilbad.

Die Route: Vom Bahnhof Payerne geht es der Broye entlang quer durch Wohn- und Industriequartiere an den südlichen Rand des Städtchens. Weiterhin dem Fluss folgend, durchstreift man den breiten Talgrund. Immer wieder gelangt man auf einem schönen Höhenweg zur Windgällenhütte. In der Tiefe zeigt sich ein verlockender Anblick: Im Golzerensee schwimmt ein Badesee, am Ufer laden ausgedehnte Wiesenflächen zur Rast. Der Abstieg zum See führt über steinige Alpweiden und durch lichten Bergwald. Ebenen Wegs geht es zurück zur Seilbahn-Bergstation.

8 Orbe: ein Fluss versteckt sich

Streckenlänge: 8,2 km – Aufstieg: 170 m – Abstieg: 370 m – Wanderzeit: 2 h 30 – Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Gegend: Das Flüsschen Orbe hat einen seltsamen Verlauf. Es entspringt in Frankreich und fliesst zunächst ins Vallée de Joux, wo es den Lac de Joux und den Lac des Brenets speist. Danach verschwindet es plötzlich spurlos in der Erde. Erst mehrere Kilometer entfernt tritt es in der Grotte de l'Orbe wieder zu Tage. Die Felsenhöhle ist mit einem beleuchteten Rundgang erschlossen. Aufgrund ihrer Vielfalt an Tropfsteinbildungen und unterirdischen Wasserläufen gilt sie als eine der schönsten Höhlen der Schweiz.

Die Route: Die Wanderung beginnt in Le Pont, verläuft zuerst ebenen Wegs dem Lac Brenet entlang und steigt dann bei Punkt 2494 Richtung Oberes Fulmoos ab. Bei den Fulmoos-Seelein ganz im Süden des Nanztals wechselt man die Richtung und setzt die Wanderung auf der anderen Talseite fort. Die etwas ausgesetzte Querung eines Flußbands ist hangseitig mit einem Stahlseil gesichert. Der Heido-Suone entlang geht es zum Gibidumpass und weiter nach Giw.

9 Nanztal: unterwegs auf Suonenwegen

Streckenlänge: 17,8 km – Aufstieg: 710 m – Abstieg: 730 m – Wanderzeit: 5 h 20 – Schwierigkeitsgrad: schwer

Die Gegend: Im sonnenverwöhnten Wallis entstand im Mittelalter ein raffiniertes Bewässerungssystem. Frisches Gletscherwasser wurde in Suonen zu den niederschlagsarmen Hängen geführt. Noch heute werden etliche dieser munter plätschernden Wasserläufe genutzt. Vollerorts werden sie von Pladen gesäumt, die kaum Höhendifferenzen aufweisen. Auf diese Weise lässt sich etwa das tief eingeschnittene Nanztal elegant in einem grossen Bogen umrunden.

Die Route: Von der Postautohaltestelle Simplon / Monte Leone gelangt man über die Bergalp auf den Bistinenpass. Dort schlägt man den Bergwanderweg Richtung Sirwoltesee ein, zweigt aber bei Punkt 2494 Richtung Oberes Fulmoos ab. Bei den Fulmoos-Seelein ganz im Süden des Nanztals wechselt man die Richtung und setzt die Wanderung auf der anderen Talseite fort. Die etwas ausgesetzte Querung eines Flußbands ist hangseitig mit einem Stahlseil gesichert. Der Heido-Suone entlang geht es zum Gibidumpass und weiter nach Giw.

10 Val de Trient: über Stege durch die Schlucht

Streckenlänge: 6,8 km – Aufstieg: 260 m – Abstieg: 450 m – Wanderzeit: 2 h 30 – Schwierigkeitsgrad: leicht / schwer (Schluchtweg)

Die Gegend: Das Val de Trient im Unterwallis war einst fast unzugänglich. Unwegsame Schluchten und mäandrisch steile Hänge blockierten den Durchgang. Erst im 19. Jahrhundert wurde das Tal mit einer Kutschenstrasse erschlossen. Heute dient diese nur noch als Wanderweg, auf dem sich die Gegend bequem erkunden lässt. Die abenteuerliche Topografie lässt sich nach wie vor in den Seitentälern erleben. Besonders spektakulär sind die Gorges du Triège bei Le Trétien.

Die Route: Die «Route des Diligences» (Kutschenstrasse) beginnt oberhalb Finhaut und führt zunächst nach Le Trétien, das wie ein Adlerhorst am Abgrund klebt. Etwas ausserhalb des Dorfs befindet sich der Einstieg in die wilde Schlucht des Triège-Bachs. Sie lässt sich von unten nach oben auf Stegen und Treppen (etwa auf einer gedrehten Wendeltreppe) durchqueren. Später, auf dem Weg nach Les Marécottes, kommt man an einem öffentlichen Schwimmbad vorbei, das kunstvoll in die felsige Landschaft eingebettet ist.