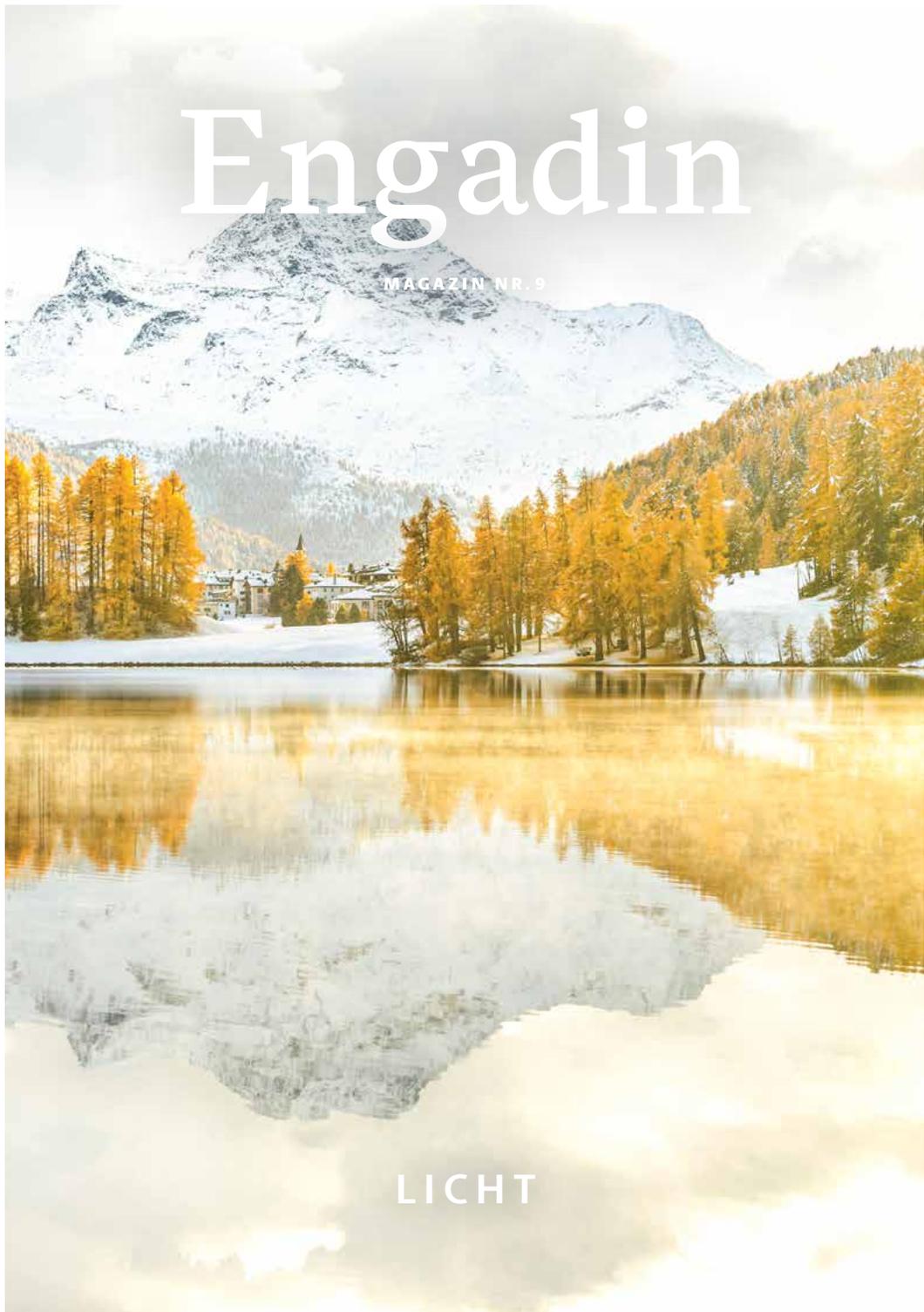


Engadin

MAGAZIN NR. 9

LICHT



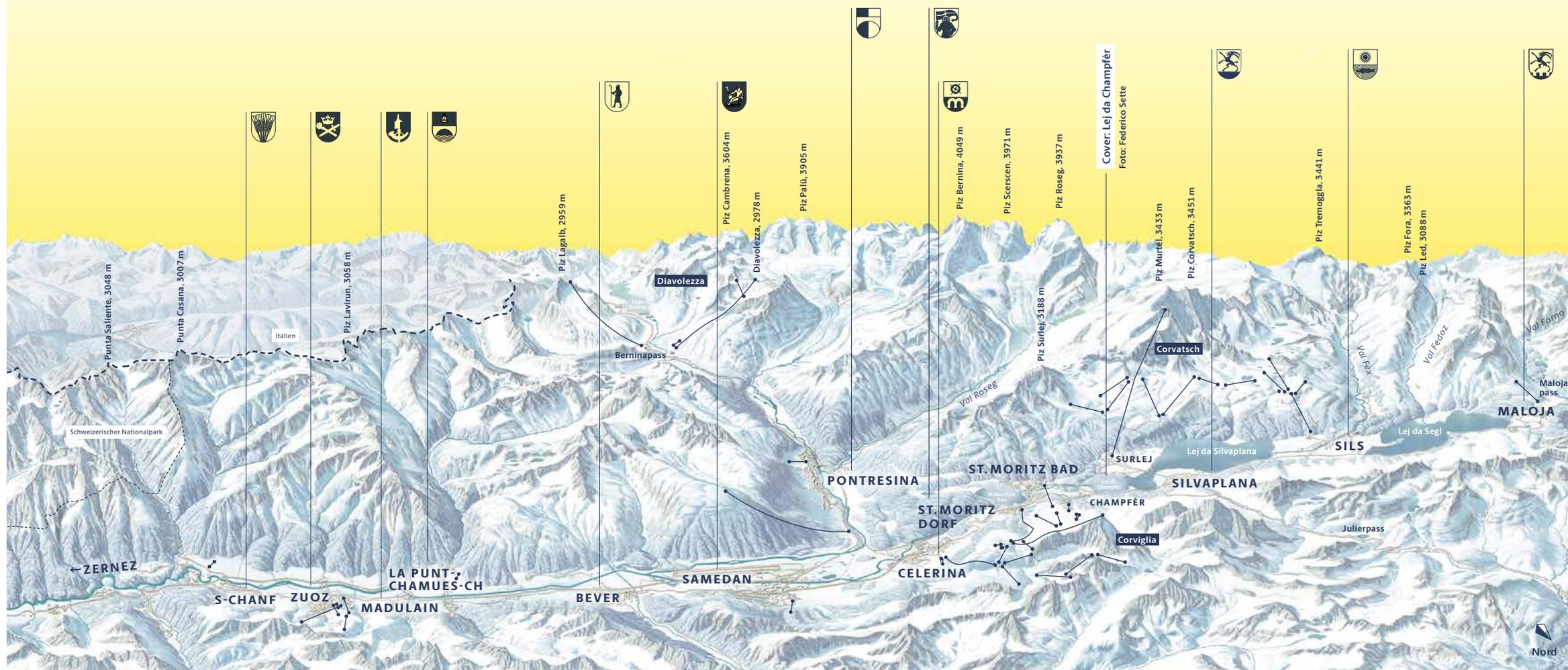
Engadin Winter — 23/24

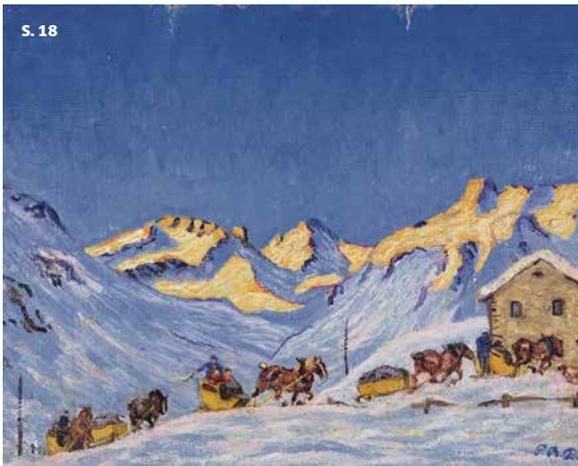


Geschätzte Gäste

Ein einzigartiges Licht umhüllt die natürlichen Juwelen unseres Hochtals. Ob dem stillen Leuchten geraten Gäste ins Schwärmen, und Schriftstellern wie Malern dient das magische Flimmern seit Jahrhunderten als Inspirationsquelle. So auch Peter Robert Berry II., der einst für die Malerei seine Stellung als Kurarzt und eine vielversprechende Verlobung aufgab. Zur selben Zeit, als ein anderer lokaler Mediziner begann, mit Hilfe der Sonne Krankheiten zu heilen. Bei akutem Vitamin-D-Mangel oder Sehnsucht nach einer unserer Sonnenterrassen empfehlen wir Ihnen, durch dieses Magazin zu blättern. Aus dem Heftbund strahlt Ihnen die Engadiner Sonne entgegen.

Ihre Engadinerinnen und Engadiner





S. 18



S. 66



S. 50



S. 34



S. 82



S. 98

Bild Cultura: Berry Museum St. Moritz / Bild Calma: Wikimedia Commons / Bild Freestyle: Colin Frei

06 EINSTIEG

14 *Che glüsch!* Tag und Nacht am schönsten Ort.

18 CULTURA

20 *Kreativer Kraftort*

22 *Das Leuchten auf der Leinwand* Die Bilder des Malers Peter Robert Berry II. strahlen von innen.

30 *Diversited culturela* Vielfältige Museumskultur.

34 CULINARIA

36 *Im Lauf der Sonne* Auf Skiern unterwegs zu den sonnigsten Terrassen.

46 *Ûn tö al sulagl* Essen und trinken in schönster Atmosphäre.

50 ÇALMA

52 *Das Vitamin zum guten Glück*

54 *Heilen mit Sonnenlicht* Am Anfang des 20. Jahrhunderts erfand ein St. Moritzer Arzt die Heliotherapie.

62 *Bagns da sulagl* Sonnenbäder und mehr.

66 FREESTYLE

68 *Von strahlenden und aufgehenden Sternen*

70 *«Ich lebe meinen Traum. Jeden Tag.»*

Snowboarder Nicolas Huber über seinen Anfang im Spitzensport.

78 *Shred den, jumpen, graben* Wo Freestyle-Herzen höher schlagen.

82 MANUFACTURA

84 *«Licht und Luft sind wie ein Gewürz»* Tanya Giovanoli aus Maloja führt in vierter Generation ihr Metzgergeschäft.

94 *Fat a maun* Handgemacht im Engadin.

98 ACTIV

100 *Der Lauf durch die Nacht* Die junge Langläuferin Ilaria Gruber erbringt Höchstleistungen am Engadiner Nachtlauf.

110 *Nocturna* Die Engadiner Nächte sind zu schön, um sie zu verschlafen.

114 PINNWAND

114 Eine Ideengalerie mit Aktivitäten, Restaurants, Unterkünften und kulturellen Angeboten für traumhafte Winterferien im Oberengadin.



Sonnenaufgang über der Bergstation Corvatsch. Im Hintergrund der Biancogrät und Piz Bernina.

Bild: Adrian Burst



Lichtspiele auf dem
gefrorenen Lago Bianco
auf dem Berninapass.



Blick Keystone

Blick von Muottas Muragl
auf die Engadiner Seenplatte
bei Sonnenuntergang.

Che glüsch!

Tag und Nacht am schönsten Ort



Piz Nair Sunrise

Bei diesem Angebot kommen Frühaufsteher rundum auf ihre Kosten: Ausserhalb der offiziellen Betriebszeiten erreicht man vor dem Morgengrauen den Gipfel. Auf 3000 Metern gibt's gleichzeitig zum spektakulären Sonnenaufgang ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, bevor man die ersten Schwünge in die unberührte Piste zeichnet. engadin.ch/sunrise



Ein weiteres Zückerchen für alle Frühaufsteher ist das «White Carpet» Angebot der Corviglia-Bergbahnen. Sie nehmen ihren Betrieb bereits um 7.45 Uhr auf. engadin.ch/white-carpet



Die Sonne im Flug einfangen

Seit 40 Jahren fliegen die Piloten von Airtaxi mit ihren Deltaseglern oder Gleitschirmen abenteuerlustige Passagiere im Tandem durch den Engadiner Himmel, über die Dächer von St. Moritz und hinunter auf den zugefrorenen See. Ein besonderes Wintererlebnis. engadin.ch/airtaxi

Turrell Tower

Zuoz – Der amerikanische Installationskünstler James Turrell widmet sein gesamtes Schaffen den Phänomenen aus natürlichem und künstlichem Licht. Seine Raum-Licht-Installationen findet man in Metropolen wie Los Angeles, New York, Houston ... und Zuoz. Der Turrell-Turm neben dem Hotel Castell ist eine begehbare Auseinandersetzung mit Ruhe, Natur und Licht. engadin.ch/hotel-castell



Es leuchtet aus Kübeln

Auf die etwas andere Art ins Licht gerückt finden sich Gäste der Bar im Hotel Walther in Pontresina. Die Installation aus alten Milchkübeln von Künstler Rolf Sachs sorgt für einen überraschenden Stilbruch des edlen Interieurs. engadin.ch/walther-bar

Die schönsten Kronleuchter

In Lobbys, Speisesälen und Bars von Engadiner Hotels hängen kostbare und ikonische Kronleuchter aus früheren Zeiten.



Hotel Kronenhof, Pontresina
Leuchter aus Messing und Glas baumeln im «Grand Restaurant» am neobarocken Gewölbe aus dem Jahre 1872.

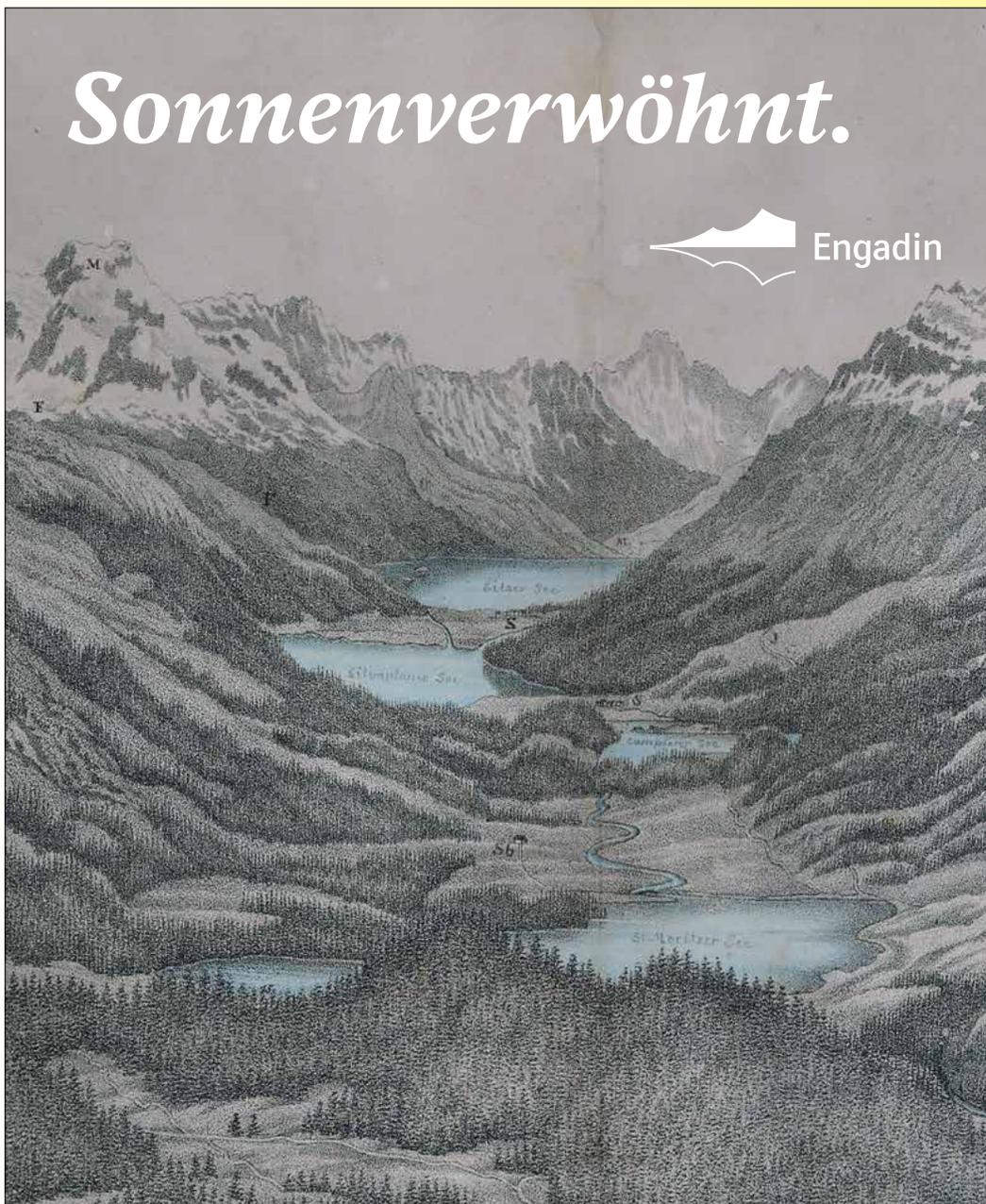


Hotel Waldhaus, Sils
Die Leuchter im «Hochzeitssaal» des Waldhauses sind ein Entwurf des Architekten Alberto Camenzind von 1959.



Hotel Kulm, St. Moritz
Unter den Leuchtern aus der Belle Époque im Festsaal wird seit 100 Jahren gespiesen und gefeiert.

Sonnenverwöhnt.



Dem Licht entgegen

Dank seiner besonderen geografischen Lage gehört das Engadin mit über 320 Sonnentagen im Jahr zu den sonnenverwöhntesten Gegenden der Schweiz. Die Hochebene öffnet sich gegen Nordosten, wo die Sommersonne aufgeht, und wendet sich nach Südwesten, wo die Wintersonne untergeht. So holen sich die Oberengadiner Dörfer zu jeder Jahres- und Tageszeit den grösstmöglichen Anteil Licht vom Himmel. engadin.ch



Funkelnde Weihnachtsbäume

Dampfender Glühwein, Gebäck und allerlei schöne und feine Sachen, die sich zum Verschenken eignen: An den Weihnachtsmärkten, die im Dezember in verschiedenen Dörfern stattfinden, kommt man in Weihnachtsstimmung. engadin.ch/weihnachten

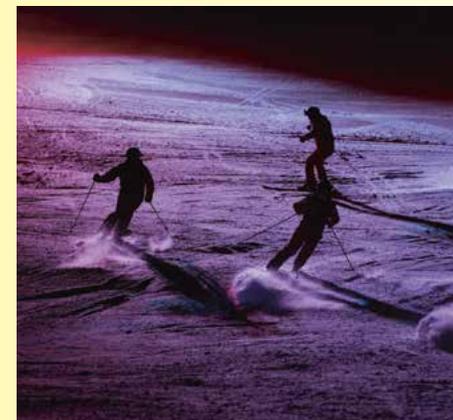
Glünetta

Celerina – Mitten im Skigebiet befindet sich die Hütte Glünetta mit ihrer heissbegehrten Sonnenterrasse. Serviert werden Schweizer Klassiker wie Rösti, Raclette und Fondue-Variationen. engadin.ch/glunetta



Gold aufgegabelt

Die sechs verschiedenen Fondue-mischungen der Sennerei Pontresina sind wie flüssiges Gold zum Aufgabeln. engadin.ch/kaesedelikatessen



Snow Show

Celerina – Einmal pro Winter, meist Anfang März, wird die Piste beim Skilift Proluvèr zur bunt beleuchteten Manege und werden Skilehrpersonen und Mitglieder der Oberengadiner Ski-Demoteams zu Artisten auf Skis. Im Zielgelände sorgen kulinarische Marktstände und ein DJ für Stimmung. engadin.ch/schweizer-skischule-celerina



2234

«2234 Ice Paradise» heisst ein Projekt, dessen Initianten beim Naturphänomen Schwarzeis den auf 2234 m ü. M. liegenden Lago Bianco zum Schlittschuhlaufen zugänglich machen wollen.

In Pontresina gehen 2023 zwei Sonnen auf

Ende 2023 eröffnet die Sunstar-Gruppe ihr neuestes Haus. Mit seinem erfrischend anderen Hotel-Konzept erlaubt es seinen Gästen grosse Gestaltungsfreiheiten. So wird es Zimmer mit Küchen geben oder solche, die sich je nach Gruppe individuell vergrössern, verkleinern und verbinden lassen. pontresina.sunstar.ch
Ebenfalls im Winter 2023 öffnen die Türen des Hotels Maistra160 und mit ihm eine Neuauflage des legendären «Pöstlikellers» mitten im Dorf. maistra160.ch

Top 5: Die Winter- Bucketlist

Fünf Dinge, die man im Engadiner Winter erlebt haben muss:

- In Museen und Galerien Werke von Künstlern bestaunen, die das Engadiner Licht einfangen.*
Seite 18
- Auf einer sonnenverwöhnten Terrasse neben der Piste Köstlichkeiten von nah und fern geniessen.*
Seite 34
- Im Funpark auf dem Corvatsch die Sprünge und Tricks wilder Schneehasen auf Brettern bestaunen.*
Seite 66
- Durch die Dörfer streifen und Souvenirs aus lokalen Manufakturen einkaufen.*
Seite 82
- Eine abendliche Runde auf einer der beleuchteten Nachtloipen drehen.*
Seite 98

Peter Robert Berry II. «Winterlicher
Sonnenuntergang am Julierpass mit
Stallerbergen», 1931 – 1935.

Cultura

«Dieses besondere Licht, durchsichtig,
glühend in den Farben, alle Gegensätze, alle
Mitten zwischen Eis und Süden in sich
schliessend, zweitausend Meter über allen
menschlichen Dingen.»

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844 – 1900) IN EINER
AUFZEICHNUNG WÄHREND SEINES AUFENTHALTES IN SILS



Kreativer Kraftort

Maler, Schriftsteller und Denker zieht es seit dem 18. Jahrhundert zuhauf in die Dörfer des Engadins. Hier finden sie Inspiration für ihre Werke, prägen einander und schwärmen von den ausserordentlichen Lichtverhältnissen.



«Jamais j'ai vu une pareille lumière! C'est extra! C'est inoui!» (Nie habe ich ein solches Licht gesehen! Es ist ausserordentlich! Es ist unerhört!)

Ferdinand Hodler (1853–1918) malte im Sommer 1907 zwei Monate im Engadin, wo mehrere seiner berühmten Werke entstanden.

«Es war in diesem Land, auf den Höhen Graubündens, dass ich viel angestrender die Sonne fixierte, dass ich ihre Strahlen liebte und sie erobern wollte.»

Giovanni Segantini (1858–1899) gilt als Meister der Alpinmalerei. Er verehrte und liebte das Licht und die Berge des Oberengadins.



«Hier sass ich, wartend, wartend, – doch auf Nichts, Jenseits von Gut und Böse, bald des Lichts.»

Friedrich Nietzsche (1844–1900) verbrachte ab 1881 sieben Sommer in Sils. Hier schrieb er sein bekanntestes Werk «Also sprach Zarathustra».

Illustrationen: Pierre-Abraham Rochat

«Mich bedrängt die Angst vor dem unweigerlichen Kater, den ich schon habe, weil ich nun aus der hiesigen Sonne, dem hiesigen Licht, die mehr sind als alle Güter der Welt, ins Tiefland fahren soll.»

Annemarie Schwarzenbach (1908–1942), reisende und suchende Journalistin und Fotografin, fühlte sich nach eigenen Aussagen nirgends so zuhause wie im Engadin.



«Der Fels, jetzt im Nachmittagslicht, erschien wie Bernstein, der Himmel darüber violett, der kleine Gletscher dagegen bläulich, die Spalten zumindest, der Schnee eher wie Milch, nur meine tiefen Stapfen darin erschienen glasigblau.»

Max Frisch (1911–1991) beschrieb in seinem Roman «Mein Name ist Gantenbein» eine Wanderung auf den Piz Kesch.

«Zehn Jahre habe ich im Winter jeweilen mehrere Monate auf dem Julier- und Berninapass gearbeitet, weil mich diese Höhe mit ihrer grösseren Licht- und Farbenfülle besonders anzog.»

Peter Robert Berry II. (1864–1942) in seinen Memoiren «Allgemeines über mein Kunstschaffen».





Peter Robert Berry II.
«Selbstporträt mit Hut», 1913.

Das Leuchten auf der Leinwand

Der Landschaftsmaler Peter Robert Berry II. fand seine Berufung auf Umwegen: Vom Kurarzt wurde er zum Künstler, der das klare Licht des Engadins auf die Leinwand bannte.

Text CLAUDIA WALDER
Bild BERRY MUSEUM ST. MORITZ

Alles scheint zu fließen und zu schwirren auf dem Berninapass, der reflektierende Schnee, der klare Himmel, die sich dagegen abzeichnenden Zacken der Berge. Und doch strahlt die Szene eine Ruhe aus, eine Erhabenheit, der Blick Richtung Piz dal Teo, Richtung Valposchiavo. Pinselstrich um Pinselstrich hält der Engadiner Maler Peter Robert Berry II. (1864 – 1942) die Berglandschaft fest, steht in eisiger Kälte mitten im Winter auf dem Berninapass, mit Pinsel, Ölfarben und Leinwand, mit breitkrepigem Hut, Mantel und Gamaschen. «Das grosse, stille Leuchten» nennt er das Bild, das 1910 fertig wird und das sein Schaffen, seine Sehnsucht nach dem Licht des Engadins so wunderbar illustriert.

Ein vorskizziertes Leben

Geboren wird Peter Robert Berry II. 1864 in eine angesehene Arztfamilie. Sein Vater Peter Robert Berry I. wird 1865 Kurarzt im St. Moritzer Grand Hôtel des Bains. Seine Mutter Cecilia Stoppani entstammt einer Patrizierfamilie; seine Tante Maria Berry ist mit

dem Engadiner Hotelpionier Johannes Badrutt verheiratet. Für den ältesten Sohn der Familie ist der Lebensweg vorgezeichnet: Er soll in die Fussstapfen seines Vaters treten und genau wie dieser Arzt werden. Peter Robert Berry II. folgt der Lebensskizze, geht in die Kantonschule Chur, studiert Medizin in Heidelberg, Leipzig und Zürich, wo er 1892 promoviert. Mit 29 Jahren kehrt er nach St. Moritz zurück, übernimmt die Stelle als leitender Arzt bei der Heilquellen-Gesellschaft in St. Moritz-Bad. Die Skizze scheint sich zu manifestieren.

Dann aber schleichen sich Farben ins Bild, die so nicht vorgesehen waren: Rot zuerst, setzt die Liebe den Pinsel an. Denn Berry verliebt sich in eine Amerikanerin, Kitty Spalding, die Tochter eines Zuckerbarons aus Hawaii. Für sie, beziehungsweise um dem zukünftigen Schwiegerpapa zu genügen, bildet sich der Kurarzt in Paris und Berlin weiter, nimmt Kurse in Chirurgie. Aber statt der Ambition entdeckt er während dieser Zeit die Sehnsucht. Und die ist weiss und leuchtend und klar wie das Licht im Engadin. Peter Robert Berry II. will Maler werden, will der Sehnsucht folgen und für die Berufung den Beruf aufgeben. 1896/97 löst die Familie Spalding schliesslich die Verlobung und Berry kehrt zurück ins Engadin.

Neu ansetzen

Berrys erste Bemühungen, die eigene Vision mit Farbstiften oder Pastellkreide auf Papier zu bringen, fallen unbefriedigend aus. Er bittet einen befreundeten Künstler um Hilfe, Giovanni Giacometti, dem er im September 1898 schreibt: «Ich möchte daher (...) von Herzen gerne lernen, wie man Oelfarbe verwendet & möchte Dich hiermit anfragen, ob Du wohl Zeit & Lust hättest, mir diesen sehnlichsten Wunsch zu erfüllen?» Giacometti hat keine Zeit, bestärkt ihn aber im Wunsch, Maler zu werden, und empfiehlt ihm die Académie Julian in Paris. Peter Robert Berry II. folgt der Empfehlung, setzt den Pinsel für seine Lebenslinie neu an und wird wieder Student. Von 1901 bis 1906 verfolgt er seine Studien bei Aufenthalten an verschiedenen Instituten, der Académie Julian in Paris, der Malschule Heinrich Knirr in München oder, ebenfalls in Paris, der Académie von Montparnasse. In dieser Zeit, ab 1905, beginnt er auch, seine Winter



Peter Robert Berry II. liebte es, in der freien Natur zu malen, vorzugsweise auf dem Julier- oder auf dem Berninapass.

Peter Robert Berry II.,
«Das grosse, stille Leuchten»,
1909 – 1910.



Vom feinen Kurarzt zum zurückgezogenen Maler: Peter Robert Berry II. auf einer Aufnahme von 1909.



auf den Engadiner Pässen zu verbringen, dem Bernina- und dem Julierpass, wo er unter freiem Himmel und in klirrender Kälte versucht, das Engadiner Licht einzufangen.

Leuchtende Vorbilder

Das besondere Licht und die klare Brillanz, die es den Bergen und den Konturen im Engadiner Hochtal verleiht, die beschäftigen Berry, der 1908 endgültig ins Engadin zurückkehrt und Maria Rocco, eine Enkelin Badrutts, heiratet, in vielen seiner Werke. Als Vorbild dafür hat er sich keinen Geringeren ausgesucht als Giovanni Segantini, den Meister des Engadiner Lichts. Von Segantini übernimmt Berry die Technik des «Divisionismus», bei dem die einzelnen Farben nicht gemischt, sondern wie ein Mosaik nebeneinander aufgetragen werden. Erst im Kopf des Betrachters ergibt sich der Gesamteindruck. Segantini war überzeugt, dass sich so die Klarheit und Strahlkraft des Lichtes im Gebirge am besten wiedergeben liessen. Auch Peter Robert Berry II. gelingt es auf diese Weise, dieses dem Engadin eigene Leuchten festzuhalten. Sein Vorbild, das er vor dessen Tod 1899 persönlich treffen kann, würdigt er durch die Mitarbeit im Komitee, welches 1907/08 das Segantini Museum gründet.

Anders jedoch als Giovanni Segantini, der bereits ein international anerkannter Maler ist, als er sich 1894 in Maloja niederlässt, bleibt Peter Robert Berry II. die Anerkennung als Künstler zu Lebzeiten grösstenteils verwehrt. Viele seiner Werke, von den leuchtenden Landschaftsbildern über die dynamischen Sportszenen auf dem St. Moritzersee bis zu seinen späteren, abstrakten Werken, bleiben in Familienbesitz. Ein Glück für das Engadin, denn so sind sie heute im Berry Museum für ein breites Publikum zugänglich. Dieses wurde 2004 vom Enkel des Malers, Peter Robert Berry IV., gegründet und liegt keinen Kilometer vom Segantini Museum entfernt. Ein Zufall, der dennoch wie eine späte Würdigung wirkt.

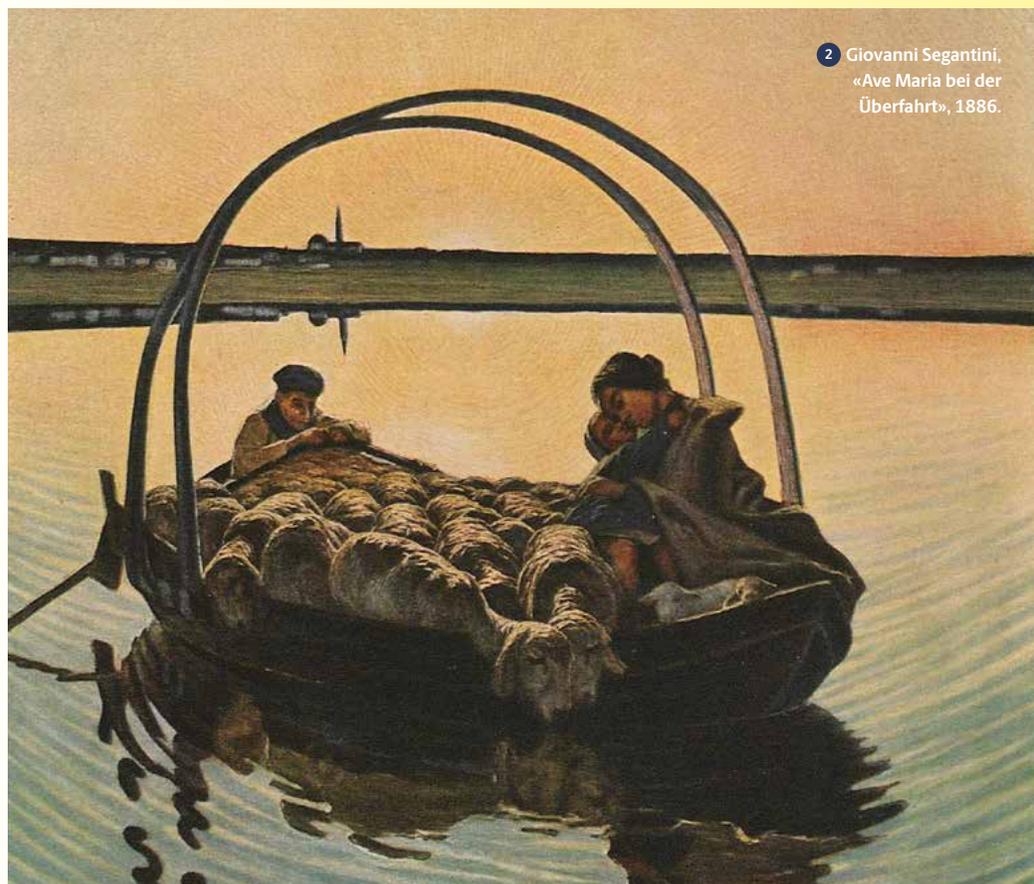


Berry Museum

Im Herzen von St. Moritz beleuchtet das Berry Museum Leben und Werk von Peter Robert Berry II. Es zeigt eine Sammlung seiner Gemälde und Zeichnungen, die still von innen zu strahlen scheinen. engadin.ch/berry-museum

Diversited culturela

Die vielfältige Engadiner Museumskultur



2 Giovanni Segantini,
«Ave Maria bei der
Überfahrt», 1886.

Hot Spot der Künstler

Im 18. und 19. Jahrhundert zog es zahlreiche Künstlerinnen und Künstler des aussergewöhnlichen Lichtes wegen ins Engadin. Es überrascht deshalb nicht, hat sich im Nachgang dazu in den Dörfern eine breitgefächerte, vielfältige Museumskultur entwickelt. Im 2021 gegründeten Verein Kulturinstitutionen Engadin haben sich lokale Museen, Ateliers, Bibliotheken und Ausstellungsräume zusammengeschlossen mit dem Ziel, die Bedeutung der Sprache, der Kultur und der Kunst im Oberengadin zu festigen und für eine wirtschaftliche und nachhaltige Museumskultur zu sorgen. engadin.ch/kultur

Bild: Wikimedia Commons

Bild 2: Gian Giovanoli / Bild 6: © fotoSwiss.com/cattaneo



1 Berry Museum – das Authentische
Siehe Seite 93.

2 Segantini Museum –
der Licht-Leuchtturm

Kaum ein anderer Maler verewigte das einmalige Licht der Engadiner



Hochebene wie Giovanni Segantini. Das ihm gewidmete Museum in St. Moritz beherbergt das weltweit umfassendste und bedeutendste Ensemble des grossen Erneuerers der Alpenmalerei. engadin.ch/segantini-museum

3 Atelier Segantini – l'Atelier della luce
Im Atelier Segantini in Maloja, einem hölzernen Rundbau hinter dem ehemaligen Wohnhaus des Malers,



überrascht ein grosser Murano-Lüster mit 18 Armen. Hinter der Lampe verbirgt sich die Geschichte des Sohnes von Giovanni Segantini, Gottardo (1882-1974), der ebenfalls als Künstler tätig gewesen ist, und die es im Atelier neben Briefen, Fotos und Bilder seines Vaters zu entdecken gibt. engadin.ch/atelier-segantini

4 Nietzsche Haus – die Höhle
des Philosophen

Die Sehnsucht nach optimalen klimatischen Bedingungen führte Friedrich Nietzsche zwischen 1881 und 1888 für sieben Sommer nach Sils. Das Haus, in dem er jeweils ein bescheidenes Zimmer mietete, beherbergt heute ein ihm gewidmetes Museum mit einer Dauerausstellung



zu seinem Leben und Werk. engadin.ch/nietzsche-haus

5 Sils Museum – das Museum
für Sils und seine Gäste

Das Museum widmet sich der Kulturgeschichte von Sils und darüber hinaus dem Werk des Silser Malers Andrea Robbi (1864-1945), der in seinen



während der Belle Époque entstanden Gemälden Licht und Schatten seiner Silser Heimat einfind. engadin.ch/sils-museum

6 The St. Moritz Design Gallery – 24/7
Entlang der Fussgänger-Passage vom Badrutt's Palace Hotel zum See zeigt die Design Gallery wechselnde Ausstellungen



gen mit historischen Fotografien und Plakaten in beleuchteten Schaukästen. engadin.ch/design-gallery

7 Dokumentationsbibliothek
St. Moritz – das Gedächtnis von St. Moritz

Die Dokumentationsbibliothek sammelt Aufzeichnungen und Dokumente über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft St. Moritz'. So auch die Geschichte der berühmten Sonne, des Markenzeichens, das den Kurort seit den 1930er-Jahren prägt. engadin.ch/dokumentationsbibliothek



Die besten Pisten ab CHF 47.–

Skipass online oder direkt mit
der Übernachtung buchen.

snow-deal.ch



ENGADIN
2025
FIS SNOWBOARD, FREESTYLE AND
FREESKI WORLD CHAMPIONSHIPS
ST. MORITZ ENGADIN
15-28 MARCH

Snow-Deal
WER FRÜH BUCHT, PROFITIERT.
ATTRAKTIVE RABATTE FÜR FAMILIEN.



Engadin. Diese Berge, diese Weite, dieses Licht.

Profitieren Sie von
zwei Skipassangeboten.
snow-deal.ch

8 Mili Weber Museum

St. Moritz – das Magische

Die vielseitig begabte Künstlerin Mili Weber malte Aquarelle, Ölbilder, Fresken, komponierte und hielt ihre Lebensphilosophie in unzähligen Geschichten handschriftlich, mit vielen Bildern und Liedern, fest. Licht, Liebe,



Hoffnung waren für Mili Weber
zentrale Werte. engadin.ch/mili-weber

9 Museum Engiadinais, St. Moritz – die Pionierin

Das Museum Engiadinais ist eines der
ältesten Museen im Kanton Graubünden.
Es ist eine Sammlung von reich deko-



rierten Interieur-Ensembles aus fünf
Jahrhunderten, die zum neugierigen
Flanieren zwischen Raum und Zeit
einlädt. engadin.ch/engadiner-museum

10 Chesa Planta Samedan – la rumauntscha

Die Chesa Planta Samedan ist Dreh-
und Angelpunkt der rätoromanischen
Sprache und Kultur im Oberengadin.
Die romanische Bibliothek und das
Wohnmuseum bilden sowohl Funda-
ment als auch Kulisse für das Kulturan-
gebot. Eine Kulisse, die sich über
die Mauern hinaus in die prächtige,



sonnenverwöhnte Gartenanlage zieht.
engadin.ch/chesa-planta-museum

11 Museum Alpin, Pontresina – das (Be-)Greifbare

Das Museum Alpin befindet sich in
einem Engadiner Haus aus dem Jahr
1716. Zu den ständigen Ausstellungen
gehören Einblicke in die Entwicklung



des Sommer- und Winteralpinismus,
Fauna und Flora sowie die Geologie
der Bündner Berge.
engadin.ch/museum-alpin

12 Ateliers Turo Pedretti / Giuliano Pedretti, Celerina – die Inspiration

Die Farbigeit der Reflektionen des
Lichtes bei Tag sowie auch im
Mondlicht faszinierten den Engadiner
Maler Turo Pedretti (1896 – 1964)
nebenan, im Atelier des Bildhauers



Giuliano
Pedretti (1924 –
2012), erzählen Statuen und
Objekte vom virtuoson Umgang des
Künstlers mit Licht und Schatten.
engadin.ch/atelier-turo-pedretti

13 La Tuor Samedan – die Augenöffnerin

Mit ihren Ausstellungen über
Architektur, Handwerk und Design im
historischen Turm von Samedan bietet



die Fundaziun La Tuor eine zeitgenös-
sische Plattform für den kulturellen
Dialog zwischen Einheimischen und
Gästen. engadin.ch/la-tuor

14 Kulturarchiv Oberengadin, Samedan/ Zuoz – das Gedächtnis des Tals

Das Kulturarchiv Oberengadin sammelt
und archiviert Dokumente, Bildmaterial
und Objekte zur Kultur der Engadiner
Bevölkerung und stellt diese Interes-
sierten zur Verfügung, darunter auch
kaleidoskopische Ansichten leuchten-
der Gletscher, Eiskristalle und Märchen.
engadin.ch/kulturarchiv





Culinaria

«Nichts Süßeres gibt es, als
der Sonne Licht zu schaun.»

FRIEDRICH SCHILLER (1759 – 1805), DEUTSCHER
ARZT, DICHTER, PHILOSOPH UND HISTORIKER

Im Lauf der Sonne

Die schönste Nebenbeschäftigung beim Skifahren findet auf den Terrassen der Bergrestaurants statt. Wo die Sonne ins Gesicht strahlt, der Blick übers Panorama schweift und wo mit Genuss die auf der Piste verlorenen Kalorien wieder aufgenommen werden.

Text MARTIN HOCH
Bild FILIP ZUAN



Glücklich ist, wer mit den ersten Sonnenstrahlen oben auf dem Berg ankommt.



EIN ERSTER KUSS DER SONNE *Bergrestaurant Lagalb*



80

Sonnenplätze

- ⚡ Mit 86% Gefälle ist die Piste Minor die steilste Graubündens
- ♥ Der Blick nach Süden in die Valposchiavo
- 🏂 Die Lagalb lässt sich bestens mit der Diavolezza verbinden

Höher, immer höher schwebt man mit der Gondel zur Bergstation der Lagalb. Als Erste oder Erster frühmorgens auf dem Berg zu stehen und die kühle, klare Luft einzuatmen, ist zauberhaft. Beschwingt klickt man sich in seine Skier und gleitet alleine über die noch unbefahrenen Pisten. Doch auch die Terrasse bei der Bergstation lockt: mit Kaffee oder Tee und einer kleinen Stärkung. Sie ist zu dieser Tageszeit noch ein Ort der Ruhe. Während später jeder freie Stuhl ein Objekt der Begierde sein wird, kann man sich jetzt noch den besten Platz aussuchen. Und kaum hingesessen, küssen einen die ersten Sonnenstrahlen. Sie fallen von hoch über der Scima da Saoseo über die Valposchiavo hinweg aufs Gesicht. Traumhaft! Angesichts der wärmenden Sonne und des Rundumpanoramas – bei dem sich einem Piz Palü, Piz Bernina und Piz Morteratsch wie auf dem Silbertablet präsentieren – vergisst man leicht, dass man eigentlich zum Skifahren hergekommen ist.



HELLE MITTAGSSONNE
Alpetta, Corvatsch



☀
160
Sonnenplätze

- ♥ Die Snow Nights jeweils freitags
- ✂ Während den Snow Nights zum Fondue einkehren
- 💧 Auf dem Corvatsch wird der Orma Whisky produziert

Die Gondel erreicht die Bergstation Corvatsch auf 3303 m ü. M. Doch bevor es auf zwei Latten oder einem Brett rasant den Berghang runtergeht, lohnt es sich, einen Augenblick dem spektakulären Panorama des gegenüberliegenden Berninamassivs zu widmen. Danach folgt eine Abfahrt rund um den Globus, vom Engadin in den Süden von Argentinien. Genauer gesagt, nach Bariloche in Patagonien. Denn das war einst die Heimat von Santiago, dem Gastgeber des neu renovierten Restaurants Alpetta. Seine Wurzeln serviert er in Form von saftigen Rib Eye Steaks, Côte de Boeufs und schweren Malbecs. Die südamerikanischen Verführungen verfehlen ihre Wirkung nicht, und wenn auch noch die Sonne das ihre beiträgt, könnte man leicht der Versuchung verfallen, in diesem sinnlichen Moment zu verharren.



Eine Terrasse für Fleischliebhaberinnen und Sonnenanbeter.



Dem Kaiserschmarrn im Restaurant Pizzet kann kaum einer widerstehen.



GLÜCKSEELIGKEIT & NACHMITTAGSSONNE

Restaurant Pizzet

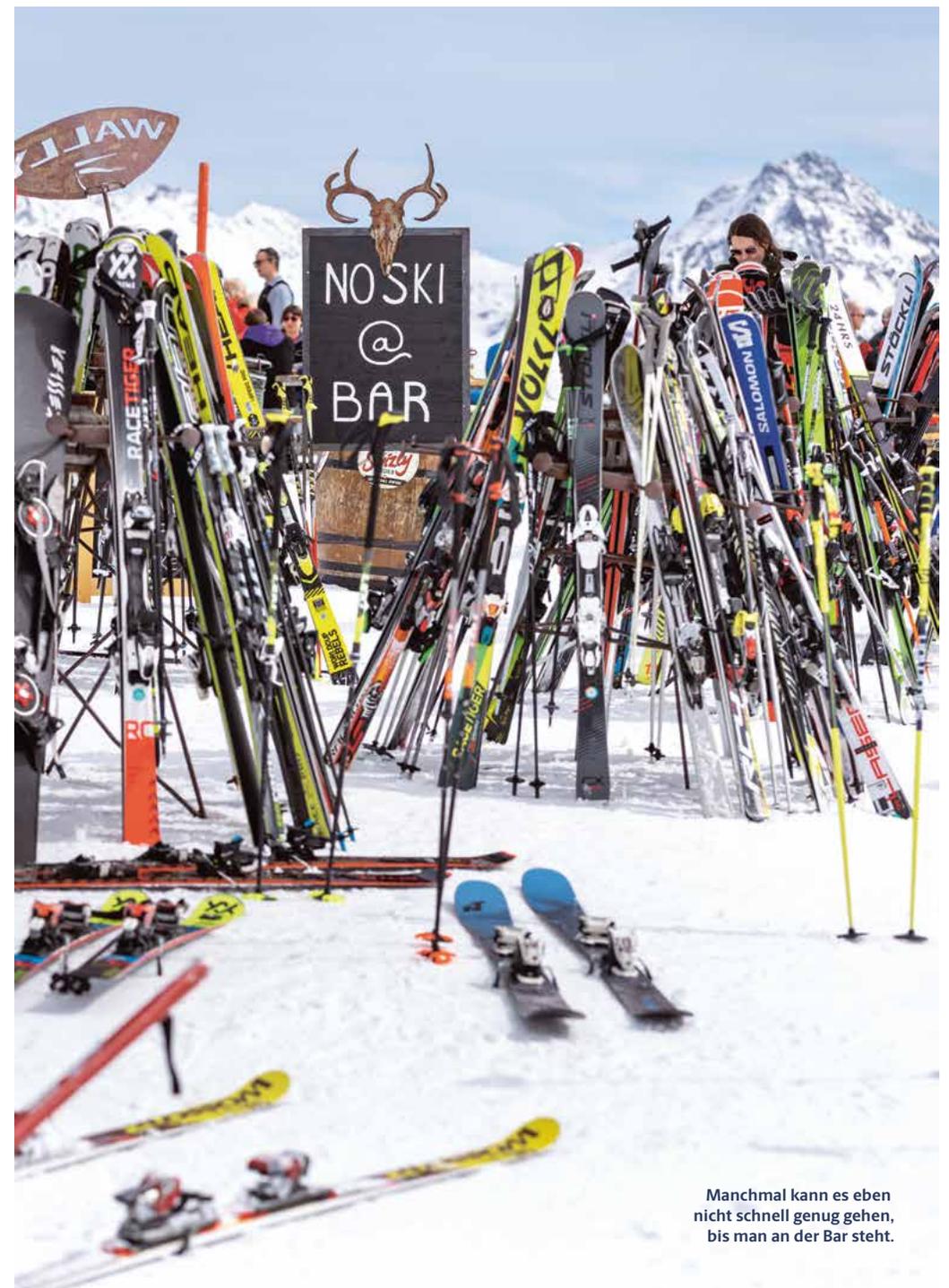


☀
300
Sonnenplätze

♥ Kindergesicherte Sesselbahn Chastlatsch
👉 Per Winterwanderweg zu Fuss zum Pizzet
🛷 Nach dem Dessert mit dem Schlitten ins Tal

Wie die zur Sonne ausgerichteten Liegestühle, schauen die Hänge des familienfreundlichen Skigebiets Zuoz beinahe ganztags in Richtung der wärmenden Strahlen. Solche Gegebenheiten rufen nach einer Pause. Eine Sonnenterrasse erblickt, wer auf dem Sessellift Chastlatsch vom Dorf in Richtung Pizzet hochfährt. Sie gehört zum Restaurant Pizzet und hier gibt's nebst Glückseeligkeit süffige Kaffees – vom Kaffee Luz über den Hauskaffee bis zum Gipfelstürmer Kaffee – und luftigen Kaiserschmarrn. Diese süsse Verführung ist dem Gastgeberpaar Gerhard und Kathrin Enn zu verdanken. Sie verwöhnen ihre Gäste genauso mit regionalen Speisen wie auch mit bodenständiger Kost aus ihrer Heimat, der Region Salzburg. Und wer bis anhin vor lauter Skifahren das Mittagessen vergessen hat, dem seien die knusprigen Pizzen aus dem hiesigen Holzofen empfohlen.

Seit über 100 Jahren
das Zuhause des
Ski-Club Alpina: die
Alpina-Hütte auf
Corviglia.



Manchmal kann es eben
nicht schnell genug gehen,
bis man an der Bar steht.



LETZTE SONNENSTRAHLEN
Alpina Hütte, Corviglia



☀️
200
Sonnenplätze

🎵 An sonnigen Tagen legen DJs auf
♥️ Im Strandkorb den Nachmittag zum Abend werden lassen
🍴 Fondue-Dog an der Bar

Strotzen die Oberschenkel mehr vor Säure als Elan und senkt sich die Sonne Richtung Westen, ist die Zeit gekommen, in der Alpina-Hütte einzukehren. Denn nirgends küssen einen die letzten, sanften Sonnenstrahlen liebevoller. Seit über 100 Jahren thront der Treffpunkt des Skiclub Alpina St. Moritz hoch über der Engadiner Seenplatte. Gerne pflegt man hier Traditionen – und bleibt doch jung. Davon zeugt das Nebeneinander des urchigen Restaurants und der fröhlichen Sonnenterrasse. So tischt die Gastgeberfamilie Rota an den Tischen Herzhaftes wie Schweinshaxe mit Polenta auf, und über den Bartresen geht Unkompliziertes wie Hotdogs oder Fondue-Dogs. Während im Hintergrund Beats erklingen, breitet sich vor einem das Bergpanorama aus. Pures Glück – auf das man gerne anstößt. Viva!



In der Alpina findet
ein Skitag sein
gemütliches Ende.

Ün lö al sulagl

Essen und Trinken in schönster Atmosphäre



Ein Platz an der Sonne

Celerina – Bis 2278 m ü. M. reicht der Einfluss der italienischen Küche. Das Restaurant Chadafo hat sich da mit seinen hervorragenden Pizzen längst etabliert und die weitläufige Sonnenterrasse lockt zusätzlich Gäste an. engadin.ch/pizzeria-chadafoe



Die Krone aufgesetzt

La Punt – Die Krone in La Punt ist ein besonders hell leuchtender Kulinarik-Stern im Engadin. Der Brite James Baron und seine Frau Natacha vereinen alpine Tradition mit innovativer Küche. engadin.ch/krone-saumerei

Rot, rot, rot

Zuoz – Die Rote Bar der Zürcher Architektin Gabrielle Hächler und der Multimediakünstlerin Pipilotti Rist ist Treffpunkt, Blickfang und Sinnbild für das Hotel Castell. Die Neonschrift «Spiritual Gold» leuchtet ebenfalls rot, während das Barrauschen summt. engadin.ch/hotel-castell

Bright and Sunny

St. Moritz – Das Pop-up Restaurant Gamma's at Scala bietet eine vielschichtige Auswahl an Speisen. Ein Must sind die bunten Cocktail-Variationen: von überraschenden Eigenkreationen über bunte Twists bis zum Mocktail «Bright and Sunny». engadin.ch/scala-restaurant

Bild: zvg

Bild: Bäckerei Albris



Engadiner Torte

Pontresina – Zuerst war die Backstube, das Hotel Albris kam erst später: Seit 1896 stellt Familie Kochendörfer verschiedenste Backwaren, Torten und Pralinen her, wobei der Leuchtturm ihre Eigenkreation, die Engadiner Torte, ist. Das Rezept der cremigen Schwester der Bündner Nusstorte wird seit über 80 Jahren streng gehütet. engadin.ch/hotel-albris



Gault-Millau-Punkte verteilen sich auf 19 Engadiner Restaurants.

Süßes Gold

St. Moritz & Pontresina – Die Bienen von Gaumi apicultura summen im Sommer auf 2000 m ü. M. über Misch- und Blumenwiesen und produzieren einen geschmacksintensiven, goldgelben Engadiner Honig, der uns durch den Winter begleitet. gaumi.ch

Kulinarisch flanieren

Auf einem gastronomischen Dorf-Rundgang flaniert man am Abend durch die Dörfer. engadin.ch/events



1 Pontresiner Gastfreundschaft

Der Abendspaziergang führt durch sechs Hotels, wo feine Leckerbissen und edle Tropfen auf die Spaziergänger warten.



2 Dine Around Silvaplana

11 Restaurants in Silvaplana und Surlej stehen zur Auswahl und kreieren ein 4-Gang-Menü für 55 Franken. Nach jedem Gang wechselt man mittels eines kurzen Verdaunungsspaziergangs das Lokal.



3 Dorfführung Celerina

Der Glühweinspaziergang geht durch das malerische Dorf Celerina, wo an jedem Etappenstopp Glühwein ausgeschenkt wird.

graubündenVIVA

Lust auf eine kulinarische
Entdeckungsreise
durch Graubünden?



graubündenVIVA steht für das Beste, was
Graubünden in den Bereichen Genuss,
Kulinarik und Regionalität zu bieten hat.
graubuendenviva.ch



Goldgelbe Plain in pigna

Die nahrhafte Engadiner Ofenrösti erzählt von der früheren
bäuerlichen Einfachheit des Talles. Sie ist golden
wie die Engadiner Sonne und knusprig wie die Morgenluft
an einem kalten Wintertag.

Zutaten für 4 Personen:
800 g rohe Kartoffeln
150 g Salsiz oder Landjäger fein gewürfelt
150 g Rohschinken fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe
50 g Mehl
120 g grobes Maismehl
2 dl Milch
Salz und Pfeffer, Muskat
20 g Butter

1 Kartoffeln schälen und
an der Röstiraffel raffeln.

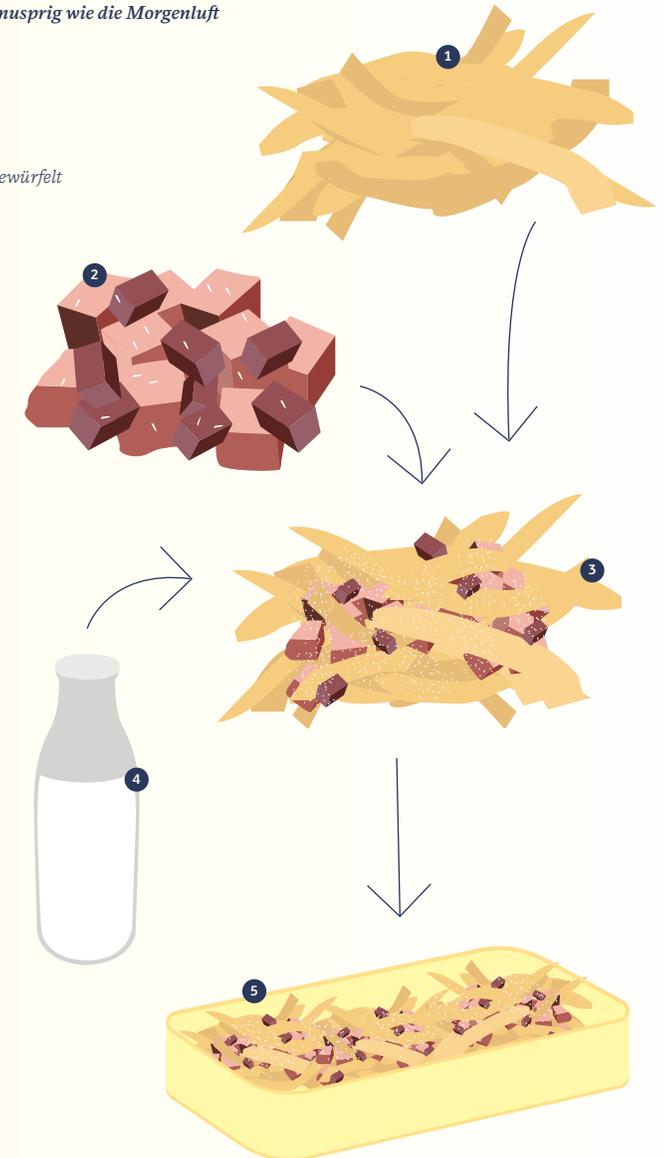
2 Fleischwürfel mischen
und den Knoblauch
darüber pressen.

3 Kartoffeln, Fleisch-
stücke, Mehl und
Maismehl von Hand
gut mischen.

4 Milch dazugiessen
und würzen.

5 Masse in eine
ausgebutterte Gratinform
geben. Im vorgeheizten
Backofen bei 180° etwa
eine Stunde backen.

Tipp:
Mit Apfelmus oder
Salat servieren.





Calma

«Ein jedes Geschöpf hat ein umso vollkommeneres Leben, je mehr es den Einfluss des Lichtes genießt.»

CHRISTOPH WILHELM HUFELAND (1762 – 1836),
LEIBARZT VON JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Das Vitamin zum guten Glück

Sonnenstrahlen setzen Glückshormone frei, steigern die Durchblutung und fördern die Leistungsfähigkeit. Glücklich ist also, wer viel Zeit an einem der sonnigsten Orte der Schweiz verbringen darf.



Die schönste Sonnentankstelle der Schweiz: das Engadin.

Ob der Furcht vor den negativen Folgen eines ungeschützten Sonnenbades geht leider oft vergessen, wie gesund Sonnenlicht für uns Menschen auch ist. Es aktiviert in unseren Körpern die Bildung von Vitamin D,

das für ein gestärktes Immunsystem verantwortlich ist. Knochenbau, Muskeln und Zähne – auch sie benötigen, um gesund und stark zu bleiben, Vitamin D. Das sogenannte «Sonnenvitamin» hellt unsere Stimmung auf und wirkt schmerzhemmend. Licht ist auch der einflussreichste Faktor, der unser Schlaf-Wach-Zyklus steuert, den Hormonhaushalt und die Körpertemperatur.

Die Fähigkeit, eine in den Hautzellen gelagerte Substanz durch Einwirkung von UVB-Strahlen in Vitamin D umzuwandeln, besitzen auch andere Lebewesen. Deswegen lässt sich ein Teil des täglichen Bedarfs über tierische Lebensmittel und Pflanzen aufnehmen. Unter dem Strich muss der Mensch trotzdem bis zu 90 Prozent des benötigten Vitamin D dem natürlichen Sonnenlicht abgewinnen – wohlgemerkt an der frischen Luft. Hinter der Fensterscheibe funktioniert die Umwandlung nicht. Je nach Hauttyp reicht ein tägliches Sonnenbad von fünf bis 25 Minuten auf Händen, Gesicht und Teilen von Armen und Beinen, um genügend Vitamin D zu bilden. Danach sollten die erwähnten Körperstellen entweder bedeckt oder mit Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor geschützt werden.

Von Vitaminen und Sonnenschutz hat der St. Moritzer Arzt Oscar Bernhard bei seiner Erfindung der Sonnenlichttherapie vermutlich noch wenig geahnt. Bei über 300 Sonnentagen im Jahr verwundert es aber nicht, kommt Anfang des 20. Jahrhunderts ausgerechnet ein Mediziner aus dem Engadiner Hochtal auf den Gedanken, mit Hilfe von Sonnenlicht Krankheiten heilen zu können. Bernhards «Heliotherapie» sorgte weit über das Engadin hinaus für Furore. Ausgerechnet in seiner Heimat aber stiess er damit auf Widerstand.

«Das Höchste, was ein Menschenherz erleben kann, ist das Bewusstsein, einem Menschen das Leben gerettet zu haben.»
Oscar Bernhard in einer seiner Aufzeichnungen.



Bild: Dokumentationsbibliothek St. Moritz

Heilen mit Sonnenlicht

1902 begründete der Engadiner Arzt Oscar Bernhard die Heliotherapie. Mittels Sonnenlicht vermochte er tausenden Erkrankten das Leben zu retten. Den Ruhm für seine Erfindung aber ernteten andere.

Text **STEPHANIE ELMER**

Die Geschichte, sie liest sich fast wie ein Märchen. Ein Arzt steht am Krankenbett seines Patienten. Er betrachtet dessen Wunde, eine Schnittwunde am Bauch, die einfach nicht heilen will. Sonnenstrahlen dringen in das Zimmer, bringen Licht und Wärme und den Arzt auf eine Idee. Die Sonne, vielleicht könnte sie ja der Schlüssel zur Wundheilung sein. Der Arzt denkt an die Engadiner Bauern. Im Sonnenlicht trocknen sie ihr Fleisch, das Bündnerfleisch. Die Sonne macht es mit ihrer antibakteriellen Wirkung haltbar. Wieso, denkt er, sollte die Sonne also nicht auch bei der Körperheilung von Nutzen sein. Das Bett des Patienten wird ans offene Fenster geschoben, die Wunden direkt in die Sonne gehalten. Schon kurze Zeit später ist ein Erfolg zu sehen.

Die Szene spielte sich 1902 im Kreisspital Samedan ab. Der behandelnde Arzt hiess Oscar Bernhard. Und der Tag, an dem er den Patienten mit der schlecht heilenden Wunde ans offene Fenster schob, war die Geburtsstunde der Heliotherapie. Was mit einem Patienten begann, rettete später tausenden Menschen das Leben.

Operationen auf dem Küchentisch

Geboren wird Oscar Bernhard 1861 in Samedan. Der Vater, Samuel Bernhard, ist Apotheker. Und Erfinder des Alpenkräuter-Schnaps «Iva». «Iva» ist der rätoromanische Name der Moschus-Scharfgarbe,

eines filigranen Krautes, seit Jahrhunderten bekannt für seine wohltuende Wirkung bei Magenverstimmungen. «Wildfräuleinkraut» wird es im Bündnerland manchmal auch genannt. Oscar ist knapp zwanzig Jahre alt, als sein Vater 1880 die Iva-Fabrik eröffnet. Sie ist eine der ersten industriellen Kleinbetriebe im Dorf.

Über die Kindheit und Jugend von Oscar Bernhard ist nicht viel zu erfahren und trotzdem fügen sich kleine Stücke wie ein Mosaik zusammen. Man stellt sich vor, wie die raue und zugleich liebliche Bergwelt die Kindheit von Oscar Bernhard prägte, wie das Interesse an Medizin, an Arzneien schon früh geweckt wurde. Mit 16 Jahren schiesst er, der später auch auf die Hochwildjagd gehen wird, seine erste Gämse. Mit 18 Jahren erhält er das Bergführerpatent. Nach der Matura studiert er Medizin, in Zürich und Heidelberg, und wird Assistenzarzt in Bern. Später wird er ein Wegbereiter der alpinen Rettung werden. Die von ihm kunstvoll gestalteten Informationstafeln zeigen, wie man verunfallte Berggänger verarztet und transportiert. Sie werden in verschiedene Sprachen übersetzt und zum Standard für Armee, Samaritervereine, Alpenclubs.

Nach Abschluss der Assistenzzeit bricht er seine Zelte in der Bundeshauptstadt ab, kehrt zurück in die Engadiner Bergwelt und eröffnet in Samedan eine eigene Praxis. Man kennt ihn, den Arzt, dem kein Weg zu steil oder beschwerlich ist, kein Sturm zu rau, um zu seinen Patienten zu kommen, wenn diese nicht in der Lage sind, zu ihm in die Praxis zu reisen. «Il Bernard» wird er genannt. Sein Biograf Heini Hofmann beschreibt in einem NZZ-Artikel, wie es vorkam, dass er seine Patienten zu Hause operierte. Auf dem Küchentisch, im fahlen Schein der Petrollampe. Das einzige Spital Graubündens war damals in Chur. Zwölf Stunden Fahrt mit der Pferdekutsche.

So engagiert sich Oscar Bernhard für einen Spitalbau in Samedan – bis heute das höchstgelegene Akutspital Europas. «Oscar Bernhard hat», so wird das Rote Kreuz später schreiben, «grosse Anstrengungen unternommen, um die Krankenpflege in seinem Heimatkanton Graubünden zu fördern.» 1895 wird das Spital eröffnet. Mit erst 34 Jahren wird Oscar Bernhard Chefarzt.



Als Pionier der Bergrettung verantwortete Oscar Bernhard 1896 den Inhalt des Büchleins «Samariterdienst».

In seiner privaten
Sonnenklinik
oberhalb St. Moritz
behandelte Oscar
Bernhard Patienten
mit Gelenk- und
Knochentuberkulose.





Bild: Dokumentationsbibliothek St. Moritz

**Tuberkulosekranke
Kinder beim klinisch
verordneten Sonnenbad
am Anfang des
20. Jahrhunderts.**

In diesem Spital kommt es an jenem sonnigen Tag im Jahr 1902 zu Oscar Bernhards Entdeckung der Heliotherapie. Nach diesem ersten Erfolg behandelt er auch Fisteln mit Sonnenlicht, später Geschwüre von Tuberkulose-Erkrankten. Und dann auch Knochentuberkulose. Seine Sonnenbäder sorgen weltweit für Furore. Zwischen 1920 und 1932 wird er sechsmal für den Nobelpreis für Medizin nominiert. Ausgezeichnet wird er nie. Und wenn man sich durch die spärlich vorhandenen Stücke seiner Biografie liest, so scheint dieser Umstand irgendwie symbolisch für die zurückhaltende Anerkennung, die Oscar Bernhard zeitlebens und über seinen Tod hinaus für seine pionierhaften Leistungen entgegengebracht wurde.

Lieber gesunde Sportler als Kranke

1907 verlässt er das Spital in Samedan, um in St. Moritz eine eigene Klinik für Sonnenbäder zu eröffnen. Trotz seines weltweiten Erfolges ist man in St. Moritz darüber aber nicht nur erfreut und stoppt später sein Bauvorhaben einer noch grösseren Klinik. Es scheint, als fürchte man ob den kranken Menschen ein schlechtes Image. In der Zeit des aufkommenden Tourismus will man lieber gesunde, starke Berggänger als seuchende, gebrechliche Kranke. Während sich Bernhard so in einer beruflichen Sackgasse befindet, eröffnet der Arzt Auguste Rollier in Leysin 35 Heliokliniken. Glaubt man dem Biografen Hofmann, so soll Bernhard damit nicht gehadert haben, sondern – im Gegenteil – sich darüber gefreut haben, dass seine medizinischen Erkenntnisse an einem anderen Ort in grossem Stil eingesetzt wurden. Er selbst reist während des Ersten Weltkrieges in französische, englische und deutsche Lazarette, um dort als Kriegschirurg zu arbeiten. Nebst den rauen Seiten des Daseins wandte sich Oscar Bernhard aber auch der schönen Seite zu. Mit dem Künstler Giovanni Segantini verband ihn eine tiefe Freundschaft, er war sein Mäzen. Als Segantini damals auf dem Schafberg erkrankte, war es Bernhard, der zu ihm hinaufstieg und bis zu seinem Tod fünf Tage an seinem Bett blieb. Später wurde er Mitgründer des Segantini Museums in St. Moritz. Zwei Freunde, deren Leben nicht unterschiedlicher sein könnte und die dennoch eines verband: der Einsatz von Licht, mit dem sie in ihrem je eigenen Gebiet neue Wege gingen.

Bagns da sulagl

Sonnenbäder und mehr



Abtauchen ins Gold

Zuoz – Mit seinem Hamam setzte das Castell als erstes Hotel der Alpen auf die orientalisch-bäderkultur. Es gibt nur wenig Schöneres als nach einem Tag in der klirrendklaren Kälte in die coconartige

und abwechselnd dampfend und erfrischenden Kammern des hauseigenen Hamams zu treten. Als krönender Abschluss steigt man pharaonengleich ins goldene Bad und taucht ab. engadin.ch/hamam

Wasser ist Gold im Hamam des Hotels Castell.

Bilder: ZVG

Lichtdurchflutete Day Spas

In vielen Spa- und Wellness-Hotels des Engadins darf man im Rahmen eines Day-Spa-Besuches auch einzig zum Planischen und Relaxen einchecken.

1 Hotel Waldhaus

Sils – Im Spabereich, entworfen von den Architekten von Miller & Maranta, verschwinden die Grenzen zwischen Innen- und Aussenwelt. Dank überraschenden Lichteinfällen wohnt man sich auf dem moosigen Waldboden und blickt an die Baumwipfel hoch.

engadin.ch/wellness-waldhaus

2 Kronenhof

Pontresina – Einmal im Monat lädt das Hotel Kronenhof zum Night Spa. Gäste erwarten Cocktails, Früchtesmoothies, ein erfrischendes Körperpeeling und Massagen.

engadin.ch/kronenhof-spa

3 Cresta Palace

Celerina – Im grosszügigen Pool des Vita Pura Spas blinzelt man durch die grosszügige Fensterfront in die Wintersonne.

engadin.ch/day-spa-cresta-palace

4 Giardino Mountain

Champfer – Für Ayurveda muss man nicht mehr zwingend in den fernen Osten fliegen.

engadin.ch/wellness-giardino



Nah an der Sonne sprudeln

Besonders paradiesisch ist ein Sprudelbad nach einem langen Skitag zuoberst auf dem Berg, wenn alle anderen längst wieder im Tal sind. Dieses einmalige Erlebnis steht den Gästen des Berghauses Diavolezza offen. In der hereinbrechenden Dämmerung taucht man auf knapp 3000 Metern Höhe und unter freiem Himmel in das 40 Grad warme Sprudelbecken und bleibt so lange liegen, bis die Sterne hell und klar über dem Piz Palü aufgehen. engadin.ch/jacuzzi



2079

Stunden pro
Jahr scheint auf
dem Piz Corvatsch
die Sonne.



Öffentliche Bäder

Heilbäder, Saunieren, Dampfbäder und Wellnessen geht auch ausserhalb von Hotel-Spas.

Aroma Bäder, Heilbad St. Moritz

St. Moritz – Wo sonst hat man die Möglichkeit, sich den Zusatz für ein heilsames Kohlesäuremineralwasserbad je nach Stimmung und körperlichem Befinden auszusuchen? Vom Rosmarin-Morgenbad zum Melissen-Abendbad und allen Variationen dazwischen. engadin.ch/heilbad

Mineralbäder

Samedan – Das öffentliche Mineralbad ist ein Kunstwerk aus Farben, Licht und Wasser, das vom Dachbad mit grandioser Aussicht bis hinunter zu den Dampfbädern im Erdgeschoss über insgesamt fünf Stockwerke fliesst. engadin.ch/mineralbad

Bellavita Kerzenabende

Pontresina – Kinder lieben den Wasserspielgarten und das Sprungbrett, die Erwachsenen entspannen derweil bei ein paar Schwimmzügen oder in der hauseigenen Spa-Landschaft. Regelmässige Kerzenabende. engadin.ch/bellavita

Medical Wellness

2020 lancierten das Hotel Cresta Palace Celerina und das Spital Oberengadin gemeinsam das erste Medical-Wellness-Angebot im Oberengadin. Das Programm kombiniert Qualitätsmedizin und Engadiner Hotellerie. engadin.ch/medical-wellness

SIX UNIQUE SPA FACILITIES IN SWITZERLAND

AQUA · SPA
RESORTS



GENIESSEN – ENTSPANNEN – ZEIT VERGESSEN
ENJOY – RELAX – LET TIME SLIP AWAY
IN EINER DER SECHS SPA-WELTEN DER AQUA-SPA-RESORTS
IN ONE OF SIX SPA FACILITIES FROM AQUA-SPA-RESORTS
Bern | Schönbühl | Samedan | Zürich | Rigi Kaltbad | Locarno

aqua-spa-resorts.ch



Vitamin-D-Tankstellen

- 1 **Hotel Muottas Muragl Samedan** – Auf der Terrasse des Hotels Muottas Muragl ist man auf knapp 2500 Metern der Sonne besonders nah.
- 2 **Hotel Sonne Val Fex** – Am Eingang zum autofreien Fextal lässt sich auf der kleinen Terrasse des Hotels Sonne ebendiese geniessen. Am besten bei einem hausgemachten Apfelstrudel.
- 3 **Crast'Ota Pontresina** – Wo früher lungenkranke Patienten kurten, geniessst man heute sonnige Wintertage mit Panoramaaussicht ins Val Roseg. Liegestühle und Decken werden von der Gemeinde gratis zur Verfügung gestellt.
- 4 **Hotel Roseg Gletscher Val Roseg** – Stiller geht fast nicht: Vor dem Hotel Roseg Gletscher blinzelt man in die Sonne und an die Berggipfel der Sella-Gruppe.



Die erste Yoga-Piste der Welt

Auf der Paradiso Piste auf Corviglia gibt es vier fixe Standorte, an denen «Yoga on Snow» selbständig oder unter fachkundiger Anleitung praktiziert werden kann. Während kurzen Pausen in Schnee und Sonne ermöglicht es Skifahrern die wunderschöne Naturlandschaft bewusst wahrzunehmen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und Lebensenergie zu tanken. engadin.ch/yoga-on-snow



Sonnenbrille

Pontresina – Es gibt ungeeignete Souvenirs als eine neue Sonnenbrille von den Ferien mit nach Hause zu bringen. Ein neues Modell gibt es bei: giovanolli-optik.ch

Licht aus der Tube

In den einzigartigen Licht- und Luftverhältnissen des Engadins gedeihen viele Heilpflanzen und Kräuter. Damit lassen sich wunderbare Beauty- und Pflegeprodukte herstellen.



Savun Engiadina

Bever – Für die Herstellung ihrer Seifen verwendet Savun Engiadina Arvenöl, Kräuter und Honig aus dem Engadin. savun-engiadina.ch



Blühende Flora

Soglio – Auch im Bergell herrschen ideale Bedingungen für die Rohstoffe natürlicher Pflegeprodukte wie des Körper-Peelings mit Ringelblume. soglio-produkte.ch



Engadiner Sportsalbe

Gegen den Muskelkater helfen Engadiner Murmeltieröl, Arnika, Wallwurz und Bergkristall der Engadiner Sportsalbe.

«Gegen Blödigkeit und Blähungen»

So berichtete im 19. Jahrhundert ein Naturgelehrter über die Wirkung des Oberengadiner Iva-Schnapses. Viele Familien hüten bis heute eigene Geheimrezepte des lokalen Kräuterlikörs. Verraten werden nur die Grundzutaten: 1 Liter reiner Alkohol, 4 Handvoll Blüten der Schafgarbe, Zuckersirup.



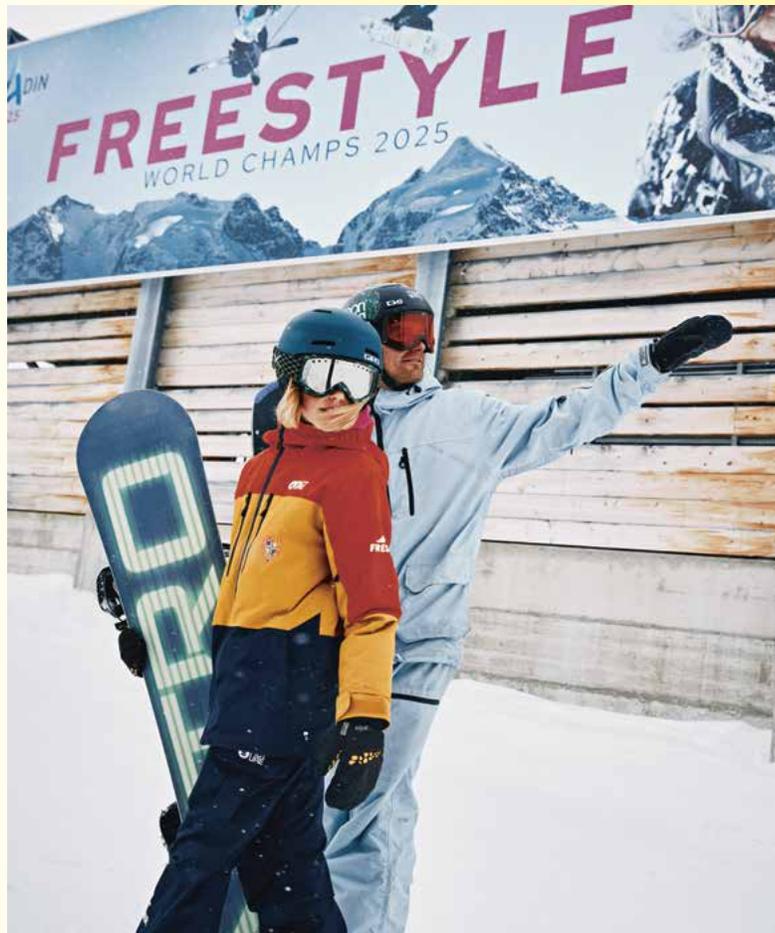
Freestyle

«Mit einem Snowboard an den
Füssen ist der Himmel die Grenze.»

JEREMY JONES, EHEMALIGER US-AMERIKANISCHER
PROFISNOWBOARDER



Von strahlenden und aufgehenden Sternen



Nachwuchs-Snowboarderin Lynn Preisig trifft im Corvatsch Park auf Snowboard-Pro Nicolas Huber.

An einem Tag, an dem das Sonnenlicht milchig durch die dünne Wolkendecke über dem Corvatsch scheint, geht für die elfjährige Lynn Preisig unverhofft ein Wunsch in Erfüllung: Im Funpark begegnet die junge Samednerin ihrem Idol Nicolas Huber. Lynn trainiert gerade mit der FRESK Snowboard Academy und «Nic» ist zwischen zwei Wettkämpfen auf Stippvisite in seiner zweiten Heimat. Zwei Wochen zuvor hat er, kurz vor Saisonende, an der Freestyle-WM in Georgien Bronze im Big Air gewonnen.

Aber was heisst hier «Saisonende»? Wer es zum Snowboardprofi schaffen will oder bereits geschafft hat, der trainiert das ganze Jahr, auch Nachwuchstalent Lynn: «Im Winter stehe ich drei Mal pro Woche auf dem Brett und trainiere an drei weiteren Tagen Kraft und Sprünge auf dem Trampolin.» Sobald die Lifte nicht mehr fahren, beginnt für sie bei der FRESK Academy das nicht weniger intensive Sommertraining.

«Früher surften die Snowboarder im Sommer und wechselten im Herbst mal langsam das Brett», lacht Nic Huber. «Heute wird das ganze Jahr durchtrainiert.» Sagt's, und hüpft hinter Lynn auf eines der Slopestyle-Hindernisse.

Später wird er ihr auch noch verraten, worauf sie bei einzelnen Tricks und Jumps zu achten hat. Er finde es spannend, den Nachwuchs zu beobachten, wenn er privat unterwegs sei, sagt er, und: «Ich gebe gerne Tipps, dafür nehme ich mir immer Zeit.» Worauf Lynn ihn an diesem Nachmittag beim Wort nimmt. Bei der Freestyle-WM 2025 im Engadin wird sie noch zu jung sein, um aktiv teilzunehmen, aber wer weiss, vielleicht wird sie einst der übernächste leuchtende Stern am Schweizer Snowboard-Himmel.

Nicolas Huber zeigt
Lynn, wie sie den
«Straight air» noch
verfeinern kann.



«Ich lebe meinen Traum. Jeden Tag.»

Seine Clips auf Social Media machten Nicolas Huber zum Star. Filmt er sich gerade nicht selbst bei wildem Schabernack, springt der Freestyle-Snowboard-Pro an Wettkämpfen durch die Luft. Ein Gespräch über seine Anfänge und den Aufstieg in den Spitzensport.

Text KARIN DEHMER
Bild COLIN FREI

«Hand plant, nose grab» heisst dieser Trick in der Halfpipe.



Nic, du hast erst mit 12 Jahren das Snowboard für dich entdeckt. Denkst du, das wäre heute zu spät, um es noch zum Profisportler zu schaffen?

Nicolas Huber: Ich würde sagen, es wäre immer noch möglich. Es kommt auf die Intensität des Trainings an und wichtig sind auch Voraussetzungen wie generelle Sportlichkeit und Beweglichkeit; Kenntnisse im Skaten oder Surfen helfen auch.

Und Ehrgeiz?

Freude am Sport dünkt mich fast genauso wichtig wie der Ehrgeiz. Aber klar, immer besser werden zu wollen, ist ein enormer Antrieb.

Was würdest du dem jungen Nic, der jedes Wochenende auf dem Brett gestanden und gehofft hat, es irgen wann zum Profi zu schaffen, gerne raten?

Er soll geduldig bleiben. Und ich würde ihm gern ein paar technische Inputs geben, die ich damals noch nicht kannte (lacht). Ich habe lange ohne Trainer trainiert und mir dabei Dinge angeeignet, die ich dann in mühsamer Arbeit wieder umlernen musste.

Empfehlst du Kindern und Jugendlichen mit Talent und Ambitionen also

lieber früh als spät professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen?

Ich würde es so sagen: Es ist sicher gut, mit Leuten zu fahren, die besser sind als man selbst. Leute, die einem Tipps geben können und denen man grundsätzliche technische Dinge abschauen kann. Gleichzeitig, und das ist ein Widerspruch, sollte man darauf achten, dass für Kinder die Freude am Sport an erster Stelle kommt, und sie nicht mit zu viel Technik zuballern. Es gilt, eine Balance zu finden.

1996 fand die erste Snowboard-WM statt. Kannst du in wenigen Worten zusammenfassen, was sich in den rund 30 Jahren verändert hat, ausser dass der Sport waghalsiger geworden ist?

Ich würde nicht unbedingt sagen, dass der Sport waghalsiger geworden ist. Ich würde sogar das Gegenteil behaupten.

Weshalb?

Der Sport ist professioneller geworden. Mir scheint aus heutiger Sicht total crazy, was die Fahrerinnen und Fahrer damals alles ausprobiert haben, irgendwelche krasse Sprünge, die gar nicht funktioniert haben. Heute trainiert und übt man Sprünge von Grund auf und kontrolliert. So minimiert man Risiken.



Beim «Switch
backside 540 stall»
fühlt Nicolas Huber
sich besonders
schwerelos und frei.



Der achtundzwanzig-jährige Nicolas Huber startet seit sieben Jahren für Swiss Snowboard.

«Innerhalb der Snowboardtour ist man sich einig, dass die Anlage am Corvatsch weltweit die beste ist.»

Aber die Halfpipes sind doch heute viel höher geworden und auch die Sprünge?

Das ist so. Technisch und vom Schwierigkeitsgrad her ist der Snowboardsport am Limit des Möglichen angelangt. Der Sport hat sich, seit er olympisch geworden ist, zu einem Leistungssport gewandelt, es fließt mehr Geld, das Training ist härter und professioneller.

Das Engadin ist deine zweite Heimat. Setzt dich der Gedanke, an der WM 2025 vor Heimpublikum zu starten, unter Druck?

Im Gegenteil. Ich erachte es als Privileg, einen solch wichtigen Event in meinen besten Jahren als Leistungssportler zu Hause bestreiten zu dürfen. Es ist vermutlich sogar ein Vorteil, weil ich den Park, das Wetter, die Crew am Corvatsch so gut kenne und mich hier pudelwohl fühle.

Was ist für dich an der Anlage am Corvatsch das Besondere?

Innerhalb der Snowboardtour ist man sich einig, dass die Anlage am Corvatsch weltweit die Beste ist. Die Crew setzt jedes Jahr noch einen drauf. Jedes Jahr ist der Park noch besser als im Jahr

zuvor. Das sage ich jetzt nicht, weil ich Fan bin, sondern das ist so, das sagen auch alle anderen.

Die Freestyle-Snowboarder gelten als bunte Hunde des Wintersports. Ist das ein Klischee?

Nein, das ist schon so. Ich bin definitiv ein bunter Hund, das kann man schon so sagen. Wir sind sicher die am eigenartigsten und freiheitsliebendsten Wintersportler. Was mich nervt, ist das Vorurteil, dass wir die ganze Zeit Party machen. Das stimmt einfach nicht. Man kann nicht auf unserem Niveau Sport treiben und dauernd Party machen. Wir können es sicher besser als andere (lacht), aber wir arbeiten genauso hart und diszipliniert wie andere Sportler.

Lebst du deinen Traum, Nic?

Absolut. Jeden Tag.

i

Die FRESK Academy bietet Sommer und Winter massgeschneiderte Freestyle-Kurse in Gruppen- oder Privatunterricht an. engadin.ch/fresk

Shredden, jumpen, graben

Wo die Freestyle-Herzen höher schlagen



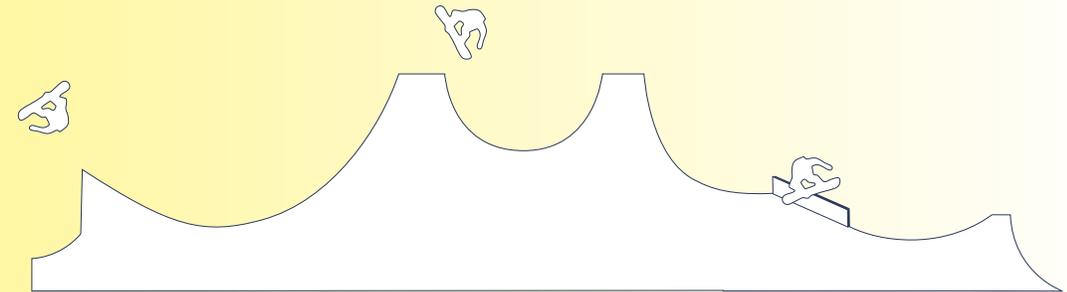
Im Freestyle-Himmel

Silvaplana – Der Corvatsch Park ist einer der grössten Snowparks im Alpenraum. Von November bis April findet hier jeder Freeskier und Snowboarder das für ihn passende Setup. Der Park besteht unter anderem aus je einer Pro-, Easy- und

Medium-Line, einer Flowline mit Wellen und Steilwandkurve sowie einer Spasspiste für Anfänger. Die abwechslungsreiche Anlage wird täglich auf Hochglanz geshaped. engadin.ch/freestyle



Zwei weitere Freestyle-Anlagen finden sich im **Corviglia Snowpark** und auf der **Fun Slope** in Gian Plaiv in Zuoz.



Big Air

Einzelner Sprung mit möglichst anspruchsvollen Tricks.

Halfpipe

Bewertet werden die Höhe der Sprünge, Schwierigkeitsgrad der Tricks, Vielfalt und Style.

Slope Style

Fahrt durch einen Parcours mit Hindernissen mit möglichst vielen Tricks.

Von Profis lernen

Natürlich kann man sich die Tricks, Jumps und Slides auf Skis und Board auch selbst beibringen. Schneller geht's mit Unterricht bei Profis, privat oder in Gruppen.

1 Schweizer Skischulen

St. Moritz/Celerina/Corvatsch – Einige Schweizer Skischulen bieten neben klassischem Skiunterricht auch Kurse in Freestyle an. engadin.ch/skischulen

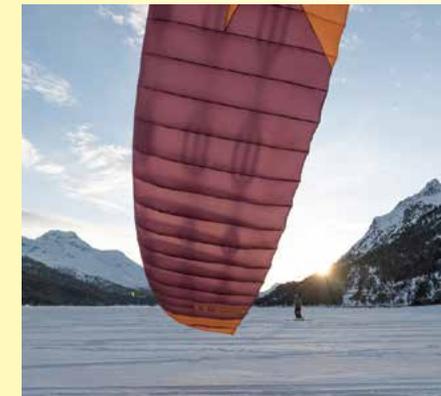
2 Silvaplana Top Snowsports

Silvaplana – Die Schneesport-schule unterrichtet Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters auf Ski oder Board, auf der Piste oder im Funpark. engadin.ch/snowsports



3 FRESK Freestyle Academy

Silvaplana – Im Privat- oder Gruppenunterricht lernen Kids bereits ab sechs Jahren unter professioneller Anleitung coole Tricks auf Ski oder Snowboard. engadin.ch/fresk



1998

Seit 1998 ist Snowboarden eine olympische Disziplin.

Happy Landing

Dank dem Landingbag der FRESK Freestyle Academy landen Freestyler im Corvatsch Park weich. Der Landingbag steht allen Fahrerinnen und Fahrern, egal welchen Niveaus zur Verfügung.



Noch mehr Fun für wilde Hasen

Snowkiten – Auf dem Silvaplannersee und beim Berninapass bieten verschiedene lokale Kite-Schulen Kurse für alle Niveaus an, teilweise schon für Kinder ab 8 Jahren. engadin.ch/snowkiten-berninamassiv

Klettern – Spürt man die Pistentage in den Beinen, lohnt sich ein Abstecher an die Kletterwand im Serlas Parc in S-chanf. Hier arbeiten für einmal die Arme. engadin.ch/kletterhalle-serlas

Freestyle WM 2025

Diesen Termin lohnt es sich bereits jetzt vorzumerken: Vom 15. bis 28. März 2025 finden auf dem Corvatsch, auf der Corviglia und in Champfèr/St. Moritz die Weltmeisterschaften der Ski-Freestyler und Snowboarder statt. freestylemoritz2025.ch



ALLES RUND UMS
WELLENREITEN

SURFARI SURF SHOP



Ladenlokal
Surfari Surf Shop
Badenerstrasse 18
CH-8004 Zürich

Online Store

www.surfari.ch

Pistenspass ohne Ende

Unzählige Pistenkilometer erwarten Skifahrer und Snowboarderinnen im Engadin. Von einfachen Übungshängen bis zu kniffligen schwarzen Pisten ist alles dabei, was es braucht, um Wintersportler glücklich zu machen.

1 Knifflige Abfahrten

Aela – Das kleine Skigebiet bei Maloja bietet zwei anspruchsvolle Pisten für geübte Fahrer und etwas weiter hinten im Tal einen Übungshang für Einsteiger.
engadin.ch/aela-maloja

2 Freeride-Paradies

Corvatsch – Neben zahlreichen Pisten, darunter die berühmte Hahnenseeabfahrt, lockt einer der grössten Snowparks im Alpenraum.
engadin.ch/snowpark-corvatsch

3 Einsteigerfreundlich

Surlej – Beim Kinderskilift Cristins warten einfachste Bedingungen auf Pistenneulinge.
engadin.ch/cristins-surlej

4 Der Klassiker

Corviglia – Am Hausberg von St. Moritz und Celerina geniessen Skienthusiasten 36 Abfahrten verschiedener Schwierigkeitsgrade.
engadin.ch/ski-snowboard-corviglia

5 Für kleine Rennfahrer

Languard – Das kleine Skigebiet mit Ski- und Ponylift sowie dem Snowli Kids Village ist ideal für Familien und Neulinge, die ihre ersten Wintersport Erfahrungen auf der Piste sammeln.
engadin.ch/skiliftpontresina

6 Pisten für die Kleinen

Samedan – Ein Skilift, ein Zauberteppich, ein Funpark und ein abwechslungsreiches Übungsgelände machen das kleine Skigebiet Survih besonders attraktiv für Familien sowie Ski- & Snowboardschulen.
engadin.ch/skilift-survih-samedan

7 In der Gletscherwelt

Diavolezza/Lagalb – Das Skigebiet kann sich mit zwei Superlativen schmücken: der längsten gesicherten Gletscherabfahrt der Schweiz und der steilsten Piste im ganzen Kanton.
engadin.ch/gletscherabfahrt

8 Weisse Spielwiese

La Punt, Müsella – Kinderland, Zauberteppich, Spielplatz, ein Skilift und zwei kindergerechte Abfahrten versprechen Skispass für die kleinen Gäste.
engadin.ch/skilift-musella

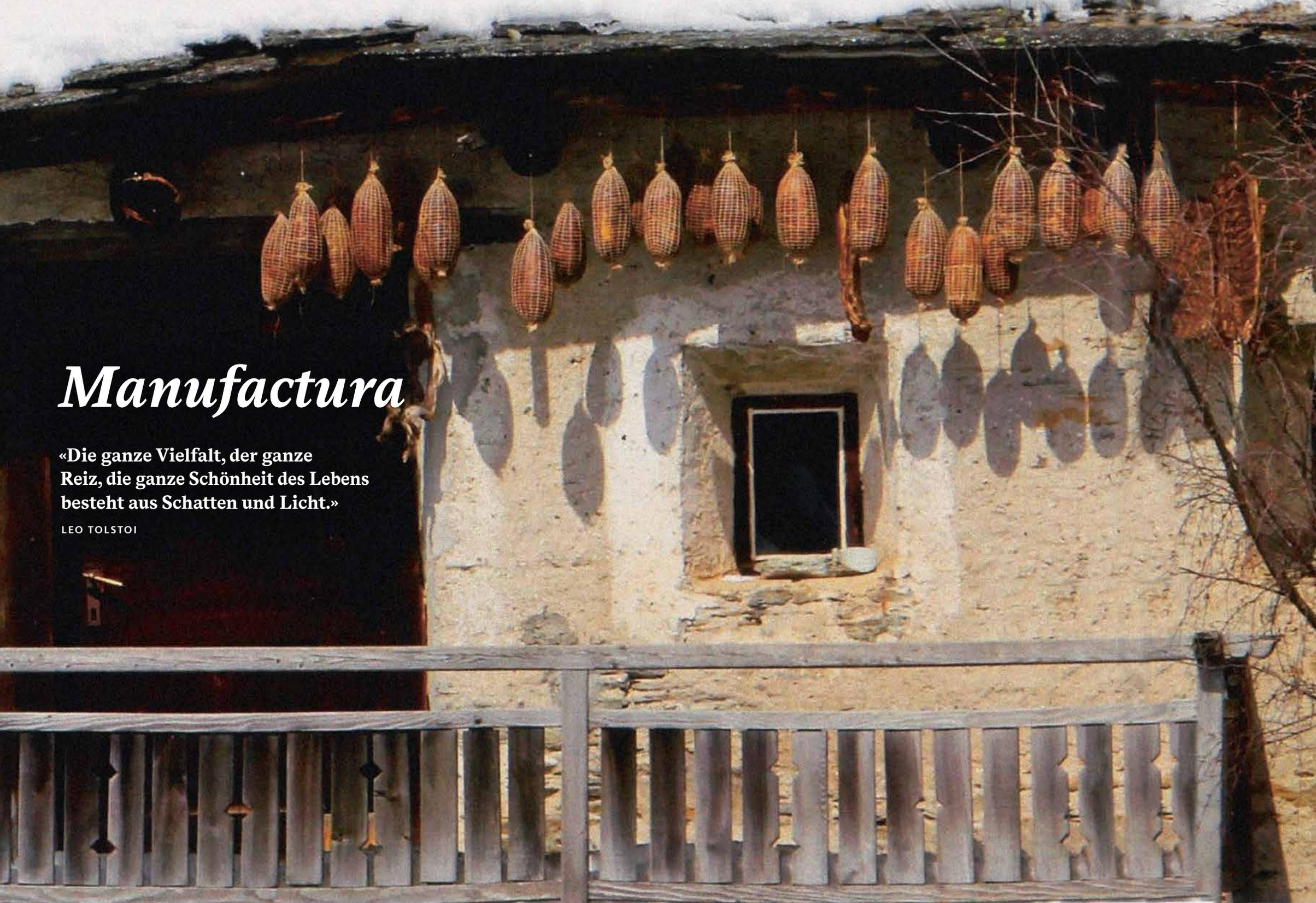
9 Für Familien

Zuoz – Im grossen Kinderland üben die kleinen Skifahrer ihr Können, geübte Fahrer erfreuen sich an den gut präparierten Pisten und wer gerne schnell unterwegs ist, brettert die Rennpiste mit automatischer Zeitmessung hinunter.
engadin.ch/ski-snowboard-zuoz

10 Für Einsteiger

S-chanf – Der Ponylift und der einfache Hang sind ideal für alle, die ihre ersten Ski- oder Snowboarderfahrungen machen.
engadin.ch/skilift-bugls





Manufactura

«Die ganze Vielfalt, der ganze
Reiz, die ganze Schönheit des Lebens
besteht aus Schatten und Licht.»

LEO TOLSTOI

Unterwegs an den
Ort ihrer Vorfahren
und ihrer Kindheit:
Tanya Giovanoli auf
dem Weg nach Pila.

«Licht und Luft sind wie ein Gewürz»

Noch mit dem «Nuggi» im Mund und mit einem Riesemesser in der Hand stand sie bei ihrem Vater in der Metzgerei: Durch Tanya Giovanolis Adern fliesst in vierter Generation die familiäre Leidenschaft fürs Fleisch.

Text KARIN DEHMER
Bild FILIP ZUAN

Tanya, du bist in Pila aufgewachsen, einem Weiler oberhalb Malojas bestehend aus einem moderneren Wohnhaus und mehreren jahrhundertalten Gebäuden.

Tanya Giovanoli: Das neue Wohnhaus bauten meine Eltern, als ich ungefähr sieben war. Bis dahin lebten wir zu sechst auf etwa 30 Quadratmeter im 300 Jahre alten Haus, in dem mein Vater und vor ihm mein Grossvater zur Welt gekommen sind. Es gab kein Badezimmer, nur ein Plumpsklo, kein fliessendes Wasser, keine Heizung. Das Haus hat ursprünglich mein Ur-Ur-Grossvater um 1830 von den Vorfahren des Bildhauers Alberto Giacometti gepachtet.

Das heisst, du hast in den 1980er- und 1990er-Jahre eine Kindheit und Jugend erlebt, wie sie damals in unserem Land und für deine Generation eher unüblich gewesen ist.

Das ist so. Wir waren Bergbauern und Metzger. Geschlachtet haben wir in der hauseigenen Metzgerei, wie schon die Generationen vor uns. Geheizt wurde mit Holz. Als ich später in Zürich lebte, haben die anderen Mieter immer eine Nachrechnung für Nebenkosten erhalten, während ich kaum Heizkosten hatte. Wenn man als Kind den ganzen Sommer holzen musste, um im Winter warm zu haben, kommt man nicht auf die Idee, unnötig zu heizen.

Tanya Giovanoli (*1979) →

studierte nach ihrer Lehre zur Metzgerin Betriebswirtschaft und Modemarketing. Nach verschiedenen beruflichen Stationen in der Telekommunikations- und Modebranche gründete sie 2019 ihre Fleischmanufaktur «meat design»: «Ich hatte wieder das Bedürfnis nach etwas Handfestem, etwas, das mich mit der Natur verbindet, und mit meiner Herkunft.»

Hat dich die einfache Lebensweise deiner Familie in der Schule zur Aussenseiterin gemacht?

Logisch. Ich bin immer noch eine (lacht). Klar, ich bin aufgefallen. Aber ich habe dafür Dinge auf den Weg mitgekriegt, die ich nicht missen möchte. Allem voran das Wissen, wie ich mich selbst versorgen kann. Ich pflege einen riesigen Garten, baue alles Gemüse, sogar meine Polenta, selber an. Und ich wurste, seit ich drei Jahre alt bin.

Was war beim Anpacken zu Hause deine Lieblingsaufgabe?

Ganz klar, ich war immer am liebsten beim Fleisch. Schon mit dem Nuggi im Mund stand ich mit einem Riesmesser bei meinem Vater in der Metzgerei. Ich konnte nie verstehen, weshalb die Erwachsenen dies so erstaunlich fanden.

Wie hat dein Vater reagiert, als du gesagt hast, du möchtest eine Metzgerlehre machen?

Ich war stets die Beste in der Schule. Meine Eltern bedauerten, dass ich nicht aufs Gymnasium wollte. Sie waren erleichtert, als ich später die Matura nachholte und studierte.

Schlussendlich kam ich dann aber doch wieder auf meine ursprüngliche Leidenschaft, das Fleisch, zurück.

Während deine Vorväter das Metzger-Handwerk mündlich weitergegeben haben, bist du die erste ausgebildete Metzgerin in eurer Familie.

Ja, wenn man so will. Aber wirklich viel Neues habe ich in der Lehre nicht gelernt. Ich wusste ja eigentlich alles schon von meinem Vater. Ausser wie man Cervelats macht. Das habe ich aber mittlerweile wieder vergessen. Und mein Vater und ich, wir produzieren ja sowieso völlig anders als herkömmliche Metzger.

Was bedeutet das?

Das bedeutet vor allem reine Handarbeit. Ich arbeite ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Bindemittel, mit eigenen Gewürzmischungen und echten Därmen. Mit selbstgemachtem Schmalz statt zugekauftem Fett ... So wie das halt vor mir mein Urgrossvater, mein Grossvater und, eben, auch mein Vater gemacht haben. Heute meint man, das sei «neu» oder «modern», dabei ist es ganz alt. Es ist aufwendiger und man ist abhängig von Wetter und Klima. Unterm Strich verdient



Das älteste Haus im Weiler Pila ist 300 Jahre alt.



«Was ich an meiner Heimat am meisten vermisse, ist das unheimlich klare Licht, die Luft – besonders der Geruch, bevor der Schnee fällt.»

man auch noch weniger Geld, weil man so keine grossen Mengen produzieren kann.

Ihr nennt euer Bündnerfleisch offiziell «Bindefleisch». Das kam wegen einer Auflage zustande, die ihr umgehen wolltet?

Richtig. Ich finde es völlig okay, hat man entschieden, dass nicht jeder sein Trockenfleisch einfach «Bündnerfleisch» nennen darf. Aber abgesehen von gewissen Vorschriften über Herstellung und Aussehen muss man seit 2001 einem Verband angehören, um das Label «Bündnerfleisch» verwenden zu dürfen. Weder mein Vater noch ich wollten je irgendwo dazugehören. Also nennen wir es nun halt Bindefleisch.

Dein Vater hat sein Bindefleisch zum Trocknen ans Licht und an die Engadiner Luft gehängt. Auch du trocknest dein Fleisch in einer alten, licht- und luftdurchfluteten Scheune. Weshalb?

Wenn es zu steril ist, können sich die Edelpilze, die für die Fermentierung notwendig sind, nicht bilden. Die Umgebung muss sauber sein, aber eben nicht zu sauber. Es braucht die richtige Luftfeuchtigkeit, die richtige Temperatur, den richtigen Salzgehalt.

Du lebst und arbeitest seit einigen Jahren nicht mehr im Engadin. Was fehlt dir an deiner Heimat am meisten?

Das unheimlich klare Licht, die Luft – besonders der Geruch, bevor der Schnee fällt. Und der Sternenhimmel! In Pila gibt es absolut keine Lichtverschmutzung. In der Nacht kann man auf der Milchstrasse Velo fahren.

Denkst du, deinem Vater ist sein einzigartiger Wohnsitz noch bewusst gewesen, nach all den Jahren, die er und seine Vorfahren bereits in Pila gelebt haben?

Ja, total. Er wusste, an welchem Tag die Sonne zu welcher Uhrzeit wo am Himmel steht. Wenn er müde wurde, setzte er sich draussen an die Sonne. Das gebe ihm wieder Kraft, sagte er.

Er hat sich mit Sonnenlicht aufgeladen, wie eine Batterie?

Ja. Wir haben oft zusammen draussen auf der Treppe an der Sonne gegessen.

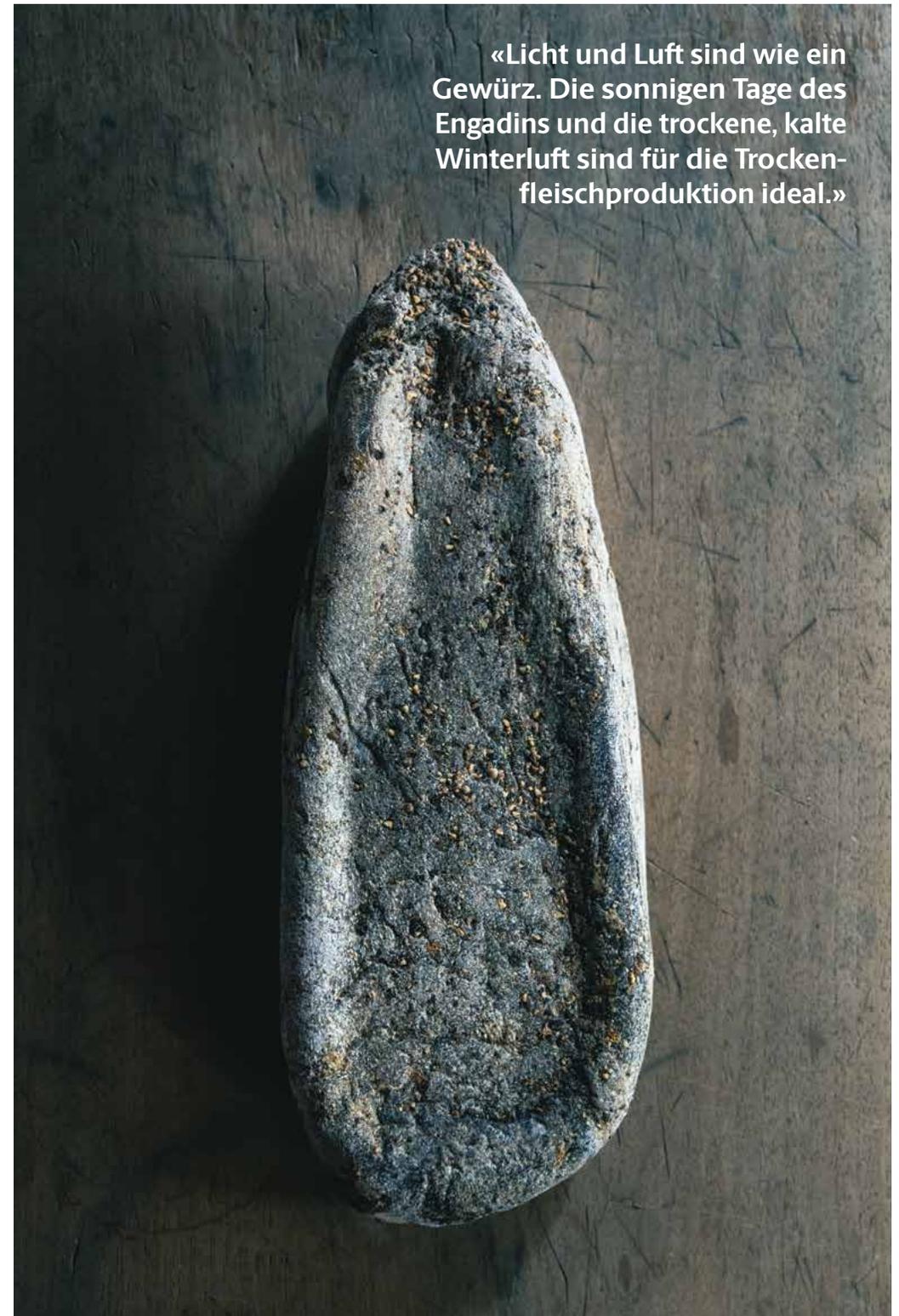
Ich nehme an, ohne Sonnenschutz?

Das ist das Verrückte: Niemand in meiner Familie braucht Sonnencreme. Wir holen uns nie einen Sonnenbrand.



Bindefleisch nach Giovanoli-Art

- 1 Man nehme eines der besten Stücke vom Rind, das Muskelfleisch des Oberschenkels beispielsweise (Stotzen).
- 2 Das Fleisch wird mit Gewürzen – Salz, Pfeffer, Knoblauch – eingerieben.
- 3 Danach wird es zwei Wochen mit Himalayasalz zugedeckt.
- 4 Je nach Klima und Grösse des Fleisches wird das Bindefleisch anschliessend drei bis vier Monate luftgetrocknet.
- 5 In sogenannt wilder Fermentation entsteht der feine Hefepilz, der sich um die Oberfläche legt. Während der Trocknungsphase verliert das Fleisch bis zu 60 Prozent seines Ursprungsgewichtes.



«Licht und Luft sind wie ein Gewürz. Die sonnigen Tage des Engadins und die trockene, kalte Winterluft sind für die Trockenfleischproduktion ideal.»

Renato Giovanoli (1934 – 2020) →

war in dritter Generation Bergbauer und Metzger. Seine Trockenfleischherzeugnisse und er erreichten weit über das Engadin hinaus Bekanntheit. Tanya Giovanoli: «Seine Produkte hoben sich von anderen ab. Aber abgesehen davon war er auch ein spannender, charismatischer Mensch. Er war belesen, interessiert an Kunst und Politik. Die Kunden kamen von weit her und blieben meist länger, um sich mit ihm zu unterhalten.»

Ich bin mir sicher, das kommt daher, dass wir über Generationen an diesem sonnenverwöhnten Ort gelebt haben.

Gibt es Momente in deinem Berufsleben, in denen dir dein Vater besonders fehlt?

Natürlich. Ich möchte ihn auch ab und zu anrufen. Ich träume immer wieder, dass er nicht tot ist, dass er nicht weiss, dass wir ihn beerdigt haben.

Welche Argumente von Vegetariern und Veganerinnen ärgern dich besonders?

Ich werde oft als Mörderin bezeichnet. Das finde ich interessant. Denn schlussendlich hat vieles, das wir konsumieren einen negativen Einfluss auf andere Lebewesen. Ich denke da an die Baumwollherstellung, überhaupt an die Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie. Ein Problem sehe ich eher darin, wenn Fleisch-Konsumenten denken, das tote Tier bestehe nur aus Entrecotes und Filets.

Du legst sehr viel Wert darauf, möglichst alle Teile der getöteten Tiere zu verwerten. «Clean Metzgen», nennst du das.

Ich finde, wir sollten dem Tier, das für uns gestorben ist, die Ehre erweisen und es ganz nutzen, auch die unpopulären

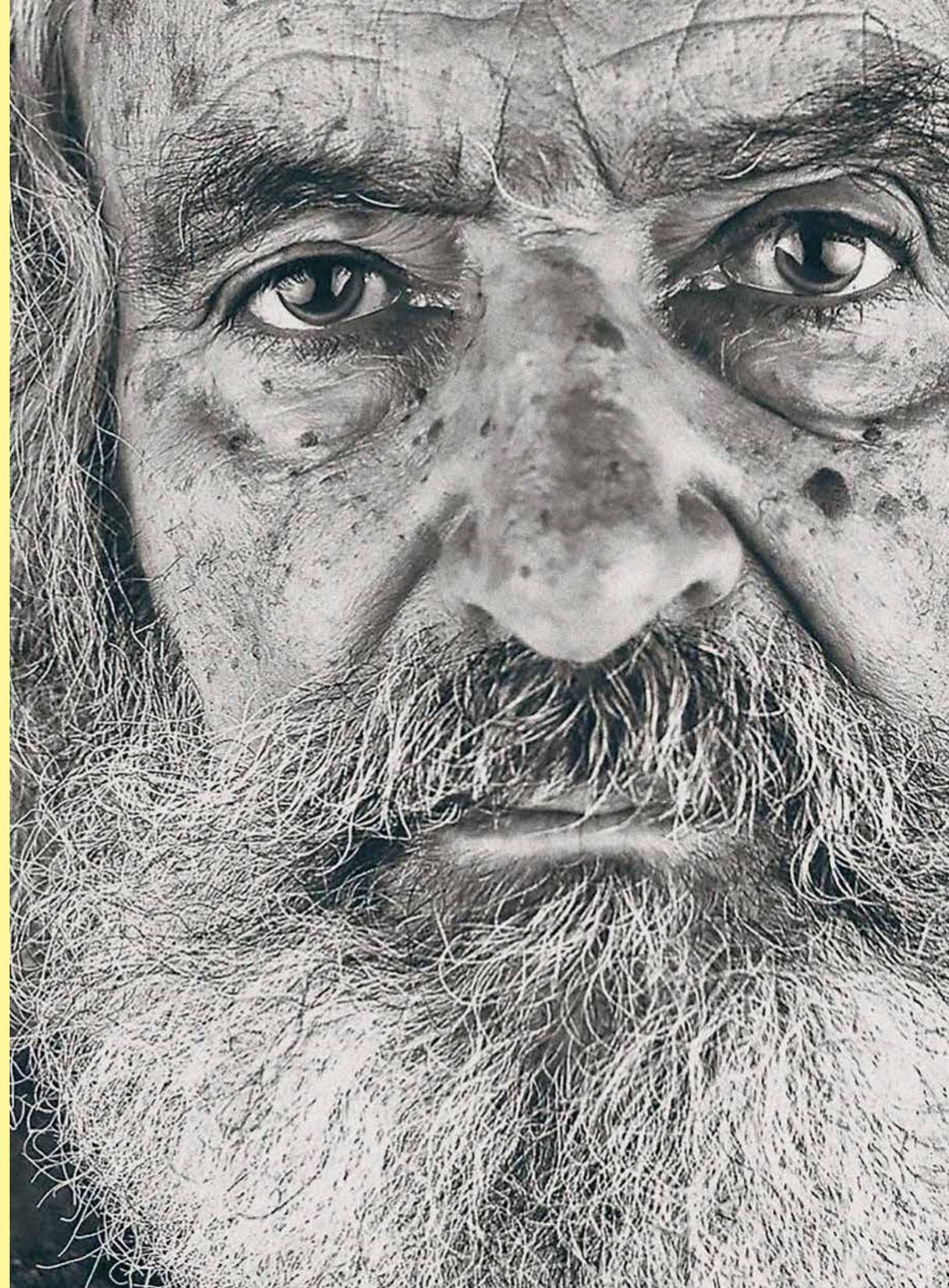
Teile. Ich produziere Schweineschmalz, verwerte Innereien. Das Herz verwende ich anstelle von künstlichem Bindemittel für die Herstellung von Siedwürsten. Wenn man in Italien zum Metzger geht, liegen Kopf und Zunge des geschlachteten Schweins im Schaufenster. Dieses Bewusstsein, woher das Fleisch kommt, fehlt bei uns zunehmend.

Bei den Giovanolis gibt es Familienrezepte, die über Generationen hinweg mündlich weitergegeben worden sind.**Wirst du diese eines Tages an deine Tochter weitergeben?**

Ich habe begonnen, sie aufzuschreiben. Aber nur mit dem Rezept allein zaubert man noch kein gutes Stück Trockenfleisch. Die Umsetzung ist anspruchsvoll. Natürlich muss meine Tochter nicht Metzgerin lernen, wenn sie das nicht will. Sie ist jetzt neun und interessiert sich für anderes. Aber ich wünschte mir, dass sie sich zeigen lässt, was ich mache und weshalb ich es so mache. Damit unsere Familientradition nicht verlorengeht.



Tanya Giovanolis Fleischprodukte gibt es in ausgewählten Feinkostläden sowie online: meatdesign.ch



Fat a maun

Handgemacht im Engadin



Funkende Klingen

Val Fex – Wenn Roger Rominger seine exklusiven Damastmesser über dem offenen Feuer schmiedet, sprühen die Funken. Das Erkennungsmerkmal eines Damastmesser, neben seiner besonderen Schärfe, ist die dekorative Maserung der Klinge. Ein typisches Zeichen für die äusserst aufwändige Fertigung. Jedes von Roger Rominger gefertigte Messer ist ein Unikat und ein kleines Kunstwerk. engadin.ch/fexer



Kunsth Handwerk

Nicht nur Maler und Schriftsteller verarbeiten in ihren Werken das besondere Engadiner Licht. Hier oben fühlen sich Künstler jedes Handwerks wohl.



Den Dreh raus

Zuoz – Mit etwas Glück kann man in der Stüva Ceramica, dem kleinen Shop für Keramikkunst, live zusehen, wie auf der Drehscheibe neues Keramikgeschirr entsteht. engadin.ch/stueva-ceramica



Leben ins Holz bringen

Samedan – Ob täuschend echte Menschenfiguren, Tiere, Ornamente oder abstrakte Kunst, Nora Engels Holzskulpturen sprechen für sich. engadin.ch/nora-engels



Was glänzt, ist Gold

Sils – Das Engadin, seine Gesteine, die Natur und das Licht sind Inspiration für die Schmuckstücke des Goldschmiedeateliers in Sils. engadin.ch/goldschmiede



Engadiner Handwerkskunst

Der Bündner Kreuzstich ist ein traditionelles Handwerk. Wohlhabende Haushalte, vor allem im Engadin, haben schon vor über 200 Jahren Leintücher, Handtücher, Tischdecken und Trachtenzubehör mit dem Bündner Kreuzstich veredelt.

50

Jahre gibt es Vulpius, den Laden für Bastelzubehör, Handarbeit und Kunsthandwerk in Pontresina bereits. Für alle, die gern selbst handwerklich tätig werden. engadin.ch/vulpius

Romantische Schlitteda bei Sonnenschein

Die Entstehung des Brauches «Schlitteda» geht auf die Zeiten zurück, als im Engadiner Winter Pferdeschlitten das einzige Beförderungsmittel waren. Fand eine Hochzeit statt, fuhr man mit Pferd und Schlitten hin. Jeweils am zweiten Januar-Sonntag holen heute noch die Burschen ihre Mädchen auf einem geschmückten Schlitten ab. Die Frauen tragen reich bestickte Engadiner Trachten, deren kräftiges Rot in der Wintersonne leuchtet. engadin.ch/kultur

Die Sonne im Logo

St. Moritz – Das Spezialitäten-geschäft Glattfelder und seine erlesenen Produkte tragen eine goldene Sonne im Logo. Die St. Moritzer Institution steht seit 80 Jahren für feinsten Kaffee, Tee und Caviar. engadin.ch/glattfelder

Flüssiges Gold

Silvaplana – «Orma» bedeutet Seele auf Rätoromanisch. Beseelt ist auch der gleichnamige Whisky, der in der höchstgelegenen Whisky Manufaktur der Welt, bei der von der Sonne verwöhnten Bergstation Corvatsch, destilliert wird. Die Höhe wirkt sich auf den Destillationsprozess aus: Je tiefer die Aussentemperatur, desto mehr Aromen bleiben erhalten. engadin.ch/orma

Feuerrot ...

La Punt & Pontresina – ... ist der selbstgefischte Lachs von Riccardo Laudenbacher. In seiner zweiten Heimat Alaska fischt der Geschäftsführer des 1965 gegründeten Spezialitäten-geschäftes Lachse, die er zu Hause in La Punt selbst räuchert. Der Alaska-Wild-Rotlachs ist ein Traum für Fischliebhaber – optisch und geschmacklich. engadin.ch/laudenbacher



In unserem Betrieb haben wir das wichtigste Instrument: **Die Kreativität**



newrada.com

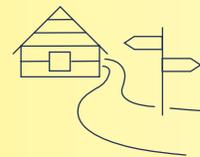
Masseinlagen



+41 79 623 46 06
info@newrada.com

Lieferadresse
New Rada Schuhmacherei
Via Principale 42, CH-7746 Le Prese

Fachgeschäft
New Rada Schuhmacherei
Via Maistra 179, CH-7504 Pontresina



Direkt ab Hof

In den Hofläden findet man feine Sachen, gediehen und produziert unter der Engadiner Sonne für den sofortigen Verzehr oder zum Nachhausebringen.
engadin.ch/einkaufen

1 Stallvisite

Samedan – Der Familienbetrieb mit Hofladen von Gian Sutter ist auch ein kleines Paradies für tierliebende Kinder.

2 Fleisch gefällig?

Madulain – Für Fleischtiger gibt es bei der Engadin River Ranch hofeigenes Bio-Angus-Natura-Beef, Salsiz und Trockenfleisch.

3 Mini-Shoppingcenter

Celerina – Bei «Bain Crasta» gibt es fast alles: Von Salsiz über Käse bis zu Pfefferminz-Sirup, Löwenzahnhonig ... Von hier kehrt man nicht mit leeren Händen heim.

4 Guter Käse

Val Fex – Die Crasta-Farm teilt das Geheimnis ihres Käses gerne mit ihren Gästen: Es ist die Milch der reinrassigen Grauvieh-Kühe, die ihren Fexerin so aromatisch machen.



Leuchtende Farben von einst

Bever – Spazieren Besuchende durch das Dorf, schweift der Blick unweigerlich auf die Häuserfassaden: Sgraffitis sind in den Verputz gekratzte Kunstwerke und Verzierungen, die von der Engadiner Historie und Kultur erzählen. Die Sonne hat den einst leuchtenden Werken im Verlaufe der Jahre zugesetzt, was aber dem Charme keinen Abbruch tut. engadin.ch/dorffuehrung-bever

101

Jahre alt ist die Kaffeerösterei Badilatti in Zuoz. Die gerösteten Kaffeesorten aus aller Welt kann man im hauseigenen Café, mit und ohne goldene Crema, degustieren.
engadin.ch/cafe-badilatti

Arven à gogo

Aus dem duftenden Holz des knorrigen Nadelbaums mit seinen leuchtenden Nadeln entstehen verschiedene, wohlriechende Naturprodukte.



Für einen gesunden Schlaf

La Punt – Ein Kopfkissen, gefüllt mit Engadiner Arvenspänen, sorgt für einen erholsamen Schlaf. engadin.ch/arvenatelier



Für Wärme im Bauch

Sils – Aus den Zapfen der Arve produzieren Corina und Noldi Clalüna seit vielen Jahren ihren waldigen Arvenschnaps. engadin.ch/sils



Schöner Wohnen

S-chanf – IN LAIN bedeutet in Rätoromanisch «aus Holz». In der IN LAIN-Holzmanufaktur Cadonau entstehen in traditioneller Handarbeit Möbel aus natürlichen Materialien und Massivholz aus der Region. engadin.ch/in-lain-holz

Krämerladen

Maloja – Die «Latteria» ist das einzige Lebensmittelgeschäft im Dorf Maloja. Trotz seiner bescheidenen Grösse findet man dort alles gegen den täglichen Hunger, vor allem die wunderbaren Milchprodukte der Käseerei Bregaglia, die nach sonnenverwöhnten Hängen des Bergells schmecken. engadin.ch/latteria

Activ

«Wer sagt, Nächte sind
zum Schlafen da?»

MARILYN MONROE (1926 – 1962)





Die 16-jährige Ilaria Gruber aus Silvaplana startet für das Team Engadin Nordic.

Der Lauf durch die Nacht

Dunkelheit. Sie kann verstören. Sie kann inspirieren. Und in dieser Nacht Anfang März werden umhüllt von ihr sogar Höchstleistungen vollbracht.

Text MARTIN HOCH
Bild FILIP ZUAN

Umgibt uns das Schwarz der Nacht, kann dies verschiedenste Gedankengänge hervorrufen. Von Schauern bis Euphorie ist wohl jede Gefühlslage mit Dunkelheit verbunden. Am heutigen Abend begleiten wir die 16-jährige Ilaria Gruber, die im Dress des Teams Engadin Nordic am 5. Engadiner Nachtlauf startet. Jegliche schwere Empfindungen, die mit der Nacht in Verbindung gebracht werden könnten, schiebt sie mit jugendlicher Leichtigkeit von sich: «Die Dunkelheit macht mir nichts aus – mir gefällt sie sogar, denn dann sieht man all die schönen Sterne.» Und überhaupt: «Ob es hell oder dunkel ist, die Aussenwelt nehme ich während eines Rennens nur am Rande war.»

Fünfzehn Minuten vor dem Start begibt sie sich in den Startbereich. Sie ist zu diesem Zeitpunkt eine der Ersten. Was aber auffällt: beinahe alle Läuferinnen und Läufer haben hier bereits ihre Skier hingelegt. So reserviert sich jeder seinen Startplatz. Beobachter der

**Aufgereiht:
Die Läuferinnen und
Läufer reservieren
sich mit Skiern ihren
Startplatz.**

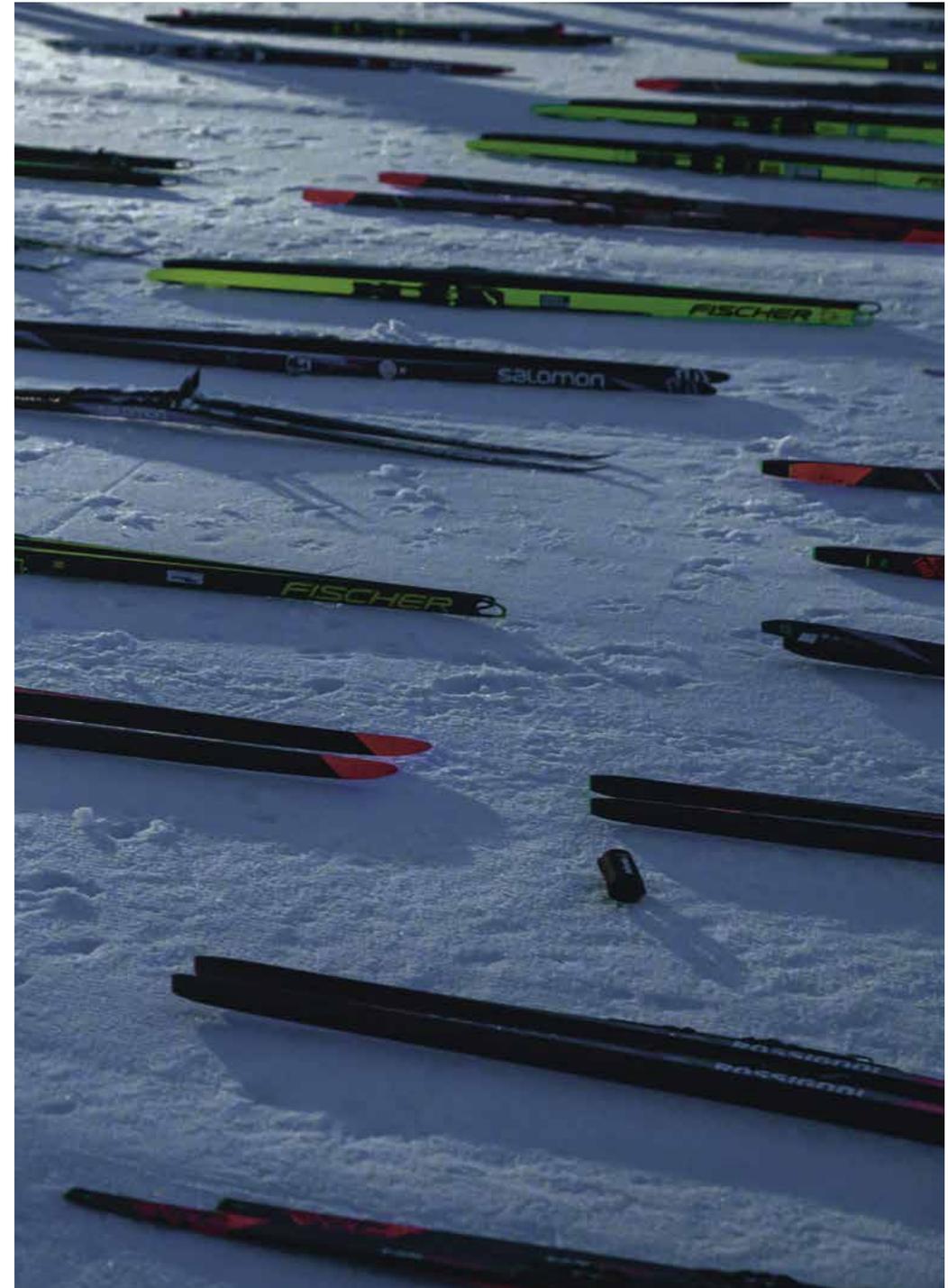
Szenerie erinnert es an Touristen, die an Hotelpools früh morgens mit einem Badetuch ihren Liegestuhl reservieren. Ilarias Skier liegen in der zweiten Reihe.

«Jetzt beginnt die Nervosität zu steigen», sagt sie. Sie nutzt den Moment, um das Rennen nochmals vor dem inneren Auge durchzugehen. Dann tummeln sich um sie herum von Minute zu Minute mehr Läuferinnen und Läufer. Auch bei ihnen scheint die Stimmung von Entspannung zu Konzentration zu wechseln. Die Gespräche verstummen, jeder ist nun bei sich.

In der heutigen Nacht soll der Vollmond aufsteigen. Doch ist er noch nirgends zu sehen. Dafür leuchten im Startbereich hunderte Stirnlampen. Und davor Kerzen, die den Sportlern die Richtung auf den ersten hundert Metern weisen sollen. Das letzte Dämmerlicht verschwindet hinter Maloja und ein Blick auf die Uhr zeigt an, dass der Startschuss aus der Pistole von Curdin Perl jederzeit bevorsteht. «Geht es los, fällt die Nervosität von mir ab und ich freue mich einfach nur noch auf den Lauf», sagt Ilaria Gruber. Dann kracht der Schuss und die Läuferinnen und Läufer sausen los, hinaus in die Dunkelheit. Vom Seitenrand schaut Marianna Gruber ihrer Tochter nach. Sie sagt: «Schön ist, dass Ilaria den Langlaufsport in erster Linie aus Spass betreibt. Und weil sie die sozialen Kontakte mit anderen Läuferinnen und Läufern schätzt.»

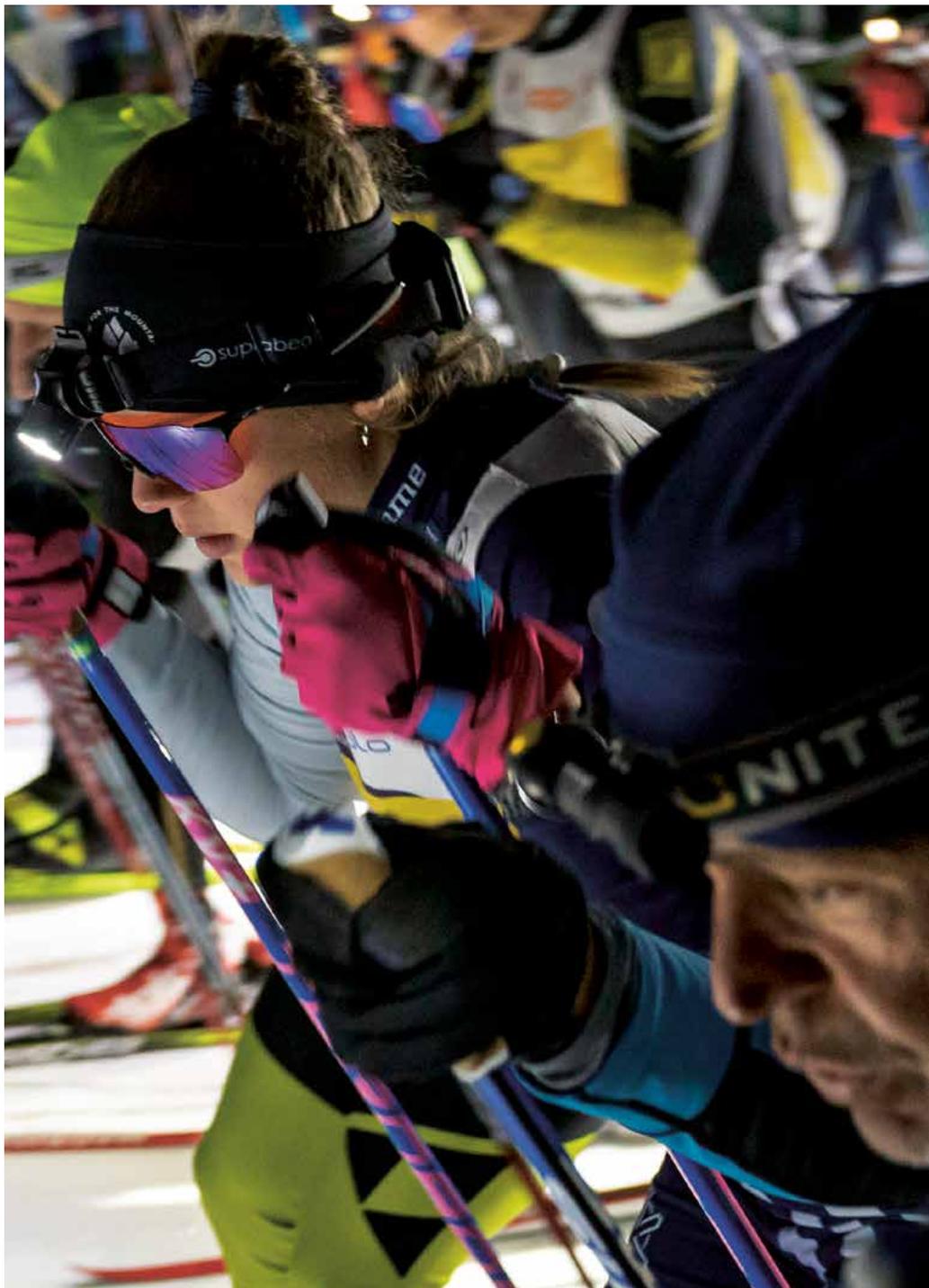
Eine Tochter auf Vaters Spuren

Die junge Engadinerin wuchs in Silvaplana auf. Bereits als Dreijährige stand sie zum ersten Mal auf Langlaufskiern. Ihr damaliger Held? Wie bei vielen Töchtern, ihr Vater. «Ich wollte mit ihm durch die Winterlandschaft gleiten», erinnert sich Ilaria. Ihr Vater ist es auch, der sie fast jedes Wochenende an die Rennen fährt und ihre Skier mit Wachs präpariert. «Sein Engagement ist riesig», sagt Marianna Gruber. Gleichzeitig wuchs auch Ilarias Engagement. «Letzten Sommer reiste ich in zehn Trainingslager», erzählt sie. Damit dies möglich ist, besucht sie die Academia Engiadina in Samedan. Hier erhält die





Die Stirnlampen
weisen den Nacht-
läufern den Weg.



Ilaria Gruber
unterwegs
zu ihrem Sieg.

Gymnasiastin, zusammen mit anderen ambitionierten Jungsportlerinnen, einen auf ihre zeitlichen Kapazitäten angepassten Unterricht.

Im Rausch der Geschwindigkeit

Die Läuferinnen und Läufer sind in Gruppen unterwegs. Insgesamt sind es bis zum Ziel in Pontresina 17 Kilometer. Gegenseitig peitschen sie sich zu Höchstleistungen an. Die Tempi sind erstaunlich. Auf der Fläche erreichen die Spitzenläufer Tempi von gegen 30 km/h. Was nachts durchaus mit anderen Tücken als tagsüber verbunden ist. «Man muss mit besonders viel Gefühl fahren», erklärt Ilaria Gruber. Denn die Unterlage sei wegen der Dunkelheit nur schlecht erkennbar. Habe man zu viel Rücklage und fahre über eine Unebenheit, könne dies schnell zum Sturz führen.

Genau das ist im Zielbereich dann auch eines der Themen. Der eine oder die andere erzählt von Stürzen unterwegs, kleine Schürfwunden werden herumgezeigt. Doch vorherrschen tut Freude, und zwar bei Profisportlern wie bei Gelegenheitslangläufern. Auch Ilaria Gruber versteckt die ihre nicht. Sie darf mit ihrer Zeit von 42:44 Minuten das Podest erklimmen. Ja, sie darf sogar ihre Startnummer, auf der die Nummer 2 steht, mit der Nummer 1 für die Siegerin wechseln. Die bescheidenen Antworten, die sie während der Siegerehrung dem Moderatoren gibt, bestätigen, was ihre Mutter zuvor erwähnt hat: Im Grunde ist es für Ilaria einfach ein grosser Spass, durch die Nacht zu laufen. Grosse Reden sollen andere schwingen. Doch eine Aussage, die sie vor dem Rennen machte, klingt nochmals nach: «Die Dunkelheit macht mir nichts – mir gefällt sie gar, denn dann sieht man all die schönen Sterne.»



Engadiner Nachtlauf

Der 6. Engadiner Nachtlauf findet am 7. März 2024 statt. Wie sein grosser Bruder, der Engadiner Skimarathon, steht er allen Läuferinnen und Läufern offen. Die Loipe verläuft vorwiegend flach mit geringen Steigungen und Abfahrten. engadin-skimarathon.ch



Sterne sehen

An kaum einem anderen Ort in der Schweiz leuchtet der Nachthimmel so hell wie im Engadin. Wer um den Jahreswechsel talaufwärts Richtung Maloja blickt, erkennt die hier abgebildeten Planeten und Sternbilder.



Nocturna

Die Engadiner Nächte sind zu schön, um sie zu verschlafen



Glüna Plaina Diavolezza

Der Vollmond taucht die Piste und die Berge in ein bläuliches Licht und die Stille der Nacht ist gross und weit. Jeden Monat, wenn der Mond am hellsten scheint, bleibt die Diavolezzabahn nach Sonnenuntergang länger in Betrieb. Die Piste ist frisch präpariert und wird von der grossen, kosmischen Nachtlampe am Himmel beleuchtet. engadin.ch/gluena-plaina



Snow Night Corvatsch

Corvatsch – Die Snow Night Corvatsch ist ein wöchentliches Highlight für Einheimische und Gäste. Jeden Freitagabend bietet sich die Möglichkeit, auf der längsten beleuchteten Piste der Schweiz in die Nacht hinein zu sausen. 4,2 Kilometer Pistenspass von der Mittelstation Murtèl hinab bis nach Surlej. engadin.ch/snow-night



Nachtloipen

Die Loipen werden in der Nacht präpariert, um nach Sonnenaufgang wieder 100-prozentiges Laufvergnügen zu versprechen. In St. Moritz und Pontresina stehen auch nach dem Eindunkeln zwei Nachtloipen zur Verfügung. Betriebszeiten: engadin.ch/nachtloipen

240 km

Langlaufpiste in einzigartigem Terrain – über gefrorene Seen, durch verschneite Lärchenwälder, in stillen Tälern, hinauf zu Gletscherzungen – warten im Engadin darauf, entdeckt zu werden. Karte und Langlaufpässe: engadin.ch/langlauf

Nachtruhe für Langläufer

Bever – Das Loipennetz vor der Haustüre, Wachsstation und Werkstatt, Dampfbad, Sauna, eine schicke Lounge-Bar und ein Restaurant im Haus: Die ausschliesslich aus Holz gebaute Bever-Lodge ist ein kleines Ferienparadies für Langläufer. engadin.ch/bever-lodge

Sport in kalten Winternächten – das gilt es zu beachten:



Aufwärmen

Der Körper braucht in der Kälte länger, bis er auf Betriebstemperatur ist. Leichte Dehnübungen und auf der Stelle laufen, das wärmt Muskulatur und Bänder auf.



Richtig atmen

Schützen Sie Ihre Atemwege und Schleimhäute, indem Sie nur durch die Nase ein- und ausatmen.



Viel trinken

Die trockene Winterluft der Berge dehydriert den Körper mehr als im Flachland.



Reflektierende Kleidung

Machen Sie sich in der dunklen Jahreszeit durch Leuchtwesten und Stirnlampen sichtbar.



Zwei Stunden vor dem

Schlafengehen keinen Sport

Damit der Kreislauf nachts nicht auf Hochtouren läuft, sollte das Training frühzeitig vor der Schlafenszeit beendet werden.



Tag und Nacht warm eingepackt

Die hochwertige Outdoor-Bekleidung aus funktionalen Materialien von Rukka ist wie gemacht für die Abenteuer im Engadiner Winterwetter. Hier findet man für jede Aktivität das passende Outfit. rukka.ch

1 Swiss Made

Der Rundhalspullover Margrit aus 100% Bio-baumwolle wird in der Schweiz hergestellt.

2 Für Winter Nächte

Pippa, die Damensoftshell-Hose, ist der ideale Begleiter für Winterwanderungen und Schlittenfahrten.

3 Piz Bernina im Blick

Perfekt für einen Ausflug rund um den Piz Bernina ist die gleichnamige Mütze.

4 3-in-1-Jacke Alexa

Mit der Steppjacke und der wasser- und winddichten Aussenjacke ist man einzeln oder zusammen für alle Wetter richtig angezogen.

5 Wohlrig warm

Das Meralda-Shirt, gefertigt aus 100% Merino-Wolle, hält aktive Wintersportlerinnen warm.

6 Isolationsschicht

Die passende Hose zum Meralda-Shirt vervollständigt die Isolationsschicht für auf und neben der Piste.

Vollmondnächte im Winter 2023/24

Hell leuchtet das Engadin in Vollmondnächten, den reflektierenden, schneebedeckten Hängen und der geringen Lichtverschmutzung sei Dank.



27. Dezember



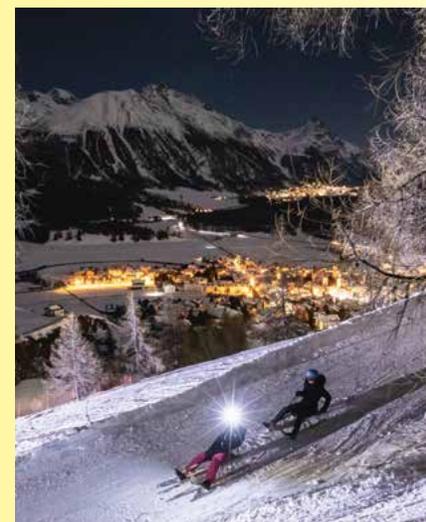
25. Januar



24. Februar



25. März



150

Sternschnuppen pro Stunde sind während des jährlichen Meteorstroms der Geminiden zu sichten. Die Geminiden sind der stärkste Sternschnuppenstrom auf die Erde und vom 7. bis 17. Dezember 2023 sichtbar.

Nachtschlitteln

Bei Tag gibt es im Engadin unzählige Schlittelwege und -hügel. Aber auch nach Sonnenuntergang laufen die Kufen heiss:

La Punt – Der obere Teil der Albulapassstrasse wird in den Wintermonaten zu einer berausenden Schlittelstrecke. Im Februar lädt La Punt zudem jeden Mittwochabend zum Nachtschlitteln auf der mit Fackeln beleuchteten Strecke ein.

Celerina – Im Februar wird der Tschainas-Hang einmal pro Woche abends beleuchtet und der Sessellift macht Überstunden. Einheimische und Gäste treffen sich zum nächtlichen Rodelspass. engadin.ch/schlitteln



Scheinwerferlicht

Die meisten Eisfelder der Dörfer werden an bestimmten Abenden der Woche mit Scheinwerfern beleuchtet und sind ein besonderer Ort, um zum Tagesausklang ein paar Schlittschuhrunden zu drehen. engadin.ch/eisplatze

Licht aus, Film ab!

Pontresina – Keine Lust auf Nachtskifahren, Nachtlanglauf, Nachtschlitteln oder Vollmondspaziergang? Aber zum Schlafen ist es noch zu früh? Das legendäre Kino Rex zeigt seit 1958 allabendlich einen aktuellen Streifen. engadin.ch/kino-programm

Raus ins Dunkle

Gleich mehrere Outdoor-Abenteuer locken bei Mondnächten Engadins Gäste in die Nacht hinaus. engadin.ch/ausgehen

1 Schneeschuhtour

Muottas Muragl – Jeweils zum Vollmond bietet sich die Möglichkeit einer geführten Schneeschuhwanderung mit grandioser Aussicht auf das Lichtermeer der Seenplatte.

2 Skitour

Pontresina – Das Bergpanorama für einmal in einem mystischen Licht erleben: Dies kann man während einer Skitour im Mondschein mit der Bergsteigerschule Pontresina.

3 Eisweg Madulain – Zuoz

Madulain – Der Eisweg durch die Auenlandschaft ist schon tagsüber zauberhaft. Bei Mondschein kommt zur magischen Kulisse die Möglichkeit zur Einkehr mit Glühwein hinzu.

4 Geissentrekking

Madulain – Nach einem gemütlichen Nachtspaziergang mit den Geissen und ein paar Streicheleinheiten fällt die ganze Familie glücklich in die Federn.

Pinnwand

**Die Highlights aus Sommer und Winter
für traumhafte Ferien im Engadin.**



Ski & Snowboard

White Carpet

Wenn menschenleere Pisten locken, kriechen selbst Langschläfer gerne etwas früher aus den warmen Federn. Viele Bergbahnen sind schon ab 7.45 Uhr in Betrieb und anstehen muss zu dieser Zeit niemand. Ist man oben angekommen, begleiten einen die ersten Sonnenstrahlen, die über den weissen Kamm blinzeln, auf der Abfahrt die frisch präparierte Piste hinunter. Besser lässt es sich nicht in den Tag starten! engadin.ch/white-carpet

Snowsafari

Die Snowsafari führt gleich durch mehrere Skigebiete und zu den gemütlichsten Bergrestaurants im Engadin. An nur einem Tag entdeckt man neun der schönsten Pisten, genießt stolze 88 Pistenkilometer und überwindet nicht weniger als 4444 Höhenmeter. engadin.ch/snowsafari

1 Gletscherabfahrt

Diavolezza – Die Gletscherabfahrt Diavolezza führt durch eine Wildnis aus Schnee und Eis, über den Pers- und Morteratschgletscher, bis ans Ende der Eiszunge. Mit zehn Kilometern ist sie die längste Gletscherabfahrt der Schweiz. Dank der guten Markierung ist die unpräparierte Piste der ideale Einstieg für gute Skifahrer, die sich zum ersten Mal auf einen Gletscher wagen. engadin.ch/gletscherabfahrt

Skischule

Skifahren will gelernt sein – und wie lässt sich das besser tun als unter der Anleitung eines Profis? In den Skigebieten im Engadin gibt es verschiedene Skischulen, bei denen grosse und kleine Schneehasen ihre ersten Fahrversuche auf einem oder zwei Brettern wagen, weiter an ihrem Können feilen oder nach einer längeren Pause Sicherheit für die Rückkehr auf die Piste gewinnen. engadin.ch/skischulen

Snow-Deal

Wer früh bucht, profitiert! Dank des dynamischen Preismodells der Oberengadiner Bergbahnen können sich Frühentschlossene beim Kauf ihres Skipasses über Frühbucherrabatte freuen. Zusätzlich können Sie von attraktiven Familienermassigungen profitieren. snow-deal.ch

Sleep + Ski

Mindestens eine Nacht im Engadin zu verbringen lohnt sich sowieso, aber dank dem Angebot Sleep + Ski lohnt es sich doppelt: Während der gesamten Aufenthaltsdauer in einem der teilnehmenden Hotels gibt es den Skipass inklusive ÖV ab CHF 47.– pro Person und Tag. Zusätzlich sind attraktive Familienangebote erhältlich. engadin.ch/sleep-ski

Events

Audi FIS Ski Weltcup

St. Moritz – Die weltbesten Skifahrerinnen kämpfen auf dem St. Moritzer Hausberg Corviglia um wertvolle Weltcup-Punkte. skiweltcup-stmoritz.ch

FIS Freeski & Snowboard World Cup Corvatsch

Die besten Freestyle-Skifahrer der Welt treffen sich im Corvatsch Park. corvatsch.ch

Engadinsnow

Die besten Freerider auf Ski und Snowboard bezwingen die legendäre Corvatsch-Nordwand. engadinsnow.com

Noch mehr davon?
engadin.ch/ski-snowboard



Langlauf

1 Über 240 km Loipen

Durch verschneite Seitentäler, über zugefrorene Seen oder sportlich auf der Marathonstrecke – im Engadin wird die Langlauf-Tour zu einem besonderen Erlebnis. Bei bis zu 240 Kilometern Loipen finden Anfänger und Profis das Passende. engadin.ch/langlauf

Events

Engadin Skimarathon

Der weltweit zweitgrösste Langlaufevent bietet mehr als ein phänomenales Volksrennen: Frauenlauf, Engadiner Nachtlauf und im Marathon Village eine Woche lang Konzerte, Workshops und vieles mehr. engadin-skimarathon.ch

La Diagonela

Das Langlaufrennen in klassischer Technik von Pontresina nach Zuoz steht dem grossen Engadin Skimarathon in nichts nach. ladiagonela.ch

Noch mehr davon?
engadin.ch/langlauf



Bild: Fabian Gantlen



Winterwandern & Kutschen



Muottas Muragl

Samedan – Kaum eine Aussicht ist so atemberaubend wie jene, die sich vom Ausflugsberg Muottas Muragl aus eröffnet. Wenn zu der Aussicht hinzu auch noch Bewegung kommen soll, begibt man sich auf einen der drei Winterwanderwege oder auf den anfangersfreundlichen Schneeschuh-Trail. engadin.ch/winterwandern-muottas-muragl

1 Kutschenfahrten

Eine Kutschenfahrt durch das Engadin ist an Romantik und Gemütlichkeit kaum zu über-treffen. Warm eingepackt entdeckt man die idyllischen Seitentäler oder die gefrorene

Seenlandschaft und lässt die zauberhafte Szenerie in Ruhe an sich vorbeiziehen. Der dumpfe Klang der Hufe auf dem Schnee, das leise Schnauben der Pferde und das Klirren des Fahrgeschirrs sind die einzigen Geräusche, welche die Stille der verschneiten Umgebung durchbrechen. Während die Kutschen auf einigen Strecken nach Fahrplan unterwegs sind, bestehen auch zahlreiche Möglichkeiten für private Fahrten. engadin.ch/kutschen

Noch mehr davon?
engadin.ch/winterwandern



Bild: Switzerland Tourism / Lorenz Richard

Schlitteln & Familie



1 Schlittelwege für Familien

Sobald sich der erste Schnee gesetzt hat, laden einige Passstrassen und Wanderwege zum Schlitteln ein. Neben kurzen Abfahrten und gemütlichen Routen gibt es auch Schlittelwege, die es ganz schön in sich haben. Eine schöne Schlittelbahn für Familien ist zum Beispiel der drei Kilometer lange Weg von der Alp Es-cha Dadour nach Madulain. engadin.ch/schlittelspass

Kinderwagenwege

Als Ausflug für die ganze Familie eignen sich die flachen Wege zwischen Sils, Silvaplana und St. Moritz – bei guten Schneeverhältnissen

können sie sogar mit dem Kinderwagen begangen werden. Ebenfalls für eine gemütliche Wanderung geeignet ist die rund vier Kilometer lange Route durch das Val Bever. Sie führt vom Bahnhof Bever aus entlang des Beverinbachs durch zauberhafte Wälder und über verschneite Ebenen.

engadin.ch/winterwandern

Noch mehr davon?
engadin.ch/familien-im-winter



Skitouren & Schneeschuhlaufen

Schneeschuhtour zum Läch da Cavloc

Maloja – Die ausgeschilderte Schneeschuhtour führt von Orden durch einen idyllischen Bergwald zum Läch da Cavloc und dessen nahegelegener Alp. Nach einer Pause kann man ab hier auf demselben Weg zurückgehen oder die Rundwanderung über Plan Canin anhängen. engadin.ch/laegh-da-cavloc

1 Freeride-Paradies

Diavolezza-Lagalb – Die Region Diavolezza-Lagalb ist das Paradies für alle, die sich nach unverspurtem Pulverschnee sehnen. Um sicher unterwegs zu sein und dabei auch noch die schönsten Tiefschneeabfahrten zu entdecken, schliesst man sich am besten den erfahrenen Bergführern von Go Vertical an. engadin.ch/freeride

Lawinenkurse

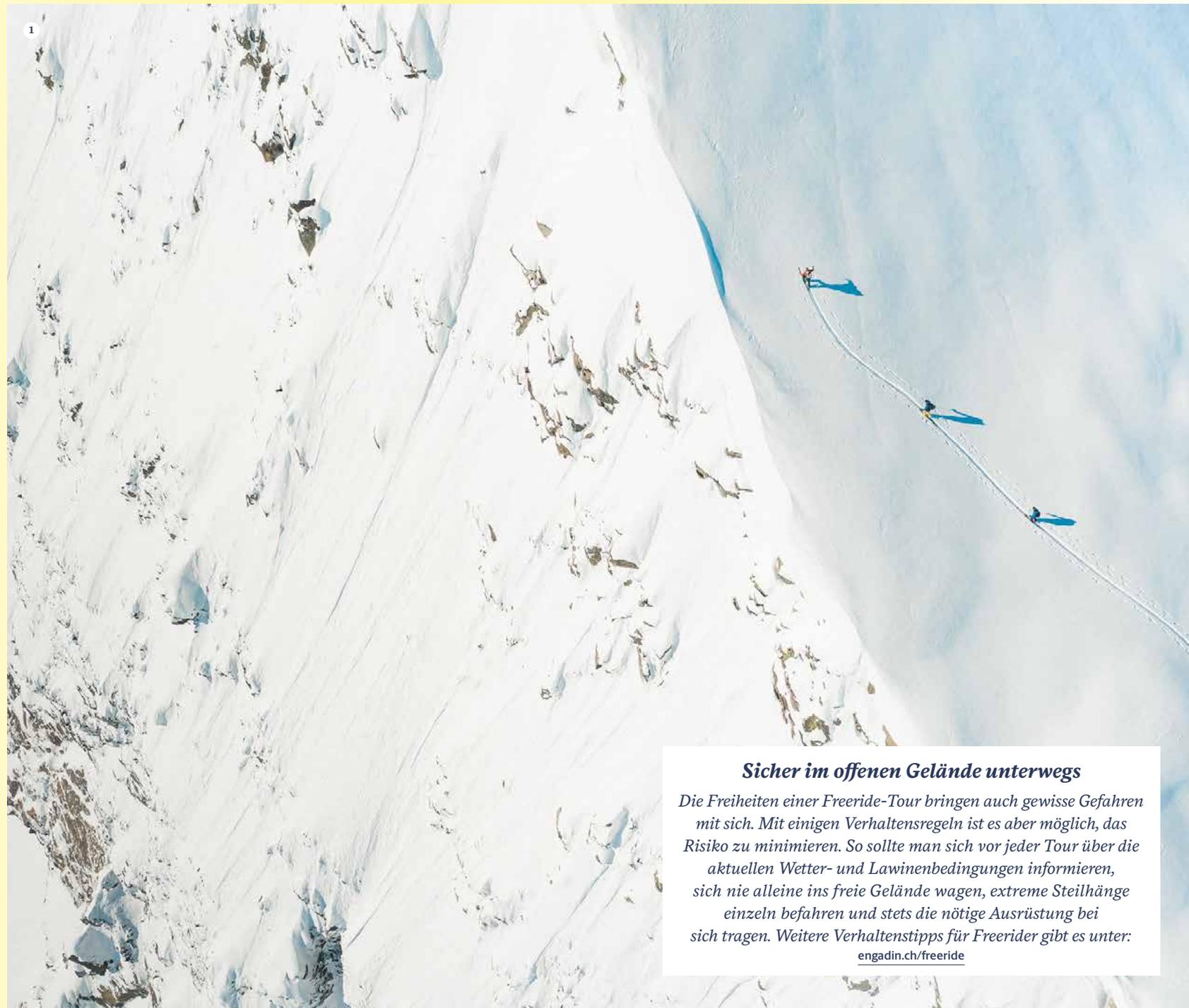
Um abseits der Piste möglichst sicher unterwegs zu sein, lohnt sich ein Lawinenkurs der Bergsteigerschule Pontresina. Bei dieser Grundausbildung für alle Skitourengeher und Freerider steht die Lawinenprävention im Vordergrund. engadin.ch/bergsteigerschule



Schneetourenbus

Der Schneetourenbus ist ein Pilotprojekt des Schweizer Alpen-Club SAC. Eine seiner Routen führt von Silvaplana auf den Julierpass und umgekehrt. Rund um den Piz Güglia und den Piz Grevasalvas warten da zwei Skitourengebiete mit Abfahrten ins Oberengadin. engadin.ch/schneetourenbus

Noch mehr davon?
engadin.ch/freeride



Sicher im offenen Gelände unterwegs

Die Freiheiten einer Freeride-Tour bringen auch gewisse Gefahren mit sich. Mit einigen Verhaltensregeln ist es aber möglich, das Risiko zu minimieren. So sollte man sich vor jeder Tour über die aktuellen Wetter- und Lawinenbedingungen informieren, sich nie alleine ins freie Gelände wagen, extreme Steilhänge einzeln befahren und stets die nötige Ausrüstung bei sich tragen. Weitere Verhaltenstipps für Freerider gibt es unter: engadin.ch/freeride



Eis, Curling & Eisklettern

Eisklettern

Mit Steigeisen an den Füßen und Eispickeln in den Händen kämpfen sich Eiskletterer an der gefrorenen Wand Stück für Stück in die Höhe. Im Engadin haben sie gleich zwei Möglichkeiten, ihr Können auf die Probe zu stellen: einerseits am Corvatsch, wo die höchstgelegene bewässerte Eiskletterwand wartet, andererseits am Wasserfall in der Schlucht bei Pontresina. Bei der Bergsteigerschule können Mutige zudem unter fachkundiger Anleitung ihre ersten Versuche im Eisklettern wagen. engadin.ch/eisklettern



Eisbahnen

Die verschiedensten Eissportarten haben im Oberengadin seit langem Tradition. Deshalb gibt es in jeder Ortschaft im Winter einen Eisplatz für Curling, Hockey, Eisstockschiessen oder einfach zum gemütlichen Runden drehen auf der spiegelglatten Eisfläche. engadin.ch/eissport

Schwarzeis

Eisige Temperaturen und kein Schneefall: Sind diese Bedingungen gegeben, gefriert die Oberfläche der Engadiner Seen zu einer durchsichtigen, glatten Ebene, die tiefschwarz in der Sonne glänzt. Bewundern lässt sich dieses Naturschauspiel aber nur etwa zweimal pro Jahrzehnt. Das Betreten der Eisfläche erfolgt auf eigene Gefahr, Informationen zum Zustand des Eises sowie Verhaltenstipps gibt es bei den Infostellen in den jeweiligen Orten. engadin.ch/schwarzeis

Eisweg Madulain – Zuoz

Madulain – Mit den Schlittschuhen durch die wunderschöne Auenlandschaft entlang des Inns gleiten und dabei die Lichtspielereien des Flusses, die Ansicht des historischen Dorfkerns und die Ruhe in der Talfläche geniessen – der Eisweg in Madulain verspricht ein naturnahes Schlittschuh-erlebnis der besonderen Art. Die Strecke beginnt beim Werkhof in Madulain – auch bei Vollmond. Die Schlittschuhausrüstung muss mitgebracht werden, die Benützung des Eisweges geschieht auf eigene Gefahr. engadin.ch/eisweg-madulain

¹ Eisfischen

Sils – Von Januar bis März können auf dem zu-gefrorenen Silsersee sowohl Profifischer als auch Anfänger diesem einmaligen Wintererlebnis nachkommen. engadin.ch/eisfischen

Noch mehr davon?
engadin.ch/eissport



Wandern

Segantinihütte

Samedan – Diese wunderschöne und steile Route führt trittsichere Bergwanderer von der Bergstation Muottas Muragl hinauf zu Giovanni Segantinis letzter Heimat, wo man mit atemberaubender Aussicht belohnt wird.

engadin.ch/segantinihuette

Etappe der Bernina-Tour (leicht)

Surlej – Von der Mittelstation der Corvatschbahn, Murtèl, führt diese Wanderung nach einem kurzen, steilen Abstieg gemütlich dem Hang entlang.

Immer in Sichtweite: die blauen Seen des Oberengadins. engadin.ch/bernina-tour-etappe-5

1 Val Trupchun

S-chanf – Naturliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten: Das Val Trupchun ist eines der wildreichsten Gebiete in Europa und der westliche Zugang zum Schweizerischen Nationalpark. engadin.ch/trupchun

Noch mehr davon?
engadin.ch/wandern





Mountainbike

Marmotta Flow Trail

Corviglia – Ein Trail, der sich besonders für Familien und Bike-Neulinge eignet. Über gut zwei Kilometer schlängelt er sich kurvenreich und in sanftem Gefälle von Corviglia hinunter nach Marguns. engadin.ch/flow-trails

Olympia Flow Trail

Corviglia – Auf Corviglia erwartet Mountainbiker drei perfekt gebaute Flow Trails, von denen der Olympia Flow Trail der älteste ist. Er verläuft von der Bergstation über Sass Runzöl und Alp Nova zur Mittelstation Chantarella. Dabei passieren Bikerinnen und Biker auf insgesamt 480 Abfahrtsmeter steiniges Gelände, wildromantische Alpenwiesen und herrliche Arvenwälder. engadin.ch/olympia-flow-trail

Padella-Corviglia-Panoramatour

Pontresina – Diese Route präsentiert auf knappen 40 Kilometern und in mehreren Etappen die

gesamte Vielfalt und Schönheit des Oberengadins. Zahlreiche Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten. engadin.ch/padella-corviglia-panorama-tour

Pass-Piz-Lake Trail Safari

Vom Berninapass nach Celerina und von da mit der Gondel auf den Piz Nair und über schöne Trails wieder hinunter an den Silvaplanersee: 42 anspruchsvolle Kilometer, die einige der bekanntesten Trails des Engadins verbinden. engadin.ch/top-trails

1 Fuorcla Valletta Trail

Diese anspruchsvolle, alpine Tour führt ab Piz Nair hoch zur Fuorcla Valletta. Die einmalige Abfahrt entschädigt für die Strapazen beim Aufstieg. engadin.ch/top-trails

Noch mehr davon?
engadin.ch/bike



Familien



Seilpärke

Von Baumwipfel zu Baumwipfel gelangen und weitere Hindernisse meistern, das ist das Ziel in den beiden Seilpärken von Pontresina und S-chanf. engadin.ch/bergsteigen

Freestyle Park Mulets

Silvapiana – Driften, jumpen, sliden und shreden: Der Freestyle Park Mulets lässt keine Wünsche offen. Sommertraining mit Skis und Snowboards auf der Dry Slope, Trampoline, Pumptracks und vieles mehr. engadin.ch/fresk

1 Steinbock-Promenade

Pontresina – Der kinderwagentaugliche Wanderweg führt ab der Kirche Sta. Maria an sieben Posten mit

unterhaltsamen Informationen über den Steinbock vorbei. Von Anfang April bis Anfang Juni ist die Chance für Steinbock-Sichtungen am grössten.

engadin.ch/steinbock-promenade

Barfusstrails

Celerina – Gleich zwei Barfusswege, ein längerer und ein kürzerer, warten in Celerina darauf, die nackten Füsse grosser und kleiner Wanderfüchse zu überraschen, kitzeln, erfrischen und entspannen.

engadin.ch/barfusstrails

Noch mehr davon?
engadin.ch/familie



Bild: Gian Giovanoli

Golf



Unlimitiertes Golfen im Engadin

Golfen, so viel das Herz begehrt – möglich macht das das Angebot «Golf Unlimited», dank dem Golfer ab der zweiten Übernachtung in einem der teilnehmenden Engadin Golf Hotels unlimitiert auf den Engadiner Golfplätzen Samedan und Zuoz-Madulain golfen können. Auch die Bergbahnen und der öffentliche Verkehr sind in zahlreichen Hotels inklusive. engadin.ch/golf-unlimited

1 Golfplatz Samedan

Samedan – Der 18-Loch-Championship-Course mit teilweise gedeckten Abschlagplätzen und innovativer Technik wie dem RoboGolfPro oder Trackman wird allen Anforderungen gerecht.

Golfplatz Zuoz

Zuoz – Der 18-Loch-Platz von Zuoz-Madulain ist von Natur aus verspielt und bietet Holes für jedes Niveau.

Golfplatz Kulm St. Moritz

St. Moritz – Eingebettet in die alpine Landschaft, wartet neben dem Kulm Hotel St. Moritz ein abwechslungsreicher 9-Loch-Platz.

Golfplatz Hotel Margna

Sils – Das Parkhotel Margna hat seinen eigenen 4-Loch-Golfplatz mit Pitch & Putt-Anlage, Driving Range und 15 Abschlagplätzen.

Noch mehr davon?
engadin.ch/golf



Wassersport

Segeln auf dem Silsersee

Sils – Mit kräftigem Wind in den Segeln durchs Wasser gleiten – dank der guten Wetterverhältnisse ist das auf dem Silsersee im Sommer fast täglich möglich. Ab mittags weht meist der zuverlässige Malojawind, dem das Engadin weltweit den Ruf als hervorragende Wassersport-Destination zu verdanken hat. Sollte dieser einmal ausfallen, setzt man die Segel stattdessen in einen druckstarken Nordwind. engadin.ch/segeln

1 Kiten & Windsurfen auf dem Silvaplannersee

Silvaplana – Sie sorgen für Farbtupfer über dem Silvaplannersee: die bunten Kiteschirme und Windsurfsegel, die über dem Wasser tanzen. Silvaplana ist ein Mekka für alle jene, die das Spiel mit dem Wind lieben – das Spiel mit dem Malojawind. Jeweils pünktlich zur Mittagszeit beginnt dieser von Maloja her kräftig über den See zu wehen. Hat er einmal Fahrt aufgenommen, dauert es nie lange, bis sich die ersten Kite- und Windsurfer auf dem See tummeln. engadin.ch/wassersport

Bergseen

Neben den grossen Engadiner Seen gibt es weiter in der Höhe auch zahlreiche kleine Bergseen, deren glasklares und eiskaltes Wasser nur Hartgesottene zum Bad einladen. Alle anderen kühlen höchstens ihre Füsse ab oder geniessen nur den idyllischen Anblick. Das Baden in den Bergseen ist nicht beaufsichtigt und geschieht stets auf eigene Gefahr. engadin.ch/seenwanderung

Lej da Staz

Celerina – Eingebettet in den Stazerwald und umgeben von einer imposanten Bergkulisse, gehört der Stazersee zu den bekanntesten Oberengadiner Badeseen. Das Moorgewässer ist nicht nur schön anzuschauen und erfrischend, es ist auch gesund. Die im Moor enthaltenen Huminstoffe haben eine hemmende Wirkung bei Entzündungen der Haut und sind reich an Mineralstoffen. Nicht umsonst wird Schlick als Naturheilmittel genutzt. engadin.ch/badesee-staz

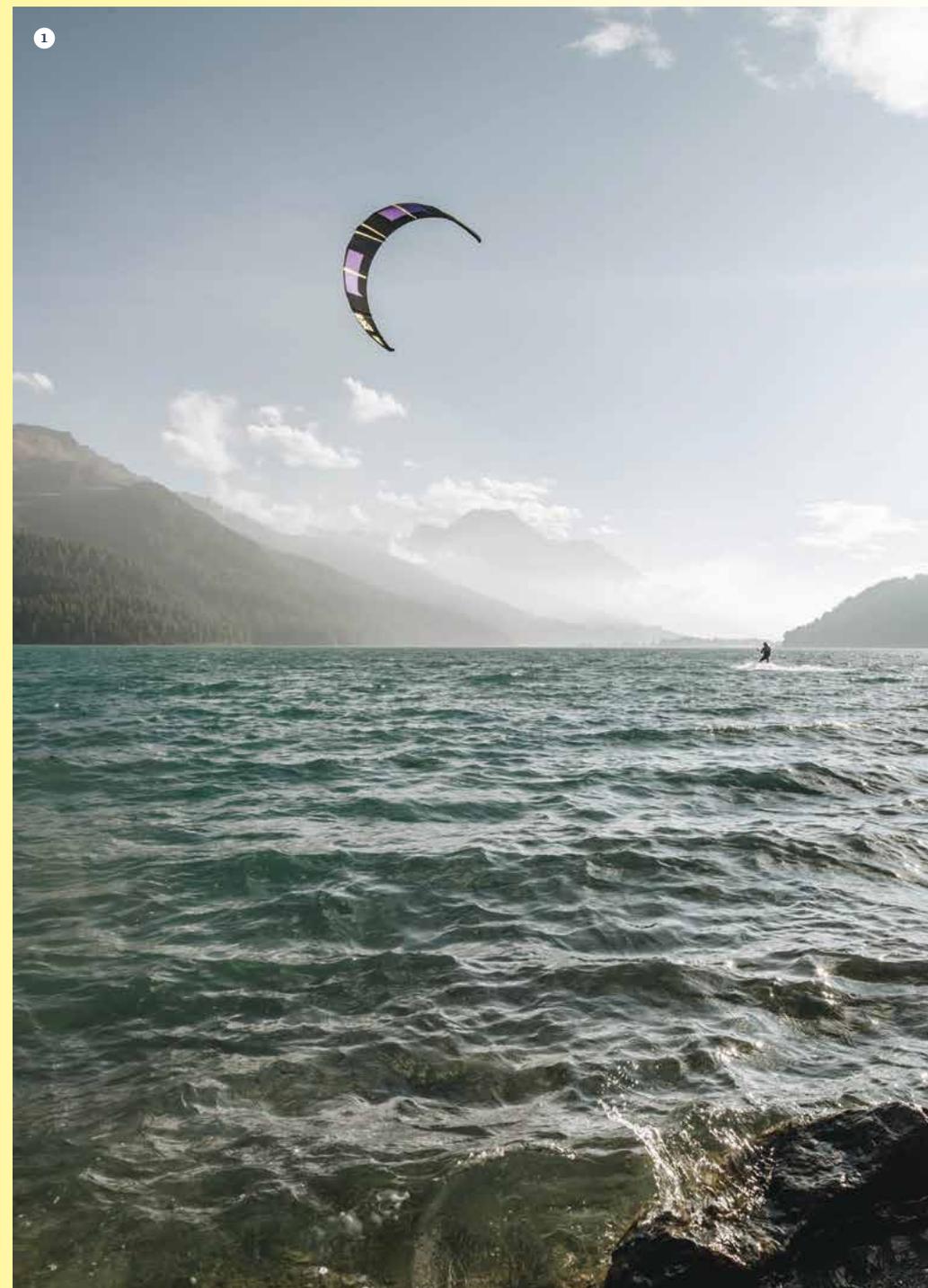
SUP / Yoga on SUP

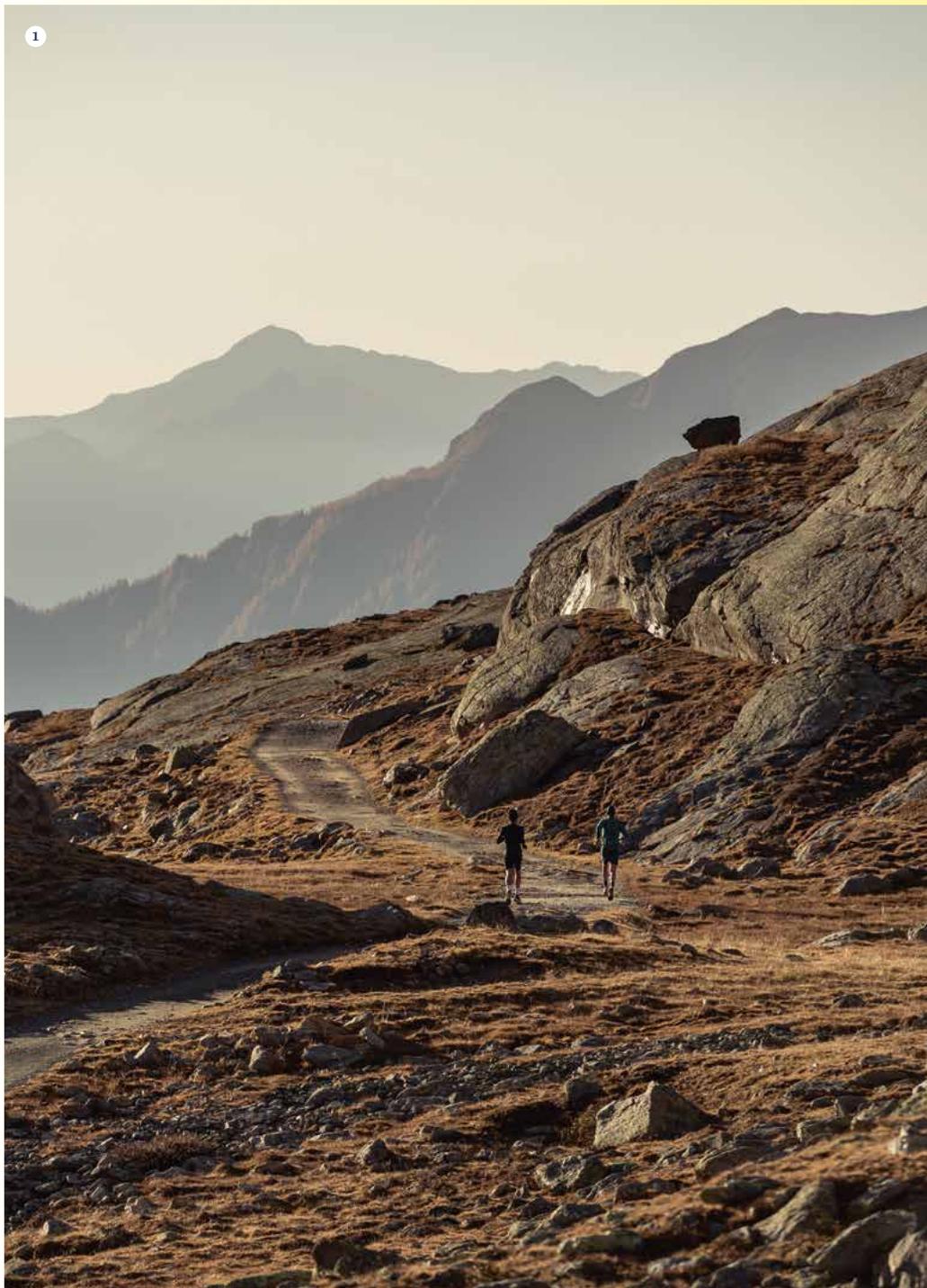
St. Moritz / Sils / Silvaplana – Es macht Freude, entspannt die Seele und trainiert den Körper von Kopf bis Fuss: Stand-up-Paddeln. Mietstationen gibt es am St. Moritzersee, Silvaplannersee und Silsersee. «Yoga und Pilates auf dem SUP» heisst es jeweils am Mittwochvormittag bei der Windsurfingschule Silvaplana. engadin.ch/sup

Noch mehr davon?
engadin.ch/wassersport



Bild: Fabian Gattlen





Running

1 Running

Das Engadin eignet sich bestens für Trailrunning. Daher finden sich auch unzählige Trails verschiedenster Schwierigkeitsstufen, die durch dichte Wälder, karge Berghänge und einsame Seitentäler führen. engadin.ch/trailrunning

Grevasalvas

Sils Maria / Maloja – Auf dem Weg von Sils Maria nach Maloja kommen Läuferinnen und Läufer in Grevasalvas vorbei, dem schönen Engadiner «Heididorf». Die 14,8 Kilometer und 969 Höhenmeter gehen in die Beine, belohnt wird man jedoch mit tollen Aussichten über die Oberengadiner Seenplatte. engadin.ch/trailrunning-grevasalvas

Val Roseg

Pontresina – Das Val Roseg ist eines der schönsten Engadiner Seitentäler und lässt sich wunderbar auf einem Lauf erkunden. Die leichte, aber kontinuierliche Steigung, die sich auf dem Hinweg in den Beinen bemerkbar gemacht hat, verleiht auf dem Rückweg nach Pontresina eine Extraportion Schwung. engadin.ch/trailrunning-val-roseg

Rundtour La Punt – Zuoz

La Punt – Das schmucke Dorf am Fusse des Albulapasses ist Start und Ziel dieser relativ einfachen Route. Auf 9,1 Kilometern führt sie auf und ab durch duftende Wälder, dem Inn entlang und durch die schönen Ortschaften Zuoz und Madulain. engadin.ch/trailrunning-la-punt-zuoz

Trailrunning-Parcours

La Punt – Ein leichter Einstieg ins Trailrunning bietet der Parcours oberhalb des Golfzentrums: 1,5 Leistungskilometer mit viel guter Bergwaldluft. engadin.ch/trailrunning-la-punt

Events

St. Moritz Running Festival & Engadiner Sommerlauf

Laufbegeisterte müssen sich im August das Wochenende des St. Moritz Running Festivals freihalten. In diesem Rahmen findet auch der altbekannte Engadiner Sommerlauf statt. stmoritzrunningfestival.ch

Bernina Ultraks

Pontresina – Bernina Ultraks ist ein spektakulärer Trailrunning Event bestehend aus verschiedenen Rennen und Strecken für Läufer jedes Niveaus. Königsdisziplin bildet der «Gletschermarathon». Auf 42,2 Kilometern führt er über 2600 Höhenmeter und auf wechselnden Untergründen durch die Gletscher- und Bergwelt. Der Bernina Ultraks findet vom 30.6. bis 1.7.2023 statt. engadin.ch/bernina-ultraks

Engadin Ultra Trail

Vom 14. bis 16. Juli 2023 finden diese vier Trail Läufe auf abwechslungsreichen Strecken zwischen Zuoz und Samedan statt. engadin.ch/ultra-trail-2023

2. Maloja Seelauf

Beim Rennen um den zauberhaften Silsersee am 10.9.2023 kommen sowohl Anfänger wie auch erfahrene Trailrunnerinnen auf ihre Kosten. **Tipp:** Den Lauf zu zweit als Stafette bestreiten. engadin.ch/maloja-seelauf

Noch mehr davon?
engadin.ch/trailrunning





1

Ausflüge

1 Soglio

Bergell – Im Gegensatz zu anderen Alpentälern ist das Engadin keine Sackgasse, sondern über mehrere Pässe in alle Himmelsrichtungen geöffnet. Einer davon ist der Malojapass, die Verbindung zum Bergell. Das Tal lockt mit spannenden Geschichten, wunderschöner Natur und romantischen Dörfern. So beschrieb der Maler Giovanni Segantini die kleine Ortschaft Soglio einst als «die Schwelle zum Paradies». Wer diesem Zauber selber auf den Grund gehen möchte, erreicht Soglio mit dem Postauto von Maloja aus. [bregaglia.ch](https://www.bregaglia.ch)

Gletschergarten

Cavaglia – Die faszinierenden Gletschermühlen sind Wunderwerke der Natur, die in einer jahrtausendelangen Vergletscherung entstanden sind. Seit 2021 bietet der neu geschaffene Schluchtenweg den Besuchern die Möglichkeit, weitere Gletschermühlen und ihre bizarren Erosionsformen zu entdecken. [engadin.ch/gletschergarten-cavaglia](https://www.engadin.ch/gletschergarten-cavaglia)

Alpine Circle

Pontresina – Der Alpine Circle besteht aus drei Routen, die innerhalb einer frei wählbaren Zeit mit Zug, Auto oder Bus die schönsten Sehenswürdigkeiten des Kantons Graubünden verbinden. Alle drei Routen führen auch ins und durchs Engadin. [engadin.ch/alpine-circle](https://www.engadin.ch/alpine-circle)

Bild: © Rob Lewis Photography

Noch mehr davon?
[engadin.ch/ausfluege](https://www.engadin.ch/ausfluege)





Bilder: zvg

Kultur



Dorfführungen

Die Engadiner Dörfer sind reich an Geschichten und Kultur sowie an architektonischen und tourismus-historischen Besonderheiten. In verschiedenen geführten Rundgängen können die einzelnen Dörfer erkundet werden, neu in Sils auch mit einem digitalen Reiseführer. engadin.ch/dorffuehrungen

1 Schlitteda

Die Entstehung dieses Brauches geht auf die Zeiten zurück, als im Winter Pferdeschlitten das einzige Beförderungsmittel waren. Fand eine Hochzeit statt, fuhr man mit Pferd und Schlitten zur Feier. Jeweils am zweiten Januar-Sonntag holen darum heute noch die Burschen ihre Mädchen auf einem festlich geschmückten Pferdeschlitten ab. Früher war die Schlitteda ausschliesslich den Ledigen vorbehalten, heute hat sie sich in jedem Dorf zu einem Fest gewandelt, an dem sich alle gleichermassen erfreuen. engadin.ch/kultur

Sils Museum

Sils – Das Museum widmet sich der Kulturgeschichte von Sils und Umgebung, sowie den Werken Andrea Robbis (1864 – 1945) eines bedeutenden Oberengadiner Malers und Denkers. engadin.ch/sils-museum

2 Stalletta

Madulain – Die drei Ausstellungsräume der Galerie Stalla Madulain sind im alten Dorfkern in einem alten Stall mit Baujahr 1488 untergebracht. Unweit des Mutterhauses hat vor wenigen Jahren die Galerie Stalletta in einem alten Engadinerhaus ihre Tore eröffnet. engadin.ch/stalletta

Events

Engadin Art Talks

Zuoz – Internationale Künstlerinnen, virtuose Architekten und renommierte Wissenschaftlerinnen treffen Ende Januar in Zuoz auf ein interessiertes Publikum und regen in der Geruhsamkeit der Bergidylle zum engagierten Austausch an. engadin.ch/art-talks

Sinfonia Engiadina

Musiker aus renommierten europäischen Orchestern kommen zusammen und bespielen verschiedene Lokalitäten. engadin.ch/sinfonia

Noch mehr davon?
engadin.ch/kultur





Bilder: zvg

Unterkünfte

Hotel Roseg Gletscher

Val Roseg – Zuhinterst im stillen Val Roseg erwartet an idyllischer Lage und mit freiem Blick auf den gleichnamigen Gletscher das Hotel Roseg Gletscher seine Gäste. Hier kommt man schon entschleunigt an, denn die Anreise ist ausschliesslich zu Fuss, per Pferdekutsche, Langlaufskis oder Velo möglich. engadin.ch/restaurant-hotel-roseg-gletscher

1 Hotel Chesa Pool

Val Fex – Das erste vegetarische Hotel im Engadin ist für Sportliche und Naturliebhaber perfekt gelegen. Im verwunschenen Fextal ist man ganz weit weg von der Welt, morgens aber mit einem Sprung auf der Loipe. Im Zimmer liegt ein feiner Arvenduft und bringt einem auch nachts die Natur ganz nah. engadin.ch/hotel-chesa-pool

2 Hotel Waldhaus

Sils – Das Gästebuch des Hotels Waldhaus kann sich sehen lassen: Zahlreiche Staatsoberhäupter, Popstars und berühmte Schriftsteller sind im historischen Gebäude abgestiegen. Auch wer nicht hier nächtigt, dem sei die Einkehr zum legendären Afternoontea empfohlen. engadin.ch/hotel-waldhaus

Hotel Krone Säumeri am Inn

La Punt – Im ehemaligen Bauernhaus am Inn haben schon zu Säumerzeiten Reisende genächtigt. Heute stehen den Gästen 17 grosszügige und moderne Zimmer zur Verfügung. Praktisch: Im selben Haus befindet sich eines der am höchsten gelobten Sternerestaurants des Engadins. engadin.ch/krone-saeumerei-am-inn

Madulain Lodge

Madulain – Die ehemaligen Personalzimmer des Werkhofs wurden in zwei separate Hausteile mit je 4 Doppelzimmern umgebaut. Als Verbindung dienen eine Gemeinschaftsküche und ein Aufenthaltsraum. Buchbar ist die gesamte Unterkunft, ein einzelner Hausteil oder einzelne Zimmer. engadin.ch/madulain-lodge

Maistra160

Pontresina – Ende 2023 eröffnet das Hotel Maistra160 mit 36 Doppelzimmern und 10 Lodges, Spa, Restaurant und Dorfbeiz seine Türen. → siehe auch S. 17 maistra160.ch

Sunstar

Pontresina – Ende 2023 heisst das neue Sunstar Hotel seine ersten Gäste willkommen. → siehe auch S. 17 pontresina.sunstar.ch

Noch mehr davon?
engadin.ch/unterkunft





Bilder: zvg

Kulinarik

1 *Cruschetta*

Zuoz – In einem wunderschönen Engadinerhaus wird hier authentische Bündner Küche mit Capuns und Pizzocheri serviert. Abends bietet die Stüva im 1. Stock gehobene Küche mit frischen Produkten aus der Region. engadin.ch/restaurant-cruschetta

2 *Giodi Vegetarian and Co.*

Pontresina – «Giodi» kommt vom rätoromanischen «giodimaint» und bedeutet «Genuss». Und genauso genussvoll sind die vegetarischen Speisen auch zubereitet, zumeist mit Zutaten aus der Region. engadin.ch/giodi-saratz

Arvenstübli Hotel Edelweiss

Sils – Gemütliches À-la-carte-Restaurant mit frischen, kreativen Menüs und Klassikern wie «Forelle blau» oder «Châteaubriand» auf der Speisekarte. engadin.ch/arvenstuebli-edelweiss

Chadafö

Celerina – Bei Marguns, auf 2278 Metern, genießt man eine der besten Pizzen der Region. Während der Wintersaison wird eine Reservation empfohlen. engadin.ch/pizzeria-chadafoe

Gasthaus Spinäs

Spinäs – Eingebettet zwischen alten Lärchen im Val Bever liegt das Gasthaus Spinäs, das auf die Bauzeit des Albulatunnels vor über 100 Jahren zurückgeht. Serviert werden verschiedene Fondues, Raclette und Feinstes vom Engadiner Beef. engadin.ch/restaurant-spinas

Piste 21

Samedan – Regionale Spezialitäten, Fleisch vom Grill, Pizza und ein kleines, feines Kuchenbuffet erwarten die Gäste des Restaurants Piste 21. Die grosszügige Fensterfront gibt den Blick frei auf wahlweise die traumhafte Bergwelt oder auf startende und landende Privatjets. engadin.ch/piste-21

Noch mehr davon?
engadin.ch/kulinarik



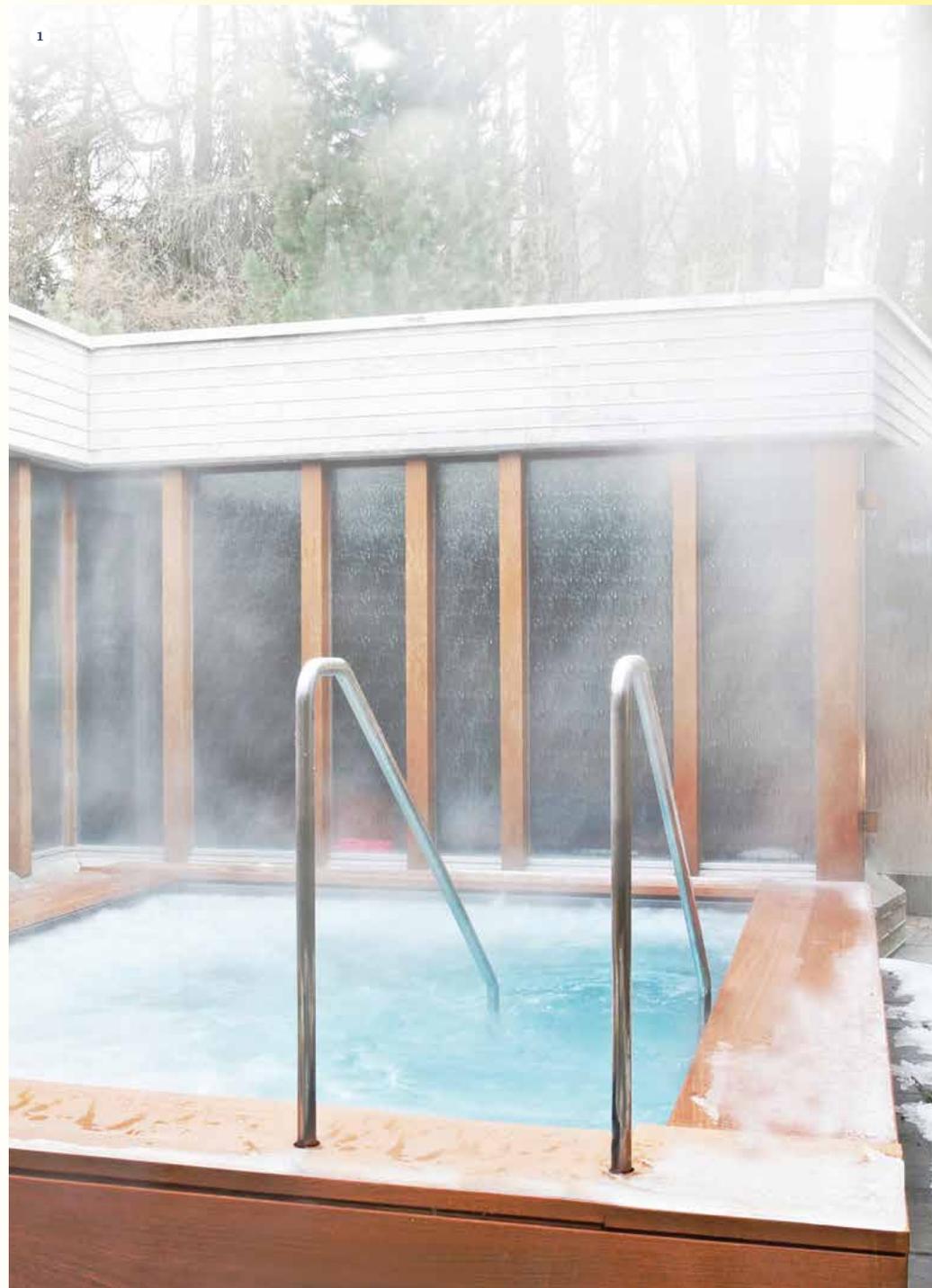


Bild: Arnaud Delalande

Wellness

Hallenbad Ovaverva in St. Moritz

St. Moritz – Das Hallenbad, Spa und Sportzentrum ist ein Mikrokosmos für Wasserratten. Im Dachgeschoss warten Kneipp- und Dampfbäder, Bio- und Finnensaunas, ein Sprudelbad und ein wunderbarer Weitblick. Die kleinen Gäste toben sich im grossen Hallenbad mit Wasserrutschen, Kinderbecken und Sprungbrettern aus.
engadin.ch/ovaverva

Hallenbad Bellavita in Pontresina

Pontresina – 75 Meter lang ist die abenteuerliche Blackhole-Rutschbahn im Hallenbad Pontresina – nach nur einer Rutschpartie hat hier niemand genug. Die Erwachsenen powern sich derweil im 25-Meter-Sportbecken aus oder entspannen im angenehm warmen Aussenbad und in der schön angelegten Saunalandschaft.
engadin.ch/bellavita

Mineralbad & Spa Samedan

Samedan – Im historischen Dorfkern Samedans wartet ein mystisches Baderitual der besonderen Art auf entspannungssuchende Gäste. Das Mineralbad, ein Kunstwerk aus Farben, Licht und Wasser, erstreckt sich über fünf Stockwerke. Eines der vielen Highlights ist das Dachbad, von dem aus man den Blick auf die umliegenden Berge geniesst.
engadin.ch/mineralbad

MTZ Heilbad St. Moritz

St. Moritz – Egal, ob man an grösseren oder kleineren Blessuren leidet, diesen vorbeugen möchte oder es sich einfach gut gehen lassen will: das MTZ Heilbad in St. Moritz ist dafür der richtige Ort. Hier sorgen modernste medizinische Erkennt-

nisse zusammen mit traditioneller Bäderkultur für optimales Wohlbefinden. Zum breiten Angebot gehören unter anderem Medical Wellness, Physiotherapie, Mineralbäder und Moorpackungen sowie Massagen und Aromabäder.
engadin.ch/heilbad

Day Spas im Engadin

In diesen Engadiner Hotels ist der Wellnessbereich nicht den Gästen vorbehalten, sondern kann auch von externen Besucherinnen und Besuchern in vollen Zügen genossen werden:

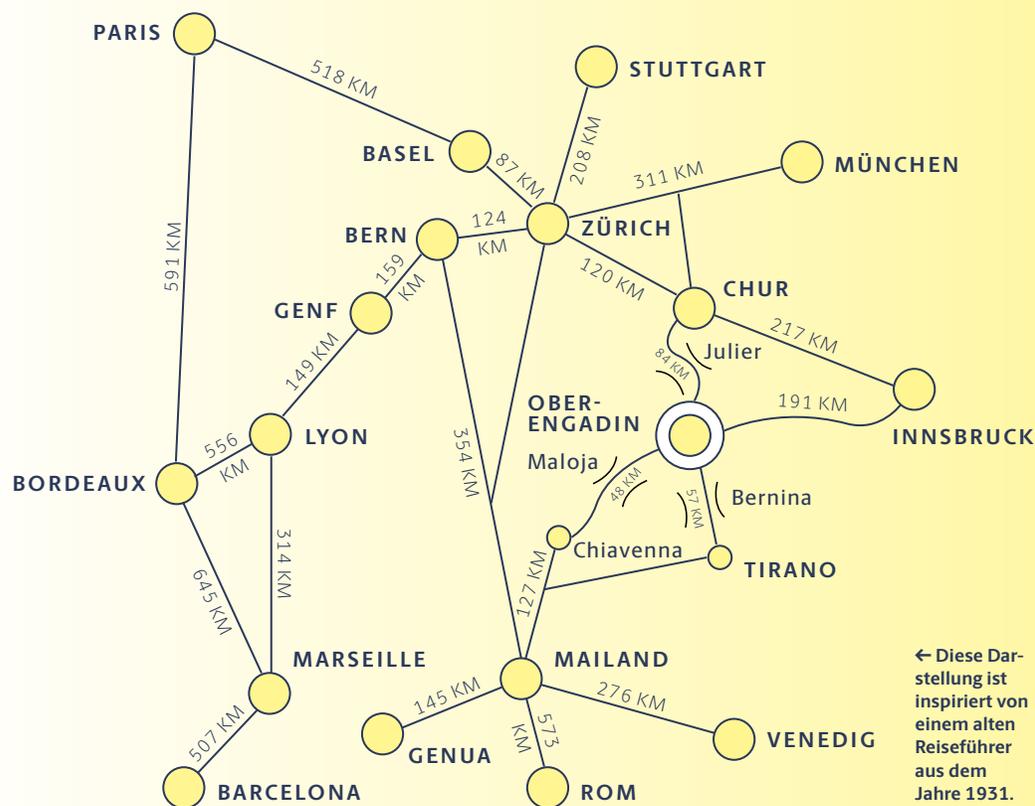
- Saratz Day Spa, Pontresina
- Palace Wellness, St. Moritz
- Kempinski The SPA, St. Moritz
- Kulm Spa, St. Moritz
- Grand Hotel Kronenhof, Pontresina
- Hammam im Hotel Castell, Zuoz
- Arenas Resort Schweizerhof, Sils
- 1 → Waldhaus Spa, Sils

engadin.ch/wellness

Noch mehr davon?
engadin.ch/wellness



Anreise ins Engadin



Die Fahrt ab Landquart oder Chur ist ein rund zweistündiges Highlight der Extraklasse. Besonders zu empfehlen ist die 120-jährige, spektakuläre Albula-Strecke, ein Stück Bahnpioniergeschichte und UNESCO Welterbe.



Weitere Informationen

Fahrzeiten und Dauer der Fahrt der Rhätischen Bahn unter engadin.ch/anreise



Eine erlebnisreiche Fahrt wartet auf diejenigen, die per Auto ins Engadin reisen. Mit dem Ofen-, Julier-, Maloja- oder Berninapass finden sich mehrere kurvenreiche Strecken. Wem das Passfahren nicht liegt, der kann vom Prättigau aus gemütlich den Autoverlad Vereina wählen.



Weitere Informationen

Aktuelle Meldungen zur Verkehrslage im Engadin sowie Staubarometer unter engadin.ch/anreise



Über eine kurven- und aussichtsreiche Postautofahrt erreichen Gäste St. Moritz von Chiavenna (I) oder Lugano aus. Auch von Chur über Savognin und den Julierpass führt eine Route mit dem Postauto.



Weitere Informationen

Fahrzeiten und Dauer der Fahrten mit dem Postauto unter engadin.ch/anreise

Herausgeber: Engadin Tourismus AG, engadin.ch — **Kontakt:** Jan Steiner, jan.steiner@engadin.ch — **Produktion/Konzept/Text/Redaktion/Lektorat/Korrektorat:** Transhelvetica / Passaport AG, transhelvetica.ch, Jon and Pia Bollmann, Karin Dehmer, Stephanie Elmer, Martin Hoch, Claudia Walder — **Layout:** Transhelvetica/Passaport AG, Franca Sidler — **Bilder:** Filip Zuan, filipzuan.com, @filipzuan; falls nicht speziell erwähnt, von Engadin Tourismus AG und Partnern zur Verfügung gestellt — **Druck:** Multicolor Print AG, Baar — **Copyright:** All rights reserved. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Tourismusorganisation Engadin Tourismus AG und unter Angabe der Quelle. Verkaufspreis: CHF 20.-

