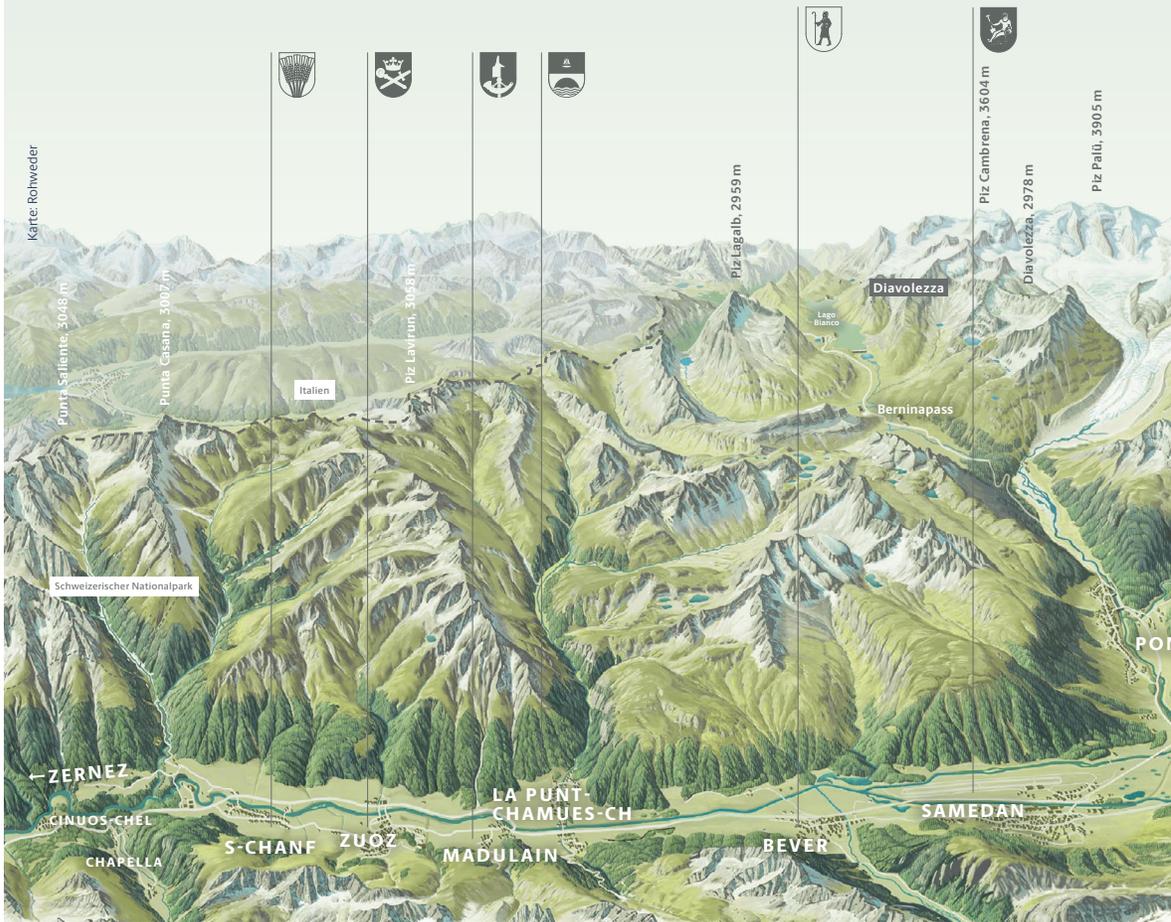


# Engadin

MAGAZIN NR. 10

LUFT

# Engadin Sommer/Herbst

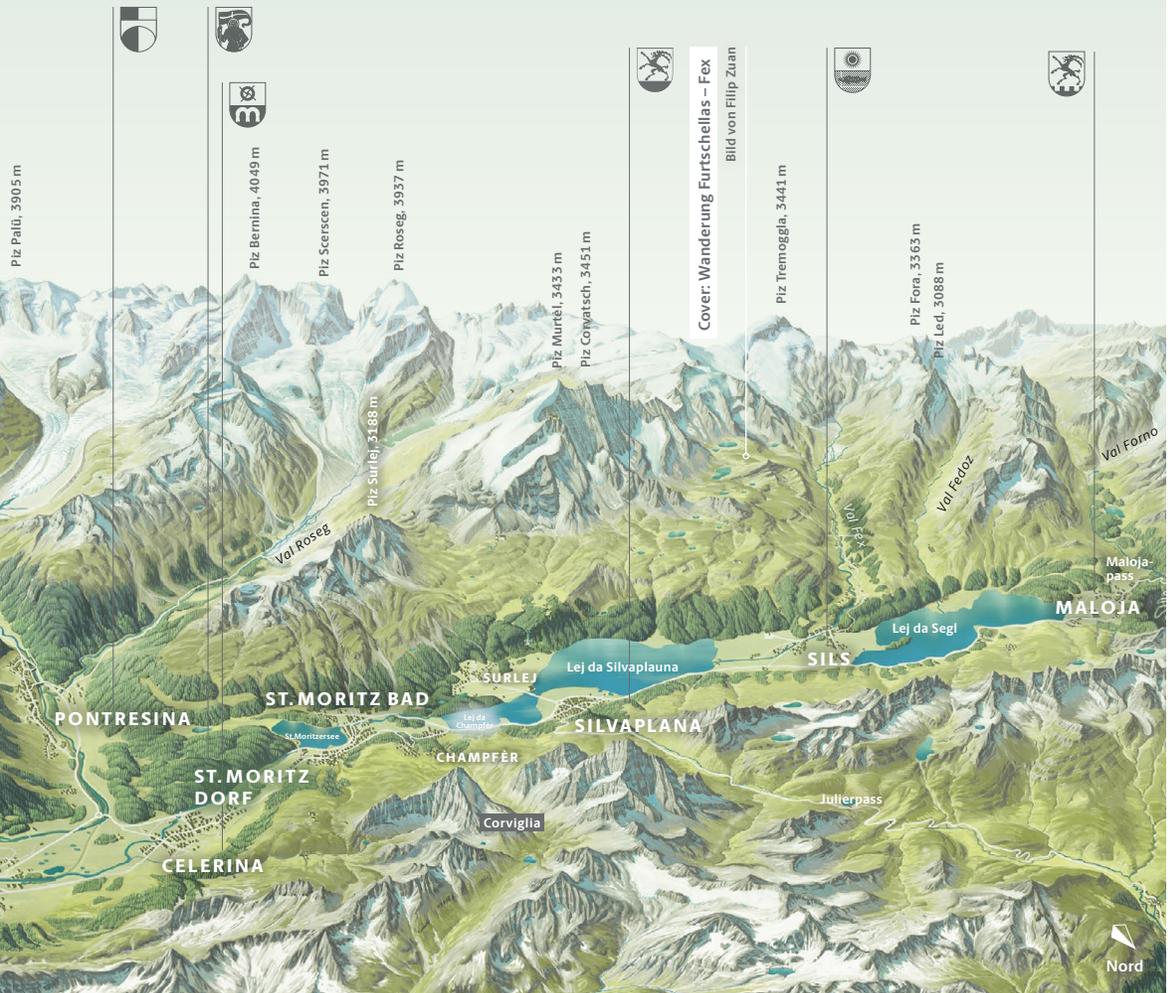


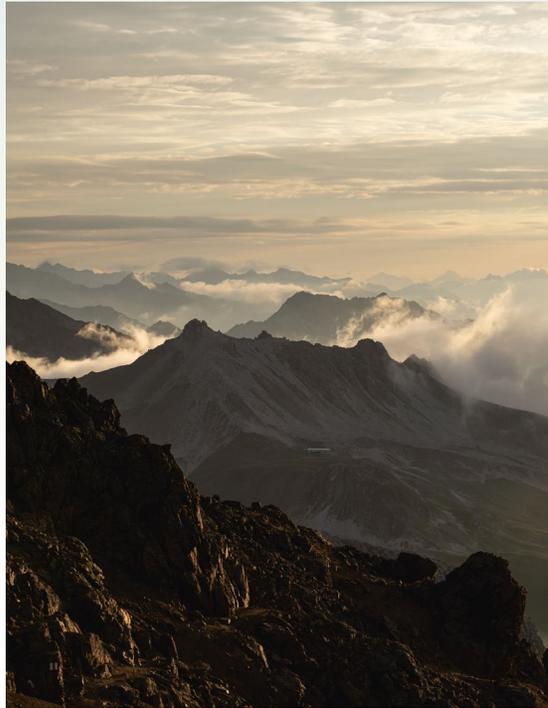
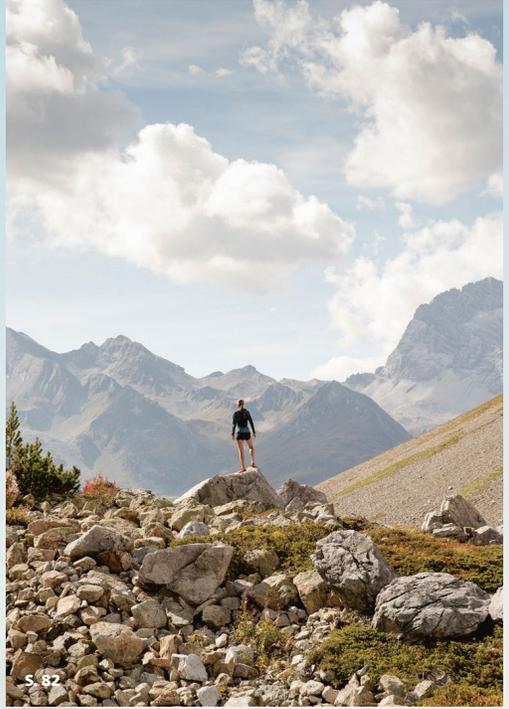
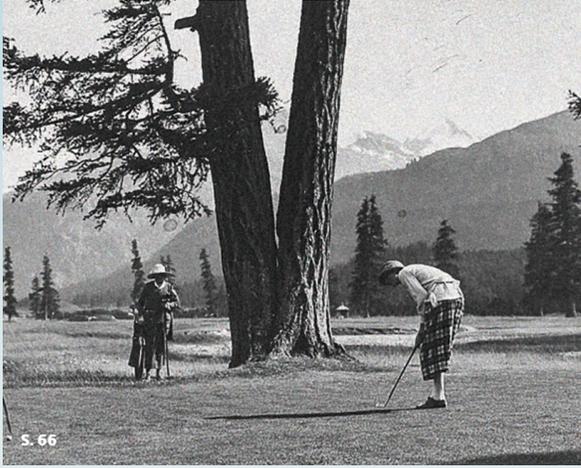
## Liebe Gäste

Aus der Tiefe des Bergells erklimmt eine warme Brise die 13 Serpentinien des Malojapasses. Es ist der berühmte Malojawind, der über den Engadiner Talboden strömt, die Seen zum Paradies für Wassersportler macht und das Licht zum Strahlen bringt. Der Wind trägt den Duft von Arvenwäldern und Bergblumenwiesen in die Dörfer und Seitentäler, hoch hinauf auf die Berge, wo man für Höchstleistungen trainiert, und hinunter auf die Golfplätze, wo in weiten Schwüngen die Golfbälle ihre Bahnen ziehen.

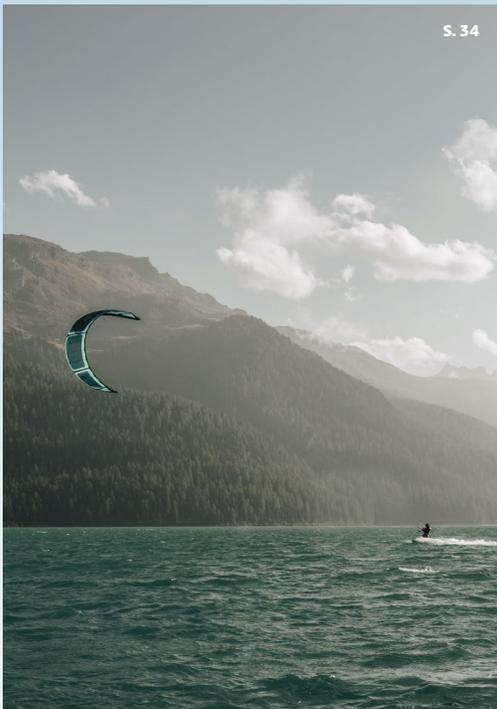
Gönnen Sie sich eine Luftveränderung und kommen Sie zu uns.  
Wir freuen uns auf Sie!

Die Engadinerinnen und Engadiner





S. 34



S. 98

Bild 50: Ralph Martin, Adobe Stock / Bild 66: Kulturarchiv Oberengadin

## 06 AUFTAKT

14 *Luftiges Vergnügen* Wolken, Wind und Wellen.

## 18 NATÜRA

20 *Der Nase nach* Zu Fuss und auf dem Pferderücken entlang natürlicher Düfte im Engadin.  
30 *Wohlrichendes Engadin* Reizvolle Düfte.

## 34 ACTIV

36 *Ein Wind, vier Segel*  
38 *Der mit dem Wind tanzt* Wie sich ein holländischer Surfer ins Engadin verliebte, und blieb.  
46 *Luft & Wasser* Wo die Herzen von Wassersportlern höher schlagen.

## 50 UTSCHELS

52 *Flugbegleiter* Das Oberengadin ist ein Paradies für «Birder» und alle, die es werden wollen.  
62 *Zu Boden und zu Luft* Vögel und andere Tiere beobachten.

## 66 LUFTSCHWUNG

68 *Langstreckenflug*  
70 *Wo die Bälle fliegen* Die Geschichte des ältesten Golfplatzes der Schweiz.  
78 *Platzreif* Mit grösseren und kleineren Bällen an der frischen Luft.

## 82 HÖENTRAINING

84 *Weltklasse im Engadin*  
86 *Dünne Luft, fettes Training* Im Engadin trainieren Hobby- und Spitzensportler nebeneinander.  
94 *Hoch hinaus* Trainieren, da wo es schön ist.

## 98 CULTURA

100 *Die Wolkschlange und der verkehrte Wind*  
102 *Wo ist Alba?* Leta Semadenis poetische Geschichte über den Malojawind und die Liebe.  
110 *Windpoesie* Literatur und schöne Künste im Engadin.

## 114 PINNWAND

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





Auf dem Silsersee sind  
die Bedingungen für's Segeln  
nahezu täglich perfekt.



Aufsteigender Nebel  
an den «Trais Fluors»  
oberhalb Celerina.







Eine morgendliche  
Malojaschlange kriecht den  
Berghängen entlang und  
über die Dörfer hinweg.



Ob unten an den Seen oder  
oben am Berg: Im Engadin  
finden alle Sportlerinnen und  
Sportler den passenden Trail.



# Luftiges Vergnügen

Wolken, Wind und Wellen



## Übers Engadin schweben

Ein rasanter Morgen- oder Abendflug, ein längeres Gleiten über der Seenplatte, wahlweise adrenalinreich oder entspannt: Mit Paragliding Engadin geht man je nach Bedürfnis in die Luft. Erfahrene Gleitschirmpiloten freuen sich auf Passagiere, die sie auf ihrem Wolkenritt begleiten dürfen. [engadin.ch/paragliding](http://engadin.ch/paragliding)



## Im Reich des Steinadlers

**S-chanf** – Nachdem der Steinadler Anfang des 20. Jahrhunderts in den Alpen als beinahe ausgerottet galt, hat sich sein Bestand wieder stabilisiert. Im Schweizerischen Nationalpark nisten gleich sechs Paare. Sie profitieren von den idealen Lebensbedingungen: Im Nationalpark finden sie ausreichend Beutetiere und Horstplätze. Wer den König der Lüfte mit eigenen Augen sehen will, besucht am besten eine Expedition mit einem Nationalpark-Ranger. [engadin.ch/nationalpark](http://engadin.ch/nationalpark)



### Ein kühlendes Lüftchen

**Sils** – Hitzetage gibt's in der Engadiner Hochebene wenige. Sollte die Sonne einem dennoch zu-setzen, dann sorgen die Bergseen für eine schnelle Abkühlung – oder eine Fahrt mit dem Kursschiff der höchstgelegenen Schifffahrtsgesellschaft Europas. Bei der Überquerung des Silsersees weht einem garantiert ein kühles Lüftchen um den Kopf. [engadin.ch/kursschiff](http://engadin.ch/kursschiff)

## Viele bunte Luftseilbahnen

Durch die Luft auf den Berg schweben, kann man in Engadin in vielerlei grossen Gondeln:



**Corvatsch, 3303 m**  
Start: Surlej



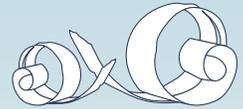
**Diavolezza, 2973 m**  
Start: Bernina, Diavolezza



**Piz Nair, 3057 m**  
Start: Corviglia



**Furtschellas, 2312 m**  
Start: Sils



### Wie man sich bettet ...

**S-chanf** – Die Kopfkissen der In Lain-Holzmanufaktur versprechen erholsamen Schlaf. Sie sind gefüllt mit Arvenholz-Spänen und umgeben von einem Daunenummantel. Das ätherische Öl des Arvenholzes soll eine beruhigende Wirkung haben. [engadin.ch/in-lain](http://engadin.ch/in-lain)



### Vom Winde gedreht

Im Herbst, wenn Lärchennadeln ins Wasser fallen und sich durch den Wind und Wellengang zusammenballen, entstehen die einzigartigen Silserkugeln. Die lustigen Gesellen finden sich auf Spaziergängen entlang des Silsersees und in süsser Form bei der Bäckerei Grond mit Standorten in Sils, Silvaplana und La Punt. [engadin.ch/grond](http://engadin.ch/grond)

## Schlafen in dünner Luft

*Sie wird gern als die schönste aller SAC-Hütten bezeichnet: Die mit viel Liebe gewartete Jenatschhütte, fernab im wildromantischen Val Bever, liegt auf 2652 Metern.*

[engadin.ch/jenatsch](http://engadin.ch/jenatsch)

# Piz Nair Sunrise – Als Erster oben sein

ZU MEINEN FAVORITEN

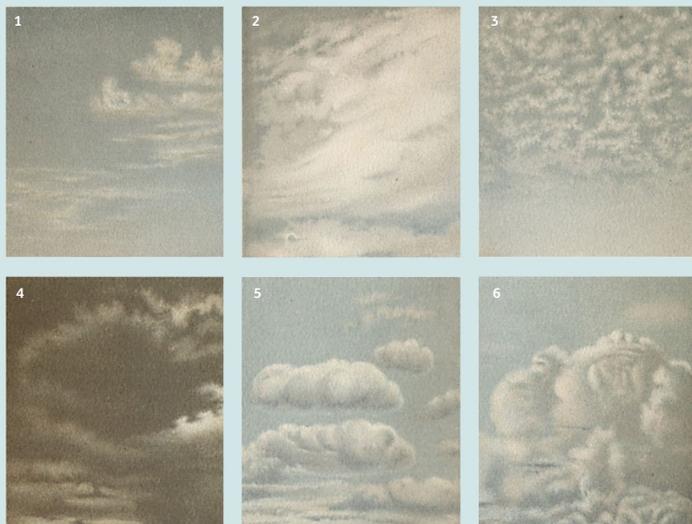


**sunny  
side**



**Erleben Sie die Sonnenseite des Engadins  
mit personalisierten Informationen und Angeboten.**

**Jetzt App herunterladen**



## Wolkig bis heiter

Das Wetter im Engadin ist nicht so vielfältig wie die Natur – an über 300 Tagen scheint hier nämlich die Sonne. Kenntnisse in Wetterkunde schaden bei einem Aufenthalt in den Bergen aber nie.

- 1 **Cirrus**  
Feder-/Eiswolke
- 2 **Cirrostratus**  
Hohe Schleierwolke
- 3 **Cirrocumulus**  
Kleine Schäfchenwolke
- 4 **Nimbostratus**  
Regenwolke
- 5 **Cumulus**  
Schönwetterwolke
- 6 **Cumulonimbus**  
Gewitterwolke

## Mehr Luft, Duft, Wind

### Flirrende Luft

Berge, Himmel und flirrende Luft leuchten Betrachtern aus Segantinis Gemälden entgegen.

### Eastwind Cocktail

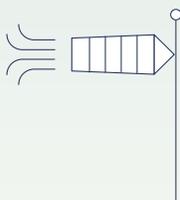
Bei fast 120 Bar-Lokalen kriegt man bestimmt an einer Theke einen erfrischenden «Eastwind».

### Mode für windige Tage

Dringt der Malojawind durch die Kleider, deckt man sich bei Giovanoli Sport zusätzlich ein.

### Süßer Duft

Das beste Dessertbuffet gibt's angeblich im Hotel Roseg-Gletscher.



# 6

*Beaufort beträgt die höchste Windgeschwindigkeit des Malojawindes, was die Beaufort-Skala als «starken Wind» bezeichnet. Gemessen werden total 12 Stärken, wovon 12 als Orkan gilt.*

## Open-Air-Kino

*Silvaplana – Nachdem der Dorfplatz «Plazza dal Güglia» vor ein paar Jahren vom Verkehr befreit wurde, findet man sich nun mitten im Dorf zu geselligen Zusammenkünften. Beispielsweise im Juli zum Open-Air-Kino. [engadin.ch/kino](http://engadin.ch/kino)*

## Top 5: Sommer-Bucketlist

**Fünf Dinge, die man im Engadiner Sommer erlebt haben muss:**

- Am wildromantischen und renaturierten Inn Vögel beobachten.
- Auf der Finnenbahn um den Lej Alv ausser Puste geraten.
- Vom Muottas Muragl aus zusehen, wie die Malojaschlange ins Tal kriecht.
- Zwischen herrlich duftenden Arven ein Waldbad nehmen.
- Auf dem SUP über die Seen gleiten, angetrieben vom Malojawind.



# Natūra

«Hier ruht mein treuster Genoss' im  
Land, Herr Hypochonder zubenannt.  
Er starb an frischer Bergesluft,  
an Lerchenschlag und Rosenduft.»

AUS «DER TREUE GEFÄHRTE» VON ANASTASIUS  
GRÜN, ÖSTERREICHISCHER POLITIKER UND LYRIKER

# Der Nase nach

Wer zu Fuss im Engadin unterwegs ist, den umwehen wohlriechende Düfte. Sei es entlang feuchter Blumenwiesen, im Schatten mächtiger Arven oder während der Einkehr bei einem vielgerühmten Zuckerbäcker. Vier Duftspaziergänge warten auf neugierige Nasen.

*Text* MARTIN HOCH

*Bild* FILIP ZUAN

Im Fextal ist die Vielfalt an verschiedenen Blumen besonders gross.



## FURTSCHELLAS, SILS

### *Blütenduft*

 ½ Tag

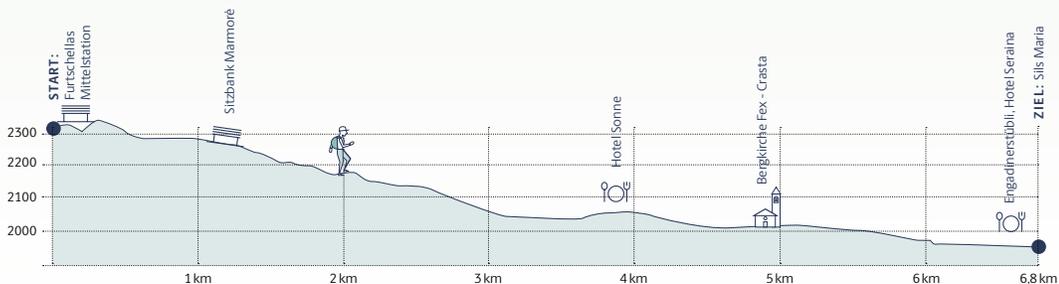
♥ Im Restaurant Sonne in Fex einkehren.



Bei dieser Wanderung geht man hoch hinaus. Rauf auf die Mittelstation Furtschellas oberhalb von Sils. Denn die schönsten Blumenwiesen des Oberengadins finden sich an den sonnigen Osthängen des Fextals. Entlang des schmalen Pfads bezauern einem schon bald die ersten Blüten von Enzian, Männertreu, Blauem Eisenhut oder auch von Edelweiss. Schliesslich zählt das Engadin mit rund 2500 Pflanzenarten

zu den interessantesten und vielseitigsten Pflanzengebieten der Alpen. Wer an den Blumen riechen möchte, sollte sich mit ihnen auf Augenhöhe begeben. Die einen schlagen mit ihrem herben Duft Fressfeinde in die Flucht, andere riechen herrlich süss, um Bienen, Schmetterlinge oder neugierige Wanderer anzulocken. Am frühen Morgen, wenn noch Tau auf den Wiesen liegt, ist der Blumenduft am intensivsten.

#### ROUTE: FURTSCHELLAS – VAL FEX – SILS





## MUOTTAS DA SCHLARIGNA, CELERINA

### Arvenbouquet



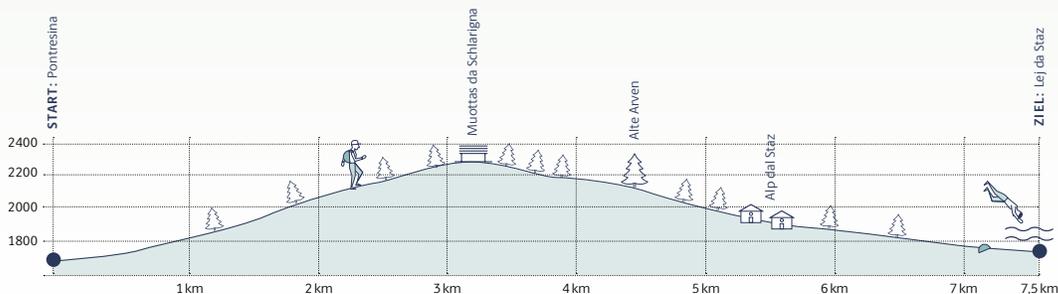
½ Tag

♥ Sich ein Bad im Stazersee gönnen.

Gleich hinter dem Bahnhof Pontresina umarmt einen der liebeliche, lichte Wald. Es ist, als würde man über eine Schwelle treten, das emsige Treiben an den Perrons verlassen und in die wohltuende Ruhe des Waldes eintauchen. Und da tut sich auch in der Nase was. Terpene, von Nadelbäumen zum Schutz vor Schädlingen produziert, erreichen den Geruchssinn. Und sie bereichern uns nicht nur mit ihrem wohlriechenden Duft, sie sollen auch gesundheitsfördernd sein. Durch das Einatmen wird die Produktion weisser Blutkörperchen erhöht und so unser Immunsystem aktiviert. Ein Grund, weshalb sich das aus Japan stammende «Waldbaden» auch bei uns immer grösserer Beliebtheit erfreut.

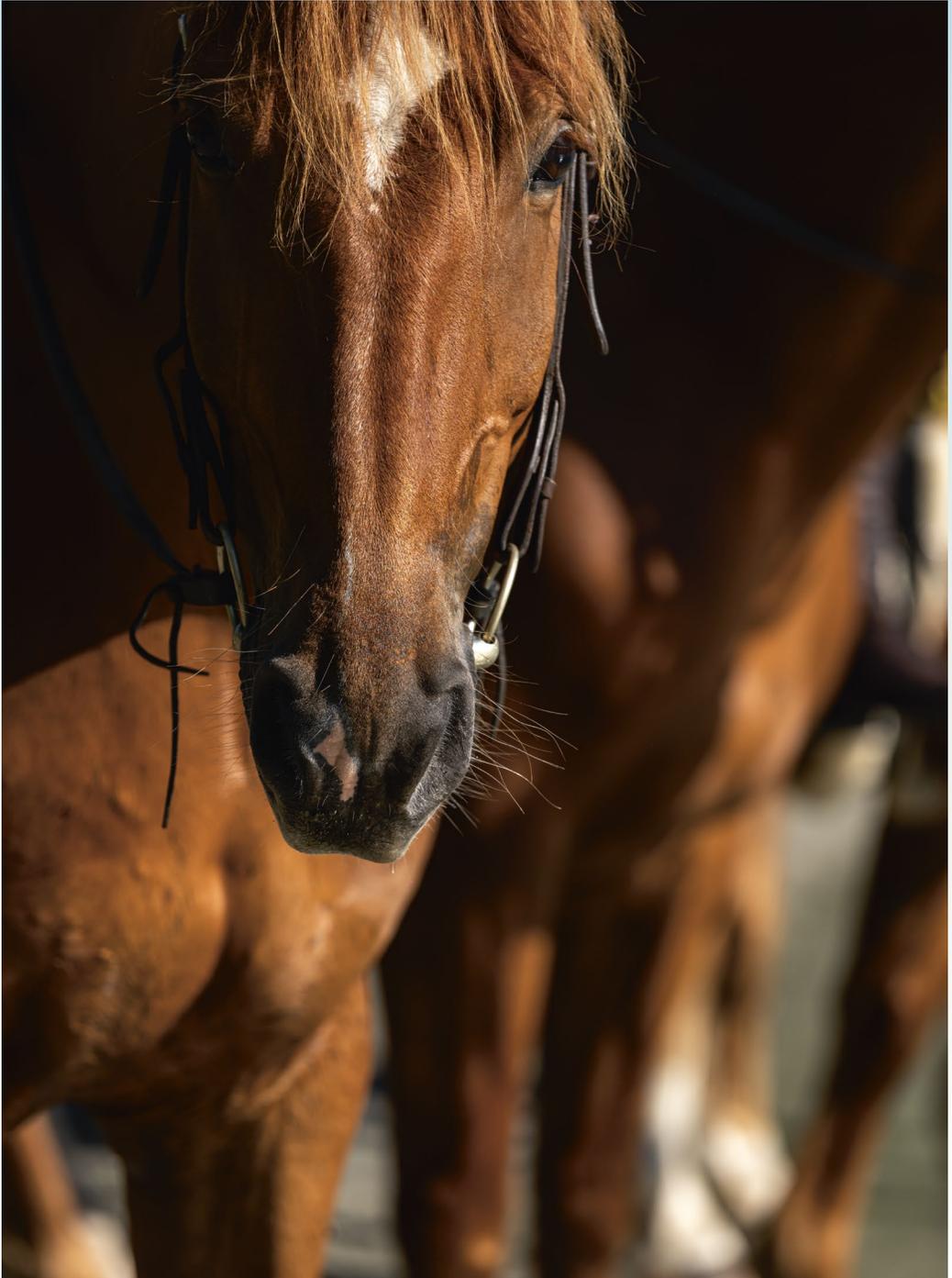
Im schützenden Schatten schlängelt sich der Weg verspielt und doch zielstrebig den Hang hoch. Auf ihm zu wandeln, fühlt sich ein wenig wie Pilgern an. Tatsächlich hinkt der Vergleich nicht, denn das eigentliche Ziel dieser Wanderung sind nicht nur die weiten Ausblicke vom Muottas da Schlarigna und das anschliessende erfrischende Bad im Lej da Staz, sondern auch eine uralte Arve, die uns am Wegrand grüsst. Andächtig bestaunt man ihren dicken Stamm und die knorrigen Äste. Sie soll bereits 1000 bis 1400 Jahre hier stehen. Ihr Glück ist es, dass sie zu hoch oben für die Forstwirtschaft steht, zu umständlich war es, aus ihr Gewinn zu schlagen. Und heute wird sie zusammen mit weiteren Baumsenioren geschützt, um Freude zu bereiten.

#### ROUTE: PONTRESINA – MUOTTAS DA SCHLARIGNA – LEJ DA STAZ





Die Arve oberhalb von Celerina soll 1000 bis 1400 Jahre alt sein.



Hochsensibles Riechorgan und Kommunikationsmittel: Pferdenüstern.



## ENGADIN RIVER RANCH, MADULAIN

### Stallgeruch



½ Tag

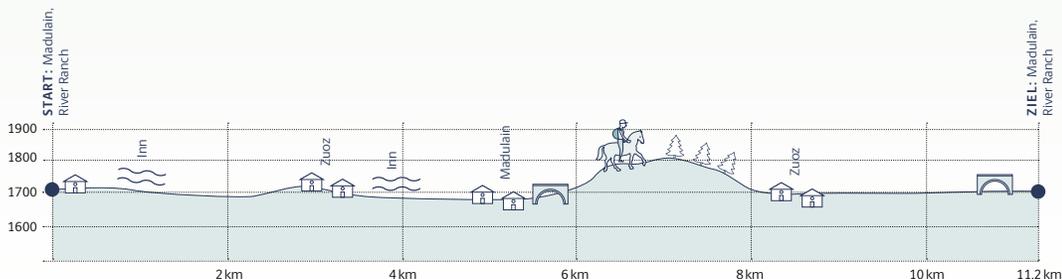
♥ Kunst in der Stalla Madulain betrachten.



Schliesst man die Augen und überlegt, wie ein Pferd riecht, haben die meisten den Geruch gleich präsent. Ob es damit zu tun hat, dass Pferde schon seit Generationen unsere Begleiter sind? Während sich diese Gedanken durchs Hirn winden, geht's auf einem geführten Ausritt mit der Engadin River Ranch dem Inn entlang. Das Heu auf den frisch gemähten Wiesen duftet würzig in der Nase. Apropos Nase, die Nüstern

der Pferde sind äusserst sensibel. So können sie bei Menschen Angst riechen oder in wilder Natur erkennen, woher Gefahr droht. Und begegnen sich Pferde, berühren sie sich mit den Nüstern, um sich auszutauschen. Bei einem Ausritt ist vor allem eines wichtig: Pferde riechen, wo die besten Kräuter wachsen. Wer vorwärts kommen will, sollte deshalb den Nüstern nicht zu oft das Zepter überlassen.

#### ROUTE: MADULAIN – S-CHANF – MADULAIN





Die Pferdetouren  
der River Ranch  
führen zum Ufer  
des Inns.





## HOTEL ALBRIS, PONTRESINA

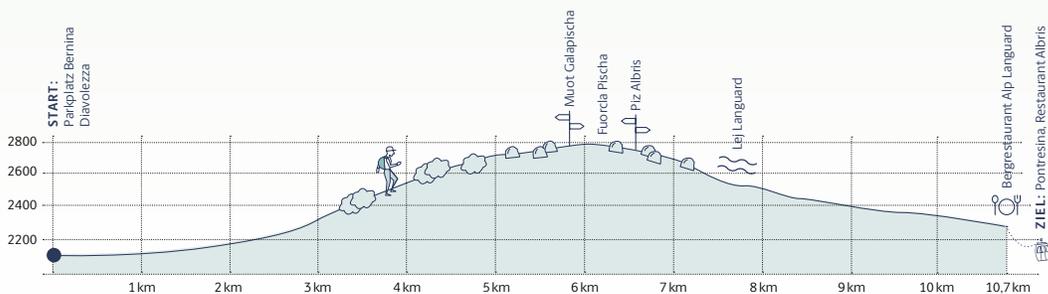
*Kuchenduft*

1 Tag

♥ Die original Engadinertorte probieren.

Kaum ist man ins Val da Fain eingetaucht, biegt ein Wanderweg ab, hoch zur Fuorcla Pischa. Und während der Anstieg Schritt für Schritt gemeistert wird, umgibt einen das würzige Aroma von Wacholdersträuchern. Dazu gesellt sich, wenn man seinen Geruchssinn schärft – oder ist es die eigene Fantasie? –, ein süssliches Aroma. Ob es der süsse Duft des Südens ist, der von der Valposchiavo über die Berge weht? Oder kommt er etwa aus Kochendörfers Backstube in Pontresina, am Ziel der Wanderung? Die Vorstellung ist verlockend, gibt den Wädli einen Motivationsschub. Die Wanderung führt über eine karge Mondlandschaft, runter über grüne Wiesen zur Alp Languard. Auf der anschliessenden Fahrt mit dem stilvoll gealterten Sessellift tut sich ein weiteres Mal eine prächtige Aussicht auf. In Pontresina schliesslich liegt das Hotel und Restaurant Albris, wo die original Engadinertorten zubereitet werden, nur noch wenige Schritte entfernt. Hier, in der Backstube von Familie Kochendörfer, sind fleissige Hände am Werk. Mit Geschick schichten sie Mürbeteigböden und eine Mandel-Kirsch-Crème aufeinander, umranden sie mit gepufftem Reis und Mürbeteig-Brösmeli. Zur Krönung setzen sie einen Florentiner auf. Diesem verpassen sie mit Puderzucker das Gütesiegel, den Buchstaben «K». Das Rezept für die Engadinertorte wurde seit ihrer Erfindung durch Oscar Kochendörfer in den 1930er-Jahren nie verändert. Was derart gut ist, kann nicht verbessert werden.

## ROUTE: VAL DA FAİN – ALP LANGUARD – PONTRESINA





Die cremige Schwester der Engadiner Nusstorte: Kochendörfers Original Engadinertorte.

# Wohlriechendes Engadin

## Reizvolle Düfte



### 1 BREITBLÄTTRIGES KNABENKRAUT

Diese Orchideenart riecht schwach nach Zitrone und mag nasse Füße. Auf feuchten Wiesen und in Flachmooren fühlt sie sich wohl, weshalb man sie mehrheitlich auf geschützten Bergwiesen findet.

### 2 TROLLBLUMEN

Der Name hat nichts mit Trollen zu tun, sondern stammt vom althochdeutschen «troll» für «rund» ab. Die leuchtend gelben Kugelblüten entdeckt man von Mai bis Juni auf feuchten Weiden und Bergwiesen.

### 3 PELZANEMONE (KUSCHELLE)

Nach der Blüte erscheinen dekorative, haarige Samensände, auch «Wildmann-dli» genannt. Als homöopathisches Heilmittel wird die Blume gegen Kopfschmerzen oder den grauen Star eingesetzt.

### 4 ECHTER SEIDELBAST

Ein Verwandlungskünstler ist er, dieser Seidelbast. Im Frühjahr blüht er rosa und duftet stark, im Herbst wird er leuchtend rot und trägt beerenartigen Früchte. Aber Achtung: stark giftig!



### Mit Kräuterduft in der Nase loswandern

**Pontresina** – Wer kennt sie nicht, die gelb verpackten Ricola-Kräuterbonbons, zu denen hierzulande seit 1940 beim leisesten Kratzen im Hals gegriffen wird? Während die Rezeptur unter Verschluss bleibt, sind die 13 verwendeten Kräuter kein Geheimnis. Nur einen kurzen Spaziergang vom Ortszentrum entfernt, kann man im Ricola-Kräutergarten an allen 13 schnuppern. Ein Besuch lohnt sich besonders während der Blütezeit von Mai bis September, am besten vor einer Wanderung ins Rosegtal. [engadin.ch/ricola](http://engadin.ch/ricola)



### Alpenflora-App

Die gesammelte Engadiner Blütenpracht bestimmt man mithilfe der tollen App «Flora Helvetica». Es versteht sich übrigens von selbst, dass die Wildblumen nur bestaunt und nicht gepflückt werden dürfen. [flora-helvetica.ch](http://flora-helvetica.ch)



### Schnuppern und riechen

In den Dörfern oder auf dem Berg, an den Seen und in den Wäldern, das Engadin riecht überall anders und mancherorts besonders gut:

#### 1 Stinkt er oder riecht er?

**Pontresina** – Wie stark ein Käse später duftet, entscheidet sich während seiner Herstellung und Reifung. In der Schaukäseerei Morteratsch kann man zusehen, wie Käse auf traditionelle Weise hergestellt wird. [engadin.ch/alp-schaukaeserei](http://engadin.ch/alp-schaukaeserei)

#### 2 Schnuppernde Ziegen

**Sils** – Ziegen haben einen ausgeprägten Geruchssinn. Bei einem Trekking mit den vorwitzigen Vierbeinern kann man 1:1 miterleben, wie wählerisch sie bei ihrer Futtersuche sind. [engadin.ch/geisstrekking](http://engadin.ch/geisstrekking)

#### 3 Duft für den Körper

**Bergell** – Das «Eau de Parfum Engiadina» der Bergeller Körperpflege-Manufaktur Soglio riecht nach Lärchen und goldenem Sonnenschein. [engadin.ch/duft-der-berge](http://engadin.ch/duft-der-berge)



# 6,7

Meter beträgt der Stammumfang der alten Arve am Muottas da Scharligna.

### Schmetterlingssammlung

**Bever** – Die sagenhafte Schmetterlingssammlung der Familie Biveroni aus Bever, die um das Jahr 1900 angelegt worden ist, gibt es im Kulturarchiv Oberengadin zu bestaunen.



## *Die Rominger Holzmanufaktur*

Besuchen Sie uns in unserer Ausstellung & Butia in St. Moritz und Pontresina. Bei uns finden Sie Engadiner Möbel und Wohn-Accessoires, gefertigt in unserer hauseigenen Schreinerei. Arvenholz-Kreationen sind unsere Leidenschaft: Von individuell angefertigten Möbeln über eigene Duftkreationen zu ganzen Innenausbauten. Gerne verwandeln wir auch Ihr Heim in einen Traum aus Holz.

Schauen Sie jetzt rein: [rominger.ch](http://rominger.ch)



## Wohlrriechende Möbel

**Pontresina** – Arvenduft soll entspannen und Stress reduzierend wirken und so helfen, Ängste und Sorgen abzubauen. Gründe genug, um sich bei Rominger Möbel nach Einrichtungsgegenständen und Wohnaccessoires aus lokalem Arvenholz umzusehen. [engadin.ch/rominger-moebel](http://engadin.ch/rominger-moebel)

## Whisky Aromen

**Silvaplana** – Süß, fruchtig, floral, holzig, rauchig ... die Liste der möglichen Geschmackseindrücke von Whisky ist lang. Der Orma-Whisky, destilliert auf 3303 m ü. M. bei der Bergstation Corvatsch, entfaltet sich in verschiedenen Aromen wie gedörrten Früchten, Schwarztee, Kaffee, Kakao oder einer leichten Vanillenote. [engadin.ch/orma](http://engadin.ch/orma)



## Volldampf voraus

Rauch liegt in der Luft, wenn die historische Dampflokomotive aus den Gründerjahren der Rhätischen Bahn von Dorf zu Dorf tuckert. Eine Fahrt in den offenen Wagen ist für alle kleinen und grossen Eisenbahnfans ein Must. Fahrpläne und Ticketpreise: [engadin.ch/dampffahrt](http://engadin.ch/dampffahrt)



## Alpenkaffee

**Zuoz** – Seit vier Generationen verbreitet die Rösterei Badilatti Kaffeeduft im Engadiner Hochtal. Die Zusatzkosten, die daraus entstehen, Kaffeebohnen ins Engadin zu befördern, macht die erhöhte Lage der Rösterei wieder wett: Weil der Siedepunkt auf 1800 Metern tiefer ist, geht der Röstprozess langsamer vonstatten, was sich positiv auf den Geschmack des Kaffees auswirkt. [engadin.ch/cafe-badilatti](http://engadin.ch/cafe-badilatti)



## Online Wanderkarte

580 Kilometer umfasst das Netz von Wanderwegen im Engadin. Jeder Kilometer ein Erlebnis für alle Sinne, nicht nur für die Nase. [engadin.ch/wanderkarte](http://engadin.ch/wanderkarte)

## Siam-Wind

**St. Moritz** – Eine exotische und authentische Gaumenfreude erwartet die Gäste des hauseigenen thailändischen Restaurants im Hotel Laudinella. [engadin.ch/siam-wind](http://engadin.ch/siam-wind)

## Hmm ... fein!

Verlockende Düfte umgeben einen bei diesen ausgesuchten Kulinarik-Ausflügen.



## E-Bike-Fahrt mit Brunch

**Celerina** – Mit elektrischen Mountainbikes geht's durch die Morgendämmerung auf die Alp Laret, wo ein fantastischer Brunch und der Sonnenaufgang warten. [engadin.ch/ebike-brunch](http://engadin.ch/ebike-brunch)



## Gin ist nicht gleich Gin

**Pontresina** – Solide Klassiker und junge Wilde: Beim Gin-Tasting in der Bar des Hotels Saratz lernt man sie alle kennen. [engadin.ch/gin](http://engadin.ch/gin)



## Kulinarisches Bever

**Bever** – Bei dieser Dorfführung füllen sich die Gäste in vier ausgesuchten Restaurants den Magen; dazwischen gibt's herrliche Verdauungsspaziergänge. [engadin.ch/kulinarisches-bever](http://engadin.ch/kulinarisches-bever)

# *Activ*

«Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.»

ARISTOTELES (384 - 322 V.CHR.)

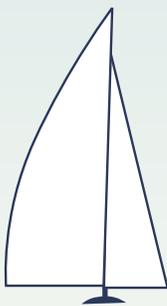






# Ein Wind, vier Segel

**Segelsportarten erzeugen das berauschende Gefühl, den Wind mit eigenen Händen bändigen zu können. Für windige, nasskalte Vergnügen sind die grossen Engadiner Seen wie geschaffen.**

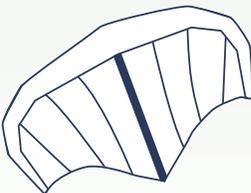
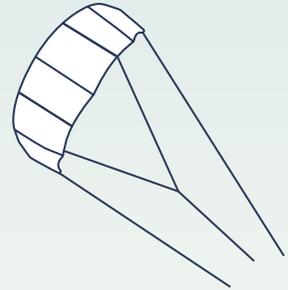


**Segeln** Die erste Darstellung eines Segelschiffes geht auf eine ägyptische Urne aus der Zeit 5000 v. Chr. zurück. Vom Transportmittel zum Freizeitvergnügen entwickelte sich der Wassersport aber erst im 18. Jahrhundert, in England und in den Niederlanden. Mit einer lokalen Thermik, nach der man die Uhr richten konnte, überrascht es nicht, dass der Segelclub St. Moritz – gegründet 1941 – zu den ältesten der Schweiz zählt. Dennoch galten die Oberengadiner Seen für Segler lange als Geheimtipp. Heute ist der St. Moritzersee ein angesagter Austragungsort von internationalen Regatten.



**Windsurfen** Nachdem sich 1967 im kalifornischen Santa Monica der erste Windsurfer in die Wellen gestürzt hatte, verbreitete sich der Sport in rasantem Tempo. Dank des reduzierten Wellengangs erlernt man Windsurfen auf Seen leichter als auf dem Meer.

**Kitesurfen** Beim Kitesurfen steht man auf einem Brett und wird von einem am Körper befestigten Lenkdrachen gezogen. Nach der Entwicklung des ersten Kitesegels in den 1980er-Jahren dauerte es nochmals zehn Jahre, bis Kiten sich durchsetzte. Der Silser Gleitschirmpilot Andrea Lüthi gehört weltweit zu den Pionieren des Sports.



**Wingsurfen/Wingfoilen** Bei dieser Mischung aus Wind- und Kitesurfen hält der Surfer auf einem Brett stehend das Segel an zwei Griffen fest und stellt es in den Wind. Versuche mit schweren und unhandlichen Segeln in den 1980er-Jahren scheiterten. Erst die Erfindung des leichten, aufblasbaren Wings befeuerte ab 2015 den Sport, der sich auf dem Silvaplannersee immer mehr durchsetzt.

Fast wie Fliegen:  
Kitesurfen auf dem  
Silvaplanersee.



# Der mit dem Wind tanzt

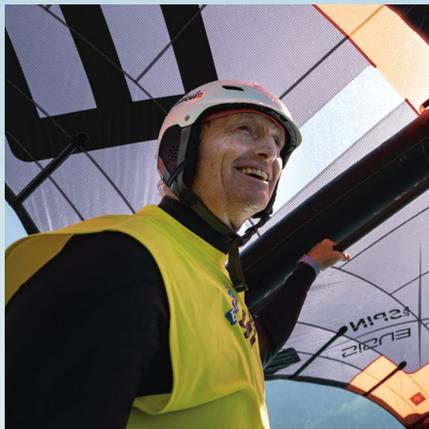
**Solo Solinski folgte einst dem Tipp eines Surfers und reiste aus seinem Land ohne Berge ins Engadin. Es war der Beginn einer Liebesgeschichte zwischen dem holländischen Surfer und dem Malojawind.**

*Text* **FELIX PAL**  
*Bild* **FILIP ZUAN**

**S**pricht Solo Solinski über den Malojawind, tut er das mit Ehrfurcht. Er spricht über den Maloja, als ginge es um eine Person, die er liebhat. «Der Maloja ist nicht berechenbar und nicht planbar.» Manchmal wehe er heftig, fast wütend. Dann wieder benehme er sich sanft und beinahe still. Und ein weiteres Mal bleibe er dem Engadin, dem Silvaplanersee, sogar ganz fern. Solo Solinski, der mit bürgerlichem Namen Martyn Van Soolingen heisst, ist nicht irgendwer, der da über den Wind redet. Solo Solinski ist eine Legende, was sämtliche Sportarten angeht, die mit Wind und Wasser zu tun haben. Aufgewachsen ist der heute 55-Jährige in Holland. Dort, wo es keine Berge gibt, dafür ein Meer, und Wind. Windsurfen wurde ihm sozusagen in die Wiege gelegt. Als kleiner Bub lernte er den Umgang mit Brett und Segel. Mit seinen Eltern fuhr er oft ans Meer im holländischen Zeeland und wurde rasch ein guter Windsurfer.

## «Im Engadin ist beides möglich, Skifahren und Windsurfen, manchmal beides am selben Tag.»

SOLO SOLINSKI



### Rund um die Welt bis ins Engadin

Irgendwann genügte ihm Holland nicht mehr. Er wollte dorthin, wo es wärmer ist. Dorthin, wo es Palmen gibt. Jahrelang jagte er dem Wind und den Wellen nach. In Texas, in der Dominikanischen Republik, in Mexiko oder Australien. Dabei lernte er viele Menschen kennen. Unter anderem Leute, die in den Bergen wohnten und im Winter ihrer zweiten Passion, dem Skifahren, nachgingen. Im Sommer surfen sie. Sie redeten vom Engadin. Dort sei beides möglich, Skifahren und Windsurfen, manchmal beides am selben Tag. Das wollte Solo Solinski genauer wissen. 1993 reiste er in eine völlig unbekannte Gegend. In die Berge, an den Silvaplanersee.

### Liebe auf den ersten Blick

Zuerst war er schlicht überwältigt von der Schönheit der Natur. Von diesem Hochplateau, den hohen Bergen und natürlich den Seen. Auf den ersten, positiven Schock folgte Überraschung. Er war überrascht über die lebendige Windsurfszene hier. Und er machte ein erstes Mal Bekanntschaft mit dem Malojawind. Da war es um ihn geschehen. Seither surft Solo Solinski beinahe täglich auf dem Silvaplanersee. Wo bei Windsurfen zu ungenau ist. Solo probiert alles aus, was mit Wind und auf Wasser möglich ist. Aktuell verbringt er viel Zeit mit Wingfoilen. Bei dieser Sportart ist das Spiel mit den Kräften von Wind und Wasser besonders ausgeprägt. Wenige beherrschen das so gut wie Solo Solinski. Er tut es mit einer Mischung aus Kraft, Ausdauer,

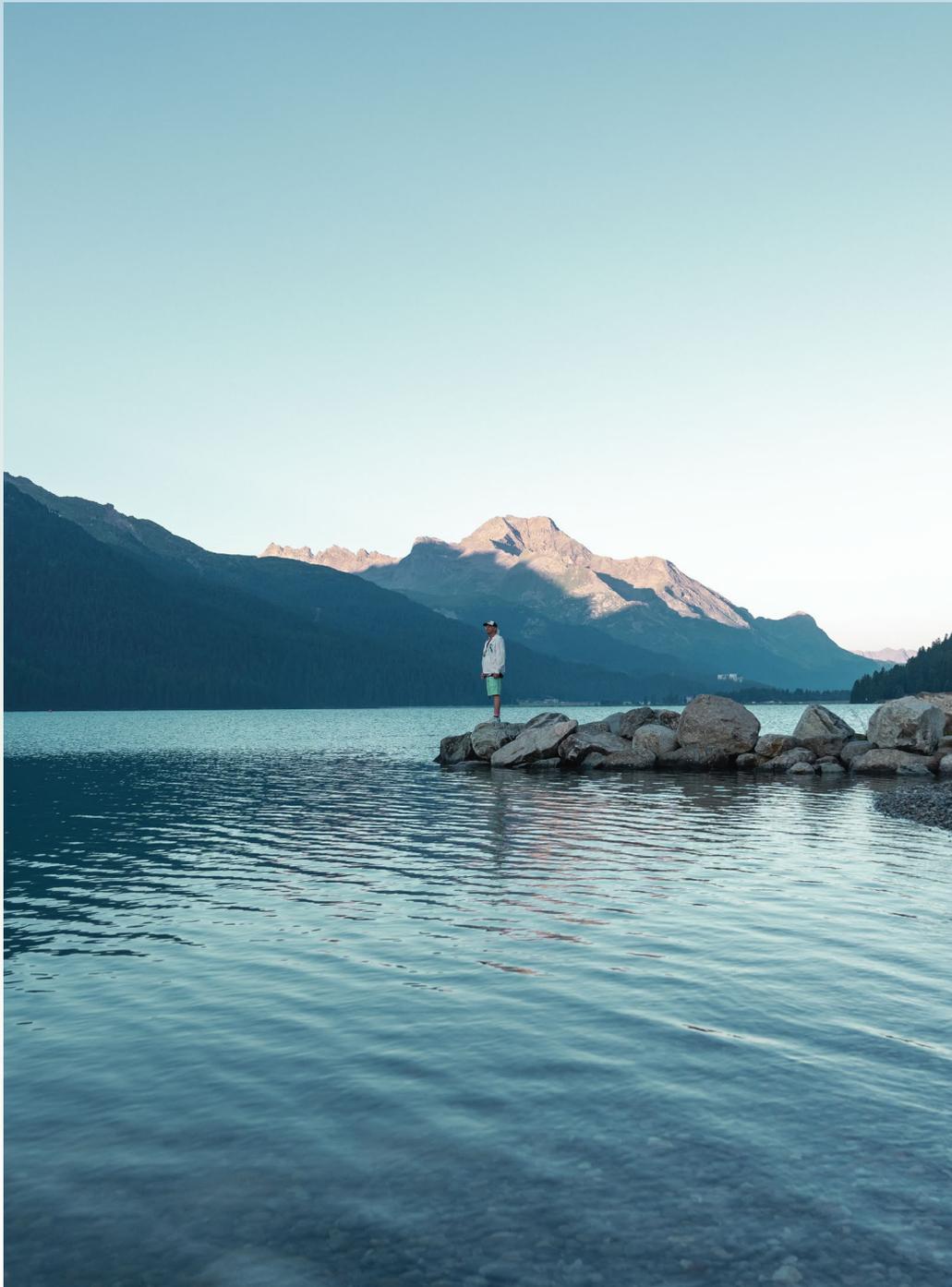


Solo Solinsky, der Surferboy, der nicht in Kalifornien gestrandet ist, sondern im Oberengadin.

Solos aktuellste Passion  
ist das noch relativ  
neue Wingfoilen.







Solo Solinski an einem seiner Lieblingsplätze am Silvaplanaersee: «Das Engadin und ich, das passt.»

Leichtigkeit und Eleganz. Vor allem aber mit Spass. Man spürt seine Lebensfreude, wenn man ihm vom Ufer aus zuschaut, wie er da auf dem Wasser zu schweben scheint. Sie ist ansteckend, die Freude.

So ist geschehen, was niemand für möglich gehalten hätte: Der Paradiesvogel, diese auffällige und schrille Persönlichkeit, dieser Surferboy, ist nicht in Kalifornien gelandet, sondern in den Alpen. Im Winter ist er Ski- und Snowboardlehrer, im Sommer arbeitet er auf dem Camping Silvaplana. Mittlerweile ist das Engadin kein Geheimtipp mehr für Windsurfer, sondern es ist ein Magnet und Treffpunkt für die Szene geworden. Mit dem «Engadinwind» findet in Silvaplana jeden Sommer eine der bedeutendsten Wassersportveranstaltungen weltweit statt. Beinahe alle Stars gaben sich hier schon die Ehre. Unter anderem surfte Robby Naish auf dem Silvaplannersee; er ist 24-facher Windsurf-Weltmeister.

Solo Solinski wohnt auf dem Campingplatz Silvaplana. Dort macht er beinahe alle Jobs, die anfallen. Morgens ist er einer der Ersten, die wach sind. So hat er später Zeit, auf den See zu gehen. Die Atmosphäre auf dem Camping liebt er. Sie ist äusserst entspannt, der Umgang locker. Surferinnen und Surfer übertragen ihr Lebensgefühl auf die Besuchenden und Gäste. Die Landschaft trägt das ihre dazu bei. Und Solo. Beinahe alle kennen ihn, den Holländer mit dem Lächeln auf dem Gesicht. Den Mann, dessen Daumen ständig nach oben zeigen. Überall versprüht er Positivität, grüsst stets mit der Shaka-Geste. An gewissen Abenden sitzt Solo auf einem Felsvorsprung am See. Der Wind streicht ihm durch die Haare. Es macht den Eindruck, als wäre er mit sich und der Welt völlig im Reinen. Er schaut zu den Gipfeln und dann zum See. «Das Engadin und ich, das passt.»

# Luft & Wasser

Wo die Herzen von Wassersportlern höher schlagen



## Engadinwind

*Silvaplana* – 1977 fand auf dem Silvaplannersee der erste Surfmarathon «Engadinwind» statt. Der Event gilt heute als älteste noch durchgeführte Windsurfregatta der Welt. Auch in diesem Jahr misst sich zwischen dem 20. und 25. August 2024 die internatio-

nale Elite des Surf-, Kite- und seit einigen Jahren auch Foilingsports im Oberengadin. Das kunterbunte Flattern auf den Seen lädt zum Verweilen und Zuschauen ein. [engadinwind.ch](http://engadinwind.ch)



### Beach Club

**Sils** – Hier stillen Wassersportlerinnen nach dem Surfen, Kiten und Co. ihren Hunger und Durst. Im Beach Club gibt's Pizza, Pasta, Salate und Grilliertes. Wer noch nicht genug ausser Puste gekommen ist, kann sich anschliessend auf dem Beachvolleyballfeld weiter austoben, oder nochmals in den See springen. [engadin.ch/beach-club](http://engadin.ch/beach-club)

## Let's go surfing

**Silvaplana/Sils** – Windsurfing Silvaplana, die Windsurf-, Kite- und Foilschule vor Ort, hat das clever gelöst: An zwei Standorten am Ufer des Silvaplannersees bieten sie entsprechend den vorhandenen Windverhältnissen ihre Kurse und ihr Mietmaterial an – in Silvaplana, wo der Wind aufländig weht, für Fortgeschrittene, in Sils (ablandiger Wind) für Anfänger und Familien. [engadin.ch/windsurfing](http://engadin.ch/windsurfing)



### Mountain Surf Shop

**Silvaplana** – Wie viele Sportarten begleitet auch den Surfsport ein eigener Modestil. Neben Equipment für aufs Wasser gibt's im Shop der Windsurfing-Schule Silvaplana auch entsprechendes «Surf-Merch» für an Land. [engadin.ch/surf-shop](http://engadin.ch/surf-shop)



### PappaLouì

**Silvaplana** – Am Rande des Campingplatzes Silvaplana heisst einen dieses Bijou direkt am See willkommen. Die Karte ist vielseitig und bietet von Frühstück bis Dessert für alle Geschmäcker etwas. Gekocht wird mit nachhaltig produzierten Zutaten, nach Möglichkeit aus der Region. [engadin.ch/pappa-lou](http://engadin.ch/pappa-lou)

### Windstill?

Es gibt sie, die Wassersportart, bei der man zwar auf einem Brett balanciert, aber keinen Wind benötigt: Stand-up-Paddeln. Denn ohne Wind, ist der Wellengang nicht zu hoch und einem meditativen Paddelvergnügen steht nichts im Weg. [engadin.ch/sup](http://engadin.ch/sup)

## Fürs Gleichgewicht auf dem Surfbrett

Raus an die frische Luft und rauf auf die Matte: Gleich mehrere lokale Yogastudios bieten während der Sommermonate regelmässige Outdoor-Stunden vor schönster Kulisse an. [engadin.ch/yoga](http://engadin.ch/yoga)

# *Engadiner Sonne und «inspiraziun» für zu Hause.*

Bleiben Sie mit dem Engadin Newsletter  
auf dem Laufenden.

[www.engadin.ch/newsletter](http://www.engadin.ch/newsletter)



**Engadin.** *Diese Berge, diese Seen, dieses Licht.*

Jetzt abonnieren!  
[www.engadin.ch/newsletter](http://www.engadin.ch/newsletter)





## Nachtluft I

**Silvaplana** – Der Silvaplanersee mit seinen Surf- und Kitespots befindet sich in unmittelbarer Nähe der Conrad's Mountain Lodge. In den schlichten, mit viel Holz eingerichteten, modernen Zimmern, im Spa oder an der Bar wärmt man sich nach einem Tag in Wind und Wellen auf. [engadin.ch/mountain-lodge](http://engadin.ch/mountain-lodge)

## Nachtluft II

**Maloja** – Nur einen Steinwurf vom Ufer des Silsersees entfernt übernachtet man auf dem naturbelassenen Camping Maloja in absoluter Ruhe und vor traumhafter Bergkulisse. Ebenfalls auf dem Gelände des Campingplatzes befindet sich die Segelschule Tom Sailor. [engadin.ch/camping-maloja](http://engadin.ch/camping-maloja)



## I am sailing

Dank dem zuverlässig wehenden Malojawind muss im Oberengadin niemand auf die gebuchte Segelstunde oder das vorreservierte Boot verzichten; hier ist fast jeder Tag ein Segeltag. Deshalb blickt das Engadin auch auf eine lange Tradition des Segelsportes zurück. Gesegelt wird auf allen der drei grossen Seen, wovon der Silsersee als idealstes Segelrevier gilt. Gleich mehrere Segelschulen stehen für Stunden, Bootsvermietungen oder Ausfahrten zur Auswahl. [engadin.ch/segeln](http://engadin.ch/segeln)

# 17°

Maximal 17 Grad warm  
wird der Silvaplanersee  
im Hochsommer.

## Auf und unter Wasser

Planschen, Schwimmen, Rudern, Stand-up-Paddeln: die Liste an Aktivitäten, denen man auf, in und an den Oberengadiner Seen nachgehen kann, ist lang. Zwei weitere Beispiele gefällig?



## Fliegende Schnüre

Mit Hilfe einer Kunstfliege, die an der Schnur tanzend auf oder unter Wasser dem Fisch präsentiert wird, hofft man auf einen guten Fang. Das rhythmische Schwingen der Rute setzt Fischer in einen meditativen Zustand. Die Naturkulisse rund um die Bergseen tut den Rest zur vollkommenen Erholung dazu. [engadin.ch/fischen](http://engadin.ch/fischen)



## Unter Wasser atmen

Tauchen in kalten Bergseen ist nicht jedermanns Sache. Interessant, dass der St. Moritzer Tauchclub trotzdem als einer der ältesten der Welt gilt. Mehrere Tauchspots an grösseren und kleineren Seen laden geübte Taucher zu nichtalltäglichen Tauchgängen ein. Zu sehen gibt's unter anderem eine versunkene Kutsche. [engadin.ch/wasser](http://engadin.ch/wasser)

## Klar zum Segel setzen!

**St. Moritz** – Der St. Moritzer Segelclub hält jeden Sommer verschiedene Regatten und Wettkämpfe ab, darunter die Schweizermeisterschaften Radio Sailing vom 6. bis 8. Juli 2024. [engadin.ch/segeln-events](http://engadin.ch/segeln-events)





# *Utschels*

«Um Vögel zu sehen, ist es notwendig,  
ein Teil der Stille zu werden.»

ROBERT WILSON LYND (1879 – 1949)  
IRISCHER JOURNALIST UND AUTOR



① **Alpenbirkenzeisig**  
Eindrückliche Rotfärbung  
von Kopf und Brust. Fliegt  
und lebt gerne im Schwarm.



② **Steinschmätzer** Ähnlich-  
keit mit dem Braunkehlchen  
und ist im Flug am schwarzen «T»  
auf dem Schwanz zu erkennen.



③ **Steinrötel** Farben-  
prächtig und schwer zu ent-  
decken, was die Freude über  
eine Sichtung riesig macht.

# Flugbegleiter

**Nach seinem Umzug ins Engadin entdeckte Jürg Wirth seine Begeisterung fürs «birden». Dies ist die Geschichte von einem, dem das Beobachten von Vögeln stets suspekt war, bis er selbst damit begann.**

*Text* JÜRIG WIRTH

*Illustration* JASMIN HUBER

**F**ürs Eintauchen in eine andere Welt brauche ich 500 Schritte oder knapp zwei Minuten. Die andere Welt ist diejenige der Vögel, die der Vogelstimmen, des Pirschens, Beobachtens und Lauschens. Und dass ich so schnell dort hinkomme, liegt daran, dass ich im Engadin lebe. Hier liegt das Reich der Vögel vor der Haustüre und es flattern rund 110 verschiedene Arten durchs Tal. Im schweizerischen Mittel sind es lediglich 40 bis 50. Einstiegsportale sind beispielsweise die Ochsenbrücke zwischen Samedan und Celerina oder die Gegend um Isla und Gravatscha innabwärts. Als Eintrittstickets eignen sich Feldstecher und Wachsamkeit – und ein paar Kenntnisse über die gefiederten Wesen.

Seit rund sieben Jahren tauche ich regelmässig ein in die Vogelwelt. Fasziniert aber haben mich Vögel schon immer. Früher gab's da, wo ich aufgewachsen bin, im Ostaargau, noch viele verschiedene Vögel vor dem Haus: Kirschkernebeisser mit dem starken Schnabel oder blutrote Gimpel, «Dompfaffe», wie wir sie nannten. Einmal strandete gar ein Grauschnäpper auf unserem Balkon. Wir haben die Vögel dann nachträglich bestimmt. Lange Zeit schlummerte das

Interesse an Vögeln tief verborgen in meinem Innern. Die wenigen ornithologisch versierten Menschen, denen ich begegnete – sie nennen sich selbst «Birder» –, verströmten wenig Sexappeal: Beige oder olivgrüne Funktionskleidung, Feldstecher, Brille, Bart und dieser allwissende Blick wirkten auf mich nicht gerade wie eine Einstiegsdroge.

### **Das erste Mal**

Mit dem Umzug ins Engadin rückten die Vögel wieder ins Zentrum. Allen voran die Schwalben, weil die hier oben wichtig sind. Denn der Zugvogel steht auch für die vielen Engadinerinnen und Engadiner, die noch bis Anfangs des 20. Jahrhunderts aus wirtschaftlichen Gründen auswandern mussten. Geplagt von Heimweh kehrten sie während des Sommers in die Heimat zurück, um dann im Herbst wieder in die Fremde zu ziehen.

Nach und nach weitete sich mein anfängliches Interesse auch auf andere Arten aus. Also belegte ich einen Feldornithologiekurs. Bei der ersten Exkursion schämte ich mich noch etwas für meinen Feldstecher und dass ich jetzt zu dieser speziellen Spezies Mensch gehören sollte, die Vögeln nachstellte. Ich versuchte mein Fernglas so gut es ging unter der Jacke zu verstecken, wann immer ich es nicht gerade brauchte.

Die anfängliche Scham legte sich rasch und wich der Begeisterung. Denn Beobachten kann süchtig machen – vorausgesetzt es gibt etwas zu sehen. Zu Beginn ist es wie mit dem Wald, den man vor lauter Bäumen nicht sieht. Bei den Vögeln sind es die Blätter, die die Sicht verstellen. Ich blickte also in den Baum und hörte eine Unzahl verschiedener Vögel pfeifen, respektive singen, sah aber keinen von ihnen. Zwei Mittel gibt es dagegen: Auf Pirsch gehen, wenn die Bäume noch keine Blätter tragen, oder die Vogelstimmen studieren. Wobei die Pirsch vor dem Blatttreiben die entschieden einfachere Variante ist. Im Engadin gibt es dazu extra geführte Vogelspaziergänge.



④ **Bergpieper** Fliegen während der Bergwanderung bräunlich-graue Vögelchen auf, sind das garantiert Bergpieper.



⑤ **Ringdrossel** Auch genannt Alpenamsel. Erkennbar an ihrem weissen, halbmondförmigen Ring am Hals.



⑥ **Bluthänfling** Trägt den Namen quasi auf der Brust und braucht im Winter nicht wegzuziehen.



⑦ **Neuntöter** Kräftiger Vogel mit Panzerknacker-Augenbinde. Hat die Eigenart, seine Beute, bestehend aus Insekten bis hin zu Mäusen, auf Dornen aufzuspiessen und so zwischenzulagern.



⑧ **Alpenbraunelle** In dezenten Braun-Weiss- und Schwarztönen gemustert, etwas grösser als ein Spatz und im Winter durchaus an Futterhäuschen in der Region anzutreffen.



9 **Zippammer** Vor allem in der Gesichtspartie filigran gezeichnetes Vögelchen, wenn man es nicht übersieht.



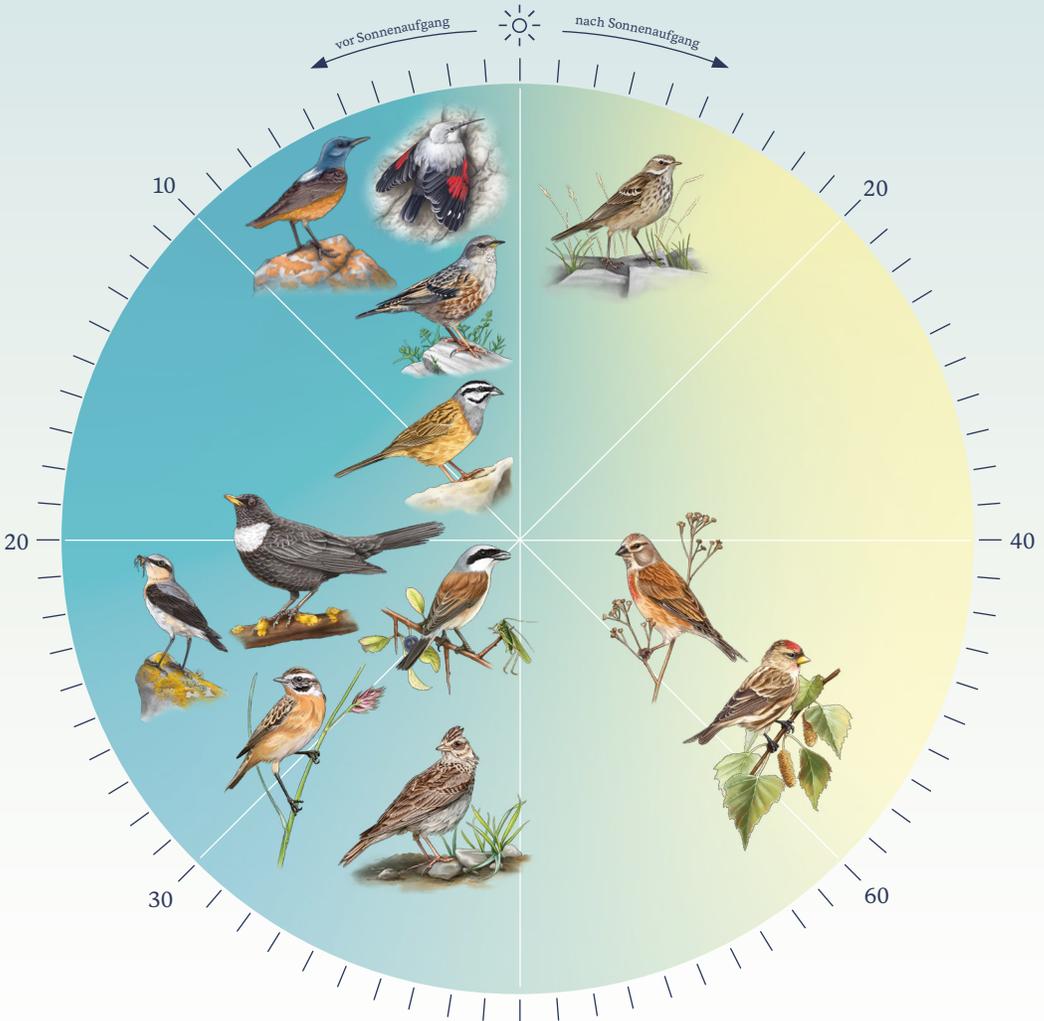
10 **Feldlerche** Vollführt einen ausufernden Singflug mit wildem Gesang. Quasi ein Spatz auf Speed.



11 **Braunkehlchen** Zierlicher Wiesenbrüter und sogenannter «Wartenjäger».

# Morgendliche Vogelchöre

*Für Frühaufsteher hält die Vogelwelt ein wahres Morgenkonzert bereit.  
Doch nicht alle Vögel stimmen ihre Lieder zur selben Zeit an.*



### **Vogelstimmen-Jukebox**

Allerdings macht auch das Lernen von Vogelstimmen Spass. Es ist so ähnlich wie bei «Jukebox», dem Radiospiel, bei dem es gilt, in möglichst kurzer Zeit Musikstücke zu erraten. Auch bei den Vögeln gibt es Stücke, respektive Sänger, die man schnell wiedererkennt, andere klingen wie Liftmusik. Der Buchfink beispielsweise trillert erst langgezogen auf einem Ton, dann leicht tiefer, um sich gegen Schluss stimmlich in die Höhe zu schwingen. Die Meisen sind gesangsmässig eher repetitiv unterwegs. Lustig ist der Baumpieper, der sich vom Baumwipfel aus in die Höhe schraubt und dort zum Singflug ansetzt, bei dem er wie ein ausgebreitetes Taschentuch durch die Lüfte segelt und dazu langgezogene Pfiffe ausstösst. Der Buntspecht wiederum macht nur einen Ton, der klingt, wie wenn man ein Quietschentchen drückt. Selbstverständlich gibt es mittlerweile auch Apps, die beim Bestimmen der Vogelrufe helfen können.

### **Wasservögel für Anfänger**

Die angeeigneten Stimmenkenntnisse sind natürlich der Stolz eines jeden Birders, nebst der Treffsicherheit bei der Bestimmung äusserlicher Details.

Womit wir wieder beim Sehen respektive Beobachten wären. Nicht nur wenn die Vögel sich hinter dem Blätterwerk von Bäumen oder Büschen verstecken, sind sie schwierig zu erkennen, sondern überhaupt. Weil klein und schnell. Eine Ausnahme bilden da die Wasservögel, die sich deshalb hervorragend als Einsteigermodelle eignen. Gut auch, dass sich deren Habitate an diversen Orten im Engadin finden. Beispielsweise im Umland der Ochsenbrücke oder beim Gravatscha-See, im Val Roseg, aber auch entlang des renaturierten Inns bei Bever und unterhalb Samedans.

Häufiges Beobachten hilft die Sinne zu schärfen und mit der Zeit fühlt man sich wie ein kleiner Jäger, einfach weil man bereits die leiseste Bewegung aus den Augenwinkeln wahrnimmt und den Feldstecher subito und zielgenau darauf richten kann.

### Farbenrausch in Rot, Schwarz und Weiss

Birden ist Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitstraining in Reinkultur. Bereits nach wenigen Minuten fällt die Anspannung des Alltags ab, der Geist beruhigt sich und der Fokus ist geschärft – auf das erste Objekt: einen Hausrotschwanz, gängiges Modell quasi, der meistverbreitete Vogel in der Schweiz, während der Buchfink der häufigste ist. Klar zu erkennen am wippenden Oberkörper, dem roten Schwanz und dem eher dunklen Kopf. Jetzt nicht unbedingt etwas, womit man unter Birdern prahlen könnte. Tatsächlich freuen sich Vogelbeobachter aber über jedes einzelne Exemplar, das sie zu Gesicht bekommen und ganz besonders über die Speziellen: Zum Beispiel da an der Hausmauer, eine auffällige Bewegung, ein Farbenrausch in Rot, Schwarz und Weiss. Das Herz hüpfet, denn es ist ein Mauerläufer. «Wiedehopf der Berge» wird er auch genannt. Ein prächtiges Exemplar. Aber es gibt noch so viel mehr zu sehen hier im Engadin, Zippammer zum Beispiel, Ringdrossel, Auerhahn, Birkhuhn – wie gesagt, rund 110 verschiedene Arten insgesamt.

Und selbst wenn man gerade keinen Vögeln nachstellt, ist es trotzdem immer schön hier. Wegen des Engadins, wegen des Wissens um diese einzigartige Vogelwelt da draussen. Eine Welt übrigens, die mir im Winter noch näher ist. Dann füttere ich die Vögel auf dem Balkon und beobachte sie still vom Stubentisch aus – wieder Zippammer, Alpenbraunelle, Kleiber, Schneesperling und viele mehr.



Vogelschutz Engadin führt regelmässig Feldornithologiekurse und Exkursionen durch. Auf der Website werden aktuelle Sichtungen festgehalten.  
[vogelschutz-engadin.ch](http://vogelschutz-engadin.ch)



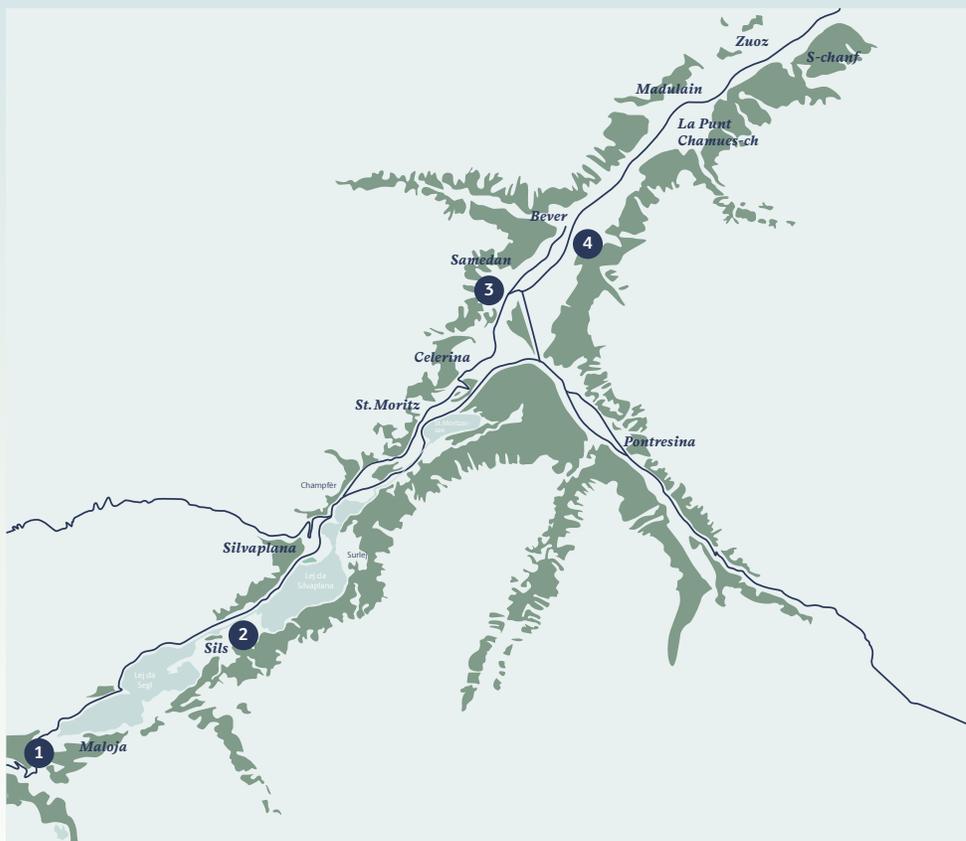
12



12 **Mauerläufer** Liebt es tatsächlich, Mauern oder Felswände hoch, runter und entlang zu laufen. Zeigt im Flug die roten Flügel mit weiss-schwarzen Enden und sorgt für tiefe Glücksgefühle bei den Birdern.

# Zu Boden und zu Luft

## Vögel und andere Tiere beobachten



### «Birden» im Oberengadin:

**1 Maloja:** Die Gletschermühlen sind ein interessantes Beobachtungsgebiet. Im Herbst können am Malojapass Zugvogelarten auf ihrem Weg in den Süden gesichtet werden.

**2 Sils:** Zwischen Sils und dem Silvaplannersee brüten auf einer geschützten Wiese Braunkehlchen und Feldlerche. Es gibt einen Plankenweg durch das kleine Vogeschutzgebiet.

**3 Samedan:** Die Gegend rund um den Lej da Gravatscha verfügt über eine unglaublich grosse Vogelfauna und über die höchste Brutdichte der Schweiz.

**4 Bever:** Dem renaturierten Inn entlang brüten auf gesperrten Flächen Flussuferläufer und Flussregenpfeifer. Sehen kann man auch Braunkehlchen, Neuntöter und Wendehals.

## Und was gibt's sonst noch zu sehen?



### Steinböcke

**Pontresina** – Im Frühling kann man am Dorfrand oberhalb Pontresinas viele Steinböcke beobachten, die sich an der Sonne wärmen.



### Murmeltiere

**Val Trupchun** – Zwischen Mai und September ist die Hochebene der Alp Trupchun der ideale Ort für Murmeltiersichtungen.



### Rothirsch

**Pontresina** – Im September röhren im Val Roseg und Val Trupchun die Hirsche, nicht selten schreien sie sich dabei hörbar heiser.



### Kreuzotter

**Bever** – Seit der Renaturierung des Inns breitet sich die Kreuzotter vermehrt an dessen Ufer aus. Kinder und Hunde aufgepasst: Die Schlange ist giftig.



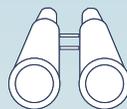
## Im Museum piept der Vogel

**Pontresina** – Die von Hotellier Gian Saratz I (1821 – 1900) selbst erstellte, umfassende Sammlung ausgestopfter, einheimischer Vögel ist Bestand der ständigen Ausstellung des Museum Alpin. Die natürlichen, arttypischen Stellungen der präparierten Vögel lassen diese fast lebendig erscheinen und beeindrucken nach 150 Jahren noch heute Laien und Fachleute. Ausserdem verfügt das Museum Alpin über eine Sammlung an Vogelstimmen. [engadin.ch/museum-alpin](http://engadin.ch/museum-alpin)



### Vogel-App

Mit Hilfe der Gratis-App von «Birdlife Schweiz» identifiziert man flugs alle heimischen Vogelarten. Mit einem Jahresabo gibt's die automatische Vogelstimme-Erkennung dazu. [birdlife.ch](http://birdlife.ch)



## Erfolgreiches «Birden»

Auf die Vogelpirsch geht man auf leisen Sohlen und ausgerüstet mit einem Feldstecher. Was gibt es sonst noch zu beachten?

- 1 Beobachtungsposten ändern**  
Für den grössten Erfolg verschiedene Standorte ausprobieren.
- 2 Morgenstund nutzen**  
Erfahrungsgemäss lassen sich Vögel am besten frühmorgens beobachten.
- 3 Von Nistplätzen fernhalten**  
Entdecken Sie einen Nistplatz, gilt es Abstand zu halten. Geben Vögel Warnrufe von sich oder wirken aufgeregt, befinden Sie sich bereits zu nahe beim Nest.
- 4 Schnabel zu**  
Es versteht sich von selbst, dass Vogelrufe nicht nachgemacht werden.
- 5 Kein Blitz**  
Gilt bei jeder Witterung: Fotografieren nur ohne Blitzlicht.
- 6 Tarnkleidung ist nicht nötig ...**  
... aber knallige Farben wirken auf Vögel abschreckend.

## Corvatsch – die Welt des Raben

«Corvatsch» heisst auf Rätoromanisch «der Rabe». Der imposante Dreitausender besticht mit der höchstgelegenen Bergstation im Kanton Graubünden. Hier, wo man dem Himmel näher ist als dem Boden, erfreut man sich am prächtigen Bergpanorama und wünscht sich, man hätte Flügel. [engadin.ch/corvatsch](http://engadin.ch/corvatsch)

Können wir helfen?



[newrada.com](http://newrada.com)

ORTHO +  
SCHUH  
SCHWEIZ

Masseinlagen



+41 79 623 46 06  
[info@newrada.com](mailto:info@newrada.com)

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

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



## In luftiger Höhe

*S-chanf* – Nicht gerade fliegend wie die Vögel, dafür aber gut gesichert, kann man aus der Vogelperspektive die Welt entdecken: Im Seilpark Parc Alpin beim Parkplatz Prasüras, unmittelbar beim Eingang zum Nationalpark, sorgen sechs verschiedene Parcours für alle Altersstufen für luftiges Kribbeln.

[engadin.ch/parcalpin](http://engadin.ch/parcalpin)



## Zurück zur Natur

*Bever* – Ein bisschen wie in Kanada fühlt man sich am Rande der revitalisierten Flusslandschaft des Inns bei Bever. Wo früher der Inn in einem langweiligen Kanal floss, sprudelt er heute auf mehr als zwei Kilometern wieder lebendig zwischen Kies- und Sandbänken und durch Auenwälder. Seit September 2020 ist hier neuer Lebensraum für zahlreiche, teils bedrohte Pflanzen- und Tierarten entstanden, beispielsweise die wiedereingewanderten Fischotter und Biber.



## Waldlehrpfad La Punt

*La Punt* – Die Tierwelt des Engadins, seine Pflanzenarten, Bäume und Sträucher lassen sich entlang des Waldlehrpfads von La Punt nach Madulain entdecken. Luft holen tut man während einer Pause bei den zehn geschnitzten Holzfiguren aus einheimischen Baumstämmen.

[engadin.ch/waldlehrpfad-madulain](http://engadin.ch/waldlehrpfad-madulain)



# 112

Mehr als 112 Vogelarten  
brüten im Engadin.

## Bei den Schwalben schlafen

*Champfer* – «Randolins» heisst auf Romanisch «Schwalbe» und gemütliche Schwalbennester für Zweibeiner erwarten die Gäste im gleichnamigen Familienhotel. Weitläufiges Anwesen mit Spielplatz, Spielzimmer, Kindermenüs und unzählige Ausflugsideen inklusive. [randolins-familienresort.ch](http://randolins-familienresort.ch)

## Besuch im Vogelnest

*Samedan* – Am Sonnenhang oberhalb Samedans führt der Naturlehrpfad La Senda entlang mehreren Posten, die auf kleine und grosse Naturwunder hinweisen. Höhepunkt ist das begehbare Vogelnest auf neun Meter Höhe. [engadin.ch/la-senda](http://engadin.ch/la-senda)

# *Luftschwung*

«Wenn du deinen Charakter nicht  
preisgeben möchtest, spiele kein Golf.»

PERCY BOMMER, EHEMALIGER  
GOLFER (1885 – 1949)





# Langstreckenflug



Profi-Golfer Ilija Djurdjevic, Coach im Engadine Golf Club und Europameister im Long Drive.

**Dünne Luft:** Als der Engadine Golf Club vor über 130 Jahren gegründet wurde, war vermutlich den wenigsten bewusst, auf welche Weise die Engadiner Luft dem Golfspiel einen besonderen Kick versetzen würde. Inzwischen hat die Wissenschaft längst eine Erklärung dazu geliefert, weshalb die weissen Bälle auf 1800 Meter bis zu 15 Prozent weiter fliegen als im Unterland: Natürlich wegen des geringeren Luftdrucks. Trifft man einen Golfball mit

besonders hoher Anfangsgeschwindigkeit, zeigt sich dieser Effekt noch deutlicher. Mit Hilfe eines Schlägers einen Ball möglichst weit durch die Luft befördern? Es erstaunt nicht, dass aus dieser spassigen Herausforderung in den 1970er-Jahren eine eigene Disziplin innerhalb des Golfsports entstand: Der Long Drive.

**Weit, weiter, am weitesten:** Ein Talent, den Ball besonders weit zu schlagen, hatte der Engadiner Golf Coach Ilija Djurdjevic schon in jungen Jahren, als er in der Nähe von Barcelona im Park Golfschwünge probte. 2015 nahm er an seinem ersten European Long Drive Turnier teil und wurde auf Anhieb Fünfter: «Das hat mich inspiriert und so bin ich in die Long-Drive-Welt hineingekommen.» Vier Jahre später wurde Ilija Long-Drive-Europameister. Einmal hat er den Golfball über 440 Meter in Richtung Green gehämmert, dies ist sein offizieller Rekord.

**Back to the roots:** Ilija Djurdjevic's Leidenschaft begrenzt sich aber nicht nur auf die extrem langen Schläge. Neuerdings hat er eine grosse Faszination fürs Golfspiel von anno dazumal entdeckt: Seit er vor einem Jahr zum ersten Mal mit den Schlägern aus Hickory-Holz – dem Golf-Werkzeug aus der Gründungszeit des Engadine Golf Clubs – gespielt hat, trainiert er regelmässig damit. Eine Teilnahme an den historischen Hickory-Golf-Weltmeisterschaften in Schottland würde ihn reizen. Das wäre eine schöne Geschichte, wenn sich der älteste Schweizer Golfplatz nicht nur mit dem Europameister im Long Drive schmücken dürfte, sondern auch mit dem Weltmeister im Hickory Golf.



Ein Sport «vorzüglich  
geeignet auch für  
Damen», hiess es bei  
der Gründung des  
Golf Clubs von St. Moritz.

# Wo die Bälle fliegen

**In Samedan, auf Schwemmland der Flaz zwischen 700-jährigen Lärchen, liegt der älteste Golfplatz der Schweiz. Das Golfspiel und das Engadin, das ist eine Geschichte des gegenseitigen Beflügelns.**

*Text* STEPHANIE ELMER

*Bild* KULTURARCHIV OBERENGADIN

**A**m 10. August 1937 lief im Palü-Kino Mickey Mouse. Das Kino war eigens für diese Vorstellung gemietet worden. In der Vorstellung sassen Kinder, meist aus sehr armen Verhältnissen. Die Vorführung war ein Geschenk einer gewissen Mrs. Philippson, die für das Golfspiel ins Engadin gereist war, an ihre Caddies. Als Caddie arbeiteten damals viele einheimische Buben und Mädchen – sie trugen den Gästen ihre Golftaschen über das Feld und verdienten sich so ein gutes Sackgeld. Auch Segantini war einst Caddie, genauso Giacometti. Als nun Mickey Mouse auf den Skiern über die Leinwand fuhr, sollen die Kinder stürmisch geklatscht haben. So steht es jedenfalls im Buch, welches der Engadine Golf Club 1993 zu seinem hundertjährigen Bestehen publizierte.

Denn der Golf und das Engadin, das ist eine lange Geschichte. Und es ist keine Geschichte der Gegensätze, wie es vielleicht zu erwarten wäre – die noble Welt dieses Sports, die da auf die liebliche, wenn

auch archaische Bergwelt trifft. Die reichen Golfspieler, die die armen Kinder der Einheimischen einladen. Vielmehr ist es die Geschichte eines Sports und einer Bergregion, die sich gegenseitig bewegen, prägen. «Im Engadin war Golf nie ein elitärer Sport. Es war ein Sport fürs Tal», wird Carl Chasper Lüthi später sagen, auf der Terrasse des Clubhauses. Er selbst war während zwanzig Jahren der Betriebsleiter des Golfplatzes, noch heute spielt er regelmässig. «Ciao Chasper», klingt es von überall her, wenn er den Platz betritt. Unterricht genommen hat er nie, als Kind war auch er Caddie und hat dabei nicht nur die Tasche getragen, sondern auch gleich zugeschaut, wie sie, die erwachsenen Golfer, den Ball durch die Lüfte befördern.

#### **«Sehr geehrter Herr, wie wär's mit Golf im Engadin?»**

Begonnen hat die Geschichte des Golfclubs eigentlich mit einer Reise. Conradin von Flugli, einer der frühen Hotelpioniere des Engadins, reist 1889 nach England, um dort über die Möglichkeiten für einen Engadiner Golfplatz nachzudenken. Unterstützt wird die Idee von Thomas Fanconi und Caspar Badrutt, beide Hoteliers der ersten Stunde, beide überzeugt, dass die Engadiner Hochebene der perfekte Sehnsuchtsort für den aufstrebenden Tourismus ist. Ein Jahr später wendet sich ein Leserbriefschreiber, der nur mit «ein Golfer» unterschreibt, an den Herausgeber der St. Moritz Post: «Sehr geehrter Herr, wie wär's mit Golf im Engadin?» Ein paar Monate darauf steht in derselben Zeitung: «Wir freuen uns mitzuteilen, dass das in dieser Zeitung letztes Jahr vorgeschlagene Projekt zur Ausführung gelangt.» St. Moritz erhält einen Golfplatz, «einen sportlichen 9-Loch-Platz», steht im damaligen Artikel, «mit spannenden Hindernissen», bereitgestellt, sobald das Heu eingenommen sei. Als weitere Attraktion fürs Engadin bezeichnet der Verfasser den Golfplatz – und weist ausdrücklich darauf hin, dass der Sport auch für die Damen vorzüglich geeignet sei.



Einheimische Mädchen und Buben ergatterten die begehrten Nebenjobs als Caddie.

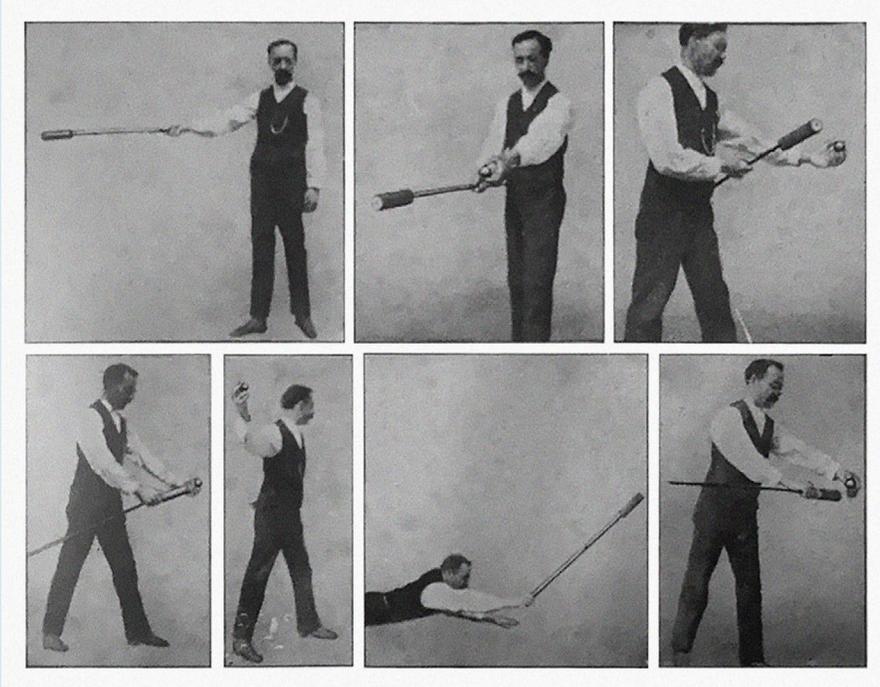
Früher wie heute  
lenkt der Maloja-  
wind jeweils gegen  
Mittag die Bälle in  
alle Richtungen ab.





Historische Golf-Trouvaille:

## Alpengolf



Indirekt war der Golfsport schon viel früher in der DNA des Engadins verankert. «Mezza» nennt sich der Sport, der später in «Lebendige Traditionen der Schweiz» als «Alpengolf in Graubünden» bezeichnet werden sollte und bereits im 16. Jahrhundert von einem Chronisten erwähnt wird. Gespielt wurde mit einem einfachen Holzschläger bestehend aus einem Stück hartem Holz, in das ein gut 70 Zentimeter langer, elastischer Stil eingefügt wurde. Der Wollige Schnee-

ball gäbe die besten Stiele her, so hiess es, und also liessen sich die Oberengadiner Mezza-Spieler, es waren ausschliesslich Männer, das begehrte Holz aus dem Domleschg liefern. Mit diesem Schläger nun sollte eine Kugel aus Holz durch die Luft und mit möglichst wenigen Schlägen ins Zielgebiet geschleudert werden. Nicht immer ganz treffsicher war das Spiel, weshalb es teilweise verboten wurde, in Dorfnähe zu spielen.

[lebendige-traditionen.ch](#)

### **Bälle im Malojawind**

Damals beträgt der Mitgliederbeitrag 25 Franken pro Jahr, 1 Franken kostet ein Tagespass. Zwei Jahre später, 1893, wird der Engadiner Golf Club gegründet, neun Jahre bevor der Schweizer Verband ins Leben gerufen wird. Im selben Jahr wird in Samedan ein 18-Loch-Golfplatz eröffnet, auf Schwemmland der Flaz, einer weiten Wiese, zwischen jahrhundertealten, ehrfürchtigen Lärchen. Die Lärchen, sie gehören zum Golfplatz in Samedan wie der Malojawind, der jeweils gegen Mittag die Bälle in alle Richtungen ablenkt.

### **Ein Golfplatz – und zwar für alle**

Als der Platz 1893 in Betrieb genommen wird, stellt die Bürgergemeinde Samedan das Land dem Engadiner Golfclub zur Verfügung. Einzige Bedingung: Die Preise müssen auch für die einheimische Bevölkerung erschwinglich sein. Man will einen Golfplatz für alle. So ist es auch ein symbolisches Bild, dass noch bis in die 1980er-Jahre manchmal auch Kühe auf dem Platz weiden. Einzig die Kuhfladen müssen täglich entfernt werden, damit das Gras nicht verbrennt. Man stellt sich vor, welche Lebenswelten hier zusammenkommen, die Welt, das Engadin, die Gäste, die Einheimischen, auf dem Platz vor einer Segantinikulis, im Clubhaus beim Afternoon-Tea.

### **Fairness und Gemeinschaft**

«Golf», sagt Carl Chasper Lüthi heute, «ist ein gesellschaftliches Spiel.» Aufgebaut auf Fairness und Gemeinschaft. «In welcher anderen Sportart können Anfänger und Fortgeschrittene problemlos zusammenspielen?» In all den Jahren stand er mit unzähligen Menschen auf dem Platz – «solchen, die ich sonst nie im Leben getroffen hätte. Das war immer spannend.» Manchmal sind daraus auch Freundschaften entstanden: «Bei einem 18-Loch-Spiel – da lernt man Menschen kennen.»

# Platzreif

Mit grösseren und kleineren Bällen an der frischen Luft



## Golf is in the air

**Samedan/Zuoz** – Der Engadine Golf Club mit seinen beiden Anlagen in Samedan und Zuoz-Madulain bietet eine abwechslungsreiche Ausgangslage für Golferinnen und Golfer jedes Niveaus und verschiedener Ansprüche. Während der Platz in Samedan

von einem offenen, flachen Terrain mit mehreren Wasserläufen und Wind geprägt ist, verlangt Zuoz-Madulains alpinere Topografie nach einem strategisch ausgereifteren Golf-Style. [engadin-golf.ch](http://engadin-golf.ch)



Eine weitere Golfanlage beim Hotel Kulm in St. Moritz lockt mit kurzen Distanzen in kupiertem Gelände.



## Golfträume

**Sils** – Wo gibt's das denn? Ein erstklassiges Hotel mit historischem Charme, einem modernen Wellnessbereich, drei Restaurants plus eigenem kleinem Golfplatz? Nur vier Loch zwar, aber diese dafür direkt vor der Tür und für Hotelgäste kostenlos bespielbar. Der neu gestaltete Platz des Hotels Margnäs ist ideal für Einsteiger, um Schläge zu üben, und bietet gleichzeitig mehr als genug Herausforderung für erfahrene Golfer, denn bei Distanzen von 81 bis 159 Metern bis zum Green und mit geschickt eingesetzten Hindernissen müssen die Schläge sitzen. [engadin.ch/golf](http://engadin.ch/golf)



## Fliegende Untertassen

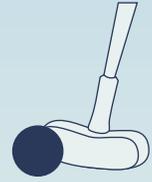
**Samedan** – Discgolf besteht aus einem Parcours, in dessen Verlauf ein Frisbee-ähnliches Wurfgeschoss verschiedene Metallkörbe treffen muss. Eine kurzweilige Aktivität an der frischen Luft für die ganze Familie. [engadin.ch/disc-golf](http://engadin.ch/disc-golf)

# 1250

Mitglieder hat der  
Engadine Golf Club und  
ist somit einer der  
grössten der Schweiz.

## Wo Kids Golfluft schnuppern

Im Juli und August bietet der Engadine Golf Club auf dem Platz Zuoz-Madulain zweitägige Schnupperkurse und Camps für Kinder an. Spielerisch werden sie von Golfprofis in die Geheimnisse des Sports eingeführt und eignen sich dabei Basiskenntnisse an. [engadin.ch/golf](http://engadin.ch/golf)



## Minigolf

Auch Freundinnen und Freunde der verspielten kleinen Schwester des Golfs kommen im Oberengadin auf ihre Kosten.

[engadin.ch/minigolf](http://engadin.ch/minigolf)

### 1 Hotel Saratz

**Pontresina** – Im grössten Hotel-park des Engadins sind die neun kniffligen Minigolfplätze nur ein Teil des vielseitigen Angebots an Outdoor-Aktivitäten.

### 2 Waldhaus Sils

**Sils** – Die 18-Loch-Anlage befindet sich mitten im lauschigen Lärchenwald und neben einer traumhaften Gartenterrasse mit Kinderspielplatz.

### 3 St. Moritz Bad

**St. Moritz** – 2023 wurde die Minigolfanlage komplett erneuert und freut sich nun im neuen Kleid auf viele schlagkräftige Besuchende. Bei der Anlage befindet sich auch ein Bocciafeld und ein grosses Schachspiel.

# Golfyr

Golf made easy.  
100% Carbon.  
100% Swiss Made.



Don't believe us?  
Try us.

# Rethink Golf



### **Do you speak golf?**

Der «Buggy» ist kein Kinderwagen, im «Bunker» versteckt sich keiner und am «Tee» verbrennt sich auch niemand die Zunge. Ganz schön verwirrend, diese Golfer-Sprache.

**Buggy** – Motorbetriebener Golf-Cart, der zwei Spieler über den Platz befördert.

**Bunker** – Sandhindernis mit besonderer Herausforderung: der Schläger darf vor dem Abschlag nicht im Sand aufgesetzt werden.

**Driving Range** – Übungsplatz für den Grundschwung.

**Green** – Zielbereich eines Hindernisses.

**Handicap** – Spielstärke eines Golfers, deren Zahl sich aus der Differenz der Schläge ergibt, die zum Beenden eines Platzes nötig sind, bemessen am Par des Platzes.

**Par** – Die Schlagzahl für ein Loch, die ein guter Spieler mit Handicap 0 im Schnitt benötigt.

**Tee** – Stift aus Holz oder Kunststoff, der in den Boden gesteckt wird und beim Abschlag den Golfball hält.



### **Hickory-Nostalgie**

**Samedan/Zuoz** – Bis in die 1920er-Jahre wurde Golf mit Schlägern aus biegsamem Hickoryholz gespielt. Es muss der Langlebigkeit dieses Holzes zu verdanken sein, dass die alten Schläger nach fast einem Jahrhundert auf den Dachböden bei ihrer Wiederentdeckung Anfang der Nullerjahre noch funktionsfähig waren. Ein paar Golf-Enthusiasten beschlossen, damit zu spielen. Es wurde zur Geburtsstunde eines neuen, alten Sportes: Hickory-Golf. Auch der Engadine Golf Club veranstaltet jährlich ein Turnier.



### **Frischer Wind**

**Zuoz** – Die Golfhose spannt, die Schuhe drücken am grossen Zeh? Im Hauptgeschäft in Zuoz oder im Golf-Shop direkt am Platz in Zuoz ist bei Willy Sport neues Equipment rund ums Golfen erhältlich. [willy-sport.ch](http://willy-sport.ch)

### **Schläger-Typen**

Je nach Distanz, die der Golfball zurücklegen muss und ob er dabei fliegen oder rollen soll, kommen andere Golfschläger zum Einsatz:



#### **Hölzer**

Für weite Schläge kommt ein Schläger der Holz-Klasse zum Zug. Der «Driver» ist einer davon.



#### **Eisen**

Bei mittelweiten Schlägen ist ein Schläger der Eisen-Klasse die richtige Wahl.



#### **Wedges**

Bei kürzeren Schlägen, bei denen der Ball bestenfalls nicht mehr rollen soll, nimmt man einen Wedge.



#### **Putter**

Für kurze, rollende Schläge kommt der Putter zum Einsatz.

### **Engadine Amateur Championship**

**Samedan** – Seit 1893 richtet der Engadine Golf Club ein Amateur Golfturnier aus. Die Ausgabe 2024 findet vom 27. – 30. Juni statt.

[engadin.ch/golf](http://engadin.ch/golf)





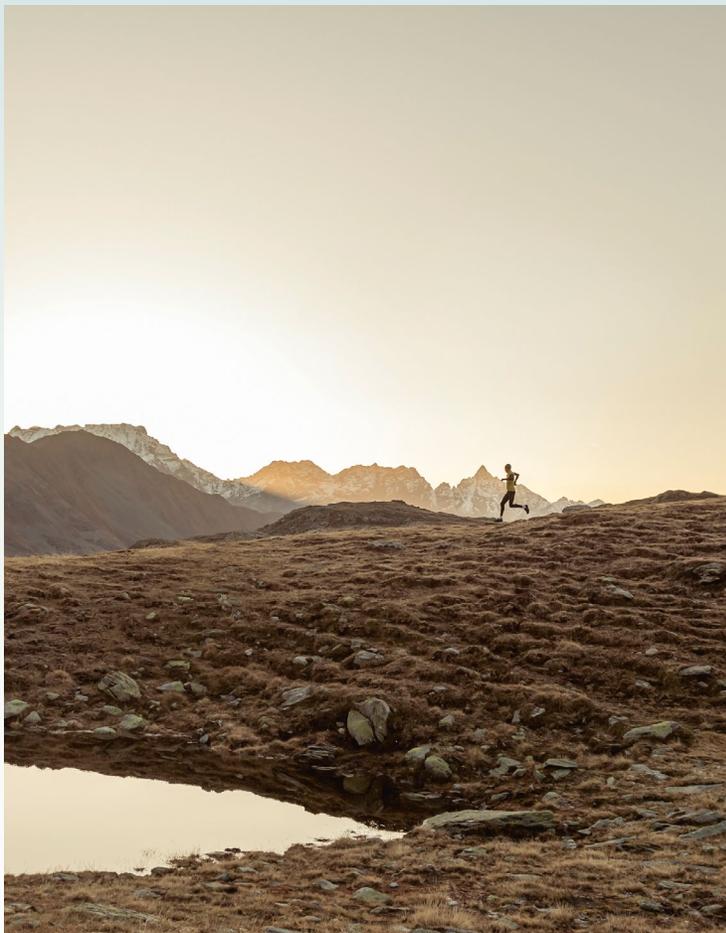
# *Höhentraining*

«Es sind nicht die Berge, die wir bezwingen,  
sondern wir bezwingen uns selbst.»

SIR EDMUND HILLARY, EINRE DER  
ERSTBESTEIGER DES MOUNT EVEREST



# Weltklasse im Engadin



Lauftraining auf sprichwörtlich hohem Niveau: die Finnenbahn beim Lej Alv.

«Der Tod läuft mit», titelten die Medien im Vorfeld zu den Olympischen Spielen von Mexico 1968. Zum ersten Mal in der olympischen Geschichte wurden Fragen zum Leistungsverhalten in grosser Höhe und dessen Trainierbarkeit gewälzt. Denn das Stadion in Mexico City liegt auf 2240 Metern. Aus diesem Grund wendeten sich in den Jahren vor diesen Spielen Sportmediziner auf der ganzen Welt intensiv der Höhenforschung zu. Es war die Geburtsstunde des Höhentrainings, das sich als Schlüsselstrategie für die Sportlerinnen und Sportler zur Vorbereitung auf die Spiele erweisen sollte. Kein Zufall also, entstanden ab 1967 in St. Moritz die ersten Einrichtungen zu einem Höhentrainingszentrum.

Die «High Altitude Training Base» wurde seither kontinuierlich weiterentwickelt und ausgebaut und ist heute aus dem Trainingskalender der internationalen Leichtathletikelite nicht mehr wegzudenken. Ins Höhentrainingslager im Oberengadin reisen Athletinnen und Athleten insbesondere vor sportlichen Mega-Events wie dem «Weltklasse Zürich», vor Europa- oder Weltmeisterschaften und, natürlich, Olympischen Spielen.

Es ist ein nahezu einmaliges Erlebnis, während der Sommermonate rund um St. Moritz, an den Seen und auf dem Berg Topathleten bei ihrem Training zu beobachten, um möglicherweise kurz darauf, in ebenfalls einzigartiger Atmosphäre, Zeuge davon zu werden, wie dieselben Athleten im Zürcher Letzigrundstadion Rekorde brechen oder an den Olympischen Spielen 2024 in Paris Höchstleistungen erbringen – hoffentlich auch dank ihrem Höhenttraining im Engadin.

# Dünne Luft, fettes Training

**Ein Gespräch mit dem Schweizer Langstrecken-Nationaltrainer Michi Rüegg über Auswirkung und Nutzen des Höhentrainings und weshalb das Engadin der ideale Ort dafür ist.**

*Text* **KARIN DEHMER**

*Bild* **FILIP ZUAN**

**Michi Rüegg, angenommen ich laufe regelmässig, bin gut trainiert und will nun während der Ferien im Engadin mein gewohntes Pensum laufen. Welche physischen Veränderungen werde ich spüren? Werde ich überhaupt etwas feststellen?**

*Michi Rüegg:* Was man auf jeden Fall merkt, ist eine geringere Leistungsfähigkeit. Man empfindet das gewohnte Training als anstrengender, ist langsamer unterwegs, wird schneller müde.

**Weshalb ist das so?**

In den Bergen enthält die Umgebungsluft weniger Sauerstoff. Einfach gesagt:

Bei Bewegung kommt man schneller aus der Puste. Und je höher oben man sich aufhält, desto spürbarer ist das. Sofern man normalerweise im Flachland wohnt. Wenn man immer auf 1500 Metern oder höher lebt und trainiert, ist der Körper an diese Ausgangslage gewohnt.

**Unter welchen Voraussetzungen macht also das Höhentaining Sinn?**

Es macht Sinn, in die Höhe zu reisen, dort drei Wochen zu trainieren, vom Berg herunterzukommen, einen Wettkampf zu bestreiten und später, nach Bedarf, erneut in die Höhe



Besser am Start dank  
dem Höhenttraining  
im Oberengadin.

In St. Moritz trainieren  
Spitzensportler aus  
der ganzen Welt Seite  
an Seite.





## «Das finde ich das Coole am Training im Engadin: Vom Hobbysportler bis zum Olympiasieger sind alle da.»

MICHI RÜEGG  
Trainer Langstrecken  
bei Swiss Athletics

zurückzukehren, um weiter zu trainieren. Es ist der Reiz, den man mit diesen Wechseln auf den Körper ausübt, der den Nutzen des Höhentrainings ausmacht.

### Wie läuft ein Höhentraining ab?

Zuerst müssen sich die Sportlerinnen und Sportler mehrere Tage akklimatisieren. In dieser Zeit trainiert man noch nicht voll. Ein Höhentraining macht meiner Ansicht erst ab drei Wochen Sinn. Kommt man pro Saison mehrmals in die Höhe, verkürzt sich die Akklimatisierungszeit. Aber auch nach der Akklimatisierung ist man weniger leistungsfähig als im Unterland oder auf Meereshöhe. Alle meine Läuferinnen und Läufer laufen in der Höhe weniger schnell.

### Stimmt es, dass man während der Sommermonate im Oberengadin neben bekannten Gesichtern herjoggen kann?

Absolut! Neben Weltklasse-Sportler! Die werden einem sicher überholen (lacht), aber wie toll ist es, am Fernseher die Olympiade oder das «Weltklasse Zürich»

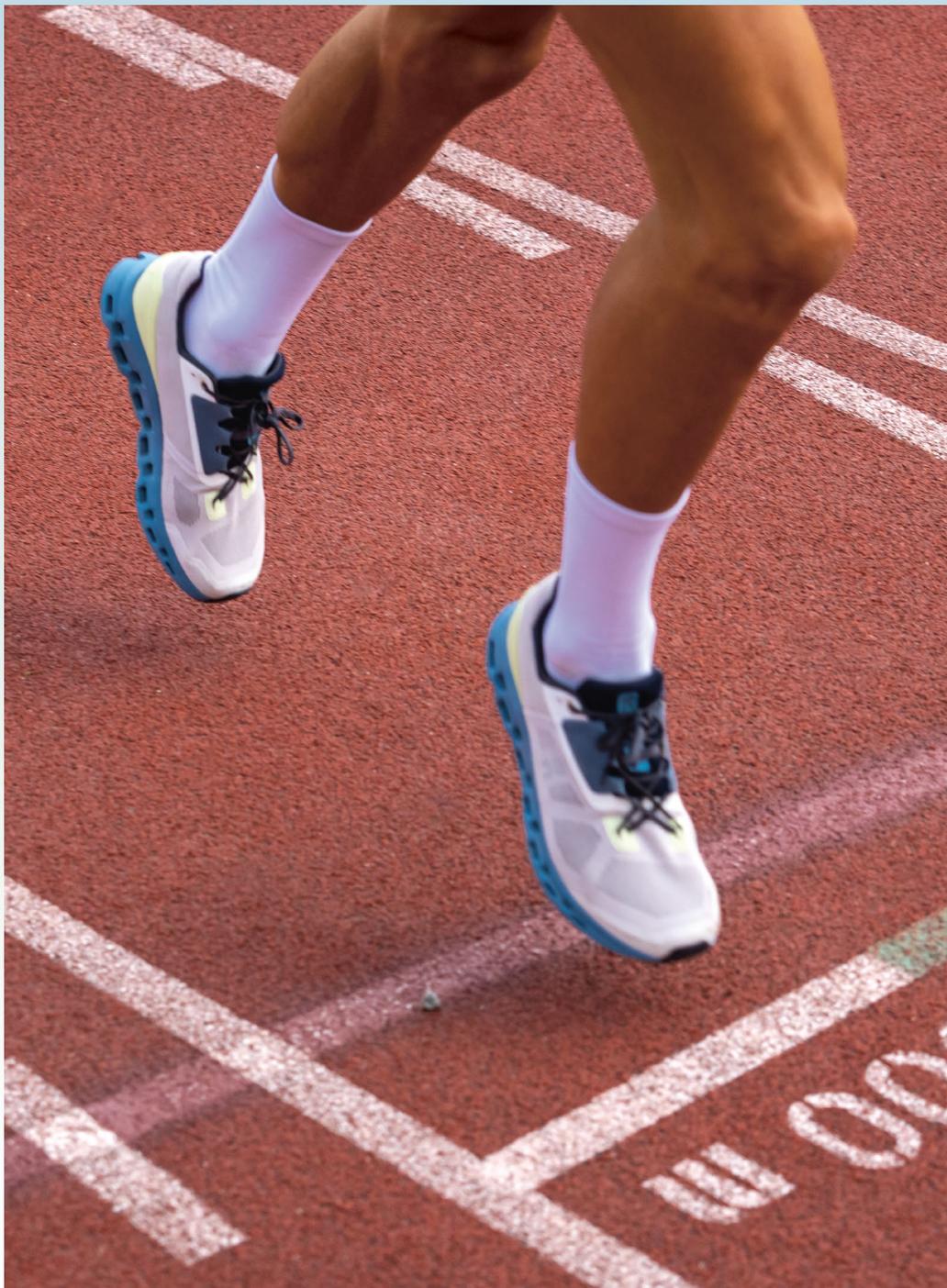
zu verfolgen und zu denken, «Hey, die habe ich doch in St. Moritz gesehen!» Das finde ich das Coole am Training im Engadin, vom Hobbysportler bis zum Olympiasieger sind alle da. Ich denke, dieses Erlebnis ist gerade für Freizeitsportlerinnen und -sportler total motivierend.

### Welches ist dein Lieblingstrainingsort im Engadin?

Ganz klar die Laufstrecken den Seen entlang. Sie sind traumhaft. Im Engadin gibt es vergleichsweise mit anderen Bergregionen in der Schweiz gute und relativ ebene Laufstrecken.

### Ist ein Trainingslager im Engadin für Athletinnen und Athleten eigentlich einfach bloss einer von vielen «Arbeitsorten»?

Nein, nein. Für sie ist das schon speziell, jedes Mal. Sie kommen ja nicht nur wegen der Höhe ins Engadin, sondern auch wegen der Möglichkeiten zum gemeinsamen Training mit anderen Sportlerinnen und Sportlern, und natürlich wegen des Naturerlebnisses.



Beim Höhenttraining gerät man schneller ausser Puste.



**Elise Cranny (27), USA, 1500 m, 5000 m, 10 000 m**  
 «Das Training in der Höhe gibt mir für Wettkämpfe den Extra-Kick. Ich fühle mich stärker.»



**Tom Elmer (26), CH, Team OAC Europe, 800 m, 1500 m**  
 «Im Engadin finde ich die perfekten Trainingsbedingungen, gutes Wetter, gutes Klima und man kommt zur Ruhe.»

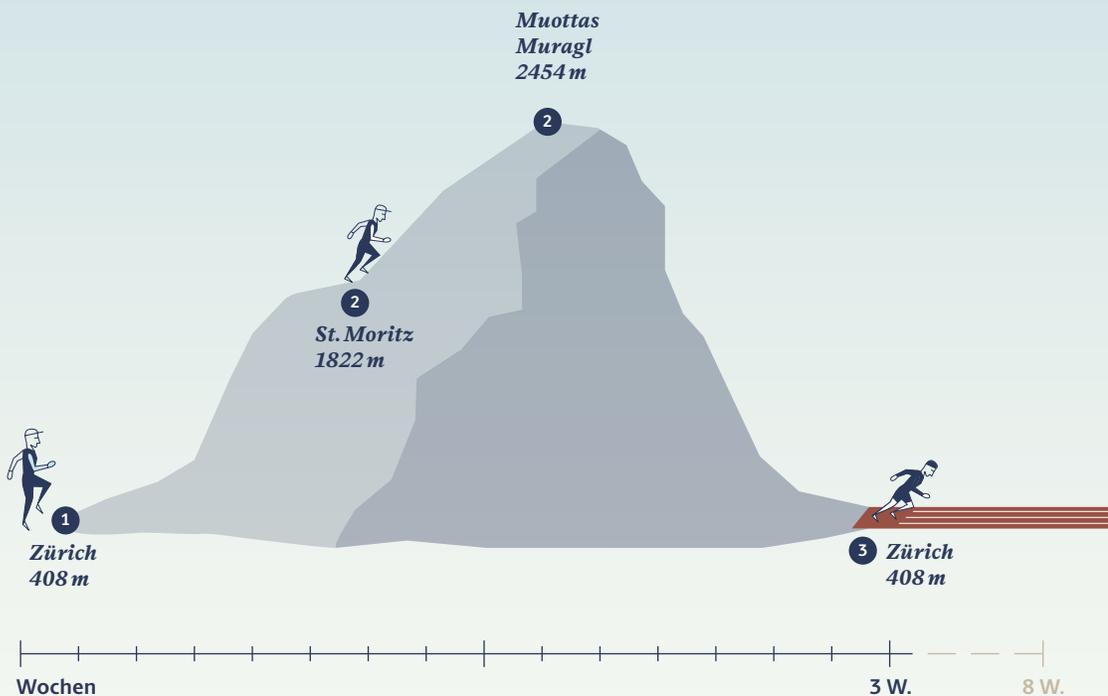


**Jonas Raess (29), CH, Team OAC Global, 3000 m, 10 000 m**  
 «Die Landschaft im Engadin ist atemberaubend, und hier kann man Dauerläufe direkt vor der Haustüre.»



**Mohammed Ahmed (32), CAN, 5000 m, 10 000 m**  
 «Man ist hier oben umgeben von anderen Sportlern, relaxter und gleichzeitig konzentrierter.»

# Höhentraining: Weniger Luft, mehr Leistung



## 1 Training im Unterland

Luftdruck: ●●●●●

Sauerstoffaufnahme: ●●●●●

Sauerstoffsättigung im Blut: ↑

Leistungsfähigkeit: →

Wer sich von seinem Trainingsgebiet im Unterland zum Höhen- training aufmacht, sollte mindestens zwei, besser drei Wochen dafür einplanen, wovon die erste einer langsamen Akklimationisierung gewidmet wird.

## 2 Höhenttraining

Luftdruck: ●●●○○

Sauerstoffaufnahme: ●●●○○

Sauerstoffsättigung im Blut: ↓

Leistungsfähigkeit: ↓

Im Höhenttraining wird versucht, dem Körper trotz weniger vorhandenem Sauerstoff in der Umgebungsluft nahezu das gleiche Resultat wie am gewohnten Trainingsort im Unterland abzurufen.

## 3 Wettkampf

Luftdruck: ●●●●●

Sauerstoffaufnahme: ●●●●●

Sauerstoffsättigung im Blut: ↑

Leistungsfähigkeit: ↑

Zurück im Unterland oder auf Meereshöhe fällt dem Körper die sportliche Anstrengung leichter, weil er plötzlich wieder mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, und er ist so leistungsfähiger. Der Effekt hält maximal 5 Wochen an.



# WELTKLASSE ZÜRICH



**JETZT  
TICKETS  
GEWINNEN**

[weltklassezuerich.ch/spiel](https://weltklassezuerich.ch/spiel)

## 5. SEPTEMBER 2024

STADION LETZIGRUND



万达 WANDA DIAMOND LEAGUE

# Hoch hinaus

Trainieren, da wo es schön ist



## High Altitude Training Base

*St. Moritz* – Das Höhentrainingszentrum in St. Moritz gilt seit 2022 als offizielle «High Altitude Training Base» von Swiss Olympic. Bereits seit den 1960er-Jahren bietet es Athleten die Möglichkeit, sich auf anstehende Wettkämpfe vorzubereiten.

Das funktionale, schlichte Design des mobilen Pavillons, der als Umkleidekabine und Materiallager dient, begeistert seit 2018 nicht nur Sportler, sondern auch Architekturliebhaber. [engadin.ch/hoehentraining](http://engadin.ch/hoehentraining)



Die Promulins Arena in Samedan bietet ebenfalls eine umfassende Infrastruktur für Sport- und Freizeitaktivitäten. [promulins-arena.ch](http://promulins-arena.ch)



### Runden drehen auf 2550 Metern

**Corviglia** – Neben den Laufstrecken entlang der Seen und der Leichtathletikanlage in St. Moritz trifft man auch hier oben auf bekannte Gesichter aus dem Leistungssport: Die 1000 Meter lange Finnenbahn rund um den Naturspeichersee Lej Alv. Sie liegt auf 2550 Metern und bietet mit ihrem weichen Untergrund ein angenehmes Lauferlebnis. [engadin.ch/lej- Alv](http://engadin.ch/lej- Alv)



### Ausatmen, entspannen

**Pontresina** – Die Liste von Hotels in der Gegend, in denen Sportlerinnen und Sportler sich rundum aufgehoben fühlen, ist lang. Das Sporthotel im Dorfkern von Pontresina beispielsweise verfügt über ein breites Sortiment an Leihmaterialien für Sport sowie einen schönen Wellnessbereich. [engadin.ch/sporthotel](http://engadin.ch/sporthotel)



### Fit, Fitter, Vitaparcours

Während des Workouts frische Arvenluft einatmen kann man auf den Vitaparcours in der Gegend. [engadin.ch/vita-parcours](http://engadin.ch/vita-parcours)

- 1 Der Wilde**  
**Maloja** – Der Parcours führt auf verwilderten Pfaden über Wurzeln und durch Moorgebiete.
- 2 Der Flache**  
**Pontresina** – Im Hochsommer ist dieser Trail ein ideales Terrain entlang des kühlen Bachs.
- 3 Der Hübsche**  
**Samedan** – Dieser hübsche, aufgeräumte Weg führt teilweise entlang der Via Engiadina.
- 4 Der Kurze**  
**Zuoz** – Kurz, aber heftig: ein Parcours wie gemacht fürs Höhenttraining.
- 5 Der Holzige**  
**Celerina** – Nach dem Run durch den Arvenwald springt man in den Lej da Staz.
- 6 Der Steile**  
**St. Moritz** – Ein Workout für Ambitionierte: Der steile Aufstieg wird mit grandioser Sicht belohnt.

# 2000

Spitzensportlerinnen  
und -sportler trainieren  
jedes Jahr im Höhen-  
trainingszentrum von  
St. Moritz.

### Engadiner Sommerlauf

Das St. Moritz Running Festival findet vom 9.–11. August 2024 statt und gehört in die Agenda aller begeisterten Hobby- und Bergläufer. Für jedes Niveau und Alter gibt es das passende Rennen: vom Kids Race (500 m), zum Run for Fun (1,5 km), bis zum legendären Engadiner Sommerlauf (25,5 km).

[stmoritzrunningfestival.ch](http://stmoritzrunningfestival.ch)

# Atemberaubende Running Trails

## 1 CAVLOC

**Streckenlänge:** 15,2 km

**Schwierigkeit:** ●●○

**Steigung:** 621 hm

**Start:** Maloja Post

Aussichtsreiche Runde, die vorbei an Bergseen und über eine spektakuläre Rückhaltemauer führt.



## 2 TRAILRUN SILS

**Streckenlänge:** 18,4 km

**Schwierigkeit:** ●●○

**Steigung:** 752 hm

**Start:** Sils Baselgia

Entlang des Silsersees führt der Trail ab Sils hinauf zum romantischen Läg da Lunghin.



## 6 ARPIGLIA

**Streckenlänge:** 12,7 km

**Schwierigkeit:** ●●●

**Steigung:** 810 hm

**Start:** Zuoz Resgia

Eine besonders aussichtsreiche Route, die bis zum 2445 m ü. M. liegenden Munt Seja führt.



## 4 MUOTTAS DA SCHLARIGNA

**Streckenlänge:** 7,9 km

**Schwierigkeit:** ●○○

**Steigung:** 533 hm

**Start:** Bahnhof Pontresina

Durch duftende Arvenwälder hoch bis zur Baumgrenze mit wunderschönen Ausblicken.



## 5 STEINBOCK-TRAIL

**Streckenlänge:** 16,3 km

**Schwierigkeit:** ●●○

**Steigung:** 877 hm

**Start:** Pontresina Rondo

Ein technisch einfacher Trail an den Sonnenhängen Pontresinas, wo man mit Glück Steinböcke sieht.



## 3 CELERINA-RUNDE

**Streckenlänge:** 6,2 km

**Schwierigkeit:** ●○○

**Steigung:** 212 hm

**Start:** Kirche San Gian

Eine Runde durch den Wald bei Celerina mit anschließender Abkühlung im Lej da Staz.



# *Cultura*

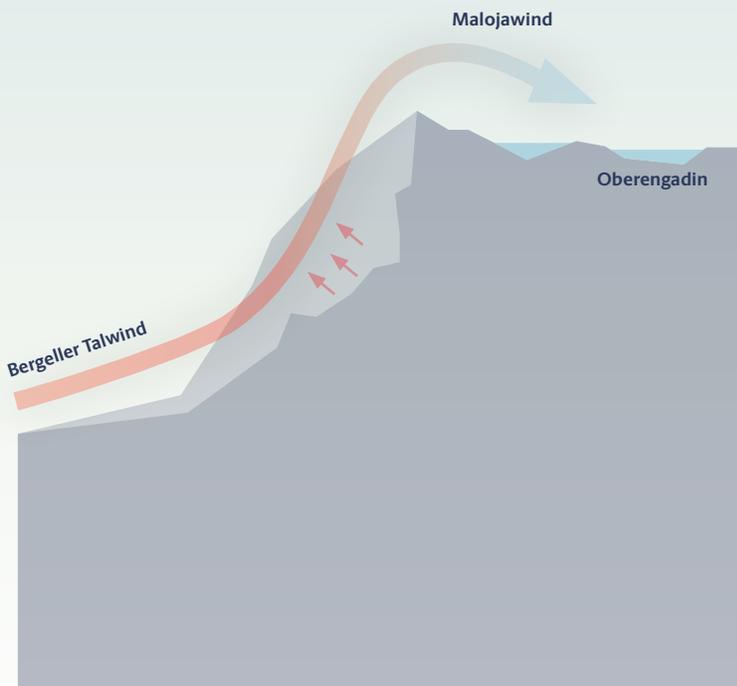
**«Ich spürte, wie sich meine Lungen ob der Fülle der Landschaft aufblähten – Luft, Berge, Bäume, Menschen. Ich dachte, so ist es, glücklich zu sein.»**

**SYLVIA PLATH (1932 – 1963),  
AMERIKANISCHE LYRIKERIN**





# Die Wolkenschlange und der verkehrte Wind



Der Bergeller Talwind wärmt sich an den sonnenbeschienenen Berghängen auf, bevor er über den Malojapass Richtung Oberengadiner Seenplatte strömt.

Dem Malojawind sei Dank. Diesem thermischen Schönewetterwind, der eigentlich in die falsche Richtung rauscht und so die Oberengadiner Seen zum Mekka für Wassersportler macht. Dass der «Maloja» statt talaufwärts, wie es sich für einen Talwind gehört, in die Gegenrichtung bläst, liegt an der besonderen Topografie von Bergell und Oberengadin: Zwischen den beiden Tälern gibt es keinen natürlichen Abschluss. Während das südliche Bergell steil und eng aufsteigt, liegt auf der nördlichen Seite Maloja auf 1815 Metern auf der Passhöhe und mit dem Oberengadin quasi gleichauf. Freie Bahn also für den Bergeller Talwind ungehindert über den Malojapass und weiter talabwärts Richtung Zuoz zu wehen.

Nicht selten führt die eigenwillige Brise ein weiteres ungewöhnliches Wetterphänomen mit sich im Gepäck: die «Malojaschlange» – eine langgezogene Wolkenbank, die sich im Zeitlupentempo den Talhängen entlang schlängelt, von Maloja hinunter bis zum Stazersee und wieder zurück. Sie entsteht, wenn der Talwind im Bergell besonders warme Luft Richtung Passhöhe schiebt, wo die Masse auf kühlere Luftschichten trifft. Die Feuchtigkeit kondensiert, Wolken entstehen und weht jetzt noch der Wind Richtung Oberengadiner Seenplatte, schiebt er diese Wolken knapp über den Baumwipfeln in den Talkessel hinein. Das Naturschauspiel lässt sich besonders schön vom Julierpass oder von der Corviglia aus beobachten.



Wolkenschlangen  
und Windböen im  
Engadin im Zeitraffer.



Das gläserne Licht über den Seen lässt den Beginn des Herbstes erahnen.

# Wo ist Alba?

*Text* LETA SEMADENI

*Bild* FILIP ZUAN

**E**r weht in die falsche Richtung, dachte Toma und starrte auf die immer stärker sich kräuselnde Wasseroberfläche.

Man sieht ihn, bevor man ihn hört oder spürt, murmelte er leise vor sich hin und schaute hinauf in Richtung Maloja, woher der Wind kam und wo man am gläsernen Licht erkennen konnte, dass der Herbst begonnen hatte, die Landschaft gemäss seiner Aufgabe zu verändern. Auf den Wiesen hatte er schon seine Farben in grossen Flecken von Zartbraun bis Braungelb hingepinselt.

In immer schneller werdendem Rhythmus strandeten die winzigen Wellen zu seinen Füssen. Bald würde der Wind ihm ins Gesicht blasen. Die Aussicht über den See und nach Maloja hinauf war atemberaubend.

Er setzte sich hin.

Es gefiel ihm, dass der Wind in die verkehrte Richtung wehte, sich nicht an Regeln hielt und talwärts durch das Oberengadin blies. Der Wind war so widerständig, wie alles hier in dieser ihm immer noch fremden Gegend.

Einige Jahre hatte er hier in der Nähe gewohnt und gearbeitet und sich mit diesem Wind und seinen Launen vertraut gemacht. Der Malojawind konnte das Schicksal beeinflussen, glaubten die Leute. In den zwanzig Jahren, in denen Toma ihm ausgesetzt gewesen war, hatten sich tatsächlich die wichtigsten Begegnungen in seinem Leben ereignet – und alle hatten am Ufer dieses Sees stattgefunden. Die Begegnung mit Alba hatte er nicht vergessen, obschon es bloss eine kurze, flüchtige Begegnung gewesen war.



«Wenn du «Herbst»  
sagst, hat jeder  
seinen eigenen  
Herbst im Kopf.»





Ein verzuckerter erster  
Wintergruss an der  
Rosatsch-Gruppe.

An ihr Lachen, das er hier zum ersten Mal hörte, konnte er sich erinnern, als sei es gestern gewesen. Er konnte es sogar hören, wenn seine Füße hier, an genau diesem Ort, mit dem Wasser spielten. Ihr Lachen hatte eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Wind, hatte er damals gefunden. Es begann mit einem sich kräuselnden, leisen Gurren, wurde rhythmisch, lauter und konnte, je nach Anlass, explodieren, wie es auch beim Malojawind manchmal der Fall war.

Beide hatten sie ihre Füße ins Wasser gehalten an jenem ersten Nachmittage. Es war Anfang Herbst, das Licht hart und klar, aber die Nachmittage zogen sich immer noch hin.

Und dann, Wochen später, war sie plötzlich verschwunden. Er ist immer wieder hierher gewandert, sass lange am Ufer, die Füße im Wasser. Die Strasse hinter ihm lief nach dem Waldrand zu. Sie kam nie wieder.

Sie war nicht leicht zu lesen gewesen. Bei ihren wenigen Zusammentreffen hatte er versucht, im fremden Gesicht Gedanken und Gefühle, die sich hinter ihrer Mimik verbargen, aufzuspüren.

Sie sagte nie Ja oder Nein. Sie sagte zum Beispiel: «Ja, nein, einerseits, und wenn, also, andererseits ..... Nichts ist eindeutig», wiederholte sie immer wieder.

«Wenn du ‹Herbst› sagst, hat jeder seinen eigenen Herbst im Kopf. Einige sehen die goldenen Lärchen vor sich, den stahlblauen Himmel und die schon mit Zucker verzierten Bergspitzen. Andere sehen nur Nebel oder spüren schon beim Wort ‹Herbst›, wie die Feuchtigkeit durch die Haut dringt. Und noch andere wissen vielleicht nicht einmal, was ‹Herbst› bedeutet, weil man bei ihnen keine solchen Jahreszeiten kennt.

Es ist nicht leicht, einander zu verstehen», fügte sie nach einer kleinen Pause hinzu. «Jeder spricht seine eigene Sprache. Weisst du, manchmal bin ich es leid, ständig übersetzen zu müssen. Das Leben ist so unberechenbar wie der Malojawind», sagte sie.

Er aber hätte Klarheit gewollt.

Und schon bald hatte sich wie eine Patina der Zweifel auf die gerade eben aufkommende Freude über ihre Begegnung gelegt.

Eines Tages war sie einfach nicht mehr da.

Er fiel zurück in sein einsames Einerlei, als wäre nichts gewesen. Nur wenn er am Ufer des Sees sass, auf die Wasseroberfläche starrte und das Wasser langsam anfang, sich ganz zart zu kräuseln, dachte er an sie, und sie erschien vor seinem inneren Auge, und ihr Lachen erreichte sein Ohr.

Der Wind war unterdessen stärker geworden und blies ihm die Haare aus der Stirn.

Eigentlich wunderte es ihn nicht, dass sie ihm so plötzlich abhandengekommen war. Sie hatte auf ihn, wenn sie sich zufälligerweise hier trafen, immer den Eindruck gemacht, als sei sie pausenlos auf der Suche nach einem anderen Leben.

Wenn ihn jetzt hie und da ein Gefühl der Leere in seinem Leben überkam, wunderte er sich jedes Mal von Neuem, dass die Leere belastend sein konnte.

Hatte der Malojawind sie aus dem Tal vertrieben? Dieses meteorologische Phänomen jagte manchmal mit grosser Wucht durch den engen Bergkorridor und war durchaus in der Lage, jemanden zu vertreiben.

Mit dem Wind kam ab und zu auch die Malojaschlange als langes, dickes Wolken- oder Nebelpaket vom Malojapass heruntergewälzt – manchmal nur knapp über dem Talgrund schwebend, manchmal den Bergflanken entlang an eine riesige Perlenschnur erinnernd.

War sie, die sich gegen seinen Willen in sein Gedächtnis eingeknistet hatte, vielleicht auf dem Rücken dieser berühmten weissen Wolkenboa davongetragen worden?

Sie hiess Alba.



Die Engadiner Poetin Leta Semadeni schreibt Texte auf Rätoromanisch und Deutsch. 2016 gewann sie den Schweizer Literaturpreis und 2023 wurde sie mit dem Grand Prix Literatur des Bundesamtes für Kultur für ihr Gesamtwerk ausgezeichnet.



Die poetische Stimmung an den Oberengadiner Seen verzaubert seit über 200 Jahren Dichter und Maler.

# Windpoesie

Literatur und schöne Künste im Engadin



## Die Wolken von Sils Maria

Dokumentarfilmer, Schriftsteller und Maler haben sich bereits dem Wetterphänomen der Malojaschlange gewidmet. Und 2014 war das wolkige Reptil gar heimlicher Star einer Hollywood Produktion: der Film «Die Wolken von Sils Maria» mit Juliette

Binoche und Kristen Stewart in den Hauptrollen dreht sich um die mit Turbulenzen behaftete Wiederaufführung eines nach der Malojaschlange benannten Theaterstücks. Den Film findet man auf: [filmingo.ch](http://filmingo.ch)

i

Die französische Schauspielerin Juliette Binoche im Film «Clouds of Sils Maria» aus dem Jahre 2014.



### Einmal tief Luft holen

**Samedan** – Vom 30. Juni – 6. Juli 2024 geben sich Blechmusikinstrumentalisten ein Stelldichein in Samedan. Während der «Brassweek» ertönen jeweils eine Woche lang im und ums Dorf Blasmusikklänge. Konzerte auf dem Dorfplatz, in der reformierten Kirche, in Hotelsälen oder unter freiem Himmel laden zum Zuhören ein und für Instrumentalisten besteht die Möglichkeit vom Besuch von Kursen bei internationalen Top-Dozenten. [engadin.ch/brass-week](http://engadin.ch/brass-week)

### Poesie in Puter

**Celerina** – Von der Engadiner Lyrikerin Jessica Zuan erschien 2023 der neue Gedichtband «Launa da pavagls». Er enthält filigran-poetische Texte, viele davon mit Elementen und Reflexionen über die Natur ihrer Heimat. [chasaeditura.ch](http://chasaeditura.ch)

## 90

bemerkenswerte  
Oberengadiner Gebäude  
können im Rahmen  
der Open Doors Engadin  
besichtigt werden.  
[opendoors.ch](http://opendoors.ch)

### Champagnerluft

Ein bekanntes Zitat von Komponist Richard Strauss aus dem Jahr 1947 lautet: «Es gibt nur eine Engadin auf der ganzen Welt, wir sind hier restlos begeistert und schlürfen die Luft der Gernsen wie französischen Champagner.»

### In luftiger Höhe

Gleich mehrere turmhohe Kulturschätze thronen über den Engadiner Dörfern:



#### La Tuor

**Samedan** – Der erstmals 1281 erwähnte Turm diente mittelalterlichen Adelsfamilien als Wohnsitz. Heute dient er als Kulturzentrum.



#### Schiefer Turm

**St. Moritz** – Der alleinstehende Kirchturm ist ein Überbleibsel der 1893 abgebrochenen St. Mauritius-Kirche.



#### Turm Belvedere

**Maloja** – Was mittelalterlich anmutet, stammt in Wahrheit aus dem Jahr 1882 und war Teil einer gräflichen Residenz. Der Turm dient heute als Naturzentrum.



#### Spaniola Turm

**Pontresina** – Es wird vermutet, dass der ehemalige Burgfried um 1200 von den Herren von Pontresina erbaut wurde.

# Doppelter Genuss.

Kostenlose Nutzung der Bergbahnen  
ab zwei Übernachtungen.

[www.engadin.ch/bbi](http://www.engadin.ch/bbi)



**Engadin.** *Diese Berge, diese Seen, dieses Licht.*

Hotel & Bergbahnen inklusive  
Jetzt buchen!  
[www.engadin.ch/bbi](http://www.engadin.ch/bbi)





## Letzter Atemzug

Die archaische Bergwelt, die dunklen Winternächte, die über dem Tal schwebende Malojaschlange, sie scheinen Krimiautorinnen und -autoren zu schaurigen Geschichten zu inspirieren.

### **Daniel Badraun, Tod im Engadin**

Der Silser Dorfpolizist Gaudenz Huber vermutet bei einem toten Jäger Mord. Emons Verlag, 2021.

### **Andrea Gutsell, Tod im Val Fex**

Ein fünfzig Jahre zurückliegendes Verbrechen, eine Mauer aus Schweigen um ein gut gehütetes Familiengeheimnis. Zytglogge, 2022.

### **Gian Maria Calonder, Die Massimo Capaul-Reihe**

Ermittler Massimo Capaul löst komische und grauenhafte Verbrechen im Engadin. Kampa Verlag, seit 2018.

### **Sabina Allematt, Alpenrauschen**

Eine Journalistin vermutet hinter dem Unfalltod einer Engadiner Politikerin Mord. Limmatverlag, 2008.

### **Philipp Gurt, Mord im Bernina Express**

Polizistin Corina Costa muss einen mysteriösen Mord im Bernina Express aufklären. Kampa, 2023.



## Silser Chorwochen

**Sils** – Bis zu zehn einwöchige Kurse verbunden mit einem Hotel-Aufenthalt im sommerlichen Sils haben die «Silser Chorwochen» im Angebot. Von den Basics im Chorsingen, über Musicals, Volksmusik und Stimmbildungskurse ist für jede Sängerin und jeden Sänger etwas dabei. [silser-chorwochen.ch](http://silser-chorwochen.ch)



## KrimiSpass Samedan

**Samedan** – Noch mehr Krimi gibt's beim interaktiven Outdoor-KrimiSpass. Auf dem rund zweistündigen Spaziergang rund um Samedan müssen elf Posten gefunden und Rätsel gelöst werden.

[engadin.ch/krimispass](http://engadin.ch/krimispass)



## Open-Air-Konzerte

In den Sommermonaten verwandeln sich einige lauschige Ecken im Tal in zauberhafte Freiluftkonzertbühnen.

[engadin.ch/open-air](http://engadin.ch/open-air)

### 1 Open-Air Chapella

**S-chanf** – Eines der kleinsten Open-Airs der Schweiz findet in einer Lichtung ausserhalb des Dorfes statt.

[engadin.ch/chapella](http://engadin.ch/chapella)

### 2 Jazz Festival am Stazersee

**Celerina** – Die idyllischste Bühne während des legendären Festival da Jazz St. Moritz findet sich am Ufer des Stazersees.

[festivaldajazz.ch](http://festivaldajazz.ch)

### 3 Guardaval Sounds

**Madulain** – Ein Konzertnachmittag unter freiem Himmel mit dem lokalen Gesangstalent Martina Linn erwartet Gäste am 28. Juli 2024.

[engadin.ch/guardaval-sounds](http://engadin.ch/guardaval-sounds)

### 4 Back to the Roots Open-Air

**Samedan** – Während des Sommers verwandelt sich der Platz vor der Chesa Planta mehrmals in einen lauschigen Konzertsaal.

[engadin.ch/backtotheroots](http://engadin.ch/backtotheroots)

## 19. Silser Kunst- und LiteraTourtage

**Sils** – Vom 29. August bis 1. September 2024 steht Sils und insbesondere das Waldhaus Sils ganz im Zeichen der Kunst und Literatur mit Vorträgen, geführten Spaziergängen, Lesungen.

[engadin.ch/literatour](http://engadin.ch/literatour)



# *Pinnwand*

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

1



2



# Mountainbike

## 1 **Auf den Sattel, fertig, los**

Über 400 Kilometer Fahrvergnügen auf ausgeschilderten Routen, Bike-Transport bis auf den 3057 Meter hohen Piz Nair und Trail-Spass hinunter nach Italien und wieder zurück: die Bike-Erlebnisse im Engadin sind grenzenlos. [engadin.ch/bike](http://engadin.ch/bike)

### **Pass-Piz-Lake Trail Safari**

**Berninapass** – Auf dieser Safari erspät man womöglich das eine oder andere Murmeltier, vor allem kommt man aber in den Genuss von abwechslungsreichem Terrain in prächtiger Umgebung. Hier glitzern grosse und kleine Seen auf dem Berninapass, ruht der Morteratschgletscher, bimmelt die Kirche San Gian bei Celerina und ruft der Piz Nair mit seiner Weitsicht übers Tal. Und all das auf einer 42 Kilometer langen Strecke, die selbst Bikekönner herausfordert. [engadin.ch/pass-piz-lake-trail-safari](http://engadin.ch/pass-piz-lake-trail-safari)

### **Piz Nair – Fuorcla Valletta – Samedan**

**St. Moritz** – Vom St. Moritzer Hausberg Piz Nair mit 3057 m ü. M. führen viele Wege hinunter – einer davon über die Pässe Fuorcla Schlattain und Fuorcla Valletta bis nach Samedan. Die Route ist vor allem wegen einiger Schiebe- und Tragepassagen sehr anspruchsvoll. Dafür werden die Strapazen mit einer langen Abfahrt und einem feinen Kaiserschmarren auf der Alp Muntatsch belohnt. [engadin.ch/piz-nair-fuorcla-valletta-samedan](http://engadin.ch/piz-nair-fuorcla-valletta-samedan)

### **Flow Trail Safari**

**Corviglia** – Von Welle zu Welle reiten und sich bei jeder weiteren ein bisschen mehr zutrauen: Die Flow Trail Safari ist auch für nicht so geübte Biker

ein Erlebnis. Gestartet wird auf dem einfacheren Marmotta Flow Trail, der nach Marguns führt. Von hier fährt der Sessellift nach Corviglia zur zweiten Abfahrt, dem WM Flow Trail. Das Abenteuer endet mit dem Foppettas Flow Trail in Champfèr. Was für ein Ritt! [engadin.ch/flow-trail-safari](http://engadin.ch/flow-trail-safari)

## 2 **Mit dem E-Bike quer durchs Engadin**

Fünf signalisierte E-Bike-Routen verbinden die schönsten Ecken des Engadins und meiden dabei stark frequentierte Wege. An mehreren Knotenpunkten kreuzen sich die Trails, was tagelangen, individuellen Fahrspass verspricht. [engadin.ch/e-bike](http://engadin.ch/e-bike)

### **Bergbahn all inklusive**

Preiswerter kommen Gäste und ihr Bike nicht in die Höhe: Mit dem «Bergbahn all inklusive»-Angebot erhält man ab der zweiten Nacht in einem der am Angebot beteiligten Hotels das Bergbahnticket für bis zu 13 Bergbahnen inklusive. [engadin.ch/hotel-bergbahnen-all-inclusive](http://engadin.ch/hotel-bergbahnen-all-inclusive)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/bike](http://engadin.ch/bike)



# Wandern

## ***Für alle Ansprüche***

Auf dem Engadin Touren-Portal kann die Wanderroute aus dem über 280 km umfassenden Wanderwegnetz nach Belieben ausgewählt werden. Ein breites Angebot an Ausflugszielen, Unterkünften, Informationen zu Wetterbedingungen und Karten ergänzen das Angebot. [maps.engadin.ch](https://maps.engadin.ch)

## ***Via Engiadina***

Durch Arven- und Lärchenwälder, über kleine Bäche und weite Alpenwiesen führt die Via Engiadina in fünf Etappen von Maloja bis Zernez. [engadin.ch/weitwandern](https://engadin.ch/weitwandern)

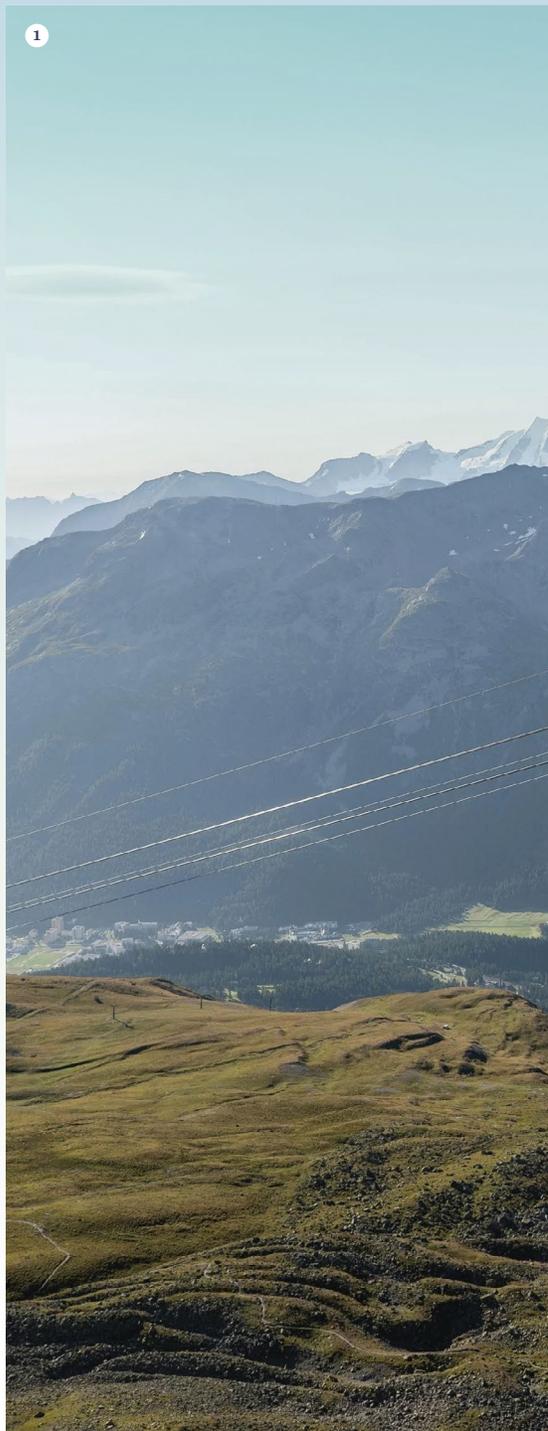
## ***Glacier Experience Trail***

Wandern in magischer Natur und gleichzeitig Spannendes über die Gletscherwelt erfahren, das kann man auf diesem rund zweistündigen Trail, der über einen Naturpfad an fünf Stationen vorbeiführt, die den Wandel des Gletschers thematisieren. [engadin.ch/glacier-experience-trail](https://engadin.ch/glacier-experience-trail)

## **1 *Bergbahn inklusive***

Ab zwei Übernachtungen in einem der an diesem Angebot beteiligten Hotels, erhalten Gäste das Ticket für zehn der grössten Bergbahnen inklusive. [engadin.ch/hotel-bergbahnen-inklusive](https://engadin.ch/hotel-bergbahnen-inklusive)

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





1



# Familien

## **Family Fun**

Die Suche nach dem nächsten Familienerlebnis dauert im Engadin nie lange. Nebst unzähligen Familienunterkünften und viel Action findet man in Pontresina und Zuoz zwei Ferienorte mit dem Label «Family Destination».

[engadin.ch/familien](https://engadin.ch/familien)

## **Discgolf**

**Samedan** – Beim Discgolf muss ein Frisbee in möglichst wenigen Würfeln verschiedene Körbe treffen. Der idyllisch gelegene Parcours beginnt beim Schiessstand Muntarütsch.

[engadin.ch/discgolf](https://engadin.ch/discgolf)

## **Kleine Feuer überall**

Ob am Badesee, entlang des Inns, in hochalpiner Landschaft oder unter schattenspendenden Lärchen, Grillfans finden im ganzen Tal lauschig gelegene Feuerstellen, viele davon ausgerüstet mit Brennholz. [engadin.ch/feuerstellen](https://engadin.ch/feuerstellen)

## **Pumptracks & Skills Parks**

In den Skills Parks und auf den Pumptracks der Region können spielerisch Fahrtechniken für die Biketour geübt werden. Hindernisse, Wellen

und Kurven warten darauf, von kleinen Fahrkünstlern und etablierten Profis gemeistert zu werden. [engadin.ch/pumptrack](https://engadin.ch/pumptrack)

## **Themenwege**

«Wandern ist langweilig» war gestern: Auf einem der unzähligen analogen und digitalen Themenwege vergessen Kinder ihre müden Wanderbeine. Naturlehrpfade, Krimispass, Wege entlang des Wassers oder dem Olympia Bob Run, zu Literatur oder Tieren: Für alle gibt es den passenden Wanderspass. Drückt der Schuh, geht's auf zum Barfusstrail. [engadin.ch/themenwege](https://engadin.ch/themenwege)

## **1 Spielplätze**

Im ganzen Tal warten grössere und kleinere Spielplätze, viele davon aufwändig und liebevoll gestaltet, darauf, von grösseren und kleineren Kindern entdeckt zu werden.

[engadin.ch/kinderspielplatz](https://engadin.ch/kinderspielplatz)

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



# Wassersport



## **Surfmekka der Alpen**

Das Naturphänomen des Malojawindes macht die Oberengadiner Seen zum Top Surf- und Segelrevier der Alpen. [engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)

## **Segeln auf dem Silsersee**

**Sils** – Mit starkem Wind in den Segeln durchs Wasser gleiten – dank der guten Windverhältnisse ist dies auf dem Silsersee im Sommer fast täglich möglich. Dem Malojawind hat das Engadin weltweit den Ruf als top Wassersport-Destination zu verdanken. [engadin.ch/segeln](http://engadin.ch/segeln)

## **1 Kiten, Windsurfen & Wing Foiling**

**Silvaplana** – Wie Farbtupfer auf dem Silvaplanaersee tanzen die bunten Kiteschirme, Wind-

surfsegel und die matratzenartigen Flügel der Wing Foils jeweils ab Mittag – wenn der Wind kommt – übers Wasser. Ein Mekka für Wassersportlerinnen und -sportler. [engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)

## **Lej da Staz**

**Celerina** – Baden im Stazersee ist gesund: Das Moorwasser ist reich an Mineralstoffen und wirkt entzündungshemmend. [engadin.ch/badeseestaz](http://engadin.ch/badeseestaz)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)



# Golf



## **Golferglück**

Golfen in einer der schönsten, alpinen Golfregionen: die Aktion «Golf unlimited», erlaubt Golfern ab der zweiten Nacht in einem der teilnehmenden Hotels unlimitierten Zutritt auf den Engadiner Golfplätzen Samedan und Zuoz-Madulain. [engadin.ch/golf-unlimited](http://engadin.ch/golf-unlimited)



## **1 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.

## **Golfplatz Samedan**

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

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/golf](http://engadin.ch/golf)



# Running

## 1 *Laufspass im Tal und in der Höhe*

Das Engadin eignet sich bestens für Trailrunning. Unzählige Trails verschiedenster Schwierigkeitsstufen führen durch dichte Wälder, entlang karger Berghänge und in einsame Seitentäler. [engadin.ch/trail-running](https://engadin.ch/trail-running)

### **Trailrunning Parcours La Punt Chamues-ch**

**La Punt** – Gleichgewicht, Schnelligkeit und Koordination wird auf dem Parcours in La Punt trainiert. Auf unterschiedlichen Untergründen kann an der Lauftechnik gefeilt werden. Der Parcours ist nur einen Kilometer lang und eignet sich als Vorbereitung auf die abwechslungsreichen Engadiner Trails. [engadin.ch/trailrunning-la-punt](https://engadin.ch/trailrunning-la-punt)

### **Einführung in's Trailrunning**

Der erfahrene Berg- und Wüsten-Ultraläufer Roberto Rivola weiss, wo sich die schönsten Trailrunning-Strecken im Engadin befinden. Während einer Stunde zeigt er, wie's funktioniert, und hat wertvolle Tipps auf Lager, um sich selbst zu verbessern. [engadin.ch/einfuehrung-in-trailrunning](https://engadin.ch/einfuehrung-in-trailrunning)

### **Laufen mit dem Wald**

Mit der Sportwissenschaftlerin und Ultraläuferin Anne-Marie Flammersfeld taucht man joggend in die Engadiner Wälder ein. In gemütlichem Tempo beobachtet und entdeckt man die Natur und merkt, wie Körper und Psyche positiv darauf reagieren. [engadin.ch/laufen-mit-dem-wald](https://engadin.ch/laufen-mit-dem-wald)



## Events

### **St. Moritz Running Festival & Engadiner Sommerlauf**

**St. Moritz** – Laufbegeisterte müssen sich das Wochenende vom 9.–11. August 2024 für das St. Moritz Running Festival freihalten. In dessen Rahmen findet auch der altbekannte Engadiner Sommerlauf am 13. August statt. [stmoritzrunningfestival.ch](https://stmoritzrunningfestival.ch)

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



1



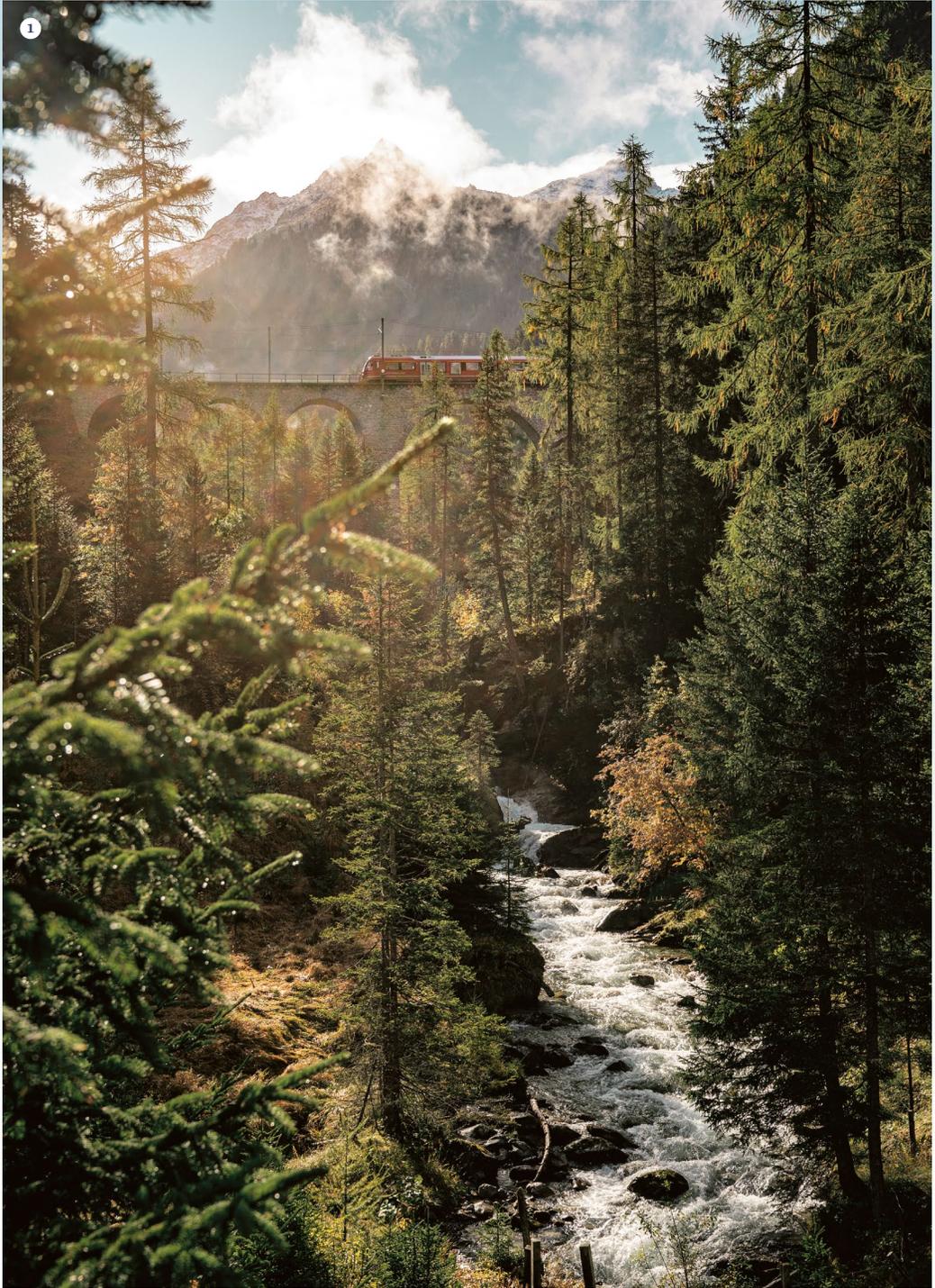


Foto: Switzerland Tourism

# Ausflüge

## 1 **Auf Entdeckungsreise**

Die zentrale Lage des Engadins und die vielfältigen Verkehrswege nach Norden und Süden ermöglichen fabelhafte Tagesausflüge, zum Beispiel durch die Südtäler bis nach Italien und wieder zurück.

[engadin.ch/treninn](http://engadin.ch/treninn)

### **Diavolezza**

**Pontresina** – Die Diavolezza-Gondel befördert Liebhaber hochalpinen Terrains in eine fabelhafte Berg- und Gletscherwelt. Piz Bernina und Piz Palü, Pers- und Morteratschgletscher liegen einem hier oben zu Füßen und die Aussicht ist schlicht einmalig. Je nach Zeit und Fitness entdeckt man die Gletscherwelt auf dem Glacier Experience Trail oder beim Gletschertrekking mit der Bergsteigerschule Pontresina. [engadin.ch/diavolezza-lagalb](http://engadin.ch/diavolezza-lagalb)

### **Bernina Glaciers**

**Pontresina** – Zwischen der Bergstation Diavolezza und der Valposchiavo erstreckt sich die einmalige Gletscherwelt des Berninagebiets, die es zu Fuss, per Bike und im Zug zu entdecken gibt. Themenwege für Familien, anspruchsvolle Hochtouren und die Gletschermühlen von Cavaglia sind nur drei von vielen Ausflugstipps. [engadin.ch/bernina-glaciers](http://engadin.ch/bernina-glaciers)

### **Bernina Express nach Poschiavo**

**Pontresina** – Der Bernina Express ist die schönste Verbindung des alpinen Engadins mit dem mediterranen Süden und führt von Pontresina nach Tirano im Veltlin. Ein Teil der Strecke verläuft auf der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Albulalinie. Zuerst scheinen die Gletscher durch das Panoramafenster zum Greifen nah, später grüssen die Palmen des Südens. Es ist eine Zugreise, die sich geradezu für einen Tagesausflug anbietet.

[engadin.ch/bernina-express](http://engadin.ch/bernina-express)

### **TrenInn**

Nach dem «Hop-on, Hop-off»-Prinzip per Zug der Engadiner Kultur entlangreisen und gleichzeitig spannende Rätsel lösen: Das Erlebnisticket «TrenInn» zwischen St. Moritz/Pontresina und Scuol Tarasp bietet munteren Rätselspass zu lokalen Kulturschätzen. [engadin.ch/treninn](http://engadin.ch/treninn)

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



# Ski & Snowboard

## Glücksgefühle voraus

350 perfekt präparierte Kilometer auf insgesamt 88 Pisten in neun schneesicheren Skigebieten: Das weisse Paradies wartet. [engadin.ch/ski](https://engadin.ch/ski)

## White Carpet

Wenn menschenleere Pisten locken, kriechen selbst Langschläfer früher aus den Federn. Viele Bergbahnen sind schon ab 7.45 Uhr in Betrieb und anstehen muss um diese Zeit niemand. Ist man oben angekommen, begleiten einen die ersten Sonnenstrahlen auf der Abfahrt die frisch präparierte Piste hinunter. [engadin.ch/white-carpet](https://engadin.ch/white-carpet)

## 1 Halfpipe-Fun

**Corvatsch** – Der Corvatsch Park ist einer der grössten Snowparks im Alpenraum. Hier üben Freizeit-Freestyler und Snowboard-Pros nebeneinander ihre Tricks und Sprünge. Im Hinblick auf die FIS Snowboard, Freestyle and Freeski World Championships St. Moritz Engadin 2025 ist die Infrastruktur nun um eine Halfpipe ergänzt worden. [engadin.ch/ski-corvatsch](https://engadin.ch/ski-corvatsch)

## Skischulen

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. [engadin.ch/schneesportschule](https://engadin.ch/schneesportschule)

## Snow-Deal

Wer früh bucht, profitiert! Dank des dynamischen Preismodells der Oberengadiner Bergbahnen können sich Frühentschlossene beim Kauf ihres Skipasses über Frühbucherrabatte freuen. [engadin.ch/snowdeal](https://engadin.ch/snowdeal)

## 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 einer teilnehmenden Unterkunft gibt es den Skipass ab 47 Franken pro Person und Tag. [engadin.ch/sleep-ski](https://engadin.ch/sleep-ski)



## Events

### Audi FIS Ski World Cup

**St. Moritz** – Die weltbesten Skifahrerinnen kämpfen vom 16.–18.12.2023 auf dem St. Moritzer Hausberg Corviglia um wertvolle Weltcup-Punkte. [skiweltcup-stmoritz.ch](https://skiweltcup-stmoritz.ch)

### Freeski & Snowboard World Cup Corvatsch

**Silvaplana** – Vom 21.–24.3.2024 treffen sich die weltbesten Freeskier und Slopestyle-Snowboarder zum (Saisonende und) FIS World Cup Finale im Corvatsch Park in Silvaplana. [engadin.ch/freeski-wold-cup](https://engadin.ch/freeski-wold-cup)



Noch mehr davon?  
[engadin.ch/ski-snowboard](https://engadin.ch/ski-snowboard)





1





# Langlauf

## 1 Über 240 km Loipen

Früh am Morgen oder unter der Nachmittags-sonne: Im Engadin wird die tägliche Langlauf-Tour zu einem besonderen Erlebnis. Und bei über 240 Kilometern Loipe finden sowohl Anfänger als auch Profis das Passende. [engadin.ch/langlauf](https://engadin.ch/langlauf)

### *Loipen über die Seen*

Zentimeterdickes Eis und eine glatte Schneeschicht bedecken ab Mitte des Winters die grossen Engadiner Seen. 12 Kilometer lang ist die Strecke über den Silser-, Silvaplanner- und Champferersee, die auch ein Streckenabschnitt des berühmten Engadin Skimarathons ist. [engadin.ch/langlaufen-auf-den-seen](https://engadin.ch/langlaufen-auf-den-seen)

## Events

### *Engadin Skimarathon*

Das grösste Langlaufereignis der Schweiz führt die Sportlerinnen und Sportler seit über 50 Jahren von Maloja bis S-chanf. In Pontresina lädt das Marathon-Village während der Marathonwoche vom 2.-10.3.2024 zum Flanieren ein. [engadin.ch/langlauf-wettkampf](https://engadin.ch/langlauf-wettkampf)

### *La Diagonela*

Die Strecke dieses Langlaufrennens in klassischer Technik ist 55 Kilometer lang und führt von Pontresina nach Zuoz. [engadin.ch/langlauf-wettkampf](https://engadin.ch/langlauf-wettkampf)

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



# Kutschen & Pferdesport



## 1 *Dampfende Nüstern*

Eine Kutschenfahrt oder ein Ritt auf dem Pferderücken durchs verschneite Engadin sind an Romantik kaum zu überbieten. Warm eingepackt fährt oder reitet man durch die märchenhaften Seitentäler und entlang der mystischen Seenlandschaft. [engadin.ch/kutschenfahrten](https://engadin.ch/kutschenfahrten)

## *Zu Ross durchs Engadin*

Mit oder ohne Reiterfahrung: auf dem warmen Rücken der verschmusten Freibergpferde von der Engadin River Ranch erkunden Pferdefreundinnen und -freunde im Schrittempo die zauberhafte Winterwelt abseits von Skipisten und Langlaufloipen. Pferdebesitzern bietet die River Ranch auch Urlaubsplätze für ihre Vierbeiner an. [engadin.ch/pferdesport](https://engadin.ch/pferdesport)

## Events

### *Snow Polo World Cup*

*St. Moritz* – Vom 26. – 28.1.2024 treffen auf dem gefrorenen St. Moritzersee Pferdesport und Luxus-Lifestyle vor prachtvoller Naturkulisse aufeinander. [engadin.ch/snowpolo](https://engadin.ch/snowpolo)

### *White Turf*

Das weltweit einzige Pferderennen auf einem zugefrorenen See begeistert vom 4. – 18.2.2024 Gäste aus aller Welt. [engadin.ch/white-turf](https://engadin.ch/white-turf)

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



# Schlitteln & Familie



## 1 Schlittelwege

Sobald sich der erste Schnee gesetzt hat, laden einige Passstrassen und Wanderwege zum Schlitteln ein. Neben gemütlichen Routen gibt es auch Schlittelwege, die es in sich haben.

[engadin.ch/schlittelpass](http://engadin.ch/schlittelpass)

## Kinderwagenwege

Als Ausflug für die ganze Familie eignen sich die flachen Wege zwischen Sils, Silvaplana und St. Moritz – bei guten Schneeverhältnissen können sie auch mit dem Kinderwagen begangen werden. Ebenfalls eine gemütliche Wanderung ist die rund vier Kilometer lange Route durch das Val Bever. Sie führt vom Bahnhof Bever entlang des Beverinbachs durch zauberhafte Wälder. [engadin.ch/kinderwagenwege](http://engadin.ch/kinderwagenwege)

## Muottas Muragl

**Samedan** – Auf drei Winterwanderwegen, einem einfachen Schneeschuh-Trail oder von der Schlittelbahn hinunter nach Punt Muragl gibt's die atemberaubende Aussicht gratis mit dazu.

[engadin.ch/winterwandern-muottas-muragl](http://engadin.ch/winterwandern-muottas-muragl)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/familien-im-winter](http://engadin.ch/familien-im-winter)



1



Foto: Fabian Cattlen

# Eis, Curling & Eisklettern

## 1 Eissport

Schlittschuhlaufen, Eisstockschiessen, Hockey oder Curling: Das Engadin führt seine Gäste aufs schönste Glatteis. Sagenhafte 17 Eisplätze zählt die Region, darunter wunderschöne Natureisplätze in den Dörfern, gefrorene Seen und Kunsteisbahnen. Die Ausrüstung zum Schlittschuhlaufen kann vielerorts gemietet werden.

[engadin.ch/eissport](http://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 der Tourist Information in den jeweiligen Orten. [engadin.ch/schwarzeis](http://engadin.ch/schwarzeis)

## Eisweg Madulain-Zuoz

**Madulain/Zuoz** – 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 von Madulain nach Zuoz verspricht ein naturnahes Schlittschuherlebnis der besonderen Art. Die Strecke beginnt beim Werkhof in Madulain. Die Schlittschuhausrüstung muss mitgebracht werden, die Benützung des Eisweges geschieht auf eigene Gefahr. [engadin.ch/eisweg-madulain](http://engadin.ch/eisweg-madulain)

## Events

### Olympia Bob Run

**St. Moritz/Celerina** – Während Bob-Bahnen in anderen Ländern jährlich künstlich vereist werden, kommen in St. Moritz-Celerina, beim letzten noch bestehenden Natureiskanal der Welt, ausschliesslich Schnee, Wasser und Muskelkraft zum Einsatz. Jeden Winter finden zahlreiche nationale und internationale Wettkämpfe statt. [engadin.ch/bob-run-celerina](http://engadin.ch/bob-run-celerina)

### Cresta Run

**St. Moritz** – Die natürliche, 12 Kilometer lange Skeletonbahn wird jeden Winter neu gebaut und vereist. Der Run steht mutigen Anfängern für eine eisige Fahrt offen und Profis messen sich während der Saison in verschiedenen Rennen und Events. [engadin.ch/cresta-run](http://engadin.ch/cresta-run)

### The ICE

**St. Moritz** – Das einzigartige Winter-Oldtimer-Rennen findet am 23. – 24. Februar 2024 auf der Pferderennbahn auf dem gefrorenen St. Moritzersee statt. [engadin.ch/the-ice](http://engadin.ch/the-ice)

### Eiskonzerte

Warme Klänge zur kalten Jahreszeit: Vor Kurzem wurde die historische Tradition von Konzerten am Rande der Engadiner Eisfelder wieder ins Leben gerufen. [engadin.ch/eiskonzerte](http://engadin.ch/eiskonzerte)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/eissport](http://engadin.ch/eissport)



### **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](http://engadin.ch/freeride)

# Abseits der Pisten

## 1 Skitouren & Schneeschuhwanderungen

Bei über 250 Kilometern Winterwanderwegen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ebenfalls im siebten Himmel fühlen sich Skitourenfahrer bei der grossen Auswahl an gemütlichen, abenteuerlichen oder abfahrtsorientierten Routen. [engadin.ch/skitouren](http://engadin.ch/skitouren)

### Schneeschuhwandern auf dem Lake Trail

**Furtschellas** – Der Corvatsch Lake Trail ist ein einfacher Schneeschuhpfad mit besonderem Komfort. Immer dem markierten Pfad folgend, geniesst man wunderschöne Aussichten über das verschneite Tal. [engadin.ch/corvatsch-lake-trail](http://engadin.ch/corvatsch-lake-trail)

### Diavolezza Challenge

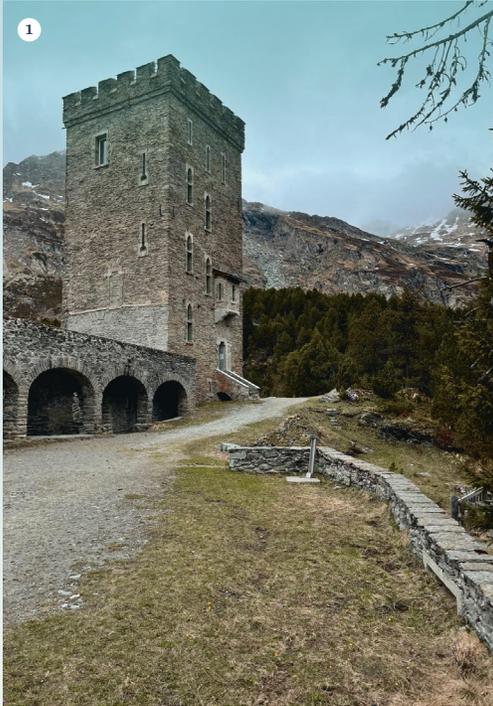
**Diavolezza** – Die für Skitourengeher permanent eingerichtete Route führt von der Talstation Diavolezza abseits der Skipiste hoch bis zur Bergstation. Eine ideale Tour für Einsteiger. [engadin.ch/diavolezza-challenge](http://engadin.ch/diavolezza-challenge)

### Lawinenkurse

Um abseits der Piste möglichst sicher unterwegs zu sein, lohnt sich ein Lawinenkurs der Bergsteigerschule Pontresina. [engadin.ch/bergsteigerschule](http://engadin.ch/bergsteigerschule)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/winter](http://engadin.ch/winter)





# Kultur

## **Kulturelle Schatzkammer**

Einzigartige Architektur, ausgezeichnete Museen und ein dicht gepackter Konzert- und Eventkalender bieten ganzjährig vielseitige, kulturelle Highlights. [engadin.ch/kultur](https://engadin.ch/kultur)

## **Kino Scala**

**St. Moritz** – Mehr als neun Jahrzehnte bewegte das legendäre Scala die Emotionen seiner Besucher. Nach mehrjähriger Schliessung und Umbauphase erstrahlt die alte Dame nun neu im Stil des Art Décos ihrer Anfangszeit. [engadin.ch/scala](https://engadin.ch/scala)

### 1 **Turm Belvedere**

**Maloja** – 1882 als Teil einer Privatresidenz erbaut, ist der Torre Belvedere heute eines der Wahrzeichen von Maloja. 1953 erwarb Pro Natura den Turm zusammen mit umliegendem Wald und Gletschertöpfen und errichtete ein Naturschutzgebiet. Ab Juni 2024 soll ein neues Umweltbildungsangebot lanciert werden, das sich der Biodiversität in den Alpen widmet. [engadin.ch/turm-belvedere](https://engadin.ch/turm-belvedere)

### 2 **Museum Alpin**

**Pontresina** – In einem alten Engadiner Haus aus dem Jahr 1716 erhalten die Besucherinnen und Besucher des Museums Alpin Einblick in die Wohnkultur früherer Zeiten, in Sammlungen von Mineralien, Fauna und Flora und in die Pionierzeit des Alpinismus. [engadin.ch/museum-alpin](https://engadin.ch/museum-alpin)

## **Château Papillon**

**St. Moritz** – Das Château Papillon versteht sich als Galerie für junge lokale und afrikanische Kunstschaffende sowie als Kultur-Think-Tank. Entstanden ist ein kunterbunter, aktiver und quirliger Hub für Kunstformen aller Art von hier bis Afrika. [chateau-papillon.ch](https://chateau-papillon.ch)

## **Dorfkern Zuoz**

Der Dorfkerne des ehemaligen Hauptortes des Oberengadins mit seinem intakten historischen Dorfbild, den stattlichen Engadiner Herrschaftshäusern rund um den eindrücklichen Dorfplatz gehört zum Bundesinventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz. [engadin.ch/zuoz](https://engadin.ch/zuoz)

## Events

### **Stubete am See**

**Sils** – Vom 18. – 20. Oktober 2024 findet in Sils das Festival für neue Schweizer Volksmusik statt. Verschiedene Ensembles spielen in Silser Hotels, bei Galadinnern, bei der Mittelstation Furtschellas, in der Offenen Kirche Sils und im Schulhaus Champsegl. [stubeteamseesils.ch](https://stubeteamseesils.ch)

### **St. Moritz Art Film Festival**

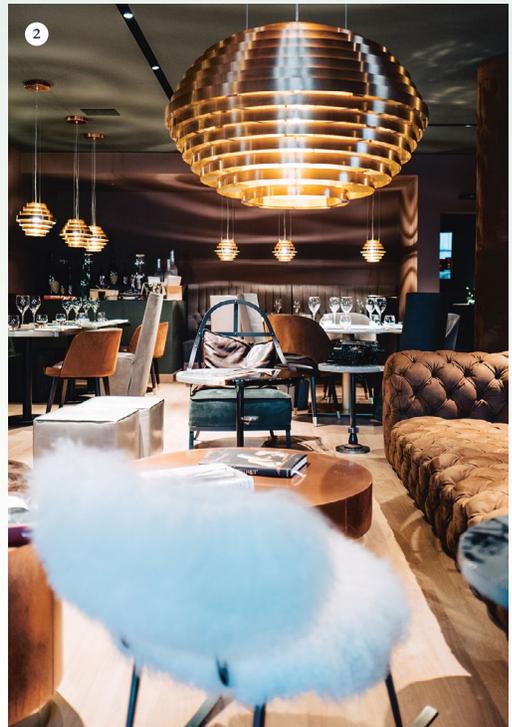
**St. Moritz** – Das St. Moritz Art Film Festival verbindet seit 2020 jedes Jahr bildende Kunst, Kino und andere audiovisuelle Kultur. Hier kommen Wissenschaftler, Kinoliebhaberinnen, Künstler, Filmproduzentinnen, Schauspieler und Sammlerinnen auf ihre Kosten. [smaff.org](https://smaff.org)

### 3 **Camerata**

**Pontresina** – Die beliebten Kurkonzerte der Camerata Pontresina fanden 1910 zum ersten Mal statt. Zusammen mit den Ensembles von St. Moritz und Sils bieten die drei Orchester während der Sommermonate einen wunderschönen Rahmen für Salonmusik aus früherer Zeit. [engadin.ch/camerata](https://engadin.ch/camerata)

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





# Kulinarik

## ***Gut Essen***

Dank drei Sprachregionen und verschiedenen kulturellen Einflüssen entwickelte sich in der Hochebene eine der spannendsten (und köstlichsten) kulinarischen Landschaften der Schweiz.

[engadin.ch/kulinarik](http://engadin.ch/kulinarik)

## ***Alpeizli Es-cha Dadour***

**Madulain** – Was gibt es Schöneres als während der Wanderung auf einer Alp einzukehren und auf deren Sonnenterrasse frischen Ziger oder rezenten Alpkäse zu kosten? [engadin.ch/alp-es-cha-dadour](http://engadin.ch/alp-es-cha-dadour)

### **1 Longhin**

**Maloja** – Unkomplizierte und familiäre Gastfreundschaft in modernem Ambiente und mit einmaligem Blick auf den Piz da la Margna erwartet die Gäste. [engadin.ch/restaurant-longhin](http://engadin.ch/restaurant-longhin)

### **2 Balthazar Downtown**

**St. Moritz** – Das stylische Restaurant bietet eine einmalige Fusionsküche: Italienisch-mediterrane Geschmäcker treffen auf japanisch-orientalische. Das Resultat sind Gerichte mit Fokus auf frischem Fisch und Meeresfrüchten, die die Handschrift desspanischen Sternekochs Paco Morales tragen. [engadin.ch/balthazar](http://engadin.ch/balthazar)

### **3 Lej da Staz**

**Celerina** – Das Restaurant am Ufer des Stattersees ist mit gutem Grund nur tagsüber geöffnet. Die Aussicht und einmalige Lage könnte man nachts ja gar nicht wertschätzen. [engadin.ch/lej-da-staz](http://engadin.ch/lej-da-staz)

## ***Bellavista***

**Silvaplana** – Die Küche im Restaurant Bellavista verbindet Tradition, Lifestyle und Innovation. Im Herbst kommen Wildspezialitäten aus eigener Jagdauf den Tisch. Das Trockenfleisch stammt aus der hauseigenen Fleischrocknerei. [engadin.ch/restaurant-bellavista](http://engadin.ch/restaurant-bellavista)

## ***Gianottis***

**Pontresina** – Hier wird das Handwerk der berühmten Engadiner Zuckerbäcker von einst weitergeführt. Neben Kaffee und Süssigkeiten im Café kann man bei Gianottis auch in der hauseigenen Weinbar oder im Grillrestaurant einkehren. [engadin.ch/gianottis](http://engadin.ch/gianottis)

## ***PopUp<sup>2</sup>***

**Silvaplana** – Die leidenschaftlichen Gastgeber Marc und Hanueli servieren in ihrem gemütlichen Restaurant eine Vielfalt an klassischen Gerichten, neu interpretiert. Von Rindstarter über Clubsandwiches, exotische Salate bis hin zum Wein aus Hanuelis Heimat Malans ist alles mit viel Liebe zubereitet und produziert. [engadin.ch/pop-up2](http://engadin.ch/pop-up2)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/kulinarik](http://engadin.ch/kulinarik)





# Unterkünfte

## *Tief schlafen*

Von geschichtsträchtigen Belle-Époque-Luxus bis zum modernen Urban Living: in den 50 Hotels und über 2000 Ferienwohnungen finden alle eine zu ihrem Budget und Lifestyle passende Unterkunft.

[engadin.ch/unterkunft](http://engadin.ch/unterkunft)

## *Crusch Alva*

*Zuoz* – Seit 500 Jahren beherbergt das Hotel Crusch Alva an zentraler Lage am historischen Dorfplatz von Zuoz seine Gäste. Vier Restaurants – zwei davon im Partnerhotel Engiadina – sorgen für ein abwechslungsreiches kulinarisches Programm.

[engadin.ch/crusch-alva](http://engadin.ch/crusch-alva)

## *Chesa Pool*

*Fextal* – Das erste vegetarische Hotel im Engadin ist für Langläuferinnen und Naturliebhaber perfekt gelegen. Im zauberhaften Fextal ist man weit ab vom Rest der Welt, aber immer nah an der Loipe und den Winterwanderwegen. [engadin.ch/chesapool](http://engadin.ch/chesapool)

## 1 *Camping Morteratsch*

*Pontresina* – Der beliebte und familiäre Campingplatz liegt etwas ausserhalb Pontresinas in einem wunderschönen Waldstück und an der rauschenden Bernina. Wer keine Lust auf Camping-Küche hat, setzt sich ins gemütliche Restaurant.

[engadin.ch/camping](http://engadin.ch/camping)

## 2 *Castell*

*Zuoz* – Eine Oase für Kunstliebhaberinnen: Nach einer Meditation auf dem Holzdeck von Tadashi Kawamata genehmigt man sich einen Drink in der von Pipilotti Rist gestalteten Bar und diniert später unter einer Installation von Gerda Steiner und Jörg Lenzlinger. Nach so viel Kunst entspannt man im hauseigenen Hammam. [engadin.ch/hotel-castell](http://engadin.ch/hotel-castell)

## *Berninahauss*

*Pontresina* – Idyllisch, am Fusse des Bernina-Passes und nur wenige hundert Meter entfernt von der Diavolezza- und Lagalb-Bergbahn, liegt das Berninahauss inmitten einer herrlichen, imposanten Bergwelt. Ein idealer Ausgangspunkt für viele sportliche Tätigkeiten. [engadin.ch/berninahauss](http://engadin.ch/berninahauss)

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/unterkunft](http://engadin.ch/unterkunft)



1



# Wellness

## ***Erholung pur***

Seit der Bronzezeit erholen sich Menschen in den Heilquellen von St. Moritz und Umgebung. Die zahlreichen Bäder und Wellnesslandschaften der Neuzeit lassen keine Wünsche offen.

## ***Hallenbad Bellavita in Pontresina***

**Pontresina** – 75 Meter lang ist die abenteuerliche Blackhole-Rutschbahn im Hallenbad Pontresina – nach nur einer Rutschpartie hat hier noch 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](http://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](http://engadin.ch/mineralbad)

## ***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](http://engadin.ch/ovaverva)

## ***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 Erkenntnisse 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](http://engadin.ch/heilbad)

## ***Day Spas im Engadin***

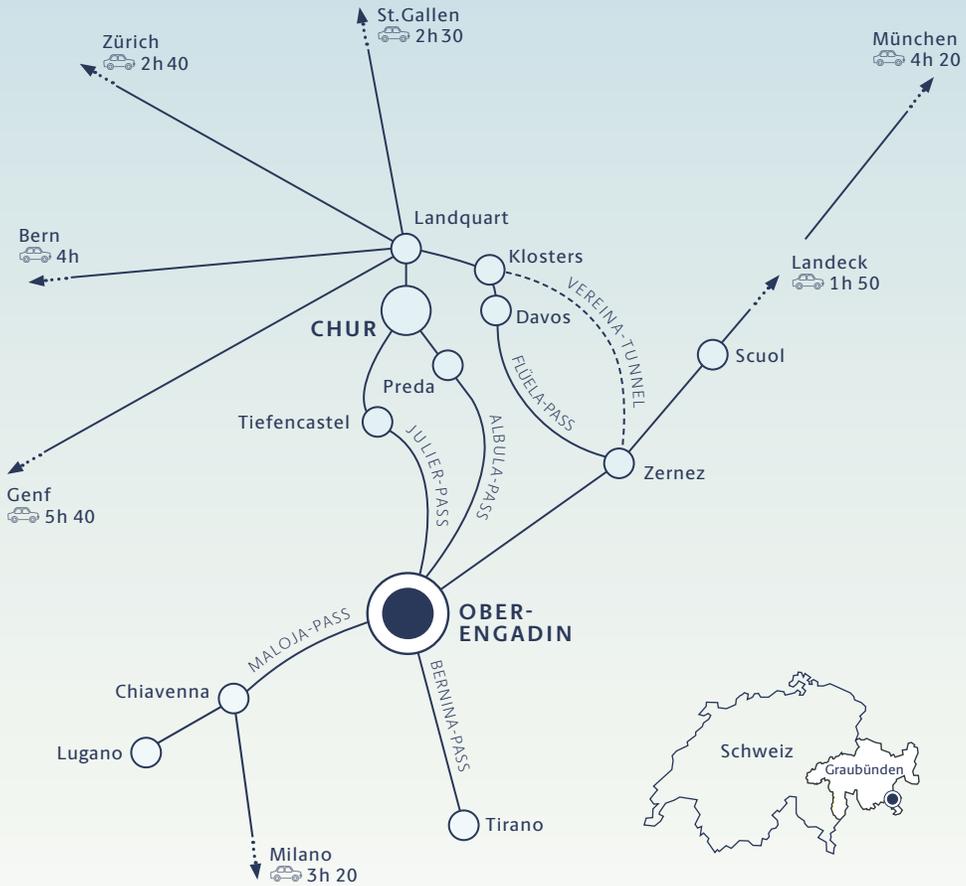
In diesen Engadiner Hotels ist der Wellnessbereich nicht den Gästen vorbehalten, sondern kann auch von externen Besucherinnen und Besuchern in vollen Zügen genossen werden:

- **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

Noch mehr davon?  
[engadin.ch/wellness](http://engadin.ch/wellness)



# Anreise ins Engadin



Zugreisenden wird die 120-jährige, aussichtsreiche Albula-Strecke besonders ans Herz gelegt. Sie ist UNESCO Welterbe und ein Stück Bahnpioniergeschichte, die mit der Eröffnung des neuen Tunnels 2024 einen weiteren Höhepunkt erreicht.



**Die oben angegebenen Zeiten beziehen sich auf eine Fahrt vom Ausgangspunkt bis ins Oberengadin.** Ofen-, Julier-, Maloja- oder Berninapass versprechen erlebnisreichen Fahrspass. Wem die Kurven weniger liegen, wird der Autoverlad durch den Vereinatunnel empfohlen.



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 Fahrt der Rhätischen Bahn unter [engadin.ch/anreise](http://engadin.ch/anreise)



## Weitere Informationen

Aktuelle Meldungen zur Verkehrslage im Engadin sowie Staubarometer unter [engadin.ch/anreise](http://engadin.ch/anreise)



## Weitere Informationen

Fahrzeiten und Dauer der Fahrten mit dem Postauto unter [engadin.ch/anreise](http://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, Felix Pal, Claudia Walder, Jürg Wirth — **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.–

