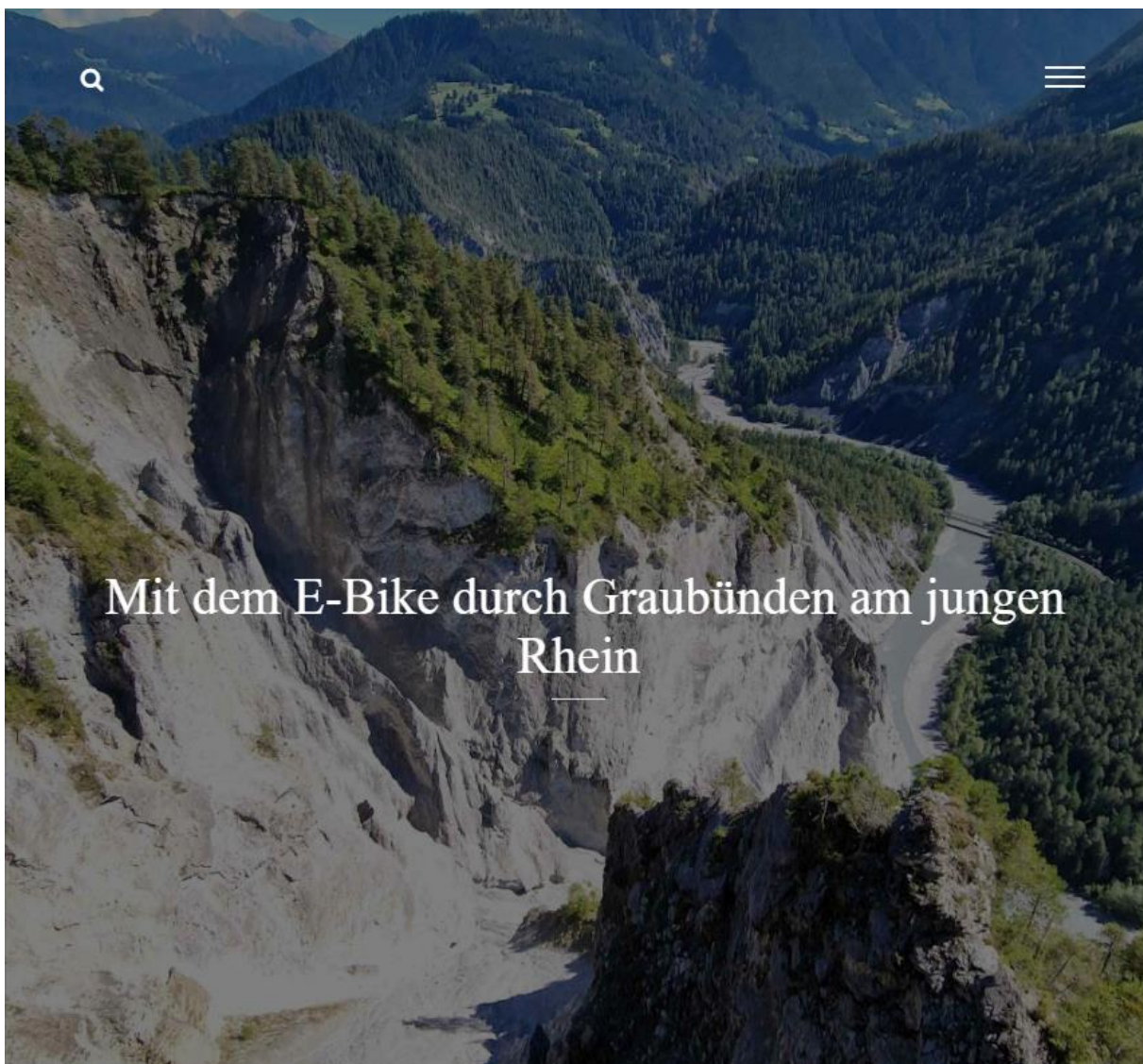


Artikel-Clipping

Name des Journalisten	Adelheid Wanninger
Publikationsdatum	04.09.2023
Thema	Mit dem E-Bike dem jungen Rhein entlang
Destinationen	Disentis Sedrun, Surselva, Chur, Heidiland
Artikel	www.lastsecrets.de/2023/09/mit-dem-e-bike-durch-graubuenden-am-jungen-rhein



Mit dem E-Bike durch Graubünden am jungen Rhein

4. September 2023



Die Rhein-Route begleitet den Alpenfluss von seinem Ursprung im Gebirge bis zu den großen Rheinhäfen von Basel. Auf abwechslungsreichen Wegen führt die Fahrt durch viele Landschaften, die dieser kraftvolle Fluss im Laufe der Zeit geschaffen hat. Nach dem Quellgebiet des Rheins, führt sie durch die romanisch sprachige Surselva, gewährt eindrucksvolle Blicke in die wilde Schlucht Ruinaulta und besucht die rätsische Kapitale Chur. Diesen beeindruckenden Abschnitt in Graubünden haben wir uns näher angesehen.

Disentis und Hotel Alpsu

Mit der Rhätischen Bahn erreichen wir Disentis, das durch seine barocke Benediktinerabtei weithin bekannt ist. Wir checken im gemütlichen Hotel Alpsu (www.hotelalpsu.ch) ein. Seit vier Generationen bereits ist das historische Haus für seine Gastfreundschaft bekannt. Im Restaurant werden die Gäste mit hausgemachten Bündner Spezialitäten wie Capuns, Heusuppe und bestem Alpkäse verwöhnt.

Beim gemeinsamen Abendessen lernen wir Remo Eberle kennen. Der gebürtige Liechtensteiner ist Projektmanager Bike bei der Destination Disentis Sedrun und war früher Chef-Mechaniker des Schweizer Mountainbikers Ralph Näf. Kurz erklärt er, was unser Vorhaben für die nächsten beiden Tage ist. Das Unternehmen Eurotrek (<https://eurotrek.ch>) hat uns dazu schon unsere E-Bikes und Helme bereitgestellt.

Surselva

Nach einer angenehmen Nacht und reichhaltigem Frühstück starten wir von Disentis nach Ilanz, dem ersten Radabschnitt. Der sympathische Bike-Guide Giuseppe Flepp von der Bikeschule Disentis Sedrun begleitet uns. Einen Blick werfen wir noch zurück auf das älteste bestehende Benediktinerkloster nördlich der Alpen, bevor es hinab geht an den noch jungen Vorderrhein. Bald beginnt sich das Bergtal zu öffnen: Surselva wird das Hochtal von Flims genannt, auf Deutsch «über dem Wald». Es ist eines der größten Waldgebiete in Graubünden, mit herrlichen Wiesen und kleinen Seen. Leichte Steigungen wechseln mit Abfahrten, Schotterwege mit Teerstraßen. In hübschen Dörfern entdecken wir prächtige Häuser, oft mit herrlichen Ställen aus Blockbohlen nebenan. Meist zieren stattliche Brunnen das Dorf, deren reines Wasser unsere Trinkflaschen füllen. Das Auf und Ab gestaltet unsere Fahrt durch die Natur abwechslungsreich. Gelegentlich zieht die Rhätische Bahn mit ihren roten Wagons durch die herrliche Landschaft. Die Rheinauen sind durch ihre Uferverbauungen und Trockenlegungen längst kein Überschwemmungsgebiet mehr, so wie einst. Heute sieht man dort mit etwas Glück seltene Singvögel wie der Wiedehopf, Braunkelchen oder Neuntöter. Die Auen bilden auch einen Lebensraum für Eidechsen, Schlangen und kleinere Säugetiere.

Ilanz – erste Stadt am Rhein

Wir erreichen nach rund zweieinhalb Stunden das Städtchen Ilanz. Das wirtschaftliche und politische Zentrum der Surselva darf sich die erste Stadt am Rhein nennen. Die malerische Altstadt hat in Sachen Sehenswürdigkeiten einiges zu bieten: das Obertor, die St. Margarethenkirche, die Casa Gronda und die Casa Carniec, welche das Museum Regional Surselva mit einer volkskundlichen Sammlung beherbergt.

Im Restaurant Casa Casutt nehmen wir im romantischen Garten Platz zur Mittagspause. Es ist eine kleine Oase mitten in der Stadt und verwöhnt die Gäste mit heimischen Spezialitäten. (www.casacasutt.ch)

Rheinschlucht – Ruinaulta

Anschließend bringt uns ein Shuttle-Bus in die Rheinschlucht. Wir haben Glück: Niemand geringerer als der versierte Guide und Ranger Christian Malär, von Freunden Hitsch genannt, begleitet uns auf der Führung in der Rheinschlucht. Nach einem kurzen Fußweg erwartet uns eine spektakuläre Kulisse. Von einer Aussichtsplattform aus überschaubar man einen großen Teil der Schlucht, die sich durch einen immensen Felsrutsch vor 9500 Jahren ergeben hat. Rund 7 Kubikkilometer Fels donnerten bei diesem Bergsturz – dem größten Bergsturz der Alpen – in die Tiefe. Ein Teil des Bergmassivs Flimser Stein sei hier einfach „hinuntergerutscht“ und begrub den Vorderrhein unter einer mehrere hundert Meter hohen Schuttmasse, erklärt der Ranger. Ein riesiger See wurde dadurch aufgestaut. Der Fluss schnitt sich jedoch nach und nach durch den Schutt und bahnte sich seinen neuen Weg. Das Gestein hat es ihm nicht allzu schwer gemacht. Festere Teile blieben stehen und bilden heute die bizarren Pfeiler, die stellenweise hoch und schmal aufragen. Ruinaulta heißt so viel wie „hohe Pfeiler“ beziehungsweise „hoher Bruch“, so Hitsch.

Die Schlucht bietet heute teils selten gewordener Fauna und Flora Heimat. Angeblich – so Hitsch – sei hier die älteste und die jüngste Pflanze der Welt zuhause. Wir sollen wiederkommen, dann würde er sie uns zeigen. Sehr gerne!

Bei einem kurzen Halt am Bahnhof Versam mit einem kleinen Fußmarsch zum Rhein sehen wir das Felsmassiv der Rheinschlucht nochmals aus anderer Perspektive. Imposant zeigt sich hier auch eine Hängebrücke zum Überqueren des Flusses, an dessen Ufern mit Kies- oder Sandbänken man wunderbar verweilen kann. Bei Reichenau sehen wir uns noch den Zusammenfluss von Vorder- und Hinterrhein an, der malerisch exakt vor Schloss Reichenau liegt: die Geburt des Rheins in seiner schönsten Form. www.rheinschlucht.ch

Hotel Eden- Ilanz

Zurück in Ilanz checken wir in das Hotel Eden ein. Es zeigt sich urban und trotzdem beinahe ländlich gelegen, trendy und dennoch traditionell. Die Zimmer offenbaren eine wundervolle Aussicht in die Bergwelt der Surselva. Zudem bietet das Hotel Eden alles, was das Herz der Bikefans begehrt: einen Waschplatz fürs Bike, einen abschließbaren Bikeraum und natürlich Werkzeug.

Das Beste ist allerdings der sympathische Besitzer Dominik Lehnen, der sich hier stets gut gelaunt um das Wohl der Gäste sorgt und abends auch noch persönlich für eine hervorragende Küche sorgt. International, auch die Weine – damit jeder das Richtige für sich findet. Wie angenehm!

E-Bike-Fahrt von Ilanz nach Chur mit Bike-Guide Peter Cadonau von Cadventure ist die erste Tagesetappe. Kurz nach Ilanz erreicht man das geschichtsträchtige Valendas. Mitten im Dorf steht der größte Holzbrunnen Europas, erbaut im Jahr 1760. Wahrlich ein Bijou – nur allzu gerne würde man sich an heißen Sommertagen in den kühlen Brunnen wagen. Die spektakuläre Landschaft am Swiss Grand Canyon, wie die Rheinschlucht auch genannt wird, mit ihren hellen, zerklüfteten Steilwänden, traumhaften Seen und mäandrenden Flussschleifen sorgt immer wieder für fantastische Ausblicke.

Kapitale Chur

Angekommen in Graubündens Hauptstadt Chur: Mit einer über 5000-jährigen Siedlungsgeschichte sieht sich Chur als älteste Stadt der Schweiz. Der Mix aus Neu- und Altstadt ist absolut sehenswert. Die romanisch-gotische Kathedrale St. Maria Himmelfahrt sollte man unbedingt besuchen oder das Bündner Kunstmuseum, welches bedeutende Werke des Alpenmalers Giovanni Segantini, aber auch von Ernst Ludwig Kirchner oder Giovanni Giacometti birgt.

Ein Mittagessen im Museumscafé in Chur (www.museumscafe-chur.ch) ist ein doppelter Genuss. Zum einen ist das Museumscafé in den prächtigen historischen Salons der Villa Planta gelegen. Die gemütliche Atmosphäre, das stilvolle Interieur und der hübsche Garten laden zu lustvollen, genussreichen Musestunden ein. Zum anderen kann man bereits von der Villa aus die ersten Kunstwerke sichten und Kunsträume betreten. Wir lassen uns einfach während des Mittagessens einige interessante Fakten und Geschichten über Chur von der Stadtführerin Silvia Crosina weitergeben. Sicher lohnt es, mit ihr beim nächsten Mal auf eine Stadttour zu gehen. www.chur.graubuenden.ch

Bündner Herrschaft – Weinland

Doch wir starten wieder unsere E-Bike-Fahrt von Chur nach Bad Ragaz mit Bike-Guide Flavio Schlegel von Chur Tourismus. Nachdem wir die Randzonen von Chur verlassen haben, erreichen wir bei Haldenstein schon den kühlenden Rhein. Wir folgen dem Rheinufer durch Wiesen und Felder Richtung Igis. Hier wartet bereits das erste kleine Highlight: das Schloss Marschlins – leider privat -, in malerischer Kulisse gelegen. In Landquart angekommen folgt ein kurzer Aufstieg hoch nach Malans, dem Tor zur Bündner Herrschaft. Malans ist ein Ort wie aus dem Bilderbuch – jeder Blick einfach perfekt. Von hier geht es weiter durch die Rebberge, die sich Anfang September vor üppigen Trauben – vorwiegend Blauburgunder – fast biegen. Anschließend geht es hinunter nach Maienfeld mit seinem schönen Schloss, mitten im Ort. Nach Schloss Salenegg stehen die letzten Meter durch die Bündner Herrschaft an und wir gelangen nach Fläsch, wo wir den Rhein überqueren und noch den Endspurt nach Bad Ragaz nehmen.

Bad Ragaz

Hier beziehen wir unser Quartier im Garni Hotel Torkelbünde (www.torkelbuende.ch). Das kleine, familiär geführte Hotel ist ruhig zwischen Privathäusern gelegen und bietet ein liebevoll zubereitetes Frühstück. Bad Ragaz liegt übrigens bereits jenseits der Graubündener Gebietsgrenze. Touristisch ergänzt man sich jedoch und es gibt gute Gründe, hier unsere Route zu beschließen.

In unmittelbarer Nähe des Kurparks sowie des Thermalbads Tamina Therme befindet sich das Boutique-Hotel Bellevue & Genusswerkstatt. Es wurde im Jahr 2019 renoviert. Das Restaurant Genusswerkstatt wählen wir für unser Abendessen. Hier verbindet man Altes mit Neuem und Klassisches mit Kreativem. Gebeizter Lachs mit Hobelkäse und Kapernfrüchten oder Champagner-Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti sind nur einige Beispiele. Prädikat: empfehlenswert! www.bellevue-genusswerkstatt.ch

Der Abend hält noch eine weitere Überraschung für uns bereit:

Light Ragaz

Nach einer kurzen Busfahrt von Bad Ragaz zum Alten Bad Pfäfers besuchen wir die Inszenierung Light Ragaz. Light Ragaz ist ein interaktiver Licht-Rundgang durch die Taminaschlucht bei Bad Ragaz. Der Rundgang beinhaltet verschiedene Stationen, die man auf eigene Faust entdecken kann. Von Sinnsprüchen entlang eines Stollens bis zum Weg durch die offene Schlucht, in der der Fluss rauscht und an den Felswänden Lichtshows zu Musik projiziert werden: Es ist ein besonderes Erlebnis für die Sinne und ein würdiger Abschluss dieser herrlichen Tour entlang des jungen Rheins.

Auf einer der Spruchtafeln steht: „Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

Das ist wohl wahr. Die Schönheit der Natur entlang dieser Rheinroute in Graubünden macht es dem Betrachter aber wirklich einfach!

www.MySwitzerland.com

www.graubuenden.ch

www.disentis-sedrun.ch

www.surselva.info

www.churtourismus.ch

www.heidiland.com

www.swisstravelpass.com

Ein Tipp für alle die länger bleiben und Wein lieben:

Schloss Salenegg, das älteste Weingut Europas, in Maienfeld

Auf Schloss Salenegg (www.schloss-salenegg.ch) wird seit 1068 Wein kultiviert. Hier nahm nicht nur der Rebbau in der Bündner Herrschaft seinen Anfang, Schloss Weingut Salenegg gilt auch als das älteste, noch bestehende Weingut Europas. Heute leitet Helene von Gugelberg die Geschicke des Anwesens mit Weitsicht. Seit 2020 baut sie neben den Klassikern auch pilzresistente Sorten, Sauvignac und Cabernet blanc, an. Zudem hat sie die Rebberge so umgestaltet, dass sie einst mit autonomen Fahrzeugen bewirtschaftet werden können.