



Kulturweg Alpen
Sentier culturel des Alpes
Sentiero culturale delle Alpi
Senda culturala da las Alps

In Kürze

Text: René Moor, Projektleiter

Der von den Naturfreunden Schweiz initiierte und von Alp Action sowie dem Schweizerischen Bäcker- und Konditorenmeister-Verband unterstützte Kulturweg Alpen führt auf über 650 Kilometern vom Genfersee bis ins Münstertal. Dabei werden alle vier Sprachregionen, zehn Kantone sowie 15 Pässe begangen. Höchster Punkt ist der Vereina Pass (2585 m), tiefster Punkt der Genfersee mit 372 Metern über Meer. Dazwischen «geht» es im wahrsten Sinn vom Wort um Kultur. Um Kunsthandwerk, Brauchtum, Geschichte, Kulturlandschaften, Sagen, Religion, Wandern, Menschen. Nachfolgende Übersicht wurde aus dem Mitte August 1999 erscheinenden Wanderführer zum Kulturweg Alpen entnommen und dient als erstes zur Planung Ihrer Entdeckungsreise quer durch die Alpen.

En bref

Texte: René Moor, responsable du projet

Initié par la Fédération Suisse des Amis de la Nature et soutenu par l'Association suisse des boulangers-pâtisseries et par la Fondation Alp Action, le sentier culturel des Alpes parcourt 650 kilomètres allant du lac Léman au val Müstair. Il traverse les quatre régions linguistiques, dix cantons ainsi que 15 cols. Le point le plus élevé est le col de la Vereina (2585 m), le plus bas se situe au bord du lac Léman avec son altitude de 372 mètres. Entre le val Müstair et le lac Léman, l'accent porte sur la culture: l'artisanat, les coutumes, l'histoire, les paysages culturels, les contes, la religion, la randonnée et l'homme. L'aperçu publié ci-dessous est issu du guide de randonnée «Sentier culturel des Alpes» qui paraîtra à la mi-août '99. Il vous permettra de planifier au mieux votre découverte à travers les Alpes.

Legende:

- ⌚ Wanderzeit/Temps de marche
- ➔ Kilometer/Kilomètres
- ↗ Aufstieg in m/Montée en m
- ↘ Abstieg in m/Descente en m

Abschnitt/Etape	⌚	➔	↗	↘
1 St-Gingolph – Villeneuve	3 h 00	12.6	170	181
2 Villeneuve – Montreux	1 h 10	5.4	29	8
3 Montreux – Les Avants	1 h 50	4.8	602	30
4 Les Avants – Col de Jaman	1 h 40	3.8	574	30
5 Col de Jaman – Montbovon	2 h 40	9.7	125	840
6 Montbovon – Château-d'Oex	3 h 30	13	583	420
7 Château-d'Oex – Saanen	3 h 10	13.3	329	278
8 Saanen – Rellerligrat – Abländschen	5 h 10	14.7	971	686
9 Abländschen – Jaun	2 h 40	6.9	360	642
10 Jaun – Reidigenpass – Boltigen	4 h 20	13.5	623	819
11 Boltigen – Oberwil	1 h 45	7.3	280	262
12 Oberwil – Erlenbach	2 h 30	10.4	95	250
13 Erlenbach – Spiez	3 h 30	15.7	377	430
14 Spiez – Schiff – Merligen	0 h 20	1.3	10	70
15 Merligen – Sichle – Innereriz	5 h 30	14.5	1111	639
16 Innereriz – Honegg – Schangnau	4 h 10	12.5	547	657
17 Schangnau – Wachthubel – Marbach	2 h 30	7.7	495	554
18 Marbach – Hilferenpass – Flühli	4 h 10	14.0	469	457
19 Flühli – Sattelpass – Giswil	5 h 25	19.4	731	1129



1 cm = 5 km

St-Gingolph – Giswil

Das «Franco-schweizerische Meer» steht im krassen Gegensatz zum steil aufragenden Alpenkranz. Ein Hauch Südländisches gepaart mit alpiner Herbe. Ein Abschnitt geprägt von den stattlichen Bauernhäusern im Pays d'Enhaut und Simmental, dem Sprung über den Röstigraben, den Spuren des Luchs sowie Kräutern, die zu heilen vermögen. Und überall gib'ts Käse. Dazu wird Weisswein serviert. Einmal aus Villeneuve, ein andermal aus der Spiezer Bucht. Kühe, Käse und Treichel sind Themen im wichtigen Justistal, das überleitet ins Emmental. Über Gräben und Eggen wird der Kanton Bern verlassen. Auf ehemaligen Handels-

St-Gingolph – Giswil

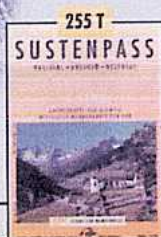
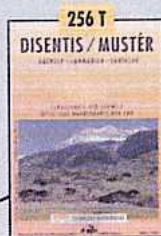
La «mer franco-suisse» contraste avec les montagnes impressionnantes de l'arc alpin. On y respire un air méridional assaisonné de rudesse alpine. C'est une étape jalonnée de fermes fières au Pays d'Enhaut et au Simmental, puis un saut par-dessus la barrière de röstis, et nous sommes sur les traces du lynx et à la découverte de plantes médicinales. Partout il y a du fromage, servi avec un verre de vin blanc tantôt de Villeneuve, tantôt de la baie de Spiez. Dans l'impressionnant Justistal menant à l'Emmental, les vaches, le fromage et les toupins sont omniprésents. En enjambant des fossés et des arêtes, nous quittons le canton

Giswil – Chur

Sanfte Bergrücken weichen steilen Flanken. Doch der Weg bleibt stets angenehm und wird nie schwierig. Die Route könnte Pilgerweg sein. Flüeli-Ranft – Kloster Melchtal – Kloster Einsiedeln – Kloster Altdorf. Zeit zur Besinnung auch auf den Alp- und Weidegebieten der Pässe Storegg, Surenen oder Greina. Lärziger ist's am Gotthard. Doch wer kann bei einer Alpentraversion diesen wichtigen Übergang meiden? Die historisch spannende Route beantwortet diese und weitere Fragen. Kastanien, sakrale Bauten und Maultierwege verleihen der «Strada Alta» das südliche Ambiente. Dann der abrupte Wechsel ins – von der Auswanderung gezeichnete – Blenioral. Vom Val Blenio ins Val Lumnezia: währenddem die Greina die Geister punkto Wassernutzung nicht mehr zu scheiden vermag, trennt der Übergang zwei Sprachgebiete. Hier italienisch, dort rätoromanisch. Sprachlos dann aber, wer auf dem abwechslungsreichen Weg durch die Rheinschlucht nach Chur wandert, dem grössten Ort entlang des Kulturwegs Alpen.

Giswil – Coire

Des flancs raides succèdent aux dos arrondis des montagnes. Toutefois, le sentier demeure agréable et fait penser à un chemin de pèlerinage : Flüeli-Ranft – le couvent de Melchtal – le couvent d'Einsiedeln – et celui d'Altdorf. Recueillement également sur les alpages et pâturages des cols Storegg, Surenen ou de la Greina. Au Gotthard, le vacarme est omniprésent. Mais comment éviter le plus important passage de la traversée des Alpes? Cette étape historique passionnante fournira des réponses à cette question et à d'autres. Grâce aux châtaigniers, aux bâtiments sacrés et aux sentiers muletiers, un air méridional enveloppe la «Strada Alta». Puis un changement subit: le val Blenio – marqué par le dépeuplement. L'exploitation des eaux de la Greina, le passage du val Blenio au val Lumnezia, a été exclu une fois pour toutes. Cette région marque une frontière linguistique: ici l'italien, là le romantsch grischun. Les gorges du Rhin conduisent ensuite à travers un paysage aux découvertes insoupçonnées vers Coire, le plus grand lieu au bord du Sentier culturel des Alpes.



Abschnitt/Etape	☉	→	↗	↘
20 Giswil – Sachseln	1 h 20	6.1	0	13
21 Sachseln – Flüeli-Ranft	1 h 10	3.4	284	28
22 Flüeli-Ranft – Melchtal	2 h 00	6.5	400	238
23 Melchtal – Storeggpass – Engelberg	5 h 50	14.2	1055	945
24 Engelberg – Blackenalp	4 h 00	12.9	788	10
25 Blackenalp – Surenenpass – Brüsti	3 h 15	8.6	579	832
26 Brüsti – Altdorf	2 h 50	7.4	10	1077
27 Altdorf – Amsteg	3 h 30	15.3	195	127
28 Amsteg – Gurtellen-Wiler	2 h 30	7.9	464	245
29 Gurtellen-Wiler – Treschhütte	2 h 50	7.5	760	30
30 Treschhütte – Fellilücke – Andermatt	6 h 30	19.5	1033	1072
31 Gurtellen-Wiler – Göschenen	2 h 30	8.6	494	133
32 Göschenen – Andermatt	1 h 30	4.9	370	40
33 Andermatt – Gotthardpass	4 h 00	12.1	705	50

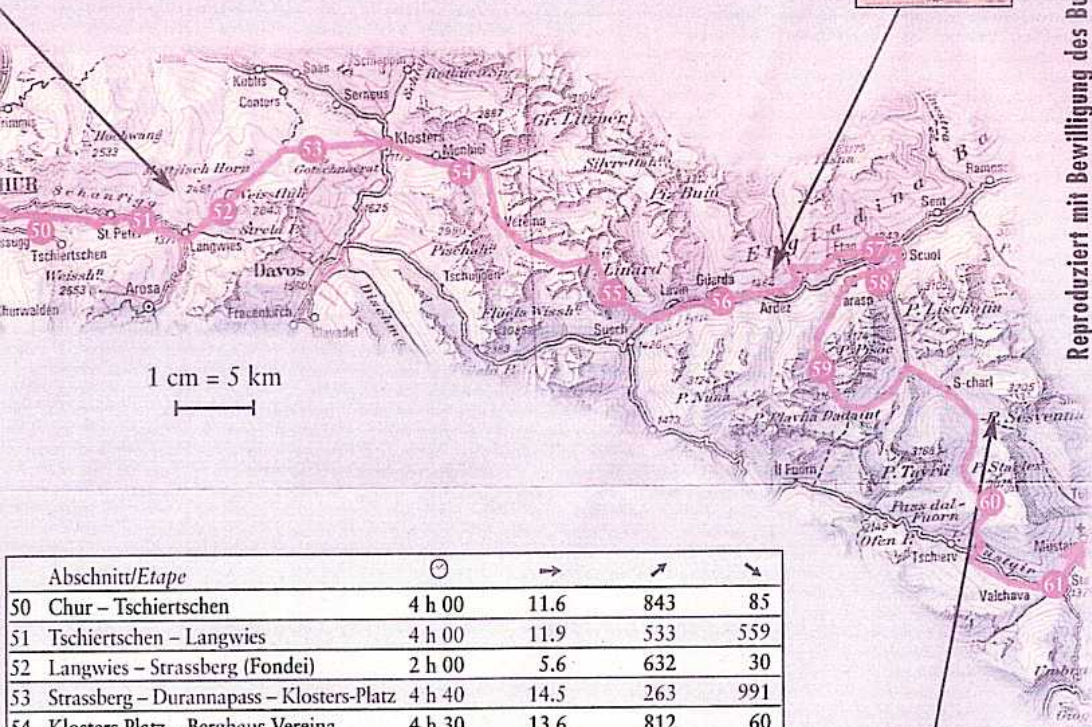
Legende:

- ☉ Wanderzeit/Temps de marche
- Kilometer/Kilomètres
- ↗ Aufstieg in m/Montée en m
- ↘ Abstieg in m/Descente en m

Projektleitung:

Naturfreunde Schweiz/Fédération Suisse des Amis de la Nature
René Moor
Postfach/CP
3001 Bern
Telefon 031 306 67 63

Abschnitt/Etape	⊙	→	↗	↘
35 Airolo – Deggio	2 h 35	9.2	335	266
36 Deggio – Osco	2 h 15	7.4	296	351
37 Osco – Anzonico	3 h 35	11.9	455	628
38 Anzonico – Sobrio	1 h 30	5.2	268	120
39 Sobrio – Capanna Pian d'Alpe	2 h 40	6.7	707	73
40 Pian d'Alpe – Leontica	3 h 10	9.8	127	1016
41 Leontica – Olivone	4 h 50	15.3	578	563
42 Olivone – Campo (Blenio)	1 h 20	4.2	336	10
43 Campo (Blenio) – Capanna Motterascio	4 h 15	11.2	1029	73
44 Capanna Motterascio – Pass Diesrut – Vrin	5 h 20	15.4	426	1150
45 Vrin – Vella	4 h 00	13.4	549	753
46 Vella – Ilanz	2 h 40	11.5	200	746
47 Ilanz – Laax	3 h 00	10.7	535	213
48 Laax – Tamins	5 h 20	20.9	490	848
49 Tamins – Chur	3 h 20	12.4	247	324



Abschnitt/Etape	⊙	→	↗	↘
50 Chur – Tschierschen	4 h 00	11.6	843	85
51 Tschierschen – Langwies	4 h 00	11.9	533	559
52 Langwies – Strassberg (Fondei)	2 h 00	5.6	632	30
53 Strassberg – Durannapass – Klosters-Platz	4 h 40	14.5	263	991
54 Klosters Platz – Berghaus Vereina	4 h 30	13.6	812	60
55 Berghaus Vereina – Vereinapass – Lavin	5 h 00	14.4	682	1193
56 Lavin – Ardez	2 h 30	8.8	274	274
57 Ardez – Scuol	3 h 15	10.7	308	454
58 Scuol – Tarasp-Fontana	1 h 40	5.2	247	127
59 Tarasp-Fontana – Sur il Foss – S-charl	7 h 15	20.7	1117	717
60 S-charl – Pass da Costainas – Lü	4 h 00	13.9	481	356
61 Lü – Müstair	3 h 50	14.3	100	775

Chur – Müstair

Mehr als ein Drittel des Kulturwegs Alpen fällt auf den Kanton Graubünden. Die Bündner Metropole ist Dreh- und Angelpunkt für die Begehung dieses Abschnittes. Vom Churer Stadtzentrum geht's in zwei Stunden ins wildromantische – von der Walser Kultur geprägte – Schanfigg. Ein wenig mondäner die Ferienregion von Klosters, doch die anschliessende Wanderung über den Vereinapass ins Unterengadin bringt den erhofften landschaftlichen Zauber wieder zurück. Neue Bilder tauchen auf. Architektur, Sprache und Klima wandeln sich einmal mehr. Lavin, Guarda, Bos-cha, Ardez, Fran, Scuol, S-charl, Tamangur. Ortsnamen, die einem Gedicht entstammen könnten. Das Ende (oder ist es der Anfang?) des langen Weges führt ins Val Müstair, Nationalpark inklusive. Und wer sich bis hierher als Pilger oder Pilgerin (aus welchen Gründen auch

Coire – Müstair

Plus d'un tiers du Sentier culturel des Alpes se trouve sur le territoire du canton des Grisons. Son chef-lieu Coire constitue le pivot de cette étape. Depuis le centre-ville, en deux heures de marche, nous franchissons la romantique vallée sauvage du Schanfigg, imprégnée par la culture des Valsers. Sur le village touristique de Klosters plane une ambiance plus mondaine; cependant, la randonnée se poursuit par le col de la Vereina jusqu'à la Basse-Engadine et nous plonge à nouveau dans la beauté des paysages. De nouvelles images surgissent – l'architecture, la langue et le climat changent à nouveau. Lavin, Guarda, Bos-cha, Ardez, Fran, Scuol, S-charl, Tamangur; des noms poétiques de lieux. La fin (ou le début ?) du long chemin conduit au val Müstair, puis au parc national. Et celui ou celle qui, tout au long du sentier, s'est senti bien dans sa peau (quelque en soit la rai-

Reproduziert mit Bewilligung des Bundesamtes für Landestopografie vom 26.4.1999

Bestellung/Commande

Name/Nom

Vorname/Prénom

Strasse/Rue

PLZ, Ort/NPA, Lieu

Einsenden an: Naturfreunde Schweiz, Postfach, 3001 Bern,
Tel. 031 306 67 67, Fax 031 306 67 68,
www.naturfreunde.ch/boutique

Envoyer à la: Fédération Suisse des Amis de la Nature,
case postale, 3001 Bern, tél. 031 306 67 67, fax 031 306 67 68,
www.naturfreunde.ch/boutique

Mit diesem Buch stehen Sie nie quer in der Landschaft!

Das neue Wander- und Lesebuch der Naturfreunde Schweiz ist ein unentbehrlicher Begleiter auf dem Kulturweg Alpen. Ca. 340 Seiten, 2-farbig, 30 Kartenausschnitte (1:100000), zahlreiche Fotos, Illustrationen, Detailinformationen und Hintergrund-Geschichten. Erscheint Mitte August 1999. Subskriptionspreis für NF-Mitglieder (bis 15.8.99): sfr. 32.-*, danach sfr. 38.-*.

Découvrez d'un pied léger le «Sentier culturel des Alpes» grâce au nouveau guide!

Le nouveau guide de randonnée et livre de lecture de la Fédération Suisse des Amis de la Nature est un compagnon de route indispensable sur le Sentier culturel des Alpes. Env. 340 pages, en deux couleurs, 30 extraits de carte (1:100000), de nombreuses photos et illustrations, informations détaillées et arrière-fonds culturels et historiques. Parution mi-août 1999. Prix de souscription pour les membres AN (valable jusqu'au 15.8.99): Sfr. 32.-*, après cette date: Sfr. 38.-*.

* (+ Porto und Verpackung) * (port et emballage en sus)

