

UNERSCHÖPFLICHE MÖGLICHKEITEN FÜR TRAIL- RUNNERINNEN.

Über 65 000 Kilometer markierte Wanderwege durchziehen die Schweiz. Doch welche Trails lohnen aus Läufersicht am meisten? Wo lassen sich Flowfaktor, Panorama, öV-Tauglichkeit, Kulinarik und lokale Besonderheiten am besten vereinen und geniessen? Dieses Buch bringt Licht ins Dunkel und schickt Trailrunner auf die besten Trails der Schweizer Alpen und Voralpen. Detailliert recherchierte, reichlich bebilderte Routen mit Insidertipps und GPX-Tracks animieren, die Vielfalt der Schweizer Bergwelt zu erkunden, und bieten ausreichend Stoff für erlebnisreiche Tage, ohne böse Überraschungen.



FLOWTRAILS
FÜR GENIESSER

PATRICIA NEUHAUSER

PATRICIA NEUHAUSER

FLOW TRAILS FÜR GENIESSER

30

TRAILRUNNING
HIGHLIGHTS
DER SCHWEIZ





Ein Flowtrail zum Träumen. Du findest ihn im Nantztal.

VORWORT

Über 65 000 Kilometer markierte Wanderwege durchziehen die Schweiz, unerschöpfliche Möglichkeiten für Trailrunnerinnen. Doch welche Trails lohnen aus Läufersicht am meisten? Wo lassen sich Flowfaktor, Panorama, öV-Tauglichkeit, Kulinarik und lokale Besonderheiten am besten vereinen und geniessen? Dieses Guidebook bringt Licht ins Dunkel und schickt euch auf die besten Flowtrails der Schweizer Alpen und Vor-alpen: Mit durchschnittlich 800–1200 positiven Höhenmetern und 12–25 Kilometer Länge, oftmals auch miteinander kombinierbar, werden euch vielfältige Ideen für den perfekten Trailrunningtag geboten.

Es fiel mir nicht leicht, ein «Best of» zusammenzustellen, zu viele Möglichkeiten bietet unsere schöne Schweiz. Ein Land, das neben ausgezeichneter Infrastruktur auch enorme landschaftliche Vielfalt auf kleinstem Raum vereint. Leider blieben gewisse Regionen aussen vor, wie zum Beispiel Jura, Alpstein, Tessin, aber auch die Westschweiz. Ich entschied mich aufgrund der Fülle an Routenoptionen, nur diejenigen Regionen, die ich am besten kannte und positiv von vergangenen Trailrunning-Abenteuern in Erinnerung hatte, explizit nach ihrer Flowtrailqualität genauer unter die Lupe zu nehmen. Herausgekommen ist ein Werk mit 30 Tourenvorschlägen in teils beliebten Trailrunning-Destinationen (wie Grindelwald, Zermatt und Davos), teils aber auch ziemlich unbekanntem Paradiesen (wie Jeizinen, das Vispताल und das Binntal), die für euch bis ins Detail recherchiert wurden. Oftmals habe ich die Routen nicht nur einmal abgelaufen, sondern zu unterschiedlichen Zeiten rekognosziert, um Nuancen, Feinheiten der Routen wahrzunehmen. Alle Routen erfüllen vorab definierte Kriterien, um eine gewisse Homogenität zu erzeugen, damit man bereits bei der Planung zu Hause weiss, auf was man sich einlässt.

Neu ist die Flowtrail-Skala, anhand derer der Anspruch einer Route an konditionelle, lauftechnische und mentale Voraussetzungen klar erkennbar wird. Wie leicht man in einen Flow-Zustand gelangt oder wie viel Genuss man auf der jeweiligen Route für sich erwarten darf, wird mittels eines einfachen Kriterienkatalogs ermittelt und in drei Stufen F1–F3 beschrieben, wobei Feinheiten mit + und – berücksichtigt werden. Des Weiteren habe ich euch zu jeder Route meine Einschätzung bezüglich des optimalen Schuhwerkes angefügt. Je nach Geländebeschaffenheit eignen sich stabilere Trailrunningsschuhe, mit mehr oder weniger Profil, mit Protektion und Steindurchschlagsschutz, oder butterweiche, sehr direkte Trailrunningsschuhe, die die Lauffreude vom Singletail eins zu eins an ihre Träger weitergeben. Dies sind alles Kriterien, die ent-

scheidend zum Gelingen eines perfekten Trailrunning-Tags beitragen, ebenso wie ergänzende Informationen, wo es den besten Kuchen oder, die schönsten Aussichtspunkte zum Innehalten und Geniessen gibt, oder auch sinnvolle Planungshilfen für die Hin-und Rückreise.

A propos Genuss: Nicht *nur* der Titel des Buches lässt vermuten, dass es hier nicht um Leistung geht. Mit sinnvollen Abkürzungsmöglichkeiten, aber auch optionalen Verlängerungen habe ich versucht, dem individuellen Genuss-Anspruch gerecht zu werden. Eine erfahrene Ultratrailläuferin wird auch auf einer 30-Kilometer-Etappe gegen Ende noch Lauffreude empfinden, wohingegen der Einsteiger eventuell mit dem 12-Kilometer-Höhenweg sein Genuss-Empfinden besser optimieren kann. Im Prinzip geht es darum, freudvoll Natur, Kultur, Landschaft und Besonderheiten einer Region mit allen Sinnen zu entdecken. Den Trailrunning-Ausflug als Bereicherung mit nach Hause zu nehmen und nicht mit Kennzahlen der Leistungsmessung, wie zurückgelegten Höhenmetern, Distanz, Pace und Zeit in Bewegung, zu degradieren. Dem Leistungsdenken kann man sich in unserer heutigen Gesellschaft eh kaum entziehen, daher nutzt das Draussensein auf den Flowtrails als einfache Möglichkeit zur Psychohygiene. Abschalten, geniessen, sich erden und eins mit sich und der Natur werden, dazu eignen sich Flowtrails in besonderem Masse.

Dieses Buch listet mein ganz persönliches Potpourri an Lieblings-trails und Lieblingsorten auf, die ich mit euch teilen möchte. Darum unterliegt die Auswahl der Trails natürlich einer subjektiven Note, die Beschreibungen tragen meine individuelle Handschrift. Nichts ist in Stein gemeisselt, so wie die Jahreszeiten die Natur prägen und formen, so werdet auch ihr je nach Saison, Tageszeit und persönlicher Verfassung/Stimmungslage durchaus Abweichungen empfinden, Unstimmigkeiten werden sich auftun. Nichtsdestotrotz hoffe ich, dass ihr das Herzblut und die Leidenschaft spürt, welche in diesem Werk reichlich drinstecken.

Geteilte Freude ist für mich die schönste Freude. In diesem Sinne möchte ich euch, auch mit Hilfe der trail-maniacs-Community, die mich auf endlosen Trail-Kilometern begleitet hat, ein Werk in die Hand geben, das euch mindestens genauso viele beglückende Momente beschert, wie es uns beschert hat. Diese fantastischen Flowtrails in oftmals landschaftlich einzigartigen Regionen hinterlassen Spuren. Spuren des Glücks, der Zufriedenheit, des Wohlbefindens, aber auch der Demut vor der überragenden Schönheit unserer Natur. Lasst euch inspirieren und motivieren, träumt und sammelt bleibende Erlebnisse.

In diesem Sinne, genießt das Leben, genießt die Flowtrails!
#lifeisbetteronthetrail

*Herzlichst
Patricia*

INHALT

Die Trails im Überblick	12
Die Entstehung der Flowtrail-Idee	17
Planungshilfen	21
Die Flowtrail-Skala F1–F3	27

GRAUBÜNDEN

01 Ofenpass: Panoramatrails im Schweizer Nationalpark	38
02 Val da Camp: Stille Bergseen im Puschlav	44
03 Sils Maria: Ins Val Fedoz, auf den Muott'Ota und ins Val Fex	50
04 Pontresina: Blick auf den «Festsaal der Alpen»	56
05 Davos Jakobshorn: Vom Dischmatal ins Sertig	62
06 Davos Fanezfurrga: Von Sertig über die Fanezfurrga nach Monstein	72
07 Flims Cassonsgrat: In der Tektonikarena Sardona	78

INNERSCHWEIZ

08 Schwyzer Voralpen: Trails zwischen Sihlsee und Mythenregion	86
09 Engelberg: Rund um die Fürenalp	96
10 Glaubenbielenpass: Rund um die Höch Gumme	106

BERNER OBERLAND

11 Hasliberg: Vom Engstlensee über die Planplatten	114
12 Grindelwald: Panoramatrails mit Eigerblick	120
13 Lauterbrunnental: Panoramatrails Rund um Mürren	128
14 Kiental: Im Reich der Blüemlisalp	134
15 Kandersteg: Traumtrails am Oeschinensee	142
16 Diemtigtal: Niderhorn und Seebergsee	148
17 Gantrisch: Trails im Naturpark	154
18 Hundsrügg: Vom Jaunpass nach Schönried im Saanenland	160

WALLIS

19 Portail de Fully: Den Mont Blanc im Blick	168
20 Chandolin–Zinal: Die Mutter aller Flowtrails	174
21 Varneralp: Von Crans-Montana nach Leukerbad	180
22 Jeizinen: Berglauf und Höhenwege	186
23 Lötschental: Bergseen und alpine Trails	192
24 Zermatt: Am Fusse des Matterhorns	198
25 Moosalp–Jungen: Im Trailrunning-Paradies Vispental	204
26 Visperterminen: Gibidum-Runde und Gsponer Panoramaweg	210
27 Nanztal: Vom Simplon nach Visperterminen	216
28 Saflischpass: Von Rosswald in den Landschaftspark Binntal	222
29 Binntal: Singletrails im Tal der Mineralien	228
30 Aletschregion: Zwischen Riederalp und Fiescheralp	238

GESPRÄCH MIT

Ruedi Becker	32
Gabriel Lombriser	68
Philipp Wälchli	92
Thomas Infanger	102
Alessandra Schmid	234
Ralf Seidel	244

ANHANG

Benutzerhinweis	248
Dank	249
Bildnachweis	250
Die Autorin	251

GRAUBÜNDEN

01 Ofenpass	F1	13,5 km	▲ 500 ▼ 850
02 Val da Camp	F3	15,0 km	▲ 590 ▼ 1030
03 Sils Maria	F2	18,5 km	▲ 1040 ▼ 1040
04 Pontresina	F1	16,0 km	▲ 930 ▼ 930
05 Davos Jakobshorn	F2	14,0 km	▲ 1180 ▼ 1020
06 Davos Fanezfurga	F2	14,0 km	▲ 850 ▼ 1100
07 Flims Cassonsgrat	F3	23,0 km	▲ 1060 ▼ 1710

BERNER OBERLAND

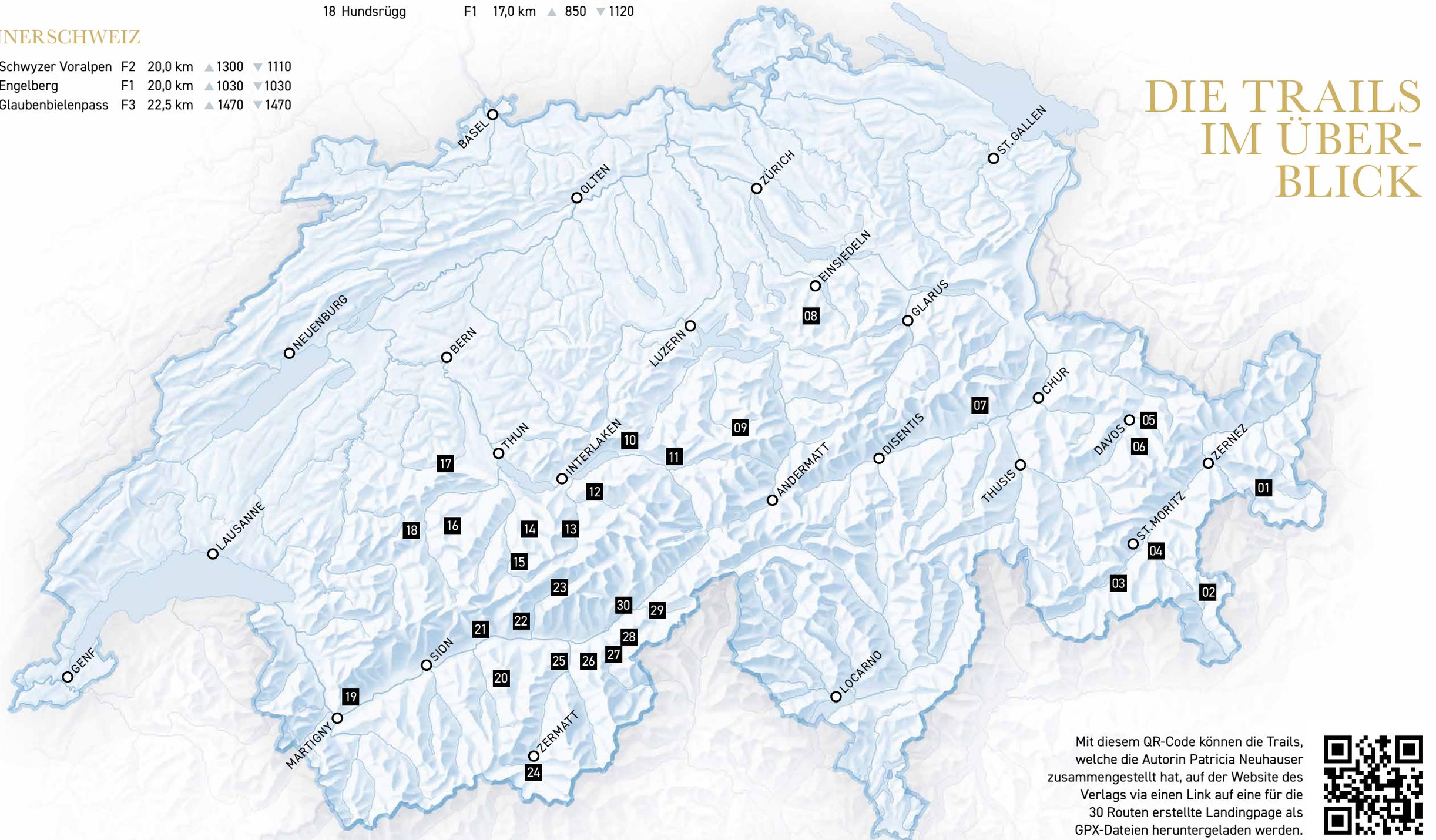
11 Hasliberg	F1	17,0 km	▲ 750 ▼ 1160
12 Grindelwald	F2	24,0 km	▲ 1370 ▼ 1770
13 Lauterbrunnental	F2	21,5 km	▲ 1220 ▼ 1070
14 Kiental	F2	16,5 km	▲ 1110 ▼ 640
15 Kandersteg	F2	15,0 km	▲ 1140 ▼ 1140
16 Diemtigtal	F2	18,5 km	▲ 980 ▼ 980
17 Gantrisch	F1	25,0 km	▲ 1150 ▼ 1210
18 Hundsrügg	F1	17,0 km	▲ 850 ▼ 1120

WALLIS

19 Portail de Fully	F2	23,0 km	▲ 1360 ▼ 1360
20 Chandolin-Zinal	F1	21,0 km	▲ 910 ▼ 1220
21 Varneralp	F2	24,0 km	▲ 1150 ▼ 1230
22 Jeizinen	F2	20,0 km	▲ 1120 ▼ 1120
23 Lötschental	F3	17,0 km	▲ 840 ▼ 840
24 Zermatt	F2	20,0 km	▲ 1380 ▼ 1380
25 Moosalp Jungen	F1	10,5 km	▲ 490 ▼ 560
26 Visperterminen	F1	16,0 km	▲ 830 ▼ 900
27 Nanztal	F1	21,0 km	▲ 900 ▼ 930
28 Saflischpass	F3	21,0 km	▲ 1360 ▼ 1790
29 Binntal	F3	15,5 km	▲ 1010 ▼ 1010
30 Aletschregion	F2	23,0 km	▲ 1130 ▼ 850

INNERSCHWEIZ

08 Schwyzer Voralpen	F2	20,0 km	▲ 1300 ▼ 1110
09 Engelberg	F1	20,0 km	▲ 1030 ▼ 1030
10 Glaubenbielenpass	F3	22,5 km	▲ 1470 ▼ 1470



Mit diesem QR-Code können die Trails, welche die Autorin Patricia Neuhauser zusammengestellt hat, auf der Website des Verlags via einen Link auf eine für die 30 Routen erstellte Landingpage als GPX-Dateien heruntergeladen werden.



A scenic landscape in Graubünden, Switzerland. A runner is seen from behind, running on a dirt path on a rocky mountain slope. The path leads down towards a large, calm lake nestled in a valley. The valley is filled with dense forests of trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and brown. In the distance, majestic mountains with rugged peaks and patches of snow rise against a clear blue sky. The overall atmosphere is serene and adventurous.

GRAU- BÜNDEN



01

OFENPASS: PANORAMATRAILS IM SCHWEIZER NATIONALPARK

REGION Der älteste Nationalpark der Alpen und Mitteleuropas wurde 1914 gegründet und umfasst 170 km² unberührte Naturlandschaft auf Engadiner Boden und Flächen des Val Müstair im Kanton Graubünden. Sein trockenes, rauhes Klima mit starker Sonneneinstrahlung und geringer Luftfeuchtigkeit beschert in Kombination mit dem Verbot der Einflussnahme des Menschen auf die Natur einen aussergewöhnlichen Reichtum an Alpentieren. So gibt es u.a. Bartgeier zu bestaunen (die ersten Bartgeier im Schweizerischen Nationalpark wurden 1991 ausgewildert. Damit begann die erfolgreiche Rückkehr des Bartgeiers in die Schweizer Alpen). Den Wert der Wildnis und damit den natürlichen Kreislauf von Werden, Sein und Vergehen erfahren jährlich ca. 120 000 Besucher des Schweizer Nationalparks.

Vorhergehende Doppelseite: Typische Engadiner Seenlandschaft. Moran geniesst Aussicht und Nachmittagssonne hoch über dem Silsersee.

Oben: Kein Singletrail und doch einfach schön. Auf Buffalora durchzieht ein breiter Weg die Nationalparklandschaft.

Wie in Kanada. Der türkisfarbene Lago di Livigno zwischen dunklen Wäldern zieht das Auge magisch an.

DARUM LIEBE ICH DIESE TOUR

Ein Nationalpark an sich übt auf mich bereits eine starke Anziehungskraft auf. Die Trails am Ofenpass sind richtig gute Flowtrails, die in sich schlüssige, homogene Varianten zulassen. Und, der Ofenpass ist von Zernez aus kinderleicht erreichbar. Drei dicke Pluspunkte also. Landschaftlich trägt der Nationalpark bzw. das Gebiet am Ofenpass so richtig dick auf. Da geht es durch trockene, wohlriechende Nadelwälder, dann wieder über eher karges Ödland mit unverstelltem Weitblick, der kurz darauf von einem spielerischen Kampf zweier Murmeltiere im Bereich der Alp la Schera abgelöst wird. Helle Felsnadeln begleiten den zackig steilen Uphill vom Ofenpass auf Davo Plattas, anschliessend leuchten rosafarbene Alpenrosen aus dem saftigen Wiesengrün Jufplauns. Und irgendwann taucht hinter einer Kuppe der türkisfarbene Arm des Stausees von Livigno auf, ein Hauch von Kanada, eingebettet zwischen dunklen Nadelwäldern und unberührter Natur, ein Gefühl von Abgeschiedenheit und endloser Weite versprühend. Von Langeweile und Einöde, so wie ich mir die Region ob ihrer schieren Grösse vorgestellt hatte, keine Spur ...

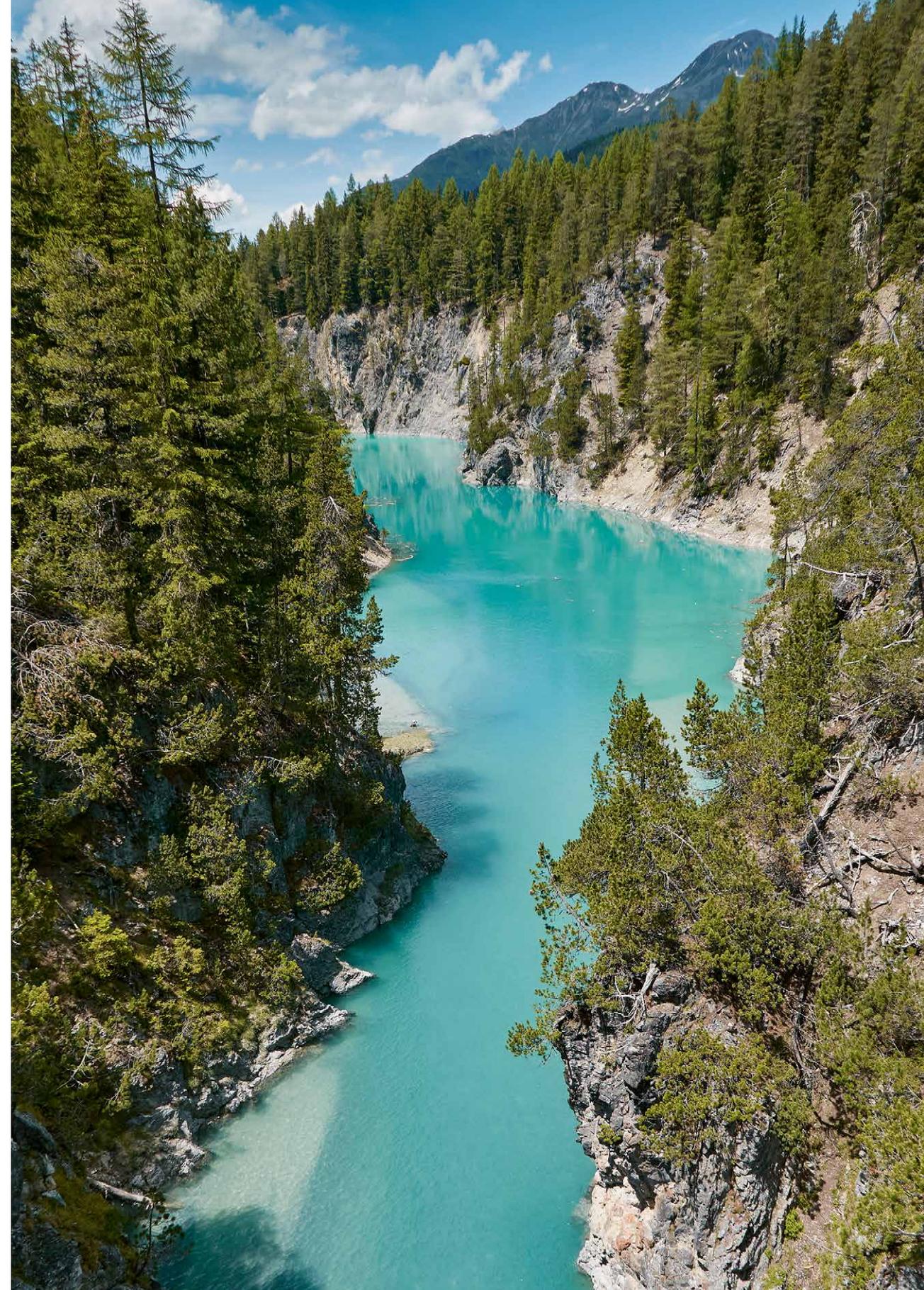
TRAILS Die Trails rund um den Ofenpass sind prädestiniert für Genussläufer. Selten steil, und wenn, nur kurz, führen sie durch einzigartige Landschaften und leiten an den eindrücklichsten Naturschauplätzen des Nationalparks vorbei.



Der Start vom Ofenpass über schottrig steile Serpentin (F3), so wie in den Dolomiten, ist noch der anstrengendste Part der vorgestellten Route. Gut 140 Höhenmeter gilt es auf Anhieb bis Davo Plattas zu schlucken, wo eine grüne Hochfläche mit fantastischem Singletrail (F2-) den herben Auftakt ablöst. Ab Buffalora steigt der Trail (F1+), teilweise mehrspurig, in moderater Steigung bis zu einem ersten Sattel an, wo der Nationalpark Panoramaweg (F2-) bis zum Punkt P.2337 über kuppertes, oftmals steiniges Ödland führt. Toller Blick zum Lago di Livigno nach Klein Kanada. Im Auf und Ab, später mit deutlichem Gefälle, leitet der schöne Trail (F2-) durch Latschen und über Wiesen zum Rastplatz bei der Alp la Schera (Murmeltiere!) und schliesslich durch den für den Nationalpark typischen Bergföhrenwald mit einigen Wurzeln zum Parkplatz und Hotel Il Fuorn (F2+).

Spielerische Trails zwischen Blumen, Felsblöcken und Murmeltieren. Ein Highlight auf dem Abschnitt von Davo Plattas nach Jufplau.

Rechte Seite: Wie eine Lagune. Auf der Variante durch die Spöl-Schlucht taucht zum Ende hin dieses Naturjuwel auf.



01 OFENPASS

Flowfaktor: F1 | **Distanz:** 13,5 km | **▲** 500 m **▼** 850 m | **Höhenlage:** 1800–2400 m ü. M.

Start: Ofenpass Höhe/Pass dal Fuorn

Ziel: Hotel Parc National Il Fuorn, P6

Routenverlauf: Ofenpass (2149 m) – Davo Plattas (2288 m) – Buffalora (2195 m) – Alp la Schera (2095 m) – Il Fuorn (1794 m)

Beste Jahreszeit: Juli bis November

Bodenbeschaffenheit: Steinig, schottrig, hart, weich, erdig, wurzlig, Geröll, Wiese, Waldboden, alpines Ödland.

Schuhwerk: Gut rollende Trailshuhe für technisch weniger anspruchsvolles Terrain, die trotzdem auf hartem, schottrigem Untergrund unterstützen.

Trail-Highlights: Singletrail zwischen Davo Plattas und Jufplaun, Panoramaweg unterhalb Munt Chavagl und Munt la Schera.

Anreise/Öffentlicher Verkehr/Parkplatzsituation: Der Ofenpass, als wichtiger Übergang nach Südtirol, ist für den Verkehr ganzjährig geöffnet, er wird zudem auch ganzjährig vom öffentlichen Verkehr bedient. Von Zernez verkehrt praktisch stündlich ein Bus hinauf zum Pass (Fahrzeit 34 Minuten).

Entlang der Strasse gibt es diverse Nationalpark Parkplätze mit Nummerierung (P1 bis P10). Der Endpunkt beim Nationalparkhotel Il Fuorn trägt die Nummer P6. Parkplätze oben auf dem Ofenpass.

Haltestelle Ausgangspunkt: Süssom Givè (Passhöhe)

Haltestelle Endpunkt: Il Fuorn P6

Wasser- und Verpflegungsmöglichkeiten: Prinzipiell ist die Region eher trocken, vereinzelt gibt es aber kleine Bachläufe (Aua da Murtaröl, vor Alp la Schera ...) und einen Brunnen auf der Alp la Schera. Hauptroute:

- Hotel Süssom-Givè am Ofenpass mit Kiosk, +41 81 858 51 82, ofenpass@gmx.ch, www.ofenpass.ch
- Hotel Parc National Il Fuorn, +41 81 856 12 26, info@ilfuorn.ch, www.ilfuorn.ch

Verlängerung (grosser Loop):

- Alprestaurant la Posa, +41 81 858 56 02
- Alp da Munt

Variante:

Spöl-Schlucht: F2+ | 18,5 km | **▲** 870 m **▼** 1250 m
Anstatt von der Alp la Schera nach Il Fuorn zu laufen, folge durch einen schönen Wald (F1) dem Trail hinab ins Val dal Spöl und über Wurzeltrails (F2–F3) weit oberhalb des Flusslaufs im Auf und Ab zum Nationalpark Parkplatz P3, Haltestelle Vallun Chafuol P3.

Verlängerung:

Grosser Loop nördlich des Ofenpass:
F2 | 18,5 km | **▲** 830 m
Vom Ofenpass über Alp da Munt (2212 m), Pass da Costainas (2250 m), Alp Astras (2131 m) und zuletzt durch das Valbella zum Ofenpass zurück.

Kleiner Loop nördlich des Ofenpass:

F2 | 10 km | **▲** 490 m
Vom Ofenpass zur Fuorcla Funtana da S-charl (2392 m) und durch das Valbella zum Ofenpass zurück.

Ab Il Fuorn: F2 | 12 km | **▲** 640 m

Ab dem Parkplatz P6 Il Fuorn lässt sich noch ein schöner Loop über die Champlösch im Uhrzeigersinn anhängen mit der Möglichkeit beim Parkplatz 1 (Haltestelle Champlösch P1) abzukürzen (5 km | **▲** 280 m **▼** 230 m).

Highlights, Points of Interest:

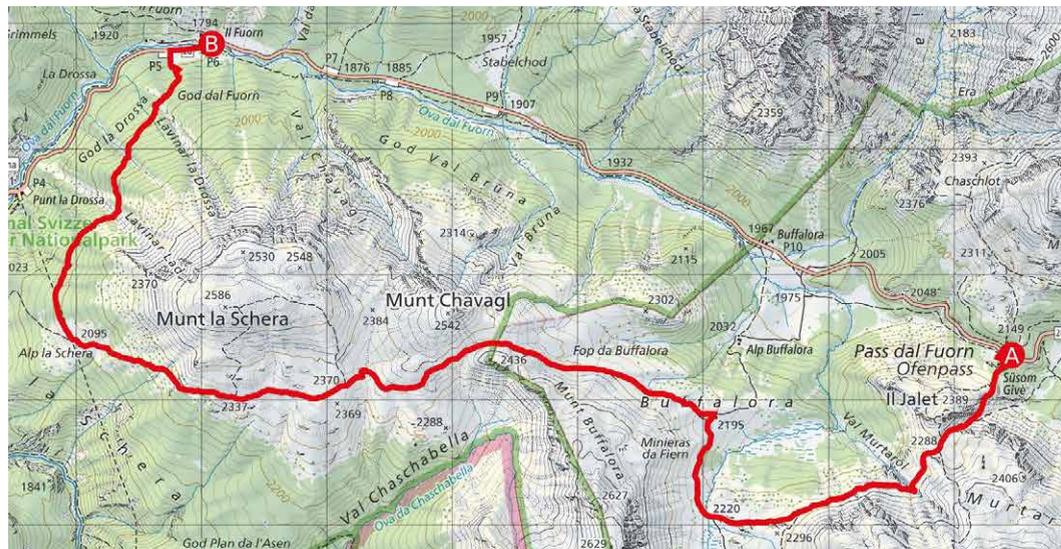
Murmeltiere beobachten auf der Alp la Schera.
Blick auf den Stausee von Livigno

Weiterführende Informationen:

Bitte unbedingt die Regeln des Nationalparks beachten. Er ist ein striktes Naturreiservat, Hunde dürfen nicht mitgeführt werden, Biken ist untersagt. Ausserdem besteht ein striktes Pflück- und Sammelverbot. Weitere Infos unter www.nationalpark.ch.

Kuriositäten, Besonderheiten, Sehenswürdigkeiten:

Im Schweizer Nationalpark leben bzw. ziehen immer wieder Grossraubtiere wie Braunbär, Wolf und Luchs umher. Diese Tiere verhalten sich sehr unauffällig, ein Kontakt mit dem Nationalparkbesucher ist äusserst unwahrscheinlich. Die Jungbären wandern aus dem Nationalpark Adamello-Brenta im Trentino kommend durchs Vinschgau in Südtirol ins Schweizerische Nationalparkgebiet. Die beiden Risikobären JJ3 und M13, über die medial berichtet wurde und die im Kanton Graubünden erlegt werden mussten, hatten die Scheu vor dem Menschen verloren. Bisher ist es nie zu aggressivem Verhalten von Bären dem Menschen gegenüber gekommen. Ihr braucht also keine Angst zu haben, auf dem beschriebenen Flowtrail plötzlich einem Braunbären gegenüber zu stehen ...



Trailautobahn im Nationalpark.



Alpenrosen und Singletrails.



A hiker in a blue jacket and black pants is walking on a dirt trail through a mountainous landscape. The foreground is covered in dry, golden-brown grass. In the background, there are steep, rocky mountains with patches of snow and a clear blue sky. The text "BERNER-OBERLAND" is overlaid in white serif font on the right side of the image.

BERNER- OBERLAND



11

HASLIBERG: VOM ENGSTLENSEE ÜBER DIE PLANPLATTEN

REGION Das Haslital, welches aus Hasliberg, Meiringen, dem Rosenlital und den beiden Passgebieten Susten und Grimsel gebildet wird, bietet das für das Berner Oberland so typische Landschaftsbild aus Bergblumenwiesen, darüber thronenden, vergletscherten Berggipfeln und nostalgischer Bergromantik. Die Region rund um den Engstlensee ist allerdings von keiner Seite aus schnell zu erreichen. Bergbahnen (Melchsee-Frutt, Engelberg-Jochpass) und eine Fahrstrasse (Engstlenbus, Privat-PKW gebührenpflichtig) durch das abgelegene Gental von Innertkirchen aus erleichtern jedoch den Zugang zum Ausgangspunkt Engstlensee. Er steht unter Naturschutz und schimmert so schön dunkelblau in der, besonders im Herbst, völlig gelb und orange gefärbten Welt aus alpinen Wiesen und Matten.

Vorhergehende Doppelseite: Herbstlich leuchtendes Berner Oberland mit den Berner Hochalpen als Blickfang. Flowtrail zu den Planplatten hinüber.

Wetterhorn, Mittelhorn und Rosenhorn (v.r.n.l.) bilden den massiven Bergstock, dessen prominentes Erscheinungsbild die gesamte Route begleitet.

DARUM LIEBE ICH DIESE TOUR

Wo sonst lassen sich 401 Berggipfel zählen? Auch wenn die Planplatten touristisch mit dem Alpentower erschlossen wurden, so bleibt der Aussichtspunkt ganz vorne beim Gummenhubel trotzdem unschlagbar schön. Das Auge mag sich kaum sattsehen am kitschigen Landschaftsbild, ich könnte hier ewig im Gras liegend verweilen. Dazu der richtig lässig zu laufende Gratweg (Horizontweg genannt) über das Balmeregghorn, die zahlreichen Möglichkeiten für Varianten (Ausgangs- und Endpunkte, beeindruckende Traversen und Überschreitungen) ergänzen das Portfolio dieser Route, die besonders schön im Herbst ist, wenn der erste Neuschnee die für die Region so prägenden Gipfel in ein attraktives, weisses Kleid gehüllt hat. Wenn man auf der Engstlenalp startet, hat dies auch den Vorteil, dass man die Engelhörnergruppe mit dem Wetterhorn fortwährend im Blick hat und beim Downhill Richtung Hasliberger Sonnenterrasse dann der türkisfarbene Brienzensee im Westen erscheint. Nachteil dieser Tour: Sie ist zeitaufwendig bezüglich Anreise und auch ein wenig kostspielig.

TRAILS Die Wege sind durchwegs super zu rennen, über weite Strecken wurden sie für touristische Zwecke sehr gut ausgebaut und werden tiptop instand gehalten. Es fehlt somit zwar der schmale Singletailcharakter, aber wer möchte sich schon bei diesem



herrlichen Anblick der Wetterhorngruppe ständig auf den Untergrund fokussieren müssen?

Vom Engstlensee zum Tannensee hinauf auf gutem Wanderweg (F1), die kurze Felspassage über den Geisstritt (F2) lässt die Pumpe kräftiger arbeiten. Vom Tannensee zum Balmereggorn dann über kupiertes, verspieltes Gelände mit kurzen, kräftigen Anstiegen und steileren Downhills (F2+). Der Downhill vom Balmereggorn (F3-) fordert deine Aufmerksamkeit wegen der steinigen Passagen, der anschliessende Höhenweg (F1) führt fast ebenmässig durch die grosse Ostflanke hoch über dem Gental zum Alpentower, wo die meisten Wanderer ihre Tour starten und uns somit entgegenkommen. Mässig steil (F2) schlängelt sich der Singletrail von den Planplatten über die Wiesen von Gummen hinab. Zuerst solltest du aber den Aussichtsspot am Gummenhubel aufsuchen. Schliesslich geht der Singletrail in einen breiten Alpweg (Kies) über. Kurz vor den Alpgebäuden von Undere Stafel leitet ein von vielen Familien genutzter Waldweg (F1+) hinüber Richtung Mägisalp und wenig erquickend über die Skipiste (F3-) nach Bidmi hinab.

Bergidylle auf der Gummenalp, stellvertretend für die ganze Region.

Rechte Seite: Der Gratweg zum Balmereggorn. Spektakulär, aber ohne exponierte Passagen (oben). Danach verläuft der flowige Trail durch die komplette Flanke fast ebenmässig hindurch (unten).

