

Schweizurlaub mit Frosch-Reisen 2006 - Reisetagebuch

von Marcus Venzke



Marcus Venzke

Nach meinem Urlaub in Irland fahre ich noch zwei Wochen in die Schweiz. Mit Frosch-Sportreisen geht es in den Sportclub Carlton im Ferienort *Crans-Montana*. Eine Pauschalreise in einen Sportclub, das ist für mich als chronischen Rucksackreisenden etwas völlig neues. Ich bin gespannt es mir gefällt.

Samstag, 23.9.06 - Ich bin in Crans-Montana angekommen und habe mir den Ort angeschaut. Angereist bin ich von Hamburg per Nachtzug mit Liegewagen, dann zweimal Umsteigen und schließlich mit der Standseilbahn von Tal in den Ort. Crans-Montana liegt 1500 Meter hoch, etwa tausend Meter über dem Rhonetal, so dass man einen atemberaubenden Blick auf die Berge und z. T. ins Tal hat. Der Wintersportort hat viele Hotels, von denen sich die meisten bemühen für die Region typisch auszusehen - obwohl sie natürlich viel größer sind als die ursprünglichen Häuser, die sie imitieren. Um den Ort aufzulockern wurden einige Seen angelegt.

Abends stellte uns das Frosch-Team das Hotel und das Programm für die Woche vor. Danach haben wir überlegt an welchen Touren wir teilnehmen und ob wir das Paket mit zusätzlichen, längeren Wanderungen dazubuchen. Nach einiger Überlegung habe ich mich gegen letzteres entschieden.



Crans-Montana

Sonntag, 24.9.06 - Dieser Tag bestand aus Einweisung in die Mountainbikes, ein paar kurzen Touren und der Willkommensparty. Die Einweisung ist obligatorisch, wenn man später eines der Mountainbikes (kostenlos) ausleihen will. Im Anschluss haben wir gleich eine erste Testrunde gedreht. Danach hatte ich ein paar Stunden Zeit, die ich mit einer kurzen Wanderung über den Fußweg *Chemin du 100ème* nach Aminona verbracht habe. Der einfach zu laufende, gut markierte Weg führt durch Nadelwälder, einen Bach entlang und erlaubt schöne Ausblicke in das Rhonetal und auf die umliegenden Berge. Nachmittags wurde von Frosch-Reisen ein Rundgang durch Crans-Montana angeboten. Als Abendessen gab das Schweizer Nationalgericht *Raclette*, bei



Blick ins Tal



Waldsee Lac Miriougues am Weg zum Christ Roi

dem - anders als bei uns - halbe Käse-Leiber direkt erhitzt und der geschmolzene Käse über Kartoffeln und eine Art Rinderschinken gegossen wird. Später auf der Willkommensparty lief nach einem Kennenlernspiel laute Musik, was nicht so mein Ding ist.

Montag, 25.9.06 - Nach einer geführten Wanderung zum Denkmal *Christ Roi* wurde abends am Kamin gesungen. Das Denkmal steht 450 Höhenmeter unterhalb von Crans-Montana, so dass wir erst ab- und danach wieder aufsteigen mussten. Beim Aufstieg besonders schön war das Stück entlang der Wasserleitung *Bisse de Lens*. Der künstliche Bach versorgt das Tal mit Trinkwasser aus einem Stausee. Daneben verläuft der z. T. sehr schmale Pfad auf dessen anderen Seite es steil bergab geht. Nach Wanderung und Abendessen wurde im Salon des Hotels der Kamin angezündet. Einige fanden sich zusammen, um bis in die Nacht Lieder zu singen. Ich habe sie am Klavier begleitet.

Dienstag, 26.9.06 - Ich bin die 1000 Höhenmeter ins Tal abgestiegen und habe mir die Stadt *Sierre* angeschaut. Beim Abstieg war anfangs Nebel, der gut markierte Weg ließ sich trotzdem gut erkennen. Beeindruckend war der Ausblick auf halber Höhe direkt unter der Wolkengrenze auf das sonnenbeschienene *Sierre* und die Felsen der Berge. Unten führte der Weg durch das Dörfchen *Darnona* mit viel Charakter und durch



Schloss Mercier

Weinberge. Die Stadt *Sierre* mit 15000 Einwohnern liegt direkt an der Rhone. Auffällig sind einige Felsenhügel, die früher als Festung dienten. Schön ist auch das Schloss *Mercier* zwischen Weinbergen und seine Nebengebäude. Nach Crans-Montana zurückgefahren bin ich wie bei der Anreise mit der Standseilbahn. Nach der Rückkehr habe ich an einem Schnupperkurs für Sportklettern teilgenommen. Abends wurde im Hotel eine Saunanacht mit Wellnessprogramm bei *Kerzenschein* veranstaltet - sehr stimmungsvoll.

Mittwoch, 27.9.06 - Es stand eine geführte Wanderung zur "*Jogurt Hütte*" und einem Wasserfall östlich von Crans-Montana auf dem Programm. Zunächst ist die Gruppe mit einem kostenlosen Linienbus bis ins Dorf *Aminona* gefahren. Von dort sind es ca. 300 Höhenmeter Aufstieg zur "*Jogurt Hütte*". Sie hat ihren Spitznamen vom Jogurt der dort hergestellt und in verschiedenen Geschmacksrichtungen verkauft wird. Ich habe später einen Heidelbeerjogurt gegessen - sehr lecker. Der Weg führte weiter aufwärts zu einem Bergpanorama mit Wasserfall. Dort war der Umkehrpunkt geplant. Wir haben uns aber in vier Gruppen geteilt, von denen drei auf unterschiedlichen Wegen weitergelaufen sind. Ich bin mit drei Anderen zum Wasserfall hochgelaufen und danach umgekehrt. Das Panorama war dort noch schöner als am ursprünglichen Umkehrpunkt. Zurück ging es wieder



Bergpanorama

entlang eines künstlichen Baches zur Trinkwasserversorgung. Abends fand im Hotel ein Kickerturnier statt, bei dem sich alle zum Thema "Sportverletzungen" verkleiden sollten. Mein Ding ist so etwas allerdings nicht.

Donnerstag, 28.9.06 - Am Tage gab es eine geführte Wanderung über den Hausberg *Cry d'Er* und die Gondelstation *Violettes*, abends eine Nachtwanderung. Der *Cry d'Er* (2258m) beginnt direkt hinter dem Hotel. Von oben hat man einen spektakulären Ausblick auf den Stausee *Lac de Tseuxier*. Unterwegs waren wir nur zu dritt einschließlich der Teamerin, die die Tour geleitet hat. So konnten wir oben den Plan ändern und über einen schmalen, sehr schönen Weg zur nächsten Gondelstation *Violettes* laufen. Vor dem Absteigen haben wir dort auf einer Hütte einen Tee getrunken. Bei der Nachtwanderung am Abend ging es mit Fackeln um den See *Lac de Chermignon* oberhalb unseres Hotels.



Stausee Lac de Tseuxier



Gruppe beim Sonnenaufgang

Freitag, 29.9.06 - Zum Sonnenaufgang sind wir zu einer Hütte aufgestiegen; danach habe ich eine Tour zum Stausee *Lac de Tseuxier* mit Rückweg über den *Cry d'Er* unternommen. Um 5:30 Uhr sind wir noch im Dunkeln zur Hütte 450 Höhenmeter über dem Hotel aufgebrochen. Oben haben wir bei Tee, Kaffee und Nutellabrot den wirklich atemberaubenden Sonnenaufgang erlebt.

Nach einem ausgiebigen zweiten Frühstück im Hotel bin ich alleine zum Stausee gewandert. Der Weg verläuft am steilen Hang des *Lienne-Tals*. Der Stausee selbst, der schon am Vortag aus der Ferne spektakulär aussah, ist aus der Nähe noch schöner. Im Wasser spiegelten sich die drei ihn umgebenden Berghänge. Ursprünglich wollte ich von Stausee direkt nach Crans-Montana zurücklaufen. Am Stausee fühlte mich aber noch so fit, dass ich die Tour über den Berg *Cry d'Er* verlängert habe. Die letzten 300 Höhenmeter des Seiteneinstiegs waren sehr spannend. Der Weg ist so steil, dass z. T. Seile angebracht sind, damit man sicher am Felsen hinaufklettern kann. Nach meiner Rückkehr und dem "Candle-Light-Dinner" fand abends die Abschiedsparty für diejenigen statt, die am nächsten Tag abreisen.

Samstag, 30.9.06 - Ich bin im gleichen Flusstal wie am Tag zuvor die *Bisse du Ro* hin- und die *Bisse de Lens* zurückgelaufen. Beide wurden als künstliche Bäche zur Trinkwasserversorgung angelegt, die *Bisse du Ro* ist aber stillgelegt. Den Hinweg bin ich mit zwei anderen gelaufen, die aber



Weg an der Bisse du Ro

zum Cry d'Er weiter wollten, wie ich am Tag zuvor. Ich bin alleine zur Bisse de Lens abgestiegen, ein Weg der z. T. steil, mit feinem Geröll übersät und dadurch rutschig ist.

Als ich von der Wanderung zurückkam, waren wegen dem Bettenwechsel fast nur neue Gäste dort - allerdings weniger. Abends habe ich mir die neuen Gäste angeschaut und Kontakte geknüpft. Außerdem habe ich für meine zweite Reiseweche das Paket mit 5 längeren, interessanteren Wanderungen dazugebucht. Die Wandergruppe besteht aus acht Personen einschließlich Guide.

Sonntag, 1.10.06 - Die Einführungswanderung der Wandergruppe führte zur *Jogurt Hütte*, zu einem Bergpanorama mit Wasserfall und zurück über den *Chemin du 100ème*. Leider kannte ich sowohl den Hinweg (von Mittwoch) als auch den Rückweg (von Sonntag), wenn auch jeweils in umgekehrter Richtung. Trotzdem hat die Wanderung mit der neuen Wandergruppe viel Spaß gemacht und ich habe die Teilnehmer kennen gelernt.

Montag, 2.10.06 - Es ging zur *Wildstrubelhütte* und zum *Plaine-Morte-Gletscher* weit oberhalb von Crans-Montana. Um dort hin zu kommen, führen wir zunächst mit zwei Seilbahnen 1000 Meter hoch zum Zwischengipfel *Bella Lui*. Dann führte der Weg durch eine Mondlandschaft mit sehr wenig Vegetation immer höher. Dort liegt die *Wildstrubelhütte* wo wir bei Tee und



Plaine-Morte-Gletscher

Tomatensuppe Pause machten. Zurück ging es vorbei am zwei mal fünf Kilometer großen *Plaine-Morte-Gletscher* zur Gondelstation auf dem *Bella Lui*. Wir mussten uns sehr beeilen um die letzte Gondel zu bekommen. Gerade fünf Minuten vor der Abfahrt sind wir angekommen und zurück nach Crans-Montana gefahren. Abends gab es wie in der Woche zuvor ein Nachtwanderung mit Fackeln um den See *Lac de Chermignon*.

Dienstag, 3.10.06 - Die dritte Wanderung führte über die *Bisse du Ro* zum Stausee *Lac de Tseuxier*. Beides kannte ich schon aus meinen Wanderungen der ersten Urlaubswoche. Am Stausee sind wir in eine Hütte eingekehrt und haben etwas getrunken. Zurück ging es einen Weg unterhalb der *Bisse du Ro*. Das Wetter war an diesem Tag sehr wechselhaft. Morgens fiel leichter Regen, später kam die Sonne heraus, so dass man im T-Shirt laufen musste. Am Nachmittag zog es sich wieder zu und begann sehr stark zu regnen, so dass meine Regen hose und Regenjacke



Sturzbach über den Weg

gute Dienste leisteten. Später kreuzten Sturzbäche den Weg, wo es sonst völlig trocken ist. Den Abend habe ich mit gemeinsamem Singen verbracht, ein anderer Gast und ich haben abwechselnd am Klavier begleitet.

Mittwoch, 4.10.06 - Am Ruhetag der Wandergruppe haben wir einen Spaziergang im *Pfynwald* unternommen. Es ist der größte zusammenhängende Kiefernwald der Alpen und ein Naturschutzgebiet gleich bei Sierre unten im Rhonetal. Wir sind viert per Auto hingefahren und ein paar Kilometer den recht flachen, einfachen Weg hineingelaufen. Es war bewusst keine lange Strecke, denn nach den vielen Wanderungen brauchte ich dringend einen Ruhetag. Wieder oben in Crans-Montana sind wir noch ein Stück Kuchen essen gegangen. Abends fand im Hotel wie in der Vorwoche ein Kickerturnier statt. Verkleiden sollte man sich diese Woche zum Thema "Wintersport".



Schafe im Pfynwald

Donnerstag, 5.10.06 - Wir sind zur Turtmannhütte gewandert und hatten einen grandiosen Ausblick auf den Turtmanngletscher. Beides liegt im Turtmantal auf der anderen Seite des Rhonetals. Mit Autos fuhren wir ca. anderthalb Stunden zu einem Parkplatz auf 1900 Meter Höhe. Das Wetter hatte sich an diesem Tag stark abgekühlt, so dass es am Parkplatz nur 0°C waren. Dank der Sonne und dem fehlenden Wind konnte man trotzdem gut wandern, zumal es im Laufe des Tages wärmer wurde. Wir sind die 600



Zunge des Turtmanngletschers

Höhenmeter zur Turtmannhütte aufgestiegen, die unterhalb des Turtmanngletschers liegt. Auf dem Rückweg führte der Weg durch eine schmale Schlucht, die sich ein Fluss in den Felsen gefressen hat. Abends spielten wir mit einer größeren Gruppe am brennenden Kamin das Spiel *Tabu*.

Freitag, 5.10.06 - Unsere letzte Wanderung führte von Leukerbad über den Gemmipass zur Lämmerenhütte. Nach Leukerbad auf 1400 Meter Höhe fuhren wir wieder mit Autos. Von dort ging es 900 Höhenmeter die Gemmiwand hinauf - erst flach, dann sehr steil. Schaut man von unten auf die Wand, kann man sich nicht vorstellen, dass man sie überhaupt hochlaufen kann. Aber der Weg ist gut gesichert und gefahrlos zu laufen. Oben vom Gemmipass sind wir durch das trockene, breite Flusstal *Lämmerenboden* Richtung Lämmerenhütte weitergelaufen. Wir hatten einen beeindruckenden Ausblick auf die umliegende Berge und



Flusstal Lämmerenboden

den Lämmerengletscher. Zur Hütte mussten wir noch 200 Höhenmeter aufsteigen. Dort haben wir Suppe gegessen und heiße Schokolade getrunken. Zurück ging es durch das Flussbett zum Gemmipass und mit der Seilbahn nach Leukerbad. Abends fand im Hotel die Saisonabschlussparty statt, da es die letzte Woche der Sommersaison war und das Hotel bis zur Skisaison ab Dezember schließt.

Samstag, 6.10.06 - An meinem Rückreisetag habe ich mir die Stadt *Sion* angeschaut und bin kurz durch *Basel* gelaufen. Um 10:45 Uhr fuhr der Bus nach Sion. Die Hauptstadt des Kanton Wallis liegt nicht weit von Crans-Montana unten im Rhonetal. Schön ist das mittelalterliche Stadtbild mit kleinen Gässchen und den beiden erhöht liegenden Festungen *Château de Valère* und *Tourbillon*. Von



Château de Valère

oben hatte ich noch einmal einen schönen Blick in beide Richtungen des Rhonetals. Am frühen Nachmittag fuhr dann der Zug nach Basel, wo ich gegen 22 Uhr den Nachtzug nach Hamburg nahm. Ich hatte noch etwas Zeit mir Basel anzuschauen und ein Stück den Rhein entlang zu laufen.