Alpen-X 2026:
Von St.Anton zum Gardasee, Tag 3

Von Scuol (1290m) nach Sta. Maria in Müstair (1380m)

Bericht Karin,
Zusammenstellung Karin,
Fotos, diverse Fotografen

Motto des Tages:

Die dritte Etappe war bewusst kurz und unschwierig gehalten, um Kräfte für die herausfordernden Etappen 4 und 5 zu sammeln.
Also ließen wir es an diesem Tag gemütlich und genussorientiert angehen. 1200hm, 41km der Pass da Costainas (2251m) und der kilometerlange Flowtrail „Tras La Val“ hinab ins Müstairtal standen auf dem Programm.



Stumme Passanten auf der Terrasse gegenüber



Start wie immer pünktlich um 9:00 Uhr





um auf der Gurlaina Brücke – einem beliebtem Fotostopp in Scuol – die Kirche mit dem darunter türkisfarbenen Inn zu fotografieren.







Dann immer am Clemgia entlang mit beindruckender Steinlandschaft











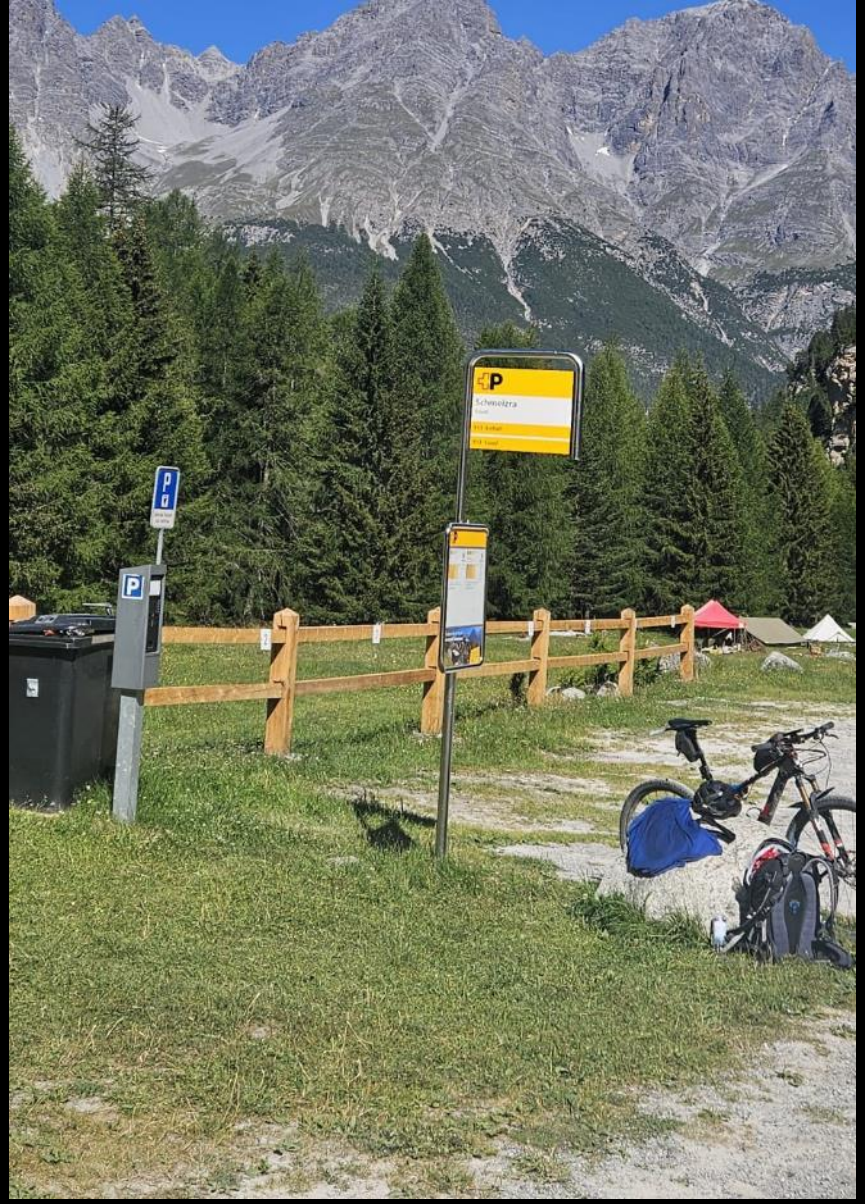




Richtung dem Museum Schmelzra und dem Dorf S-charl, dem Eingangstor zum „Schweizer Nationalpark“ mit seiner beeindruckenden Landschaft.









Kurze Rast und Versuch der technisch versierten Männer dem Quietschen von Toms Fahrrad auf den Grund zu gehen. Leider ohne Erfolg. So kann man allerdings Tom unmöglich verlieren, bei dem Geräusch.




SENDA DA L'UORS Ein bärenstarkes Erlebnis
WWF
URSINA
Willkommen
Bainvgnü
Legende
100 m
Brücke/Punt Ravitschana
1714 m ü. M.
Las Palüds
Museum Schmelzra mit Bärenausstellung
S-charl
1810 m ü. M.
Clemgia
1796 m ü. M.
BÄRENWEG
Marschzeit 30 Minuten
Aufgaben bei den Posten 2 Stunden
Distanz 1,5 km
Wanderweg „Las Palüds"
(nicht für Kleinkinder geeignet)
Wanderweg
Rückweg mit dem Postauto
HORNBACH
Es gibt immer was zu tun.
Engadin Scuol
Naturgenuss soweit die Füsse tragen


La Posa














graubünden
FAIR TRAIL
NETT. SUPER & FAIRAT
Gemeinsam auf dem Fairtrail
Ding! Ding!
Mach dich frühzeitig bemerkbar und fahr Schrittempo.
Alert other users of your approach and pass at walking pace.
Wiederende haben Vortritt: Steig ab, wo es eng wird.
Walkers have right of way: dismount on narrow paths.
Hinterlasse keine Spuren, nimm deinen Abfall mit.
Leave no trace: take your litter with you.
Blockiere beim Bremsen nicht das Hinterrad.
Don't use your brakes to jam the back wheel.
Bleib auf dem Trail und kürz die Kurven nicht ab.
Stay on the trail – don't short-cut the bends.
Respektiere die Natur und halte Abstand.
Respect nature. Keep your distance.
Kantone Graubünden
Cantons Grischun
Cantone di Grigioni
Wandervroge Graubünden
graubünden Bike Guide
graubünden Trailrun






Stetig hinauf vorbei am „God Tamangur“, einem uralten Arven-(Zirbenwald), dem herzstück des Nationalparks zur ersten Einkehr des Tages auf der Alp Astras (2132m)











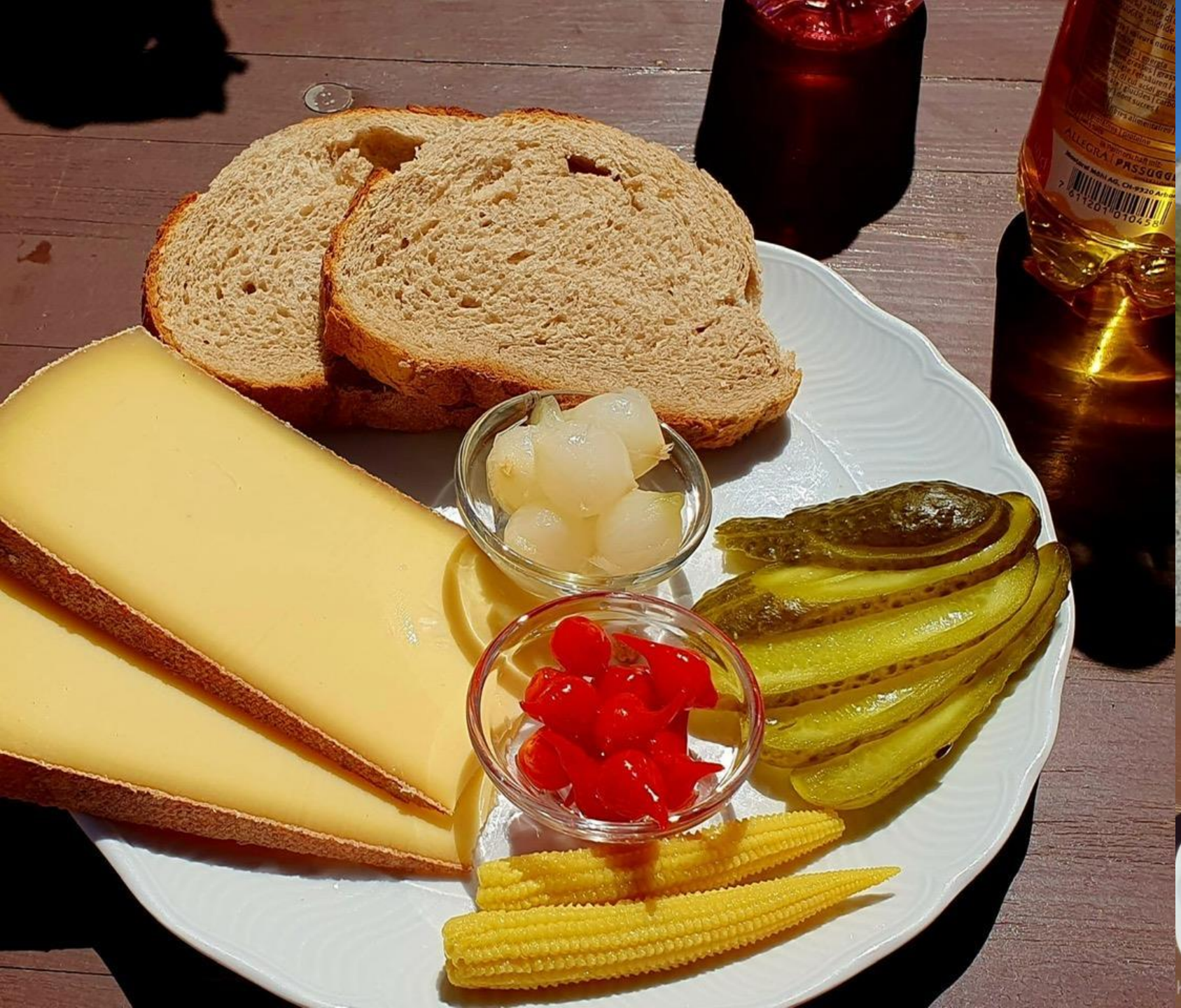
Vorher noch die Ansage des Tages/Tour: Bitte immer wieder alle zusammen warten, da es ansonsten ein Stress für den Guide wird 😖.




Tamangur Dadaint 15 min
Tamangur Dadora 45 min
S-charl 2¼ h
45 43
Pass da Costainas 50 min
Lü 2 h
Funtana da S-charl 1 h
Süsom Give/Ofenpass 2¼ h
4345
ballern
Plan d'Immez 1¼ h
S-charl 1¾ h
Alp Astras
2195 m



Nach der wohlverdienten Einkehr (Ernst hat circa 400 g Bergkäse verdrückt, siehe nächstes Bild) geht es weiter Richtung Pass da Costainas auf 2.251 m.




MARATHON DES DOLOMITES
20°06
let's colour the roads












STADLER
WAGNER













Pass da Costainas auf 2.251 m

Weitere große Pause und Genuss der Ruhe und Natur.














Alp Astras
Plan d'Immez
45
43
STADLER

Dann geht es weiter Richtung Lü und einer weiteren Pause.














POC
ROCKY MOUNTAIN







Ein Teilnehmer hatte schon bei der letzten Rast angemahnt, dass das heute wohl eine pausenreiche Tour wird.





Seine Bedenken wurden mit einer Prise Schnupftabak ausgeräumt.


Buff
Go Cycling
Jack Wolfskin
2
Zangenfeind
engner



Nun sollte es auf den letzten Streckenabschnitt gehen mit Wurzeltrails und Pfaden













Done ist dabei weich im Gras gelandet. Einem E-Biker aus einer anderen Gruppe, die nach uns abgefahren sind, wäre es beinahe an der gleichen Stelle genauso ergangen. Nochmal alle Glück gehabt.









Am Ziel in St. Maria i. Müstair angekommen haben sich einige noch am Wasserbrunnen mit gesponsertem Sirup Holunder/oder Zitronenmelisse ihren Flüssigkeitshaushalt aufgefüllt.




Go Cycling


Stelvio
Umbrail
Gasthaus Pension
ALPINA
HOTEL RESTORANT

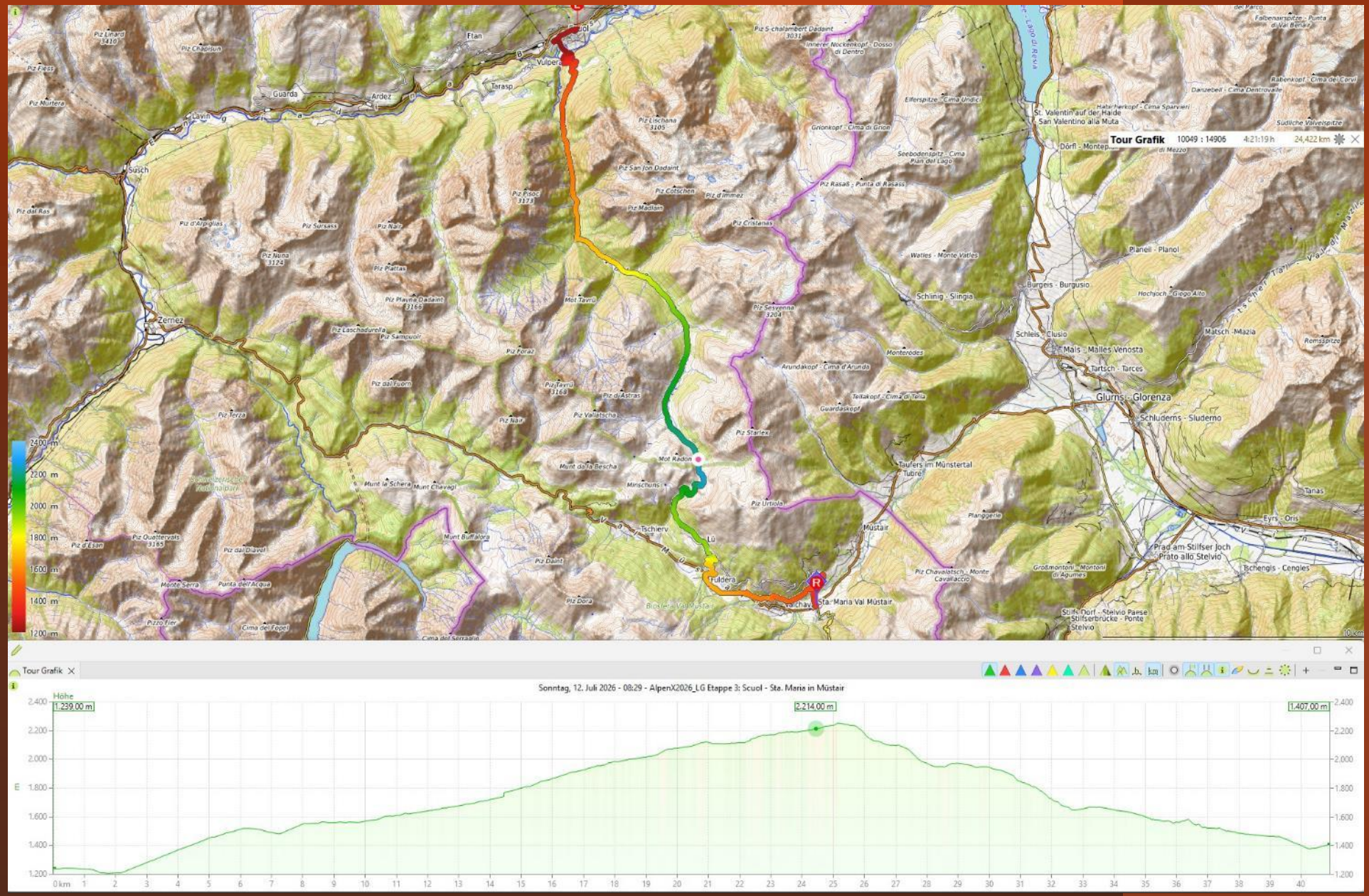

#OLZBAU
Hotel







Dann wie immer der fast identische Ablauf: Räder verstauen, Ankommenstrunk, wobei diesmal ausgesprochen ausgelassen gefeiert wurde mit Schnupftabak, Kaltgetränken und viel Gelächter. Am Abend haben wir uns zuerst am Salat Büfett bedient, bevor wir uns mit einer Schweizer Spezialität verwöhnen ließen. Fleischplätzchen mit Spätzle, Gemüse und Soße. Eine Nachspeise durfte natürlich nicht fehlen. Sehr lecker.



Tag 3: 39 km und 1.240 Hm

©2026 Komoot GmbH