



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 beeindruckender
Steinlandschaft





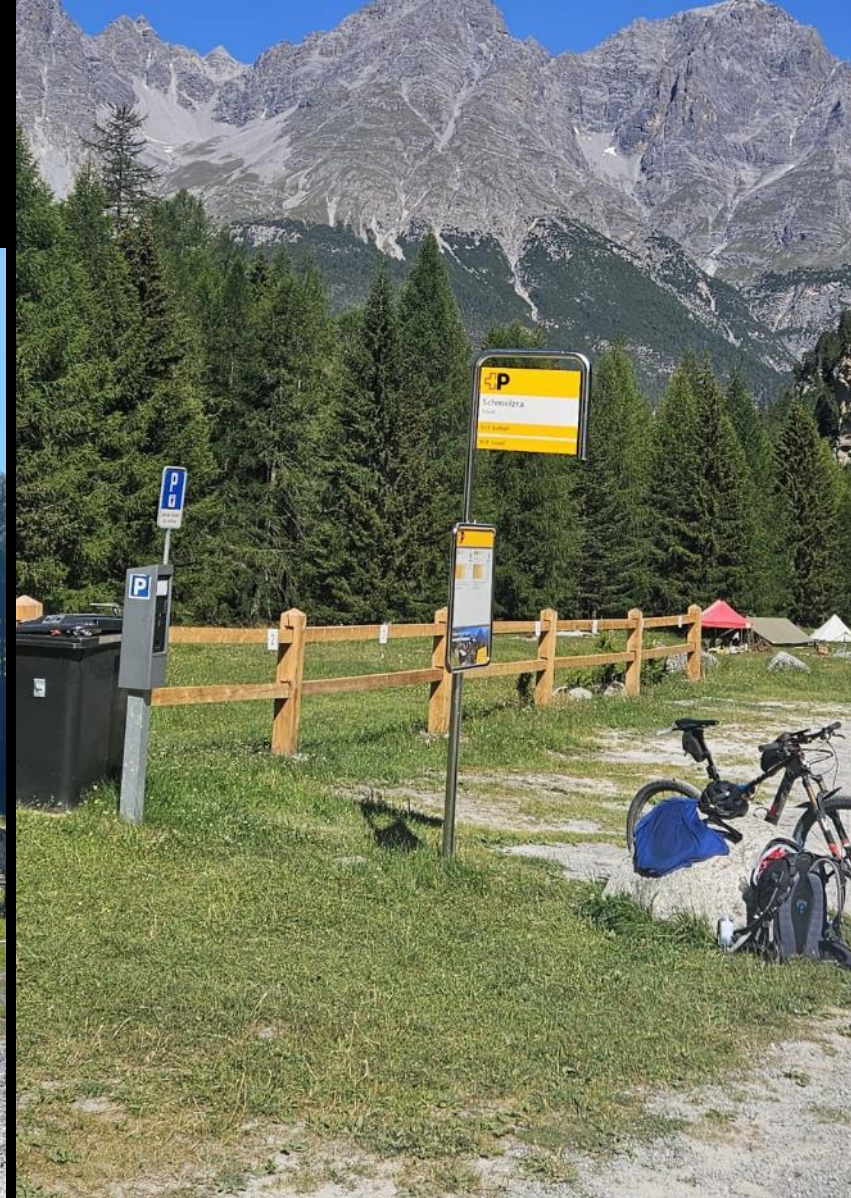






Richtung dem Museum
Schmelzra und dem Dorf S-charl,
dem Eingangstor zum „Schweizer
Nationalpark“ mit seiner
beeindruckenden Landschaft.





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



Willkommen

Hundert Jahre lang war Moser Platz in unserem Land ausgetrocknet. Heute werden unsere Bewässerungswasser von Regen in die Schweiz am Auf dem Weg «SENDA DA L'UORS» entlang der alten, was du über den Bären wissen sollst. Du hast praktische Tipps und Tricks, wie du dich in einem Bärengebiet verhalten sollst. Der Weg zeigt dir, wie ein Zusammenleben mit dem Bären möglich ist.

Also, was ist das und wie?

SENDA DA L'UORS ist ein gemeinsames Projekt von Engadin Scuol Turismus, der Gemeinde Scuol und dem Schweizer Nationalpark. Seit 2010 ist der Schweizer Nationalpark Teil des WWF.

Bainvgü

Per la tua visita ti faremo sapere tutto quello che ti serve. Hai bisogno di più informazioni? Allora vieni da l'Uors in Brusa. Sulla «SENDA DA L'UORS» vieni tu a scavalcare quel che ti vuoi conoscere e da l'Uors. Ti chiedi se l'acqua è buona o se tu al diavolo con te? Allora vieni da l'Uors. La via al museo, con tutti i suoi servizi, è un must. Dimmi - te l'ho a tutti i costi.

La senda da l'Uors è un luogo fantastico da Engadina Scuol Turismus, vicino al Bos, Parc National Suisse, vicino all'altitudine da 1700m al 2000m e dal 1916.



The map shows a route starting from Brücke/Punt Ravitschana (1714 m s. M.) and ending at S-charl (1810 m s. M.). The route passes through Las Palüds and Cleingia. The map includes a scale bar (100 m) and a compass rose. The route is marked with a dashed line and a solid line. The map also shows the location of the Museum Schmelza mit Bärenaussstellung.

Legende

- SENDA DA L'UORS: dunda per chaschier 30 minuta, a l'Uors per la posta circa 2 ore, distanza: 1,5 km
- SENDA „Las Palüds“: ina scattada per uffar la (piscina)
- Wanderweg
- Rückweg mit dem Postauto



Logos of partner organizations including Hornbach, Engadin Scuol Turismus, and others.

















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 ☹️.



7

Tamangur Dadainf 15 min
Tamangur Dadora 45 min
S-charl 2 ¼ h

45 43

Pass da Costalnas 50 min
Lü 2 h
Funtana da S-charl 1 h
Süsom Givè/Ofenpass 2 ¼ h

4345 boltern

Plan d'Immez 1 ¼ h
S-charl 1 h

Alp Astron
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.

















Pass da Costainas auf 2.251-m

Weitere große Pause und Genuss
der Ruhe und Natur.















48 km
Alp Astras 2 h
Plan d'Innez 2 1/4 h
S'cheret
45'43
1.6 h
1.6 h
2.5 h
43'45
Point de Contrôle 2251 m

Dann geht es weiter Richtung Lü und
einer weiteren Pause.



















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.





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.





Casthaus Pension
Alpina

HOTEL RESTORANT

Stelvio Umbrell





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.

