

KULINARISCHE

Im Tal des Lichts

Winterwanderung
Sommerwanderungen
Biketour

Winterteil



LUMNEZIA

Das Tal des Lichts

Berglandschaften und regionale Spezialitäten zu Fuss und mit dem Velo entdecken und geniessen

Auf den kulinarischen Ausflügen begeben Sie sich zu Fuss oder mit dem Fahrrad entlang der signalisierten Sommer- und Winterwanderwege von Dorf zu Dorf und von einer kulinarischen Köstlichkeit zur anderen. Nach jedem Wanderabschnitt durch die malerischen Berglandschaften erwartet Sie die wohlverdiente Erholungspause und Verpflegung in einem der heimeligen Dorf- oder Bergrestaurants. Im beständigen Rhythmus gewinnen Sie einen Tag lang bleibende Eindrücke der Natur- und Kulturlandschaften in den Bündner Alpentälern, geniessen die kulinarischen Gaumenfreuden der Region und den persönlichen Kontakt mit den Gastgebern. Zudem lernen Sie jene süssen Seiten des Lebens kennen, die unser Dasein so lebenswert machen. Das kulinarische Wandern und Biken ist kein auf Leistung getrimmtes Unterfangen, das Körper und Seele zusätzlich auszehrt, sondern ein sinnliches Erleben und sanftes Auftanken des Körpers mit neuer Schaffenskraft.

Lumnezia Turissem

Casti de Mont, 7144 Vella

Tel. +41 (0)81 931 18 58

www.vallumnezia.ch

info@vallumnezia.ch

graubünden



Kulinarische Wanderung «Tras neivs e nevaglias»

Von Mitte Dezember bis Ende März, jeweils von Donnerstag bis Sonntag

Signalisierte Strecke Nr. 2115

Distanz/Zeit

Klassifizierung

Empfohlene Zeiten

Ausgangspunkt

Preis pro Person

Lumbrein - Clis - Runchiola - Vignogn - Vattiz - Surval - Bual - Vella

Total 8.9 km bzw. 10.3 km / ca. 2¾ bzw. 3¼ Std. reine Marschzeit

Route für jedermann

Morgens zwischen 8.30 und 10.30 Uhr; abends nur bis 17.30 Uhr

Hotel-Restaurant Péz Regina, Lumbrein

CHF 46.– (3-Gang-Menü ohne Getränke, Kinderpreis bis 12 Jahre CHF 32.–)

«Tras neivs e nevaglias» ist eine kulinarische Vergnügungstour durch die offenen und schneebedeckten Südhänge des Tals des Lichts. Die Winterwanderwege werden regelmässig mit Pistenmaschinen gespurt, so dass das Wandern auf der festen Schneeunterlage keine Mühe bereitet. Zur Ustria Péz Regina in Lumbrein gelangt man am besten mit den Postautos, die stündlich talein- und auswärts verkehren. Nach der Vorspeise beginnt die Wanderung hinauf in die Lugnezer Maiensässe. Bei der imposanten Kirche zu St. Martin im Dorfszentrum biegen wir rechts ab und laufen den Bergweg entlang hinauf zum ersten, zwei Kilometer entfernten Panoramapunkt Clis. Mit Blick auf Berg und Tal setzen wir nun unseren Ausflug durch den Wald talauswärts fort. Nach einem knappen Kilometer erfolgt der Abstieg durch gottverlassene Bergwiesen hinunter zum Dorf Vignogn. In der Ustria Crestas werden angeblich die besten Capuns weit und breit serviert, eine bündnerische Spezialität, eingewickelt in Mangoldblättern und in der Zubereitung so mannigfaltig gestaltet, wie es Köchinnen und Köche im ganzen «Capunser Land» gibt. Auf dem Schlussabschnitt in Richtung Vattiz ist auch ein kleiner Umweg über Degen möglich. Der direkte Marsch entlang der Talstrasse endet beim Postplatz in Vattiz. Dort führt die Wanderung 100 Höhenmeter hinauf zur «Senda culturala», ein mit Informationstafeln zur lokalen Flora und Fauna ausgestatteter Spazier- und Kulturweg, der die Dörfer mit der Badeseenanlage Davos Munts verbindet.

In Clis beeindruckte uns die Offenheit der sonnigen Val Lumnezia, hier unten auf halber Talhöhe stehen uns die jahrhundertealten Kulturgüter und die architektonischen Bauwerke der Neuzeit zu Füssen. Der Hauptort Vella hat eine bemerkenswerte Baugeschichte hinter sich. Zeugen dieser bewegten Vergangenheit sind die Herrenhäuser und das Schloss de Mont, die Pestkapelle und die einstige Talkirche Pleif am unteren Dorfrand. In der Ustria Trutg auf der aussichtsträchtigen Anhöhe im oberen Teil der Gemeinde geht der süsse Traum eines feinen Desserts zum Ausklang eines eindrucksvollen Tagesausfluges in Erfüllung. Uns bleibt zu wünschen: «In bi di e bien divertiment!»

Menü Tras neivs e nevaglias

Gerstensuppe

Hotel Péz Regina, Lumbrein

Capuns dalla Lumnezia

Ustria Crestas, Vignogn

Lugnezer Dessertraum

Ustria Trutg, Vella (ab 14.00 Uhr)

Schneeball zum Mitnehmen

Pasternaria Lumneziana, Vella



Kulturweg Vella-Davos Munts-Vignogn



1 Hotel Péz Regina



Wanderweg nach Clis oberhalb Lumbrein; Pyramidenberg Terri



Kulinarische Wandergruppe oberhalb Vignogon (Runchiola)



2 Ustria Crestas



Wander- und Schlittenweg nach Triel oberhalb Vella



3 Ustria Trutg



INTERSPORT®

MENZLI SPORT

Tel. 081 920 08 80

www.menzlisport.ch

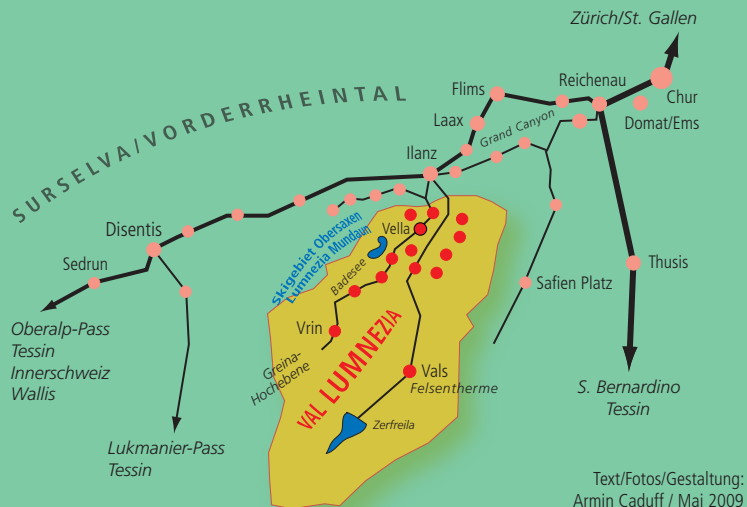
Center Mundaun - 7130 Ilanz

Echte Leidenschaft für den Sport!

Grosse Auswahl an Bergsportartikeln!

Ticketverkauf

Die kulinarischen Wander- und Biketouren werden von den Lugnezer Gastwirten in Zusammenarbeit mit Lumnezia Turissem angeboten. Tickets können beim Tourismusbüro in Vella oder direkt bei den Gastgeberbetrieben bezogen werden. Eine Voranmeldung für Gruppen unter 10 Personen ist nicht notwendig. Beachten Sie bitte die genauen Durchführungsdaten unter www.vallumnezia.ch. Bei Bezahlung mit Kreditkarte wird ein Zuschlag von CHF 3.– erhoben.



Text/Fotos/Gestaltung:
Armin Caduff / Mai 2009

Bergrestaurant Bündner Rigi
7138 Surcuolm
Tel. 081 925 14 43

Bergrestaurant Triel
7144 Vella
Tel. 081 931 14 22

Bergrestaurant Wali
7134 Obersaxen
Tel. 081 933 16 95

Caffè Dante
7149 Vrin
Tel. 081 931 12 27

Hotel Gravas
7144 Vella
Tel. 081 931 21 21

Hotel Péz Regina
7148 Lumbrein
Tel. 081 931 11 72

Hotel Péz Terri
7149 Vrin
Tel. 081 931 12 55

Ustria Crestas
7147 Vignogn
Tel. 081 931 11 40

Ustria-Pension Larisch
7142 Cumbel
Tel. 081 931 11 41

Ustria-Pension Trutg
7144 Vella
Tel. 081 931 19 30

Seecafé Davos Munts
7146 Vattiz
Tel. 081 931 32 52

Lumnezia Turissem
7144 Vella
Tel. 081 931 18 58

Val Lumnezia – Das Tal des Lichts

Die Val Lumnezia liegt im Westen des südöstlichsten Kantons der Schweiz. Ihre Bergriesen und Gletscher flirteten mit dem mediterranen Süden. Darin eingebaut sind romanische Dörfer und versprengte Walsersiedlungen. Etwa 3200 Einwohner leben auf den 382 m² des grössten Südtals der bündnerischen Surselva. Die Bevölkerungsdichte beträgt lediglich neun Menschen pro Quadratkilometer. Kein Wunder bei dieser Bergnatur. Auch Sie werden im Tal der Berge, historischen Säumerpässe, Wälder und lichtdurchfluteten Landschaften zum eifrigen Wanderer. Das Tal des Lichts verfügt aber auch über ein ausgedehntes Wintersportgebiet, einen echten Badesee, eine ansprechende touristische Infrastruktur und sehenswerte Kulturgüter und Kunstschätze. Dennoch, Massentourismus ist und bleibt in diesem herrlichen Alpental ein Fremdwort.