



Foto: Andrea Frockmuth

Mit dem Mountainbike die Schweizer Berge erkunden: Der Trail bei St. Antonien im Prättigau
Fotos: Alex Buschor



Berghotel für Gourmets: Im 300-jährigen Heimeli in Sapün gibts traditionelle Bündnerspezialitäten und kuschelige Zimmer

Auf Singletrails zur Hüttenromantik

Im Bündnerland lassen sich der wilde Ritt auf dem Zweirad und gemütliches Ausspannen am Berg kombinieren

Andrea Freiermuth

«Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren», wusste schon John F. Kennedy. Aber was, wenn man bereits mit allen möglichen Zweirädern durch die Welt gekurbelt ist? Was, wenn diese Freude vielleicht schon etwas Alltag geworden ist – oder man sie einfach noch etwas steigern will? Dann sollte man sich nach Biken mit einem Extraerlebnis umsehen. Und wird etwa im Bündnerland fündig. Hier hat die Bike-Agentur Herbert ein paar dreitägige Touren ausgearbeitet, die Biken mit gehobener Hüttenromantik kombinieren – kein Massenschlag-Mief, sondern Alpinchic für Anspruchsvolle.

Wir haben uns für die Hütten-tour in Mittelbünden entschieden, die in Tschierschen, oberhalb von Chur, startet und über das Prättigau nach Landquart führt. Sie ist bezüglich Technik und Ausdauer die leichteste der Touren, aber mit insgesamt 3400 Höhenmetern und 100 Kilometern trotzdem nur für Trainierte geeignet. Wobei die Tour gemäss Herbert auch mit E-Mountainbikes zu machen ist. Aber Achtung: Wenig geübte Mountainbiker dürfen sich zwar über zahlreiche flowige Wiesen-trails freuen, müssen aber wahrscheinlich dann und wann trotz-

dem schieben, weil der Track doch auch über einige Abschnitte mit ruppigen Absätzen führt.

Buchungstechnisch ist die Tour in Mittelbünden die anspruchsvollste: Die erste Unterkunft, das Heimeli in Sapün, ist so begehrt, dass es oft für Freitag und Samstag schon Wochen im Voraus ausgebucht ist. Und die zweite Bleibe, das Berggasthaus Sulzfluh in St. Antonien, feiert am Montag und Dienstag Ruhetag. Folglich sollte man den Start auf Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag legen. Wir sind terminlich nicht flexibel und müssen darum leider auf eine Übernachtung im Heimeli verzichten, kehren dort trotzdem aber für ein Chüpfenplättli und ein Arvenbier ein – und haben das Glück, das Besizerhepaar anzutreffen.

Nächtigen im Hirten-, Skilehrer- oder Chrüterwib-Zimmer

Gabriella und René Pahud haben das Heimeli vor vier Jahren gekauft. Die Therapeutin und der Ingenieur wollten eigentlich das Maisensäss nebenan erwerben. Das gab es aber nur im Paket mit Gastro- und Hotelbetrieb – also stürzten sie sich ins Abenteuer. Das 300-jährige Walserhaus hatte schon vor der Ära Pahud einen Namen als Bergbeiz für Gourmets. Nun ist es zu einem wahren Bijoux geworden.

Die schönsten Biker-Touren

Kulinariktour am Flumserberg Die Kulinarik-Biker-Tour Flumserberg führt von der Vorspeise im Restaurant Colors zum Hauptgang im Panorama-Restaurant Maschgenkamm und abschliessend zum Dessert ins Bergrestaurant Prodalp. Gefahren wird die Schweiz-Mobil-Route Nr. 470 «Flumserberg-Panoramabikes». Tannenboden ist Start und Ziel der Tour. Die Distanz beträgt 17 Kilometer und führt meist über Naturbelag, wobei es sich hauptsächlich um breite Schotterstrassen handelt. Der Voucher für die Gastrotour kostet für Erwachsene 55 Fr. (mit Bike-Miete 125 Fr.) und für Jugendliche 35 Fr. beziehungsweise 93 Fr. www.flumserberg.ch

Fondue-Bike-Tour Charmey im Freiburgenland lockt mit einem «E-Bike Fondue»-Paket. Das Angebot beinhaltet die Miete von zwei E-Bikes für den ganzen Tag und ein Fondue-Kit mit Caquelon und Rechaud, zwei Portionen Käse, einem halben Liter Weisswein, Brot und Tee. Das Package muss 24 Stunden im Voraus im Sport- und Freizeitzentrum in Charmey reserviert werden und kostet 140 Fr. Die Trails muss man sich selber suchen, wodurch man auch den Schwierigkeitsgrad bestimmen kann. www.la-gruyere.ch

Hütten-tour in Mittelbünden Die 3-Tage-Tour kostet 315 Fr. pro Person und enthält zwei Übernachtungen im DZ mit Halbpension (EZ 370 Fr.). Zum Package gehören ein genauer Routenbeschrieb mit Höhenprofil, Kartenmaterial und GPS-Tracks, Wechselwäsche und Toiletten-Artikel müssen im eigenen Rucksack Platz finden. Der Abschnitt von Küblis nach St. Antonien wird mit dem Postauto zurückgelegt. Die Abfahrten erfolgen vorwiegend auf flüssig zu fahrenden Singletrails. Erfahrung in alpinem Mountainbiken ist von Vorteil. Die Hütten-tour soll auch mit dem E-MTB machbar sein. Es wird empfohlen, zwischen Dienstag und Donnerstag zu starten. www.herbert.bike

Gabriella hat in unzähligen Stunden eine Fülle an alpinen Antiquitäten zusammengetragen und diese im Haus thematisch geordnet. So kann der Gast etwa wählen zwischen dem Hirten-, Skilehrer- oder Chrüterwib-Zimmer. Zudem hat das Paar bei der Renovation auf einige optisch kleine, aber entscheidende Details geachtet. Neu sind die Holzwände in den Stuben nicht mehr längs lackiert, sondern quer gebürstet, was den Heimelig-Faktor extrem steigert.

Auch die Speisekarte ist vielsprechend, vor allem das 7-Gang-Gourmet-Menü, das 2020 die Goldmedaille beim «Best of Swiss Gastro Awards» in der Kategorie Classic gewonnen hat. Was genau auf den Teller kommt, verrät die Karte nicht. Schaut man, was die Heimeli-Küche sonst noch bietet, dürften es aber hauptsächlich traditionelle Bündnerspezialitäten mit einer besonderen Note sein.

Das Haus wird mit Holz beheizt und mit Petrolampen erhellt

Wir machen uns etwas wehmütig auf die Abfahrt nach Langwies, wo wir im Hotel Edelweiss unterkommen. Es ist total okay und der Wirt sehr nett, aber halt nicht das Heimeli. Umso mehr freuen wir uns auf das Berghaus Sulzfluh drüben in St. Antonien, wo samstags der Hotpot auch ohne Voranmeldung

eingehetzt wird und allen Gästen ohne Aufpreis zur Verfügung steht. Das Sulzfluh ist zwar nur halb so alt wie das Heimeli, punktet aber fast mit ebenso viel Hüttenromantik. Das Haupthaus wird ausschliesslich mit Holz beheizt und mit Petrolampen und Kerzenlicht erhellt. Und auch hier gibt es natürlich Möbel und Accessoires von anno dazumal sowie viele knarrende Dielen.

Die Wahl der Hütten ist top. Wie aber steht es mit dem für Mountainbiker so wichtigen Singletrail-Anteil? Hier muss die kritische Bikerin anmerken, dass die erste Abfahrt von der Ochsenalp in den Talboden von Arossa mangels Alternativen ausserhalb über Schotter führt. Mit einem Start in Davos liessen sich solche «verlorenen» Höhenmeter allenfalls vermeiden. Wobei: Für uns war Herberts Strecke gar nicht so schlecht. So besteht die Möglichkeit, das Heimeli vielleicht doch noch einmal für eine Übernachtung anzusteuern und dabei gleichzeitig eine neue Route kennenzulernen – auf dass die Freude am Biken nochmals um einen Tick gesteigert werden kann.

Die Reise wurde unterstützt von Graubünden Ferien, Arosa Tourismus und Prättigau Tourismus.