

Mit Höhen und Tiefen

Die mächtige Rheinschlucht lässt sich vom Wasser aus ebenso erkunden wie zu Fuß oder mit dem Rad

Von Felicitas Witte

Iwona Eberle ist froh über die Schlaufen im Boot. Die Füße hat sie dort eingehakt, das gibt Sicherheit. Auf Kommando des Tourenführers paddelt sie mit den sieben anderen Bootsinsassen flussabwärts. Auf und ab wackelt das Schlauchboot durch die Stromschnellen, eiskaltes Bergwasser spritzt ins Gesicht. Rechts und links ragen steil hellgraue Felsen empor. Mehrere hundert Meter, schätzt die 37-Jährige. „Von meiner ersten Rafting-Tour war ich total begeistert“, sagt Eberle. „Die Schlucht wirkt von unten noch imposanter als von oben.“

Die Rheinschlucht in Graubünden ist 13 Kilometer lang und 400 Meter tief. Ganz jung ist der Rhein hier noch, schmal, wild und übermütig sprudelnd, nicht so breit und gemächlich wie der „erwachsene“ Rhein. Durch die Schlucht fließt der Vorderrhein, der im Gotthardgebiet entspringt. In Reichenau verbindet er sich mit dem Hinterrhein zum „eigentlichen“ Rhein. Auf Rätoromanisch heißt die Schlucht Ruinaulta, von „Ruina“ für Steinbruch und „ulta“ für hoch.

Vor 10 000 Jahren brachen oberhalb des Dorfes Flims 10 000 Millionen Kubikmeter Fels ab und begruben das Tal unter einer hundert Meter dicken Schuttmasse. Der Fluss konnte nicht mehr in Richtung Bodensee fließen und staute sich zu einem 25 Kilometer langen See auf. Es dauerte tausende Jahre, bis er sich einen Weg durch die Bergsturzmassen grub, der See verschwand, und es entstand die Ruinaulta.

Der noch junge Fluss ist das Revier für Wildwasser-Fans und Abenteuerlustige

„Rafting ist ideal, um die atemberaubende Natur auf sich wirken zu lassen“, sagt auch Giuliano Blatter, Tourenleiter bei Wasserchraft. „Der Vorderrhein ist ein einfacher Wildwasserfluss, ideal für Jung und Alt“, sagt Blatter. So erinnert er sich an eine Gruppe rüstiger Rentner, der älteste war 87 Jahre. Kinder dürfen ab zehn Jahren und einer Körpergröße von 1,40 Metern mitfahren. Angst brauche keiner zu haben. „Bei der Buchung sollte man darauf achten, dass der Anbieter ein Sicherheitszertifikat hat.“ Helm und Schwimmweste sind Pflicht, vor dem acht bis zwölf Grad kalten Wasser schützen Thermounterwäsche und Neoprenanzug. „An einem heißen Sommertag ist das die ideale Abkühlung“, erzählt Blatter. Wer es wilder mag, bucht einen Kanu-Kurs. Man spüre dann den Fluss noch intensiver, sagt Eberle. „Aber mit Trockenanzug, Schwimmweste und Spritzdecke fühlte ich mich ziemlich unbeweglich.“ Außerdem kenterte sie öfter. „Rafting finde ich viel entspannter.“

Mehr als 30 Mal war die junge Frau schon in der Ruinaulta. Als Ausgangspunkt bieten sich Flims oder Laax an, auf 1000 Metern Höhe am Oberrand der Schlucht gelegen. Von München ist Flims

mit dem Zug in sechs Stunden erreichbar, das letzte Stück geht es mit dem Postauto ab Chur. Auf mehr als 300 Kilometern gut ausgeschilderten Wegen kann man durch dichte Nadelwälder und waldfreie Höhen wandern, auf Naturlehrpfaden mehr über Pflanzen, Tiere und Geologie erfahren, mit dem Mountainbike auf und ab radeln und sich nach einem anstrengenden Tag die Füße in Bergseen erfrischen. „Für weniger Aktive bieten wir Elektro-Fahrräder oder gemütliche Kulinarik-Trails mit Köstlichkeiten aus Graubünden an“, sagt Barbara Kastner vom Tourismusbüro in Flims. Je nach Wetter kann man von Mai bis Anfang Oktober wandern oder radeln. „Bei Regen oder Schneematsch muss man aufpassen“, warnt Kastner. „Wenn man abrutscht, kann man tief fallen.“ Passiert sei in den vergangenen Jahren aber noch nie etwas.

„Als erstes würde ich zum Spir gehen“, sagt Eberle. „Man hat das Gefühl, wie ein Vogel über der Schlucht zu schweben.“

„Il Spir“ – rätoromanisch für Mauersegler – ist eine Aussichtsplattform der Churer Architektin Corinna Memm, die an diesen Vogel erinnert. Von oben blickt man hunderte Meter steil in die Tiefe. „Menschen mit Höhenangst warten stattdessen vielleicht besser im nahen Waldrestaurant Conn“, rät Eberle. An heißen Sommertagen bietet sich die Vier-Seen-Wanderung über Lag Prau Pultè, Lag Prau Tuleritg, Cauma- und Crestasee an. „Es ist herrlich, sich dort abzukühlen“, schwärmt Eberle. Wer höher hinaus möchte, nimmt den Shuttle-Bus von Flims oder Laax bis zur Bergstation Bargis, wandert über den Flimsenstein auf den Cassonsgrat auf 2634 Meter, über die Hochebene mit Blick auf die 3000er Piz Dolf, Piz Sardona und Piz Segnes, Tschingelhörner und Laaxer Stöckli nach Narau, von wo man mit der Sesselbahn nach der siebenstündigen Tour ins Tal hinabfahren kann.

„Wer sich für mehr als Ruhe und schöne Landschaft interessiert, sollte sich uns anschließen“, sagt Markus Isenmann, Wanderleiter und Inhaber von VivaTrail. Bei seinen Tageswanderungen erfährt der Gast alles, was er wissen will über Kultur, Sprache oder Wirtschaft, entdeckt die Geheimnisse der Natur mit Feldstecher und Lupe und stärkt sich am Fluss mit leckerem Gegrilltem.

Sogar bei Regen und Gewitter hat die Gegend viel zu bieten. Sportbegeisterte können im Hallenbad Laax mit Blick auf schneebedeckte Gipfel ihre Runden kralen oder im Flims Sportzentrum Prau la Selva Gewichte stemmen. In der Sternwarte Mirasteilas lässt sich das Universum erforschen, in der Casa Carnice erlebt man, wie die Leute hier im 16. Jahrhundert lebten. Kinder basteln im Museum Glücksbringer aus Lavezstein, und im Juli und August kann man klassischen Konzerten lauschen. Iwona Eberle könnte jedes Jahr wieder hinfahren. „Es gibt noch viel zu entdecken.“

Informationen: www.graubuenden.ch, www.ruinaulta.ch, www.wasserchraft.ch, www.flims.com, www.sternwarte-mirasteilas.ch, www.surselva.info, www.conn.ch



„Man glaubt, wie ein Vogel über der Schlucht zu schweben.“: Die Aussichtsplattform „Il Spir“, zu Deutsch der Mauersegler, bietet einen grandiosen Blick über die abgrundtiefe Rheinschlucht. Foto: Graubünden Ferien