

Der besondere Tipp
für Gour-med-Leser

SCHNEEWANDERN IN SAVOGNIN

Der Nebel verzieht sich nur langsam an diesem feuchten Morgen, an dem die Gäste aus Deutschland ein paar 100 Meter oberhalb von Savognin aus dem Bulli steigen. Eine dicke Schneeschicht liegt auf den Hängen, und einige verirrte Sonnenstrahlen erzeugen ein diffuses Licht. Es ist noch nicht sehr hell, aber trotzdem blendet das unberührte Weiß die Augen.

Schneekristalle glitzern in allen Farben des Regenbogens und erzeugen faszinierende Lichtreflexe.

Unser Wanderführer Richard lädt das Material aus, und jeder schnallt sich zwei hoch moderne Sportgeräte unter die Füße, deren Vorgänger schon Eskimos und Indianern zur schnelleren Fortbewegung dienten: Schneeschuhe. Jeder erhält noch ein paar Skistöcke und dann, endlich, geht's los. Eine märchenhafte, jungfräuliche Winterlandschaft liegt vor den Schneeschuhwanderern, die zunächst wortlos hinter Richard herstapfen.

Die Talschaft Surses mit dem Hauptort Savognin befindet sich im Herzen des Kantons Graubünden in der Region Surses zwischen St. Moritz und Davos. Das idyllische Schweizer Städtchen liegt 1200 Meter über dem Meeresspiegel und nur 15 Kilometer Luftlinie von der italienischen Grenze entfernt. Savognin verfügt über eine Käserei, die auch besichtigt werden kann. Ferner über ein Heimatmuseum.

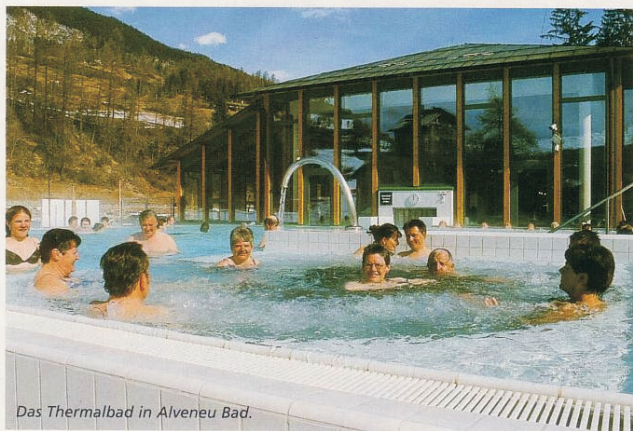
Inzwischen hat sich der Nebel verzogen, und die Sonne lugt zwischen den Wolken hindurch. Aber das ist nicht der Grund, warum die Teilnehmer mehr und mehr ins Schwitzen geraten. Es ist vielmehr der Schnee, der hier zwar leicht und pulverig ist, die Wanderer aber tiefer in die weiße Pracht einsinken lässt. Ohne Schneeschuhe würden sie bis zur Hüfte versinken. Um Kraft zu sparen, bedienen sie sich eines kleinen Tricks: sie gehen nicht mehr kreuz und quer durcheinander, sondern treten einmütig in die Fußstapfen von Richard.

Aber auch ohne "Tennisschläger" unter den Füßen lassen sich 45 Kilometer gepfadete Spazier- und Wanderwege erkunden oder auf Langlaufskiern 32 Kilometer Loipen abfahren. Diejenigen, die sich am

liebsten sitzend fortbewegen, leihen sich einen Schlitten und brettern nach Lust und Laune die "Veia Panorama" oder von der Alp Flix nach Sur hinunter.

Schneeschuhlaufen ist ein Gelenk schonender Sport für alle Altersstufen. Wie beim Wandern bestimmt jeder das Tempo, die Steigung und damit den Grad der Anstrengung selbst. Übrigens bedienen sich auch Extremsportler des überaus nützlichen Sportgerätes: Snowboardfahrer steigen mit Schneeschuhen auf Berge, die nicht durch Lifte erschlossen sind, und genießen anschließend lange Tiefschneeabfahrten.

Wer sich anschließend entspannen will, fährt ins nahe gelegene Alveneu Bad. Das kleine Dorf bietet zwei



Das Thermalbad in Alveneu Bad.

Der besondere Tipp
für Gour-med-Leser

Attraktionen für Genießer: einen Neun-Loch-Golfplatz, der um weitere neun Löcher ergänzt werden soll. Der Platz liegt in einem breiten Flusstal und ist sanft an das Gelände angepasst. Auf 950 Metern über dem Meeresspiegel lässt es sich genüsslich Bälle in den blauen Himmel schlagen. Die zweite Attraktion ist das Badezentrum Alveneu mit einer Schwefelquelle, Innen- und Außenbad, Dampfbad, Solarium, finnische und Biosauna. Viel Wert wird auf medizinische und physiotherapeutische Betreuung gelegt. Im Angebot ist unter anderem Elektrotherapie enthalten.

Für mental-medizinische Check-ups speziell auch für Biker, Schneesportler und Golfer stehen Experten bereit, darunter eine Sportpsychologin, die ihr Studium an der University auf Tulsa in Oklahoma absolviert hat. Ganzheitliche Betreuung heißt das Zauberwort.

Ziel ist die Gesamtbeurteilung von Körper, Geist und Seele. Das Angebot richtet sich nicht nur an Spitzensportler, sondern an jeden, der im Alltag seine Leistung bringen muss.

Jedes Tal in Graubünden hat seinen typischen Dialekt, eigene Sitten, Bräuche und Geschichten sowie natürlich besondere Gerichte, Rezepte und Spezialitäten. "Cuccina surmirana" heißt die heimische Küche,

die besonders mundet, wenn man sie in einer heimeligen Bündnerstube im alten Dorfkern von Savognin genießt - zusammen mit einem kräftigen Landwein. Gemütlichkeit ist angesagt hinter den dicken Mauern und kleinen Fenstern, wenn es draußen stürmt und die Nächte lang und kalt sind - ob in einem Bündner Patrizierhaus, einer traditionsreichen Gaststätte aus der Postkutschzeit oder in einer rustikalen Bündnerstube.

Die Zuggpferde der Bündner Kochkultur wie Capuns, Pizokels, Polenta und "Conterserbock" - in Teig gehüllte Eier an Weinsauce - gehören zu den beliebtesten Gaumenfreuden. Die Graubündener warten mit rund 100 verschiedenen Rezepten für Capuns auf. Besonders typisch für die Region sind "Capuns Surmiran", mit Bechamelcreme und Käse überbackener, in Mangoldblätter eingewickelter Spätzleteig.

Von den regionalen Köstlichkeiten gestärkt sind die Schneeschuhwanderer fit für den nächsten Tag, der weder Wolken noch Nebel, sondern strahlenden Sonnenschein mit sich bringt. Trotzdem hat Richard eine Kanne mit selbst gemachtem heißen Punsch im Rucksack sowie eine große Tafel Schokolade, falls jemanden unterwegs der Hunger überfällt. Und wieder gehen wir in seinen Fußstapfen durch den frischen Schnee,



Sicher stapfen durch tiefen Schnee.

genießen die winterliche Atmosphäre und achten auf einsame Spuren heimischer Waldtiere. Jeder Schritt eine neue Herausforderung.

Text und Fotos: Ursula Robbe

Informationen unter:

Savognin Tourismus im Surses
Postfach
CH - 7460 Savognin
Telefon: 0041 (0) 81 659 16 06
Fax: 0041 (0) 81 659 16 17
ferien@savognin.ch
www.savognin.ch