

Jau sun Biosfera



Cuntgnü Inhalt

In discuors.....	4
Im Gespräch	
Sur da nus	8
Wir über uns	
Senda da las linguas	10
Senda da las linguas	
Il trail es il böt	16
Der Trail ist das Ziel	
Buns baccuns	22
Leckerbissen	
Progets pels ons 2025-28	24
Projekte für die Jahre 2025-28	
La Val Müstair fa san	30
Das Val Müstair macht gesund	
Festival sün via	36
Strassenfestival	
Ögls averts	38
Augen auf	
Prosma ediziun.....	39
Nächste Ausgabe	



 **Biosfera Val Müstair**

9. ediziun, stà 2023

Editur

Parc da natüra Biosfera Val Müstair, Via Val Müstair 33, 7532 Tschierv

Redacziun

Thorsten Frohn, manader marketing e comunicaziun

Traducziun

Lia Rumantscha, Via da la Plessur 47, 7001 Cuira

Frontaspiz

Andrea Badrutt

Fotografias

aimara pg. 14, 36 / Ursina Anesini pg. 33 / Andrea Badrutt pg. 10, 13, 30 / Renato Bagattini pg. 39 / Biosfera Val Müstair pg. 5, 6, 27, 29 / Gaudenz Danuser pg. 24 / Daniel Fleuti pg. 34 / Dan Patitucci pg. 16, 19 / Dominik Täuber pg. 20, 35 / Marco Zanoni pg. 9 / Roland Zihlmann pg. 15

Concepziun

Aimara AG, Via Palü Daint 15, 7537 Müstair

In discuors

Im Gespräch

Marco Gilly es sco ün grip da la Val Müstair. Quista caracterisaziun s'affà dubel schi's sa ch'el ha stübgia geologia. Ma el nun es collià be culla crappa, el es collià eir culla cultura. Sco president daspö plüs ons da la Chasa Jaura, il museum da la vallada, fa el bilantscha i'l discuors cun David Spinnler.

Marco Gilly ist ein Münstertaler Urgestein. Diese Bezeichnung trifft sogar doppelt zu, wenn man weiss, dass er studierter Geologe ist. Doch nicht nur den Steinen ist er verbunden, auch der Kultur. Als langjähriger Präsident des Talmuseums Chasa Jaura zieht er im Gespräch mit David Spinnler Bilanz.

DS: Char Marco, tü abitast a Tschier illa Chasa Gallas, üna chasa istorica chi'd es daspö generaziuns in possess da la famiglia. Dingionder vain teis interess per istorgia e cultura?

MG: Eu m'impais chi's guarda in giuvna età plüchöntscht inavant, intant chi's cumainza culs ons a verer inavo aint il spejel. Id es ün privilegi da dar ün sguard inavo ill'istorgia e cultura europeica. Specialmaing l'istorgia da las guerras europeicas am fascinescha. Eu pens qua specialmaing a la Guerra da Trent'ons. Sper las orrurs da quel temp es capità bler sül chomp da l'art e da la musica. Id es fascinant, co chi po nascher tanta creatività in ün tal temp. Mia paschiun per art ed istorgia es però eir colliada cun mia istorgia da famiglia. Sch'eu dun ün sguard als roms da mia famiglia, schi constata chals Gillys – uriunds da Zuoz – sun adüna its pel muond ed han tut domicil eir in oters lös. Il rom da la Val Müstair, ils Gross, invezza na. Tuottas duos chosas sun interessantas ed eu tillas n'ha eir interieurisadas in ün tschert grà.

DS: Lieber Marco, du wohnst in Tschier in der Chasa Gallas. Ein historisches Haus, das bereits seit Generationen in Familienbesitz ist. Kommt daher dein Interesse für Geschichte und Kultur?

MG: Ich denke, dass man in jungen Jahren eher nach vorne schaut, während man mit zunehmendem Alter anfängt in den Rückspiegel zu schauen. Es ist ein Privileg auf die europäische Geschichte und Kultur zurückzublicken. Speziell die europäische Kriegsgeschichte fasziniert mich. Ich denke da zum Beispiel an den Dreissigjährigen Krieg. Neben den Schrecken dieser Zeit, ist ganz viel im Bereich der Kunst und Musik passiert. Es ist faszinierend, wie in so einer Zeit so viel Kreatives entstehen kann. Meine Leidenschaft für Kunst und Geschichte hängt aber auch mit meiner Familienhistorie zusammen. Wenn ich auf meine Familienzweige schaue, dann stelle ich fest, dass die Gilly's – aus Zuoz kommend – stets um die Welt gereist sind und sich andernorts niedergelassen haben. Der Münstertaler Zweig, die Gross's, hingegen nicht. Beides ist spannend und



DS: Tü est i e darcheu tuornà. Las duos varts sun definitivmaing in tai (ria). Nus nu'ns vain uossa inscuntrats be per cas i'l museum da la vallada, la Chasa Jaura, ma perche cha tü est activ sco president da la Chasa Jaura fingià daspö desch ons. Est tü superbi da la lavur prestada?

MG: Invezza da superbgià lessa discuorrorer plü jent da recugnuschentscha. Perche ch'eu n'ha pudü provar oura e metter in pè bler, insembel culla suprananza! Simpel nun esa stat, impustüt na al cumanzamaint, cur cha la Chasa Jaura as rechattaiva in üna situaziun difficila. Qua s'haja eir stuvü trar decisiuns chi han fat mal. Ma hoz surgnina la paja per quai.

DS: Precis, quist on festagia il museum nempe seis giubileum da 50 ons. Che pon spettar ils giasts e'ls indigens?

beides habe ich ein Stück weit verinnerlicht.

DS: Du bist gegangen und wiedergekommen. Die zwei Seiten sind definitiv in dir (lacht). Nun haben wir uns nicht zufällig hier – im Talmuseum Chasa Jaura – getroffen. Denn seit über 10 Jahren bist du bereits als Präsident der Chasa Jaura tätig. Bist du stolz auf die geleistete Arbeit?

MG: Ich möchte anstelle von Stolz lieber von Dankbarkeit reden. Denn ich durfte zusammen mit meinem Vorstand ganz viel für die Chasa Jaura probieren und umsetzen! Einfach ist es nicht gewesen, insbesondere zu Anfang als sich die Chasa Jaura in einer schwierigen Situation befand. Da hat man dann auch Entscheide treffen müssen, die wehgetan haben. Aber heute ernten wir den Lohn dafür.

MG: Sco minch'on daja ün program cultural, quai chi'd es i'l sen da Tista Murk, il fundatur da la Chasa Jaura. Tenor sia visiun nu vaiva la Chasa Jaura mai dad esser ün museum puolvrus, ma üna plattafuorma culturala vitala. Quist'on vaina üna gronda furtüna: ün meidi da Turich ans regala ün clavazin a cua. Per concerts vaivan nus normalmaing da tour a fit ün da quels per blers raps. Ma scha nus vain ün tal instrument in chasa, schi til pudaina spranza trar a nüz plü suvent. Perche musica es inamöd alch tuot special. Quella pon giodair personas da lingua rumantscha e tudais-cha insembel, sainza as stuvair ir our d'via. Ils concerts pro nus nu sun pelplü na fich lungs, ma in seguit pon musicists e giasts star insembel per ün apéro e discuter insembel. Uschè dessa esser.

DS: Tü t'hast adüna ingaschè i'ls ultims ons pel Parc da natüra e realisà progets insembel cun nus. L'ultim proget es la nouva senda tematica «Senda da las linguas». Che sta davo quist'idea?

DS: Genau, denn dieses Jahr feiert das Museum sein 50-jähriges Jubiläum. Was dürfen Gäste und Einheimische erwarten?

MG: Wie jedes Jahr gibt es ein Kulturprogramm, was ganz im Sinne vom Tista Murk ist, dem Gründer der Chasa Jaura. Seiner Vorstellung nach sollte die Chasa Jaura nie irgendein verstaubtes Museum sein, sondern eine lebendige Kulturplattform. Dieses Jahr haben wir riesiges Glück: Ein Arzt aus Zürich schenkt uns einen Flügel. Für Konzerte müssten wir sowas normalerweise für viel Geld mieten. Doch wenn wir so ein Instrument im Haus haben, können wir dieses hoffentlich vermehrt nutzen. Denn Musik ist ja sowieso etwas ganz Besonderes. Diese können Romanisch- und Deutschsprechende zusammen konsumieren, ohne einander aus dem Weg gehen zu müssen. Die Konzerte bei uns sind meistens nicht sehr lang, aber anschliessend können Musizierende und Gäste bei einem Apéro zusammenkommen und sich austauschen. Ganz so wie es sein soll.

MG: La «Senda da las linguas» s'integrescha stupend i'l on da giubileum. Culla senda tematica ans lain nus avvicinar a la lingua rumantscha in möd giovantà. Il rumantsch es important, perquai ch'el es üna part da nossa identità. Da tilla perder füss fich tragic. Perquai n'haja adüna promovü progets chi mettan il rumantsch i'l center. Da pudair dir «eu sun ün Jauer», ans dess render grats. Eir in avegnir. Per contribuir alch a quai, laina render accessibla la lingua rumantscha cun üna guida auditiva. Per quai servan soluziuns cun apps, cun quai cha hozindi han inamöd tuottas e tuots il telefonin cun sai. Eir illa Chasa Jaura faina fingià daspö ün temp adöver dad ün audio-guide chi vain acceptà fich bain. Culla «Senda da las linguas» bandunaina pella prüma jada il museum ed integrain ils cumüns e la cuntrada culturala.

DS: Ans poust tü sco geolog nomnar, per glivrar, amo üna particularità geologica da la Val Müstair?

MG: Quai chi'd es uschè impreschiunant in Val Müstair es alch cha'l geolog tratta durant il stüdi be a l'ur – nempe la geologia dal Quartar. Ill'era geologica la plü giuvna da tuot las eras geologicas han ils temps da glatsch fuormà üna gronda part da la cuntrada odierna. Ed ils fenomens da l'erosiun vegnan a la surfatscha in Val Müstair in möd visibel. Vi da las bleras boudas as vezza cha la cuntrada viva. Quai es fich impreschiunant.

DS: Du hast dich in den letzten Jahren stets für den Naturpark stark gemacht und gemeinsam mit uns Projekte realisiert. Das jüngste Projekt ist der neue Themenweg «Senda da las linguas». Was steckt hinter dieser Idee?

MG: Der «Senda da las linguas» fügt sich wunderbar in das Jubiläumsjahr ein. Mit dem Themenweg wollen wir uns der romanischen Sprache auf spielerische Art und Weise nähern. Und das Romanische ist wichtig, denn die Sprache ist Teil unserer Identität. Diese zu verlieren wäre sehr tragisch. Daher habe ich stets Projekte gefördert, welche das Romanische ins Zentrum rücken. Zu sagen «Ich bin ein Jauer», sollte einen dankbar machen. Auch in Zukunft. Um hierzu etwas beizutragen, wollen wir die romanische Sprache mit einem Audio-Guide zugänglich machen. Dafür bieten sich App-Lösungen geradezu an, denn heutzutage haben sowieso alle ihr Handy dabei. Auch in der Chasa Jaura setzen wir bereits seit längerem auf einen Audio-Guide, welcher sehr gut angenommen wird. Mit dem «Senda da las linguas» verlassen wir erstmals das Museum und binden die Dörfer und die Kulturlandschaft mit ein.

DS: Kannst du uns als Geologe zum Abschluss noch eine geologische Besonderheit aus dem Val Müstair nennen?!

MG: Was im Val Müstair so beeindruckend ist, ist etwas, was der Geologe im Studium eher stiefmütterlich behandelt – nämlich die Quartärgeologie. In dem jüngsten aller Erdzeitalter haben die Eiszeiten einen grossen Teil der heutigen Landschaft geformt. Und die Erosionserscheinungen kommen im Val Müstair deutlich zum Vorschein. Anhand der vielen Rüfen sieht man, dass die Landschaft lebt. Das ist sehr eindrücklich.

David Spinnler



Sur da nus

Wir über uns

Es quai stat amur a la prüm'ogliada? Schi's va inavo i'l temp e schi's guarda la partenza da Franziska in Val Müstair, schi s'impuona quista dumonda inevitabelmaing. Impiegada oriundamaing sco praticanta, laiva ella il prüm da tuot ramassar prümas experienzas in ün parc natüral. Ma id es gnü landroua bler daplü.

War es Liebe auf den ersten Blick? Geht man in der Zeit zurück und betrachtet Franziskas Start im Val Müstair, drängt sich diese Frage unweigerlich auf. Ursprünglich als Praktikantin eingestellt, wollte sie zunächst einmal erste Erfahrungen in einem Naturpark sammeln. Doch es sollte viel mehr daraus entstehen.

Hoz po Franziska applichar plainamaing sias forzas sco manadra da scolaziun & cultura. Insembel cun partenarias e partenaris sviluppa ella spüertas da scolaziun richas d'evenimaints. Classas da scoula da tuot la Svizra fan suvent adöver da quellas spüertas. Eir la scoula da la Val Müstair profita dals evenimaints variats. I'l chomp da la cultura es Franziska medemmamaing in seis elemaint. Ella ama da manar insembel actur:as cultural:as e da provar oura chosas novas: exposiziuns, occurrenzas e novas spüertas sco la «Senda da las linguas» (v. pagina 10).

Persistenza sta medemmamaing a cour a la scienzada da l'ambiant e da l'ecologia. Viadis in territoris chi sun stats pertocs fingià bod da la müdada dal clima tilla han muossà ch'ün stil da vita persistent es il fundamaint per nos avegnir. Hoz as po Franziska ingaschar i'l Parc da natüra per quista fatschenda dal cour. Id es dimena propa stat üna chosa d'amur a la prüm'ogliada.

Heute kann Franziska als Leiterin Bildung & Kultur ihre Stärken voll einbringen. Zusammen mit Partner:innen entwickelt sie erlebnisreiche Bildungsangebote. Die Angebote werden von Schulklassen aus der ganzen Schweiz rege genutzt. Auch die Schule Val Müstair profitiert von den abwechslungsreichen Erlebnissen. Im Bereich Kultur blüht Franziska ebenso auf. Sie liebt es, kulturelle Akteur:innen zusammen zu bringen und Neues zu probieren: Ausstellungen, Anlässe und neue Angebote wie den «Senda da las linguas» (s. Seite 10).

Nachhaltigkeit liegt der ausgebildeten Umweltnaturwissenschaftlerin ebenso am Herzen. Reisen in Gebiete, die schon früh vom Klimawandel betroffen waren, haben ihr vor Augen geführt, dass ein nachhaltiger Lebensstil Grundlage für unsere Zukunft ist. Heute kann sich Franziska im Naturpark für diese Herzensangelegenheit engagieren. Es war also tatsächlich Liebe auf den ersten Blick.

Thorsten Frohn



Franziska Peter

25 kilometers pista
25 Pistenkilometer

Süllas costas dal territori da sport d'inviern da Minschuns passainta Franziska d'inviern mincha minut liber. Auf den Hängen des Wintersportgebietes Minschuns verbringt Franziska jede freie Minute des Winters.

1. lingua naziunala
1. Landessprache

Franziska stima la lingua rumantscha. I'ls set ons ch'ella viva uossa in Val Müstair es la quarta lingua (bod) dvantada la prüma. Franziska schätzt die Romanische Sprache. In den sieben Jahren, die sie nun im Val Müstair lebt, ist ihr die 4. Landessprache (fast) zur ersten geworden.

7 cudeschs l'on
7 Bücher/Jahr

Franziska es üna lectura paschiunada. Impustüt cur ch'ella po discuter da la lectüra cun personas da medemma tenuta illa gruppa da lectüra «rebomb da plets». Franziska ist eine leidenschaftliche Leserin. Besonders dann, wenn sie die Lektüre mit Gleichgesinnten in der Lesegruppe «rebomb da plets» besprechen kann.

1 choten secret
1 Geheimfach


Ella prouva da zoppar, ma il team s'ha inaccort be d'incuort: Franziska ha in büro ün choten secret cun pastinas. Sie versucht es zu verstecken, doch das Team hat es unlängst bemerkt: Franziska unterhält im Büro ein geheimes Fach mit Guetzli.

500g lana
500g Wolle

Indschegnaivla cun spaits e fil fa Franziska cul spait e cusa cun paschiun. Geschickt im Umgang mit Nadel und Faden, strickt und näht Franziska für ihr Leben gern.

36 spaits
36 Speichen

Quai chi sun d'inviern ils skis, es d'instà il velo. Cun seis mountainbike süls munts o cul velo da turas sül stradun. Il velo es seis mez da transport predilet. Was im Winter die Skier ist ihr im Sommer das Velo. Mit dem Mountainbike in den Bergen oder mit dem Tourenvelo auf der Strasse: Das Velo ist ihr liebstes Transportmittel.



*Da lavurar in möd uschè creativ
e liber culla lingua d'eira ün
giodimaint!*

Gianna Olinda Cadonau, artista Senda da las linguas

Senda da las linguas

Bainvgnüdas e bainvgnüts sül la nouva senda culturala auditiva

Willkommen auf dem neuen Audio-Kulturpfad

Il Parc da natüra s'ingascha pella lingua rumantscha cun masüras variadas: id han lö cuors da lingua publics, il «Dicziunari Jauer» cumparü l'on passà es gnü sustgnü finanzialmaing, al principi dal 2023 vain nus invidà, insembel cun RTR e la Lia Rumantscha, ad ün davomezdi da kino rumantsch per uffants. A partir dals 8 lügl giarà la «Senda da las linguas» sia via artistica i'l vair sen dal pled eir illa promoziun linguistica – e quai a Valchava, intuorn la Chasa Jaura!

Der Naturpark engagiert sich mit vielseitigen Massnahmen für die romanische Sprache: Es finden öffentliche Sprachkurse statt, der im letzten Jahr erschienene «Dicziunari Jauer» wurde finanziell unterstützt, Anfang 2023 luden wir gemeinsam mit RTR und der Lia Rumantscha zu einem romanischen Kinonachmittag für Kinder ein. Ab dem 8. Juli wird die «Senda da las linguas» in der Sprachförderung nun wortwörtlich ihren eigenen, artistischen Weg gehen – und zwar in Valchava, rund um die Chasa Jaura!

La Val Müstair es unica. Nossa lingua, cultura e cuntrada as distinguan. A partir da lügl 2023 renda la «Senda da las linguas» palpabla la varianta linguistica dal jauer sco eir la cuntrada culturala intuorn Valchava in ün percours auditiv. Per quist intent collavura il Parc da natüra strettamaing cun la Chasa Jaura. La Chasa Jaura es medemmamaing üna plattafuorma culturala ed ün museum e vala sco chüradra da la cultura e lingua locala. Ella festagia ingon seis giubileum da 50 ons cun ün program varià. Punctualmaing pel anniversari raduond schlargia la «Senda da las linguas» la spüerta da la Chasa Jaura

Das Val Müstair ist einzigartig. Unsere besondere Sprache, Kultur und Landschaft zeichnen uns aus. Ab Juli 2023 macht die «Senda da las linguas» die romanische Sprachvariante Jauer sowie die Kulturlandschaft rund um Valchava auf einem Audiorundgang erlebbar. Dafür arbeitet der Naturpark eng mit der Chasa Jaura zusammen. Die Chasa Jaura ist Kulturplattform und Museum gleichermassen und gilt als Hüterin der lokalen Kultur und Sprache. Sie feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum mit einem abwechslungsreichen Programm. Pünktlich zum runden Geburtstag erweitert die «Senda da las

culla senda artistica chi renda visibel il museum da la vallada eir our il liber. Il percours varià dad 8 km cumainza pro la Chasa Jaura e maina via Muglin, Crap Charpleras, Pizzet, Sta. Maria, Pradellas, Döss da las Levras e Multa darcheu inavo.

La «Senda da las linguas» tematisescha ils noms da cuttüra. Ils plects vegnan examinats etimologicamaing. Our da las diramaziuns da parantella resultan üna schurma variantas da plects, connexs e deviazions. Eir acusticamaing nascha ün profil linguistic rich da fatschettas. Musicist:as tradüan quistas figüras sonoras dals texts chi consistan da melodia, ritem e rumur per lur instrumaints. Quistas sculpturas sonoras vegnan preschantadas ad üna chantadura per chantar, insembel culs texts chi fuorman la basa. Ils texts discurrüts, sunats e chantats ve-

linguas» das Angebot der Chasa Jaura mit dem artistischen Kulturpfad, der das Talmuseum auch im Freien sichtbar macht. Die 8 km lange, kurzweilige Rundwanderung beginnt bei der Chasa Jaura und führt über Muglin, Crap Charpleras, Pizzet, Sta. Maria, Pradellas, Döss da las Levras und Multa zurück.

Die «Senda da las linguas» thematisiert die Flurnamen. Die Wörter werden etymologisch untersucht. Aus den verwandtschaftlichen Verzweigungen ergeben sich eine Vielzahl von Wortvarianten, Zusammenhängen und Abschweifungen. Auch klanglich entsteht ein facettenreiches Sprachprofil. Musiker:innen übersetzen diese klanglichen Figuren der Texte aus Melodie, Rhythmus und Geräusch auf ihre Instrumente. Diese Klangskulpturen werden mit den ihnen zugrunde liegenden Texten





Ün cordial invid a la vernissascha da la «Senda da las linguas» sonda, ils 8 lügl 2023, a las 14.00 illa Chasa Jaura, Valchava

gnan per finir cumponüts sco cuorts gös auditivs lirics da pacs minuts. Cun quai grataja da render concret l'idiom sco bain cultural, eir sainza cugnuschentschas da la lingua.

Inventà han quista metoda Reto Friedmann ed Annette Schmucki da blablabor. Els s'han fingià fatschendats in differents contexts cun linguas, cun lur cling e lur variaziuns. Lur gös auditivs originals han fingià guadagnà plüs premis per gös auditivs. Per la «Senda da las linguas» han els transpuonü lur creatività in Val Müstair, insembel culla poeta lirica rumantscha Gianna Olinda Cadonau. Musicist:as e pledaders sun Eva Nievergelt, Andri Steiner, Curdin Janett e David Spinnler. Nus eschan be buonder che evenimaint auditiv chi nascharà quia e spordscharà als indigens ed als giasts ün access melodic a nossa lingua e nossa cuntrada culturala.

einer Sängerin zum Singen vorgelegt. Die gesprochenen, gespielten und gesungenen Texte werden schliesslich zu zweisprachigen lyrischen Kurzhörspielen von wenigen Minuten komponiert. Damit gelingt es, das Idiom als Kulturgut erfahrbar zu machen, auch ohne Sprachkenntnisse.

Erfunden haben diese Methode Reto Friedmann und Annette Schmucki von blablabor. Sie haben sich bereits in unterschiedlichem Kontext mit Sprachen, deren Klang und Vielfalt auseinandergesetzt. Ihre originellen Hörspiele haben schon mehrere Hörspielpreise gewonnen. Für die «Senda da las linguas» setzen sie ihre Kreativität im Val Müstair um, gemeinsam mit der romanischsprachigen Lyrikerin Gianna Olinda Cadonau. Musikalisch und sprachlich mitgewirkt haben Eva Nievergelt, Andri Steiner, Curdin Janett und David Spinnler. Wir sind gespannt auf das Hör-Erlebnis, welches hier am Entstehen ist und Einheimischen und Gästen einen melodischen Zugang zu unserer

Herzliche Einladung an die Vernissage der «Senda da las linguas» Samstag, 8. Juli 2023, 14.00 Uhr in der Chasa Jaura, Valchava

La «Senda da las linguas» as poja activar culla app Hearonymus. L'app spordscha fingià ün audioguide infuormativ tras la Chasa Jaura e vain uossa cumplettà cun vial da tun da la «Senda da las linguas». La Biosfera Val Müstair giavüscha fingià uossa bun divertimaint ed üna nouva perspectiva sül jauer – cha quai saja Sia lingua materna o (amo) üna lingua estra.

Sprache und unserer Kulturlandschaft ermöglichen wird.


Die «Senda da las linguas» wird über die App Hearonymus abrufbar sein. Die App bietet bereits einen aufschlussreichen Audioguide durch die Chasa Jaura und wird nun mit der Tonspur zur «Senda da las linguas» erweitert. Die Biosfera Val Müstair wünscht schon jetzt viel Freude und einen neuen Blickwinkel auf das Jauer – egal, ob es Ihre Muttersprache ist oder (noch) eine Fremdsprache.

Franziska Peter



Il proget nu füss stat pussibel sainza il generus sustegn da numerus sponsurs e promoturs – grazcha fich!
Das Projekt wäre nicht möglich gewesen, ohne die grosszügige Unterstützung zahlreicher Sponsoren und Förderer – grazcha fich!

Amt für Kultur GR, Annemarie Hitz Stiftung, Bata Schuh Stiftung, Cumün da Val Müstair, Ernst Göhner Stiftung, Foffa Conrad AG, GKB Beitragsfond Graubündner Kantonalbank, Hugo Looser-Stiftung, Hotel Central la Fainera, Lia Rumantscha, Luzi Willi Stiftung, Oertli Stiftung, Raiffeisen Bank Engiadina Val Müstair, Tourism Val Müstair

A full-page background image showing two trail runners on a dirt path in a mountainous valley. The runner on the left is wearing a blue tank top and black shorts, while the runner on the right is wearing an orange shirt and blue shorts. They are both wearing backpacks and running gear. The landscape is rugged with rocky slopes and sparse vegetation under a blue sky with white clouds. A large white quotation mark is visible in the top right corner.

*Culissas da sömme, trails variats
ed üna natüra müravgliusa –
la Val Müstair es perfetta pel
trailrunning.*

Remo Malgiaritta, trailrunner

Il trail es il böt
Der Trail ist das Ziel

Sur munts e vals

Über Stock und Stein

Il bsögn da spüertas da sport dastrusch a la natüra crescha d'ün cuntin. Svizras e Svizzers lessan esser activs d'ürant il temp liber in cuntradas natüralas. Trailrunning es ün dals novs sports da trend chi reunischan quists duos bsögns in maniera perfetta e chi gioda daspö ün pêr ons üna popularità vieplü gronda.

Das Bedürfnis nach naturnahen Sportangeboten wächst stetig an. Schweizer:innen möchten sich in ihrer Freizeit aktiv betätigen und schöne Naturlandschaften erleben. Trailrunning ist eine der neuen Trendsportarten, die diese beiden Bedürfnisse perfekt vereint und erfreut sich seit einigen Jahren zunehmender Beliebtheit.

Quist sport nun es nempe be alch per profis trenats tras e tras. Eir sportist:as da hobi sun qua per via – minchün:a in seis tempo da cuorsa sur munts e vals. Trailrunning es ün term modern per cuorrer sün sendas illa cuntrada. Cuntrari a l'opiniun derasada nu douvra per forza muntognas pel trailrunning. I's tratta da l'evenimaint da cuorsa illa natüra, dalöntsch davent da las vias asfaltadas. Cuorrer sün vias irregularas pretenda plaina concentrasiun per mincha pass ed üna tecnica adattada al terrain. A survendscher meters d'otezza tant amunt sco ingiò esa d'imprender e quai dumonda l'inter apparat da movimaint.

Trailrunning es üna disciplina relativmaing giuvna i'l sport da cuorrer chi s'ha sviluppada in Svizra i'ls ultims ons in ün möd remarchabel. Intant daja üna seria intera dad events da trailrunning specials e da spüertas da rutas. Quist svilup ha ün potenzial eir per la Val Müstair, cun quai cha quella spordscha cundiziuns optimalas pel trailrunning: spazis natüralis intactis, tragets da cuorsa idillics dalöntsch davent da las massas d'umans, üna topografia captivanta,

Dabei ist dieser Sport nicht nur etwas für hochtrainierte Profis. Auch Hobby-sportler:innen sind hier unterwegs – jede:r im eigenen Lauftempo über Stock und Stein. Trailrunning ist ein moderner Begriff für das Laufen auf Pfaden im Gelände. Entgegen der weitverbreiteten Meinung braucht es zum Trailrunning nicht zwingend Berge. Es geht um das Lauferlebnis in der Natur, abseits der asphaltierten Strassen. Das Laufen auf unebenen Wegen verlangt volle Konzentration bei jedem Schritt und eine dem Gelände angepasste Technik. Das Überwinden der Höhenmeter sowohl auf- als auch abwärts will gelernt sein und fordert den gesamten Bewegungsapparat.

Trailrunning ist eine relativ junge Disziplin im Laufsport, welche sich in der Schweiz in den letzten Jahren deutlich entwickelt hat. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe an speziellen Trailrunning-Events und Routenangeboten. Diese Entwicklung bietet auch Potential für das Val Müstair, da es optimale Bedingungen für Trailrunning bietet: Intakte Naturräume, idyllische Laufstrecken



üna rait da vias variada, magnificas vistas sco eir bain accessibel cul trafic public. Quistas cundiziuns da rom fan battacour a mincha trailrunner – eir a Dan Patitucci, ün profuond cugnuschidur da regiuns da trailrunning sün tuot il muond. Daspö passa 20 ons viagia el tras il muond sco fotograf da sport da muntogna e trailrunner. Per üna seria da fotografias da trailrunning ha el percuorrü tuot il Grischun. La Val Müstair ha el nomnä sia «favorita absoluta» dal Grischun:

«Qua vaina chattà tuot quai cha nus ans giavüschain pel trailrunning! Trails perfets restats natüralis in ün chantunet quiet da la Svizra, otezza ideala, bellischmas vistas, ün terrain chi inchantà e chi fa gnir adüna darcheu il buonder, sco eir pizs captivants e grondiusas craistas da muntognas per turas pretensiusas.»

Perquai as cunfaja stupend cha eir il Parc da natüra s'ha dedichà a quist tema e ch'el ha amplifichà inavant la spüerta da trailrunning. Sper bunas infuormaziuns sülla pagina d'internet e propostas per turas per tuot ils levels, es gnü sviluppa eir il trail da la Biosfera: il trail, chi maina intuorn

fernab der Menschenmassen, spannende Topografie, vielfältiges Wegenetz, tolle Ausblicke sowie gute Erschließung mit dem öV. Diese hervorragenden Rahmenbedingungen lassen jedes Trailrunnerherz höher schlagen – auch jenes von Dan Patitucci, ein profunder Kenner von Trailrunningregionen weltweit. Seit über 20 Jahren bereist er die Welt als Bergsportfotograf und Trailrunner. Für ein Trailrunning-Fotoshooting war er auch in ganz Graubünden unterwegs. Das Val Müstair hat er dabei als seinen «absoluten Favoriten» im Kanton bezeichnet:

«Hier fanden wir all das, was wir uns fürs Trailrunning wünschen! Perfekte naturbelassene Trails in einer ruhigen Ecke der Schweiz, ideale Höhenlage, wunderschöne Aussichten, ein Gelände, das einen in seinen Bann zieht und immer wieder neugierig macht sowie spannende Gipfel und grossartige Bergkämme für anspruchsvollere Touren.»

Daher trifft es sich bestens, dass sich der Naturpark diesem Thema angenommen und das Trailrunning-Angebot wei-

tuot la Val Müstair, cumpiglia tschinch etappas e piglia cun sai ils plü bels highlights da la val. Per mincha etappa as poja tscherner tanter trais grads da difficultà: il sportiv, il dür, il capricorn. Il trail po gnir percours individualmaing o gnir reservà sco package cun pernottaziuns e transfer da bagagl (a partir da gün 2023). Ses curridur:as da test selecziuna:das til han fingià testà e dat re-suns enthusiasts. Infurmaziuns, fotografias e valütaziuns sun da chattar sün: val-muestair.ch/biosfera-trail

Il trailrunning crescha, ma il svilup nu capita in möd explosiv sco in otras disciplinas da sport i'l trend. I nun es il böt da la Biosfera Val Müstair dad attrar massas da trailrunners. Blerant less il Parc manar illa Val sportist:as orien-

ter ausgebaut hat. Nebst guten Infos auf der Webseite und Tourenvorschlägen für alle Niveaus wurde neu auch der Biosfera-Trail entwickelt: Der Trail rund um das ganze Val Müstair umfasst fünf Etappen und nimmt dabei die schönsten Highlights des Tals mit. Für jede Etappe stehen drei Schwierigkeitsgrade zur Auswahl: il sportiv, il dür, il capricorn. Der Trail kann individuell gelaufen oder als Package mit Übernachtungen und Gepäcktransfer gebucht werden (ab Juni 2023). Sechs ausgewählte Testläufer:innen haben ihn bereits getestet und begeisterte Feedbacks gegeben. Infos, Fotos und Bewertungen unter: val-muestair.ch/biosfera-trail

tad:as al giodimaint ed a la sandà chi giordan trails variats in üna cuntrada natürala spectaculara e chi predschan hotels prüvats e spaisas regionalas deliziusas. Trailrunning bain dirigi funcziuna stupend cun resguard vicendaivel sper otras disciplinas da sport da muntogna. Uschè ans allegraina da retschaiver amo plüs giasts chi aman la natüra chi nu sun per via qua pro nus süllas sendas da viandar be cun s-charpas da muntogna, ma eir cun s-charpas da cuorrer.

Trailrunning wächst, aber die Entwicklung geschieht nicht so explosionsartig wie bei anderen Trendsportarten. Es ist nicht das Ziel der Biosfera Val Müstair, Massen an Trailrunnern anzuziehen. Vielmehr möchte der Park genuss- und gesundheitsorientierte Sportler:innen ins Tal bringen, die abwechslungsreiche Trails in einer spektakulären Naturlandschaft geniessen und gemütliche Hotels sowie feines regionales Essen schätzen. Gut gelenktes Trailrunning funktioniert bei gegenseitiger Rücksichtnahme bestens neben den anderen Bergsportarten. So freuen wir uns auf weitere naturnahe Gäste, die nicht nur in Berg-, sondern auch in Laufschuhen bei uns auf den Wanderwegen unterwegs sind.

Aline Oertli



Buns baccuns

Leckerbissen

Ögliada sur il cunfin – cultura aint il Vnuost

Mardi, ils 6 gün 2023 ha lö il terz inscunter da la rait da cultura da la regiun Engiadina Bassa/Val Müstair. L'inscunter dà ün'invista illa cultura dal Vnuost. Referents sun Uli Veith (fundaziun Pro Kloster St. Johann) e Katharina Hohenstein (schurnalista da cultura da Mals). Osp es quist on la Clostra Son Jon a Müstair. L'occurrenza es averta per tuot las realisaturas da cultura e tuot ils organisaturs da cultura da la regiun. Annunzcha fin ils 30-5-2023 a: caroline.schadegg@biosfera.ch

Blick über die Grenze – Kulturschaffen im Vinschgau

Am Dienstag, 6. Juni 2023 findet das 3. Netzwerktreffen Kultur der Region Engiadina Bassa/Val Müstair statt. Das Treffen gibt Einblick in das Kulturschaffen im Vinschgau. Zum Thema referieren Uli Veith (Stiftung Pro Kloster St. Johann) und Katharina Hohenstein (Kulturjournalistin aus Mals). Gastgeber ist das Kloster St. Johann in Müstair. Die Veranstaltung steht allen Kulturschaffenden und Veranstalter:innen aus der Region offen. Anmeldungen bis 30.5.2023 an: caroline.schadegg@biosfera.ch

Bainvgnüts i'l club dals 100

Bunas novas dal chomp da la tschertificaziun dals prodots: daspö la fin da l'on passà daja exact 100 prodots tschertifichats illa Biosfera Val Müstair! Nus ans allegrain cha vieplüs:sas producent:as dal label da prodots dal Parc da natüra sun persvas:as e dan ün cler confess per regiunalità e persistenza. I'l fratemp esa perfin reuschi da laschar tschertifichar il chaschöl gustus da l'Alp Prasüra. Cun quai nun esa plü nüglia chi cuntrastà ad ün püschagn da la Biosfera sustanzius cun chaschöl da muntogna e chaschöl d'alp. Ulteriuras infuormaziuns sun da chattar sün: val-muestair.ch/zertifizierung

Willkommen im 100-er Club

Gute Neuigkeiten aus dem Bereich Produktzertifizierung: Seit Ende letzten Jahres gibt es exakt 100 zertifizierte Produkte in der Biosfera Val Müstair! Wir freuen uns, dass immer mehr Produzent:innen vom Produktlabel des Naturparks überzeugt sind und ein klares Bekenntnis für Regionalität und Nachhaltigkeit abgeben. Inzwischen ist es sogar gelungen den schmackhaften Käse der Alp Prasüra zertifizieren zu lassen. Damit steht einem nahrhaften Biosfera-Frühstück mit Berg- und Alpkäse nichts mehr im Wege. Weitere Infos unter: val-muestair.ch/zertifizierung



Cumparsa cumünaivla illas medias socialas

La collavuraziun tanter il Parc da natüra e l'Infuormaziun per giasts Val Müstair es gnüda intensivada cuntinuantamaing d'ürant ils ultims ons. L'ultim term da quist partenadi as reflecta in üna cumparsa cumünaivla da las medias socialas. Cun quista fusiun survegnan indigens e giasts tant cuntgnüts turistics attractivs sco eir contribuziuns in connex cun la persistenza da nos Parc da natüra in ün unic profil. Nus eschan da chattar sün Facebook, Instagram e nouv eir sün TikTok.

Gemeinsamer Auftritt in den sozialen Medien

Die Zusammenarbeit zwischen dem Naturpark und der Gästeinformation Val Müstair wurde in den letzten Jahren kontinuierlich intensiviert. Der jüngste Meilenstein dieser Partnerschaft spiegelt sich in einem gemeinsamen Social-Media-Auftritt wider. Mit diesem Zusammenschluss erhalten Einheimische und Gäste sowohl spannende touristische Inhalte als auch Beiträge rund um die Nachhaltigkeit unseres Naturparks in einem einzigen Profil. Wir sind auf Facebook, Instagram und neu auch auf TikTok zu finden.



Sfrachada da glin in Val Müstair

Sonda, ils 14 october 2023 ha lö pro la Tessanda il prüm evenimaint da sfrachar glin in Val Müstair. I'l center sta l'artisanadi tradiziunal da l'elavuraziun da glin. Daspera daja ün pitschen marchà cun differents prodots e buns baccuns da glin e semglin, musica, gös, üna concurrenza ed ün'ustaria da festa. Nus ans allegrain da pudair retschaiver bler:as visitadur:as!

Flachs-Brächete im Val Müstair

Am Samstag, 14. Oktober 2023 findet bei der Handweberei Tessanda die erste Flachs-Brächete im Val Müstair statt. Im Mittelpunkt steht das traditionelle Handwerk der Verarbeitung von Flachs zu Leinen. Dazu gibt es einen kleinen Markt mit verschiedenen Produkten und Leckerbissen aus Leinen und Leinsamen, Musik, Spiele, Wettbewerb und Festwirtschaft. Wir freuen uns auf viele Besucher:innen!

“
*Eu giaviüschesch cha'l Parc da
natiira s'ingaschesch plü ferm i'l
chomp da la protecziun dal
clima.*

üna partecipanta d'üna retschercha

”
Progets pels ons 2025-28

Projekte für die Jahre 2025-28



Nus eschan Biosfera

Danke für Euer Mitwirken!

Al principi da l'on ha la Biosfera Val Müstair appellà a la populaziun da cooperar. Il Parc da natüra d'eira in tschercha da novas ideas da progets e d'ün resun per progets existents pels ons 2025-28. Cumanzond cun üna retschercha in tuot las economias davart lavuratoriis cun gruppas d'interess fin a la fuschina d'ideas in avrigl, s'han ingaschats fingià bler:as abitant:as. Insembel culla populaziun less il Parc da natüra realisar progets chi posi-zioneschan la Val Müstair eir i'ls prossems ons sco regiun da model per ün svilup persistent.

Zu Beginn des Jahres hat die Biosfera Val Müstair die Bevölkerung zum Mitwirken aufgerufen. Der Naturpark suchte neue Projektideen und Feedback zu bereits bestehenden Projekten für die Jahre 2025-28. Angefangen mit einer Umfrage an alle Haushalte über Workshops mit Interessensgruppen bis hin zur Ideenschmiede im April haben sich bereits viele Einwohner:innen eingebracht. Gemeinsam mit der Bevölkerung möchte der Naturpark Projekte umsetzen, welche das Val Müstair auch in den nächsten Jahren als Modellregion für nachhaltige Entwicklung positionieren.

Bleras personas han respus il questiu-nari e partecipà a la fuschina d'ideas. Blers giavüschaivan daplü ingaschamaint dal Parc da natüra i'ls chomps dals prodots regionalis, dal turissem persistent e da l'energia. Ma eir la mansteranza regionala e la giuventüm sun gnüdas nomnadas. Implü han gnü lö tschantadas cun differentas gruppas d'interess, tanter oter l'Uniun da mans-teranza e gastronomia (UMG), scoula, agricultura, turissem e cultura. Qua ed eir illa fuschina d'ideas han pudü gnir preschantadas ideas e gnir discussas cul team da la cumischiun dal Parc da natüra.

Tschertünas da quistas ideas piglia il Parc da natüra darcheu suot ögl. Uschè sun gnüts manzunats repetidamaing progets davart ils temas energia e cli-

Zahlreiche Personen haben an der Um-frage und der Ideenschmiede teilge-nommen. Dabei wünschten sich vie-le mehr Engagement des Naturparks in den Bereichen Regionalprodukte, nachhaltiger Tourismus und Energie. Aber auch das regionale Gewerbe und die Jugend wurden genannt. Zu-dem fanden Sitzungen mit verschie-denen Interessensgruppen statt, da-runter UMG, Schule, Landwirtschaft, Tourismus, Kultur. Hier wie auch an der Ideenschmiede konnten Ideen ein-gebracht und mit dem Team und der Kommission des Naturparks diskutiert werden.

Einige dieser Ideen wird der Natur-park aufgreifen. So wurden wiederholt Projekte zu den Themen Energie und Klima genannt, was sicher auf die ak-



ma, quai chi ha sgüra da chefar culla crisa energetica actuala. Quai sun t.o. progets da fotovoltaica in Val o implants da biogas ill'agricultura. Ün sclerimaint exact, che rolla cha'l Parc pudess surtour in avegnir, es previs prosmaing. Eir la creaziun da novas plazzas da lavur es gnüda manzunada suvent. Sün quai nun ha la Biosfera Val Müstair però ingüna influenza directa, ma po be s-chaffir sti-muls per ün svilup. Actualmaing exami-nescha il Parc da natüra, sch'el pudess dvanter ün'intrapraisa da scolaziun per ün giarsunadi da commerzi. Quai per spordscher eir a glied giuvna ün'ulti-riura perspectiva professionala in Val.

Otras lezchas sun incumbenza dal Cu-mün da Val Müstair o dal turissem, tan-ter oter amplifichar vias da viandar, promover biketrails o construir nous bancs per far la posa e plazzas per grillar. Tuottüna sun quai resuns prezios cha'l Parc da natüra dà jent inavant als respunsabels.

Pel mumaint vegnan examinadas tuot las ideas inoltradas in quai chi reguar-da lur fattibilità. Fich important esa chi sajan da la partida pro mincha proget partenari:as cun persvasiun, perche be uschè sun quai progets chi mainan in-

tuelle Energiekrise zurückzuführen ist. Hierzu zählen u.a. Photovoltaikprojekte im Tal oder Biogasanlagen in der Land-wirtschaft. Eine genaue Klärung, wel-che Rolle der Park künftig übernehmen könnte, steht demnächst an. Auch das Schaffen neuer Arbeitsplätze wurde häufig genannt. Darauf hat die Biosfera Val Müstair jedoch keinen direkten Ein-fluss, sondern kann lediglich Anreize für Entwicklungen schaffen. Gegenwärtig prüft der Naturpark, ob er Ausbildungs-betrieb für eine kaufmännische Lehre werden könnte. Dies, um auch jungen Menschen eine weitere berufliche Per-spektive im Tal zu bieten.

Andere Aufgaben fallen eher in die Zu-ständigkeit der Gemeinde Val Müstair oder des Tourismus, darunter der Aus-bau von Wanderwegen und Biketrails oder der Bau neuer Sitzbänke und Grill-plätze. Trotzdem sind dies wertvolle Rückmeldungen, die der Naturpark ger-ne an die Zuständigen weitergibt.

Momentan werden alle eingereichten Ideen auf ihre Machbarkeit geprüft. Sehr wichtig ist, dass bei jedem Projekt Part-ner:innen aus Überzeugung dabei sind, denn nur so sind es Projekte, die das Tal auch im nachhaltigen Sinne weiter-

avant la Val eir in sen da la persistenza. Il Parc da natüra prouva da resguardar plü bain pussibel las ideas da la populaziun e da tillas integrar. Nus eschan persvas da pudair elavurar ün program captivant pels ons 2025-28. Nus giavüschain però eir incletta cha nus stuvain priorisar progets, causa las resursas persunalas e finanzialas e cha nus nu pudain accumplir tuot ils giavüschs 1:1. Sco cha'l program pels ons 2025-28 guarda oura finalmaing, vegnan Ellas ed Els a savair a chaschun da la Festa dal futur als 4 november.

Las infuormaziuns las plü actualas davart il stadi da la planisaziun as chatta quia: val-muestair.ch/partizipation

Perche as tratta da progets dals ons 2025-28?

Mincha quatter ons po la Biosfera Val Müstair inoltrar üna dumonda da finzas al Chantun o a la Confederaziun. Per quist intent vain elavurà ün program da progets chi vain evaluà da la Confederaziun e dal Chantun. La dumonda 2025-28 sto gnir inoltrada fingià in marz 2024. Correspondentamaing planisain nus fingià uossa progets insembel cun Ellas ed Els.

La contribuziun finanziaria dal cumün es decisiva ill'evaluaziun per surgnir munaida dal Chantun e da la Confederaziun. Actualmaing investischa il cumün ca. 1.8% da seis büdschet per il Parc da natüra, quai chi correspuonda a CHF 240'000.-. Quists mezs fan lura libers ca. CHF 1.2 milliuns l'on davart dal Chantun e da la Confederaziun. Lapro vegnan circa CHF 500'000.- l'on mezs da terzs cha'l Parc da natüra survain implü da fundaziuns.

bringen. Der Naturpark versucht, die Ideen aus der Bevölkerung bestmöglich zu berücksichtigen und einzubinden. Wir sind überzeugt, dass wir ein spannendes Programm für die Jahre 2025-28 erarbeiten werden. Wir bitten jedoch auch um Verständnis, dass wir aufgrund der personellen und finanziellen Ressourcen Projekte priorisieren müssen und nicht alle Wünsche 1:1 erfüllen können. Wie das Programm für die Jahre 2025-28 schlussendlich aussieht, erfahrt ihr am Zukunftsfest am 4. November.

Neueste Informationen zum Stand der Planung finden sich unter: val-muestair.ch/partizipation

Linda Feichtinger

Warum geht es um Projekte für die Jahre 2025-28?

Alle vier Jahre kann die Biosfera Val Müstair ein Finanzgesuch bei Kanton und Bund einreichen. Hierfür wird ein Programm mit Projekten erarbeitet, welches von Bund und Kanton bewertet wird. Das Gesuch 2025-28 muss bereits im März 2024 eingereicht werden. Dementsprechend planen wir jetzt bereits Projekte mit euch zusammen.

Der finanzielle Beitrag der Gemeinde ist bei der Bewertung entscheidend, um Gelder vom Kanton und Bund zu erhalten. Aktuell investiert die Gemeinde rund 1.8% ihres Budgets für den Naturpark, was CHF 240'000.- entspricht. Diese Mittel lösen dann rund CHF 1.2 Millionen pro Jahr bei Bund und Kanton aus. Hinzu kommen etwa CHF 500'000.- pro Jahr an Drittmitteln, die der Naturpark zusätzlich bei Stiftungen einholt.



“
*La natüra spordscha
ün'egualisaziun chi fa bain a corp
ed orma e chi'ns güda a'ns recrear e
regenerar.*

Manuela Zen, terapeuta da movimaint

”

La Val Müstair fa san
Das Val Müstair macht gesund

L'apoteca verda

Die grüne Apotheke

La natüra es buna per nossa sandà – impustüt la natüra unica in Val Müstair. Quai cha la mêt part sa fingià intuitivamaing, giouva vieplü eir üna rolla importanta per turist:as in lur tscherna da la destinaziun da vacanzas. La Val Müstair ha grazcha a numerusas resursas curativas, ün clima san sco eir üna largia spüerta da sandà bler potenzial per attrar giasts chi sun in tschercha da detensiun, sandà e bainstar.

Natur ist gut für unsere Gesundheit – ganz besonders die einzigartige Natur im Val Müstair. Was die meisten hier intuitiv bereits wissen, spielt zunehmend auch eine wichtige Rolle für Tourist:innen bei ihrer Urlaubswahl. Das Val Müstair hat dank vielen natürlichen Heilressourcen, einem gesunden Klima sowie einem breiten Gesundheitsangebot viel Potenzial, um Gäste anzuziehen, die auf der Suche nach Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden sind.

Divers stüdis scientifics conferman cha la natüra ha ün effet positiv per nossa sandà spiertala e corporala. Ün trategn illa natüra contribuischa a redüer il stress, a rinforzar il sistem d'immunità ed ad amegldrar il bainstar general. Actività corporala our il liber po contribuir a redüer il ris-ch da malatias cronicas, sco p.ex. malatias dal cour e da la circulaziun dal sang, diabetes e depressiuns.

Quistas cugnuschentschas sun centralas, impustüt schi's considerescha il ferm augmaint da malatias da la civilisaziun chi vegnan provocadas da canera, insuos-chamaint da l'ajer, stress, fos nudrimaint e mancanza da movimaint – güst in citads ed aglomeraziuns. Vieplüs umans tscherchan ün equiliber recreativ illa natüra. Quist trend illa dumonda spordscha grondas schanzas per la Val Müstair, perche quia as chatta bella natüra a tanfun!

Verschiedene wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die Natur eine positive Wirkung auf unsere geistige und körperliche Gesundheit hat. Ein Aufenthalt in der Natur trägt dazu bei, Stress zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Körperliche Aktivität im Freien kann dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen zu reduzieren.

Diese Erkenntnisse sind zentral, insbesondere wenn man auf die starke Zunahme von Zivilisationserkrankungen schaut, welche durch Lärm, Luftverschmutzung, Stress, Fehlernährung und Bewegungsmangel hervorgerufen werden – gerade in Städten und Agglomerationen. Immer mehr Menschen suchen einen erholsamen Ausgleich in der Natur. Dieser Nachfragetrend bietet grosse Chancen für das Val Müstair,

Perquai guarda il Parc da natüra plü precis e sclerischa, chenünas resursas chi promouvan la sandà chi dà illa Val e co cha nus tillas pudain sfrütta in möd defini, per far dal bain a la sandà da giasts ed indigens. I'l rom dal proget «turissem da sandà basà sülla natüra» sun gnüdas ramassadas ed analisadas, in collavraziun culla Scoula ota specialisada dal Grischun (SAS Grischun), las resursas da sandà existentas. I d'eira important da tscherner ün punct da partenza basà süll'evidenza, q.v.d. cha las resursas ston avoir ün effet positiv cumprovà per la sandà.

Chattà vaina bler: cuntradas natüralas intactas cun ün ot grà da biodiversità, gods da larschs savurus, plantas medicinalas, funtanas mineralas, cascadas e flüms chi sbuorflan, prodots regional biologics, activitats sportivas in ün'otezza ideala, activitats cun bes-chas, apiterapia (prodots d'aviöls) eui. Pro quist vain la spüerta existenta da medicina da scoula e complementara dal Center

denn hier gibt es schönste Natur in Hülle und Fülle!

Deshalb schaut der Naturpark genauer hin und klärt, welche gesundheitsfördernden Ressourcen es bei uns im Tal gibt und wie wir diese gezielt nutzen können, um der Gesundheit von Gästen und Einheimischen Gutes zu tun. Im Rahmen des Projektes «Naturbasierter Gesundheitstourismus» wurden in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Graubünden (FHGR) die vorhandenen Gesundheitsressourcen im Tal zusammengesucht und analysiert. Dabei war ein evidenzbasierter Ansatz wichtig, d.h. die Ressourcen müssen nachgewiesen-ermassen eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben.

Gefunden haben wir vieles: Intakte Naturlandschaften mit hoher Biodiversität, duftende Lärchenwälder, Heilpflanzen, Mineralquellen, Wasserfälle und sprudelnde Flüsse, biologische Regionalprodukte, sportliche Aktivitäten in idea-



da sandà sco eir dad oters offerents da sandà (wellness, massascha, meditatiun, spüertas dad erbas, gegünar, coaching, fitness, fisioterapia, yoga, pilates eui.).

Facit: Id existan numerusas resursas da sandà chi be spettan da gnir unidas a spüertas innovativas d'ün turissem da sandà. E precis quai es capità a chaschun d'ün lavuratori organisà dal Parc da natüra e da la SAS Grischun, d'ürant il qual i sun gnüdas ramassadas, insembel cun las actur:as da la Val, talas spüertas. Il Trail da la biosfera (v. pagina 16) es ün prüm resultat da quai. Ün'ulteriur'idea dad ün temp da congedi d'ün'eivna per la sandà cun diferentas spüertas basadas sülla natüra per vitalisar tuot ils sens vain elavurada actualmaing.

Tras l'utilisaziun persistenta da las resursas curativas natüralas per spüertas turisticas po il Parc da natüra dvantar üna destinaziun interessanta per giasts orientats a la sandà ed a medem temp rinforzar la creaziun da valur in quist segmaint. Bun pella sandà – bun pella Val Müstair!



ler Höhenlage, Aktivitäten mit Tieren, Apitherapie (Bienenprodukte) etc. Hinzu kommt das bestehende Angebot aus Schul- und Komplementärmedizin des Center da sandà sowie von weiteren Gesundheitsanbietern (Wellness, Massage, Meditation, Kräuterangebote, Fasten, Coaching, Fitness, Physiotherapie, Yoga, Pilates etc.).

Das Fazit: Es gibt zahlreiche Gesundheitsressourcen, die nur darauf warten, zu innovativen gesundheitstouristischen Angeboten gebündelt zu werden. Und genau das ist an einem vom Naturpark und der FHGR organisierten Workshop passiert, an dem mit Akteur:innen aus dem Tal Ideen für solche Angebote gesammelt wurden. Der Biosfera-Trail (s. Seite 16) ist ein erstes Resultat daraus. Eine weitere Idee einer einwöchigen Gesundheitsauszeit mit verschiedenen naturbasierten Angeboten zur Belebung aller Sinne wird aktuell ausgearbeitet.

Durch die nachhaltige Nutzung der natürlichen Heilressourcen für touristische Angebote kann der Naturpark zu einem interessanten Ziel für ge-



sundheitsorientierte Gäste werden und gleichzeitig die Wertschöpfung in diesem Segment stärken. Gut für die Gesundheit – gut fürs Val Müstair!

Aline Oertli

Nouva oasa da sandà

L'Hotel Helvetia s'establischa i'l turissem da sandà e's metta insembel culla Clinica Holistica Engiadina ed offerents locals da sandà. In ün nouv edifizì as fuorma üna oasa da sandà cun saunas, ün tanc da floating e diferentas spüertas da fitness, wellness e sandà.

Neue Gesundheitsoase

Das Hotel Helvetia etabliert sich im Gesundheitstourismus und spannt mit der Clinica Holistica Engiadina und lokalen Gesundheitsanbietern zusammen. In einem Neubau entsteht eine Gesundheitsoase mit Saunas, einem Floatingtank sowie verschiedenen Fitness-, Wellness- und Gesundheitsangeboten.

Biosfera FESTIVAL SÜN VIA

26 - 27 lügl 2025

Festival sün via

Strassenfestival

Als 26-27 lügl 2025 varà lö il prüm Festival d'art sün via. Dürant il festival vegnan las giassas intuorn Plaz Grond a Müstair transfuormadas in üna piazza per art contemporanea sün via. Artist:as, musicant:as e creatur:as d'art preschantan lur rapreschantaziuns illas spartas musica, sot, artistica e magia sün via.

Il festival dess inchantar a pitschen e grond, a giasts ed ad indigens ed esser üna festa d'inscunter richa d'evenimaints per tuot la famiglia. Al festival vain svaglià a vita eir artisanadi tradiziunal. Stands da marchà inrameschan l'occurrènz e stands cun mangiativas spordschan ideas creativas e preparadas be frais-ch.

Nus tscherchain acts creativs, captivants, chi piglian il flà:

- acrobat:as, ballarinas, striun:as, musicant:as, traguondafös ed oters talents artistics
- artist:as culinaric:as e marchadant:as cun stands ed ideas creativas
- participant:as al marchà cun products da la regiun e dal Grischun dal Süd
- mansteran:as da veglias arts artisanalas

Am 26.-27. Juli 2025 findet das 1. Strassenkunstfestival statt. Am Festival werden die Gassen um den Plaz Grond in Müstair zum Schauplatz zeitgenössischer Strassenkunst. Artisten, Musizierende und Kunstschaffende präsentieren ihre Shows in den Sparten Musik, Tanz, Artistik und Magie.

Das Festival soll Gross und Klein, Gäste und Einheimische verzaubern und ein erlebnisreiches Begegnungsfest für die ganze Familie sein. Am Festival wird auch traditionelle Handwerkskunst zum Leben erweckt, Marktstände umrahmen den Anlass und Essensstände bieten frisch zubereitete, kreative Ideen an.

Wir suchen kreative, spannende, atemberaubende Acts:

- Akrobaten, Tänzerinnen, Zauberer, Musikerinnen, Feuerschlucker und weitere künstlerische Talente
- kulinarische Künstlerinnen und Standbetreiber mit kreativen Ideen
- Markt-Teilnehmende mit Produkten aus der Region und Südbünden
- Handwerker:innen mit beeindruckender alter Handwerkskunst

Infuormaziuns ed annunzcha
Informationen und Anmeldung
val-muestair.ch/festival



Ögls averts

Augen auf



Nus eschan amez las discussiuns! Quai es fascinant, per exaimpel sco ils 15 avrigl cur cha nus vain pudü bivgnantar raduond 150 persunas per nossa fuschina d'ideas. I s'ha badà l'ingaschamaint e las emoziuns per la Biosfera Val Müstair. Ün mantun ideas sun uossa sün maisa e nos cheus füman per construir landroura il meglder program pussibel pels prossems quatter ons. Che chi's po tuot sviluppar ha muossà quel di l'apéro dals partenaris da la Biosfera: Creaziuns sorprendentas chi han gustà stupend. Precis uschè as mettain nus avant nos futur.

Ma eir las discussiuns cullas gruppas d'interess sco la gruppa da proget La Sassa / Minschuns sun fich constructivas e nu vezzain adüna plü bain che pass cha nus pudain far in direcziun dad ün avegnir amo plü persistent da la Val Müstair. Culla suprastanza cumünala es il team da la Biosfera eir in discussiun per metter ils güsts accents per nossa val chi dess as sviluppar inavant bain sco parc da natüra d'importanza naziunala.

David Spinner

Wir stecken mitten in den Gesprächen! Das ist faszinierend, zum Beispiel wie am 15. April, als wir rund 150 Personen zu unserer Ideenschmiede begrüßen konnten. Man spürte das Engagement und die Emotionen für die Biosfera Val Müstair. Viele Ideen liegen jetzt bei uns auf dem Tisch und unsere Köpfe rauchen, um daraus das bestmögliche Programm für die nächsten vier Jahre zu konstruieren. Was man alles entwickeln kann, zeigte an diesem Tag der Apéro unserer Partnerbetriebe. Überraschende Kreationen, die hervorragend geschmeckt haben. Genau so stellen wir uns unsere Zukunft vor.

Aber auch die Diskussionen mit den Interessensgruppen wie dem Projektteam La Sassa / Minschuns sind sehr konstruktiv und wir sehen immer klarer, welche Schritte wir in eine noch nachhaltigere Zukunft des Val Müstair machen können. Mit dem Gemeindevorstand ist das Biosfera Team ebenfalls im Gespräch, um die richtigen Akzente für unser Tal zu setzen, damit sich das Val Müstair gut als Naturpark von nationaler Bedeutung weiter entwickelt.

Proσμα ediziun

Nächste Ausgabe



La meglra fuorma da la mobilità persistenta es la via a pè e da laschar lapro inavo be stizis aint illa naiv precis sco noss amis animals. Che sportas multifarias da mobilità chi existan fingià illa Val Müstair e co cha'l Parc da natüra güda a tillas schlargiar gnis a savair illa prosma ediziun.

Die beste Form der nachhaltigen Mobilität ist der Weg zu Fuss und dabei genau wie unsere tierischen Freunde lediglich Spuren im Schnee zu hinterlassen. Was für vielfältige Mobilitätsangebote im Val Müstair bereits bestehen und wie der Naturpark hilft diese auszubauen, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

