

# **Mountainbike Tour Ruinaulta**

## **Bonaduz – Bonaduz**

**Tourendokumentation**  
am Institut für Sportwissenschaft  
der Universität Bern

Dozent: Martin de Bruin



vorgelegt von  
**Mischa Thommen**  
**Matrikel-Nr.: 17-101-494**

Bern, 24. Juni 2020

## Tourenbeschreibung

Diese Mountainbike Rundtour von Bonaduz nach Bonaduz führt durch Wälder, Wiesen, über Strassen und Kiespartien, vorbei an Aussichtsplattformen, malerischen Bündner Bergdörfern mit markanten Kirchtürmen und verschiedensten Gewässern, die zu einer Abkühlung an heissen Tagen einladen. Gesamthaft weist die Tour knapp 50km und 1600Hm auf. Der GPS-Track der Tour kann unter folgendem Link heruntergeladen werden: <http://www.spw.unibe.ch/touren/17101494.gpx>

Für sehr gute Mountainbiker\*innen ist die Tour in knapp drei Stunden zu schaffen. Nicht so starke, aber doch passionierte Mountainbiker\*innen brauchen für die Rundtour zwischen drei und sechs Stunden. Bonaduz, der Ausgangsort der Tour, ist praktisch per öffentliche Verkehrsmittel von Chur oder anderen Städten erreichbar. Von Chur aus führen drei Verbindungen pro Stunde nach Bonaduz. Die Reisezeit variiert zwischen 18 und 27 Minuten, je nachdem ob dem Bus oder dem Zug der Vorrang gegeben wird. Dabei muss nicht umgestiegen werden, was besonders bei der Anreise mit einem Mountainbike von grossem Vorteil ist. Vor dem Tourenstart können am Bahnhof Bonaduz die Wasserflaschen aufgefüllt werden. Auch ein Coop oder ein Volg sind unweit vom Bahnhof vorhanden, falls noch Verstärkung für die bevorstehende Anstrengung gekauft werden muss.

Nach einer erfolgreichen Anreise kann dem GPS-Track der Bahnhofsstrasse entlang zur Sculmserstrasse gefolgt werden, auf die man links einbiegt. Dem Verlauf dieser asphaltierten Strasse folgt man nun für ca. drei Kilometer. Auf der Höhe «Bucca Furns» verlassen die Fahrenden die Strasse und biegen auf einen breitspurigen Waldweg ein. Dieser wird stetig schmaler und mündet in einen aufregenden Singletrail, dem Panoramaweg, der nicht ganz ohne Gefahren ist. Während hier erste Blicke auf die Ruinaulta (Rheinschlucht) möglich werden, so sollte auf diesem Streckenabschnitt die ganze Konzentration dem Befahren des Panoramawegs gelten. Viele Wurzeln und Steine, sowie das abfallende Gelände auf der rechten Seite können sonst zu schwerwiegenden Stürzen führen. Weniger sichere Mountainbiker\*innen wird es empfohlen, hier abzusteigen und das Bike zu stossen, anstatt einen Unfall zu riskieren. Bei Parstogn Davogn endet der Panoramaweg und man folgt dem GPS-Track den nächsten zwei Abbiegungen rechts. Die Bikenden haben auf den ersten 6km an dieser Stelle bereits 200Hm und einen aufregenden Singletrail erfolgreich bewältigt. Dies wird mit einer nicht weniger aufregenden Abfahrt durch den Wald belohnt, die sich durch zahlreiche aufeinanderfolgende Serpentinaufläufe auszeichnet. Die rasante Abfahrt endet an der Hauptstrasse Gassa. Hier sind Abbremsen und Vorsicht die höchsten Gebote. Die Strasse Gassa führt über die neu erbaute Versamer Toblerbrücke, die wiederum über dem kleinen Bach Rabiusa verläuft. Nach der Brücke wird man von einer grossen Tafel ins Safiental und in die Rheinschlucht begrüsst. Knapp 200Hm werden auf der asphaltierten Strasse zurückgelegt, deren Serpentinaufläufe an den ein oder anderen berühmten Pass der Tour de France erinnern. Bei der Einfahrt in das kleine Dorf Versam wird man vom Gasthaus & der Brauerei «Rössli» begrüsst, wo eine Erfrischung möglich ist. Biker\*innen, die den Fahrfluss aufrechterhalten möchten, können alternativ ihre Trinkflaschen am Dorfbrunnen auffüllen, dessen Wasser ohne Bedenken getrunken werden kann.

Nachfolgend biegt man auf den ruhigen Kirchweg ein, der an der Kirche Versam vorbeiführt. Am Ende des Kirchwegs biegt man zweimal rechts ab und folgt der Strasse Cresta bis sie in

einen Singletrail mündet, der durch den Versamer Wald Richtung Bahnhof Versam-Safien führt. Alternativ kann auf Teer von Versam aus der Bahnhofsstrasse zum Bahnhof Versam-Safien gefolgt werden. Der Singletrail hat mehr Fahrspass zu bieten und ist für Mountainbiker\*innen definitiv spannender zu befahren, als die geteerte Strasse. Beide Möglichkeiten führen an der ersten Aussichtsplattform der Tour «Islabord» vorbei. Hier hat man einen wunderschönen Ausblick über die Ruinaulta und kann auf der gegenüberliegenden Seite der Schlucht die Aussichtsplattform «Il Spir» sehen, auf der man Stunden später stehen wird. Die Strecke von Versam nach Versam-Safien Bahnhof ist stark abfallend und man verliert auf zwei Kilometer knapp 200Hm. Am Bahnhof befindet sich die Kanuschule Versam. So kann man hier zahlreiche Wassersportler\*innen bei der Ausübung ihrer Passion beobachten. Nun folgt man fast fünf Kilometer, entgegen der Fliessrichtung, dem Vorderrhein in Richtung Bahnhof Valendas-Sagogn. Dieser Streckenabschnitt liegt im Herzen der Ruinaulta. Die ganzen fünf Kilometer bestehen aus wunderschönen Trails entlang des Flusses. Dabei fährt man durch die vom Flimser Bergsturz gebildeten berühmten Gesteinsformationen der Region, wie auch durch die typischen Auenwälder der Ruinaulta.



Abbildung 1. Singletrail entlang der Bahnlinie von Versam-Safien nach Valendas-Sagogn

Beim Bahnhof Valendas-Sagogn befindet man sich am Anfang eines langen, stetigen Anstieges Richtung Flims. Es empfiehlt sich, eine Banane oder etwas ähnliches zu sich zu nehmen und bei Bedarf die Wasserflaschen aufzufüllen, denn der nächste Abschnitt hat es in sich. Auf acht Kilometern müssen 500Hm bewältigt werden. Dabei folgt man konstant den Wegweisern «Flims-Laax». Die Mountainbiker\*innen werden durch einen breiten Wald- und teilweise Wiesenweg bis zum Sportzentrum Prau la Selva in Flims geleitet. Knapp einen Kilometer vor dem Sportzentrum hat man den höchsten Punkt der Tour erreicht und kann sich ab hier auf eine abfahrtsreiche Rückfahrt, die an klaren Bergseen vorbeiführt, freuen. Beim Sportzentrum folgt man dem für Mountainbiker\*innen vorgesehenen Wegweiser Richtung «Lag la Cauma». Der Singletrail durch den Flimser Wald führt am kleinen idyllischen See Lag Prau Pulté vorbei bis zu den Eingangstoren des beliebtesten Badesees der Region - dem Caumasee. Der Caumasee bietet die erste von zwei wunderbaren Optionen, die Tour durch eine etwas längere Badepause zu unterbrechen. Doch am türkisgrünen Bergsee bezahlt man in der Sommersaison einen beachtlichen Eintrittspreis. Jedoch verfügt er über alle Einrichtungen um einen Aufenthalt so gemütlich wie möglich zu gestalten. Wer noch restliche Energie in sich hat und hier nicht baden möchte, kann eine Seemrundung auf dem Mountainbike vornehmen, um den See aus jeder Perspektive zu betrachten. Die Tour führt



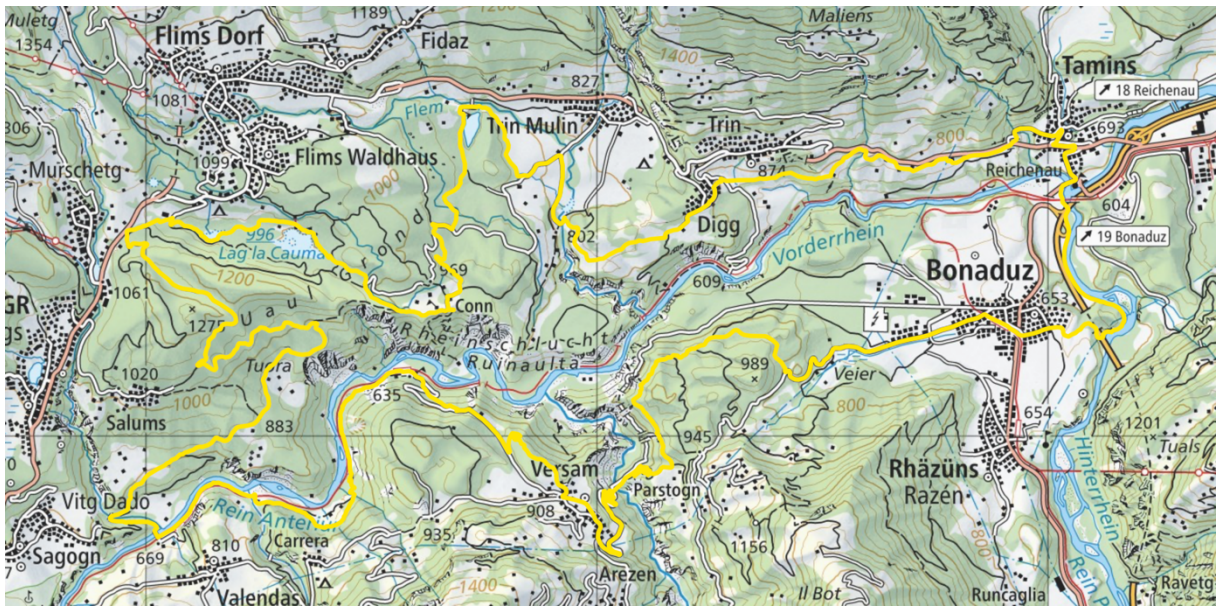
weiter entlang der Beschilderung «Flims-Conn», auf einem beliebten Wander- und Bikeweg, der Teil des Kulinarik Trails «Wald & Wasser» darstellt, zu der eindrucksvollen Aussichtsplattform «Il Spir».



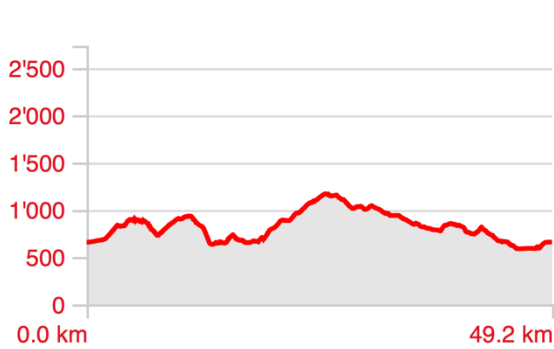
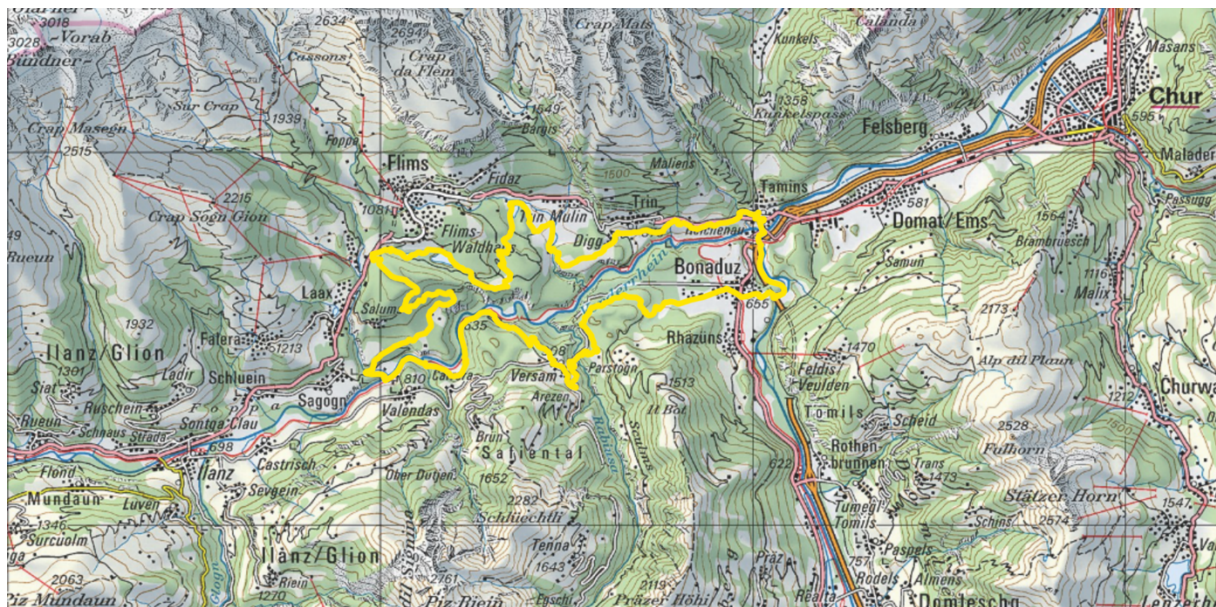
Abbildung 2. Aussichtsplattform «Il Spir» in Conn (aus GR home, n.d.)

Die in Conn stehende Aussichtsplattform ermöglicht einen weiten Blick auf die Ruinaulta. Folgt man weiter der Beschilderung «Lag la Cresta» führt ein ca. drei Kilometer langer Waldweg von der Aussichtsplattform bis zum Crestasee, dem zweiten bekannten Badesee der Region. Auch hier ist eine Erfrischung im kühlen Bergseewasser oder mit einem kalten Radler im Gasthaus Crestasee möglich. Nach diesem letzten Zwischenstopp fährt man um den Bot la Cresta bis zu der Stelle, an der der Weg «Pintrun» die Strasse rechts verlässt. Hier biegt man rechts ein und folgt dem Streckenverlauf über den Wiesenweg bis nach Trin Digg. Beim Dorfbrunnen biegt man rechts ab und fährt durch ein Kuhgitter auf einen Singletrail ein, der unterhalb der Dorfkirche vorbeiführt. An dieser Stelle sind 40 der knapp 50km der Tour absolviert. Dieser Singletrail führt auf vier Kilometern Länge bis zum letzten Dorf der Tour - Tamins. Hier folgt man der Beschilderung Richtung Reichenau-Tamins bis zum Schloss Reichenau, wo man rechts auf die Brücke einbiegt. Von der Brücke aus können die Mountainbiker\*innen den Zusammenfluss von Vorder- und Hinterrhein beobachten. An dieser Stelle entsteht der Alpenrhein. Direkt nach der Brücke führt ein Weg links weg, dessen Verlauf man bis zurück nach Bonaduz folgt. Nach einem letzten kräftezerrenden Aufstieg durch den Bonaduzer Wald erreicht man die Via Ruver, die bis zum Bahnhof Bonaduz führt, wo die Tour ihren Anfang genommen hat.





**Mountainbike Tour Ruinaulta  
Karte und Höhenprofil**



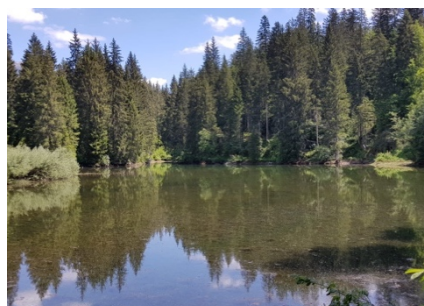
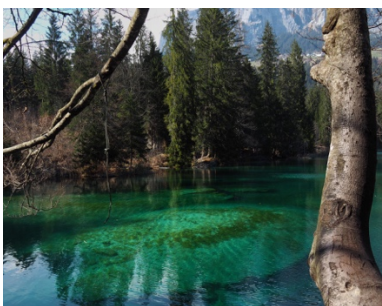
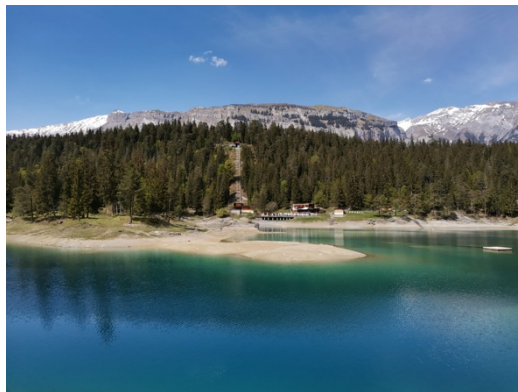
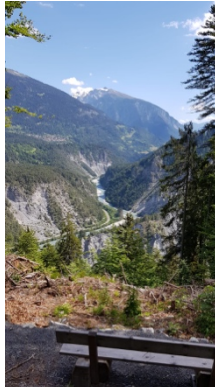
Link zur Tour:

<https://map.schweizmobil.ch/>

<https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=5.86&bgLayer=pk&E=2745223&N=1186170&trackId=7094559>



# Bilder der Tour





## Anhang

### Informationen zum Tour Thema: Wasserwelten der Ruinaulta (Rheinschlucht)

Die Mountainbike Tour ist im Herzen der Ruinaulta eingebettet. Das Wort Ruinaulta ist rätoromanisch und bedeutet soviel wie „hoher Steinbruch“. Nicht verwunderlich, wenn man auf die Geschichte und Entstehung der Ruinaulta zurückblickt. Durch den grössten Bergsturz der Alpen, den Flimser Bergsturz, stürzten vor ca. 10`000 Jahren über 100`000 Millionen Kubikmeter Gestein in das Tal und bedeckten von Ilanz bis Reichenau eine Fläche von 52km<sup>2</sup>. Das Gestein staute in der Folge das Wasser des Vorderrheins auf, wodurch sich ein 25km langer See – der Ilanzer See - bildete. Über die Jahre fand das Wasser durch Erosionsprozesse seinen Weg durch die Gesteinsmassen und die Rheinschlucht, oder eben die Ruinaulta, entstand. Heutzutage zeichnet sich die Ruinaulta durch bis zu 350 Meter hohen Steilwände, den mäandrierenden Flussverlauf, verschiedene Seen, sowie durch eine paradiesische Flora und Fauna aus. Diese eindrückliche Naturlandschaft, die auch als Grand Canyon der Schweiz betitelt wird, kann auf verschiedenen Wegen erkundet werden. Zu Fuss, per Mountainbike, auf dem Wasser in einem Kajak oder einem River Rafting Schlauchboot oder gar mit einer Zugfahrt von Reichenau-Tamins bis Ilanz (Deplazes & Anselmetti, 2007; Verein Rheinschlucht, n.d.).



Abbildung 3. Fahrt entlang der Bahnstrecke mit Blick auf den Vorderrhein

Bei der Mountainbike Tour folgt man ab Kilometer 13 dem Flussverlauf für fünf Kilometer. Dabei können die gewaltigen Wassermassen, die der Vorderrhein führt, beobachtet werden. Der natürlich mäandrierende Fluss führt an warmen Sommertagen viele River Rafter von Versam nach Reichenau. Auch bietet der Vorderrhein an vielen Stellen der Ruinaulta einen einfachen Zugang für Fischer und ist aufgrund der zahlreichen grossen Kiesbänke auch bei Fliegenfischer äusserst beliebt. Hitzige Mountainbiker\*innen werden dazu eingeladen, bereits hier in der Ruinaulta eine Abkühlung zu geniessen, bevor der etwas längere Aufstieg Richtung Flims-Laax beginnt. Doch aufgepasst, die Strömung des Vorderrheins sollte nicht unterschätzt werden. Durch die Wahl des Mountainbikes zur Erkundung der Ruinaulta ergibt sich die Möglichkeit, die Rheinschlucht nicht nur von unten, sondern auch von oben zu bestaunen. Folgt man dem Verlauf der Tour erreicht man nach ca. sieben Kilometer stetigen Anstieges die Gemeinde Flims. In den Gemeinden Flims und Trin Mulin liegen zwei der drei Badeseen, die durch den Flimser Bergsturz entstanden. Nämlich der Cauma- und der Crestasee. Nur der Laaxersee, der in der Gemeinde Laax liegt, wird auf dieser Tour nicht berücksichtigt. Dafür führt die Tour neben den zwei grossen bekannten Badeseen Cauma- und Crestasee auch am



kleinen, runden Lag Prau Pulté vorbei. Alle genannten Seen entstanden durch topografische Senkungen, die sich im Verlaufe der Jahre nach dem Bergsturz mit Wasser füllten.

Nach der Durchfahrt am Lag Prau Pulté führt die Tour zum Caumasee, dem wohl berühmtesten aller drei Badeseen der Region. Lustigerweise bedeutet die rätoromanische Bezeichnung «Lag la Cauma» soviel wie «See der Mittagsruhe». Diese Mittagsruhe ist heutzutage leider nur noch zu Zeiten des Corona Virus am Caumasee zu erleben. Nach der Krönung zum schönsten Badensee der Schweiz im Jahre 2016 durch die Zeitschrift 20 Minuten tummeln sich hier, zumindest im Hochsommer, hunderte Badetouristen aus der Schweiz und aus aller Welt. Der idyllische, türkisgrüne Badensee wird auch als die Perle der Alpen betitelt. Spannenderweise wird der Caumasee unterirdisch mit Wasser versorgt. Da der See weder einen Zu- noch einen Abfluss hat, ist der Caumasee ein Phänomen. So sagt Guido Casty, Tourismusverantwortlicher der Gemeinde Flims: «Das Wasser stammt aus dem Karstgestein der Flimser Berge. Ein zusammenhängendes, unterirdisches Karstsystem und grundwasserleitende Gesteinsformationen, sogenannte Aquiferen des Flimser Bergsturzes, spielen dabei entscheidende Rollen.» Die Temperaturen variieren jährlich zwischen 17 und 22 Grad Celsius. Leute, die nicht dem Verlauf der Tour folgen möchten, um den Caumasee zu bestaunen oder sich darin zu erfrischen, können diesen vom Dorfkern Flims aus auch gemütlich zu Fuss erreichen. Eine kurze Wanderung vom kostenpflichtigen Parkplatz führt durch den Flimserwald an den Caumasee. Für ältere oder gehbehinderte Personen empfiehlt sich die Standseilbahn, die direkt an das Eingangstor des Sees führt. Die Standseilbahn ist gratis und fährt täglich von 08.00 bis 17.00. Nebst einem Restaurant, das Plätze drinnen wie auch draussen anbietet, verfügt das Gelände des Caumasees über einen Spiel- und Volleyballplatz, über mehrere Badeinseln mit Sprungtürmen, sowie über Umkleidekabinen. Für Kinder von 6-16 Jahren kostet der Eintritt CHF 9.00, für Erwachsene CHF 18.00 (Mountain Vison AG, 2020).

Nicht zuletzt aufgrund der hohen Eintrittspreise und des starken Menschenandrangs bevorzugen viele Einheimische den etwas tiefer gelegenen Crestasee, der sich in der Gemeinde Trin Mulin befindet. Folgt man der Tour weiter führt diese nach dem Caumasee jedoch zuerst zur Aussichtsplattform «Il Spir». Der Name «Il Spir» bedeutet auf rätoromanisch soviel wie «der Mauersegler» (Graubünden, 2020). Il Spir ragt 380 Meter über der Ruinalta und ermöglicht einen 180 Grad Blick auf den Flussverlauf des Vorderrheines. Von der Plattform führt ein kurzer Waldweg zum Crestasee. Auch der Crestasee hat in den letzten Jahren ordentlich an Beliebtheit gewonnen. Er ist naturbelassener und etwas ruhiger als der Caumasee. Badende können sich hier im klaren Bergseewasser abkühlen und anschliessend auf der Liegewiese Sonne tanken. Ein Kiosk wie auch eine freie Feuerstelle stehen den Badegästen zur Verfügung. Die Nutzung des Crestasees kostet CHF 5.00. Auch er ist zu Fuss, mit dem Mountainbike oder mithilfe der öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar. Im Crestasee empfiehlt es sich, eine Abkühlung im kristallklaren Wasser zu nehmen, bevor man die letzte Etappe der Tour in Angriff nimmt. Die letzten 14km führen dem Verlauf der Ruinalta entlang nach Reichenau-Tamis, dem letzten grossen Stopp, um die Wasserwelten der Rheinschlucht zu bewundern. Denn hier, in Reichenau-Tamins, trifft der Vorderrhein aus der Ruinalta auf den Hinterrhein. Die beiden Flüsse schliessen sich hier zum Rhein zusammen, der bis in die Niederlande fliesst, bevor er in Rotterdam in die Nordsee mündet.

Die Ruinalta birgt also nicht nur eine einzigartige Flora und Fauna, sondern zeichnet sich vor allem durch ihre wunderbaren Wasserwelten aus. Nicht nur der Vorderrhein, sondern auch die durch den Flimser Bergsturz entstandenen kristallklaren Bergseen Cauma- und Crestasee

bieten eine Abkühlung für Sportbegeisterte oder Badefreudige. Die Ruinaulta, wie auch die dazugehörigen Bergseen sind ein Muss für naturbegeisterte Menschen, die sich an kaltem, klarem Wasser in einer traumhaften Szenerie erfreuen. Dabei ist vor allem das Mountainbike eine herausragende Fortbewegungsmöglichkeit, um die verschiedensten Wasserwelten zu erkunden.

### **Literaturverzeichnis:**

Deplazes, G., & Anselmetti, F. S. (2007). Auf den Spuren des Flimser Bergsturzes in Lag La Cauma und Lag Grond. *Geosciences actuel*, 3, 46-50.

Graubünden (2020). *Aussichtspunkt*. Zugriff am 18. Juni 2020 unter <https://www.graubuenden.ch/de/regionen-entdecken/flims-laax-falera/aussichtsplattform-il-spir>

GRhome (n.d.) *Aussichtsplattform «Il Spir»*. Zugriff am 18. Juni 2020 unter <https://www.grhome.ch/de/freizeittipps/aussichtsplattform-il-spir>

Mountain Vison AG (2020). *Caumasee Flims*. Zugriff am 11. Juni 2020 unter <https://www.caumasee.ch>

Verein Rheinschlucht (n.d.). *Rheinschlucht. Das vielseitigste Erlebnis der Alpen*. Zugriff am 11. Juni 2020 unter <http://www.rheinschlucht.ch>