

Gletscherwoche im Engadin – Höhen, Tiefen & Hüttenyoga (12.–19. Juli 2025)

Tag 1 – Anreise ins Abenteuer

Einsteigen, losfahren, raus aus dem Alltag und rein in die Berge – so beginnt unsere Gletscherwoche. Ziel ist der Campingplatz Morteratsch auf etwa 1800 m Höhe. Und wow: ein Naturidyll! Ein kleiner See glitzert in der Sonne, umgeben von majestätischen Alpengipfeln. Nach dem Aufbau kochen wir gemeinsam, richten unser Material für die bevorstehenden Touren und genießen in aller Ruhe das atemberaubende Panorama. Die Vorfreude auf die kommenden Tage ist groß.

Tag 2 – Parkplatzdrama und Regenromantik

Regen. Viel Regen. Aber wir sind motiviert – naja, so halb. Der Parkplatz der Bergbahn verlangt 48 Franken/Nacht. Pro was? Auto? Reifen? Ratlosigkeit macht sich breit. Doch Heike, unsere Pragmatikerin, fragt einfach einen Landwirt – und zack: 5 Franken/Nacht!

Nach einer Runde Kniffel im Bus (Sieg bleibt anonym) und Resteverwertung aus der Campingküche schultern wir das volle Programm: Pickel, Rucksack, Bergstiefel – der Ernst des Gletscherlebens beginnt. Mit der Gondel sparen wir uns 800 Höhenmeter (hurra!) und wandern dann bei Nieselregen zur Chamanna Coaz auf 2600 m Höhe. Die Hütte ist gemütlich, das Wetter eher nicht – aber das Abendessen: ein 4-Gänge-Gedicht.

Tag 3 – Einführung in die Gletscherwelt

Früh morgens nutzen wir ein kurzes Wetterfenster für eine Tour zur Scharte Fuorcla Surlej – rund 600 Höhenmeter, vergleichbar mit dreimal auf den Rotenfels. Gerade rechtzeitig vor dem nächsten Regenschauer kehren wir zur Hütte zurück – also: Kuchenpause (hausgemacht, versteht sich!).

Doch dann: Pause war gestern – es geht weiter! Die Sonne kommt raus und wir schnüren die Steigeisen. Gletscherkontakt! Lutz schickt uns aufs Eis – wir üben Gehtechniken, setzen Eisschrauben, bauen Standplätze, laufen am Fixseil, in Seilschaften – rauf, runter, rauf, runter. Akklimatisierung durch Bewegung, sagen die Profis. Wir sagen: uff. Abends wieder 4 Gänge. Dominik bekommt Nachschlag. Verdient!

Tag 4 – Aufstieg zur Nonne: La Muongia ruft (3414 m)

Frühstück um 5:30 Uhr, Abmarsch um 6:00 (na gut, 6:05 – wegen Linsenintoleranz). Wir besteigen La Muongia – die "Nonne". 800 Höhenmeter. Kategorie: "Ziemlich schwierig",

Kategorie 2: "Ziemlich geil". Wir wenden alles an, was wir gelernt haben. Lutz sichert im Steilhang, wir steigen konzentriert und fallen nicht in die Gletscherspalten. Der Gipfel belohnt uns mit Panorama vom Feinsten. Beim Abstieg übernimmt Dominik die Führung – die Umkehrversion der Seilschaft braucht Achtsamkeit, Balance und Humor. Über Schneebrücken, mit Prusik am Fixseil, zurück zur Hütte. Um 13 Uhr sind wir schon wieder da: Zeit für Hüttenyoga, Spielen, Essen, Trinken, Dösen – und den Ausblick bei 6 Grad genießen.

Tag 5 – Der sogenannte Ruhetag

Heute ist „Ruhetag“. Wir steigen erstmal wieder hoch zur Seilbahn – 400 Höhenmeter. Der freundliche Landwirt erhält unseren regionalen Wein. Dann Supermarkt, Stellplatzsuche und: Stellplatz Diavolezza gefunden! Brotzeit deluxe (Schweizer Käse, Hummus, Oliven).

Statt einfach mal nichts zu tun, fahren wir spontan mit der inkludierten Bahn zum Berghotel Diavolezza auf 2978 m – „für die Akklimatisierung“, sagt Lutz. Danach endlich Duschen in Reihenschaltung, Uno im Bus, und Lutz bastelt an der rollierenden Planung.

Tag 6 – Regen, Yoga & italienische Komik

Der Himmel ist grau – wir dafür entspannt. Eine spätere Seilbahn bringt uns zum Berggasthof Diavolezza. Als der Regen endlich stoppt, steigen wir auf den **Munt Pers** (260 Höhenmeter). Oben: Sonne, Karte-Kompass-Training und eine kleine Yoga-Session mit Gipfelblick.

Am Nachmittag suchen wir den Gletschereinstieg für morgen – gefunden! Nochmal 200 Höhenmeter zur Akklimatisierung. Abends gibt's wieder ein 4-Gänge-Menü mit italienischer Comedy-Bedienung. Danach beziehen wir das 16-Personen-Matratzenlager – 8 davon schnarchen, 4 reden im Schlaf, einer sucht sein Ladegerät. Wir richten die Rucksäcke und den Marschtee. Morgen wird's ernst.

Tag 7 – Der große Gipfeltag: Piz Palü (3899 m)

Wenig geschlafen, 4 Uhr Frühstück, 4:30 Uhr los. Mit Stirnlampen durch blockiges Gelände – Lutz führt uns sicher zum Gletschereinstieg.

Dann geht's los: Steigeisen dran, Seil in Position, Schritt für Schritt über den Gletscher. Toller Schnee, Sonnenaufgang auf dem Gletscher – Worte fehlen. Zickzackspur bergauf, kalt, steil, windig. Klo? Fehlanzeige. Improvisation? Meisterhaft. Es wird steil. Sehr steil. Die letzten Meter auf allen Vieren, ein schmaler, eisiger Grat – „Jetzt ist hochkonzentriertes Gehen gefordert“, erklärt Lutz seelenruhig.

Um 8:40 Uhr erreichen wir den **Ostgipfel** – super Zeit! Einige gehen noch mutig weiter zum Hauptgipfel (3899 m), ungesichert über den Grat – das Vertrauen in die eigene Trittsicherheit war groß (oder der Schlafmangel). Es ist eisig, der Wind pfeift, die Pause fällt kurz aus. Der

Abstieg ist technisch, aber fokussiert. Zurück am Gletscherausstieg ziehen wir die Steigeisen aus und wandern – bereits deutlich erschöpft – noch eine Stunde zurück zum Berggasthof.

Dort hieß es: Sonnenliege, Panoramayoga, Mittagschläfchen. Bewegung gab es nur noch – mir der Hand zum Mund.

Tag 8 – Abreise: Müde, glücklich, voll akklimatisiert

Wir sind voll akklimatisiert, gut gelaunt und trotzdem viel zu früh wach. Es wird gepackt, das Frühstücksbuffet in Ruhe genossen – dann geht's zurück ins Tal und in die Normalität.

Was bleibt?

Unterschiedlichste Unterkünfte – vom Campingplatz bis zum Matratzenlager.
Unterschiedlichste Touren – vom stillen Gletscherfeld bis zum Highlife auf dem Piz Palü.
Und ein Team, das lacht, schwitzt, klettert, kämpft, teilt und genießt.

Trotz wechselhaftem Wetter hatten wir eine Woche voller Glücksmomente – dank perfekter, flexibler Planung und einem Guide, dem wir zu jeder Zeit vertrauen konnten.

DANKE, LUTZ!

Du kennst nicht nur jeden Gletscherknick, sondern auch jedes Seilende, jeden Wetterbericht und unsere Grenzen – und führst uns mit Kompetenz, Herz und einem leisen Lächeln durch alle Höhen und Tiefen.

Wir folgen dir. Egal ob auf Eis, Fels oder zur nächsten Hütte mit 4-Gänge-Menü.

Das Team:

Lutz – Trainer, Antreiber, Organisator

Dominik – Youngster, Seilträger, Nachschlag-König

Moni – Rechte Hand des Trainers, Jukebox, Genießerin

Heike – Versorgerin, Pragmatikerin, Yogalehrerin

Sölvi – Diplomatin, positive Energiequelle, Gute-Laune-Mensch

 **Fortsetzung folgt. Gleicher Guide. Neue Höhen. Vielleicht weniger Höhenmeter. Aber vermutlich nicht.**