

## Bergtour Lenzerheide - Lenzerhorn 2906 m.ü.M.



Zwischen Erika und Ernst der Altmann-Säntis. Der Hohe Kasten und Altstätten waren leider unter den Wolken versteckt.



**Tourenleiter:** Peter Rosenberg  
**Anzahl Teilnehmer:** 6 Personen

**Datum:** Sonntag, 21. September 2008  
**Ziel:** Lenzerhorn, 2906 m.ü.M.  
**Talort:** Lenzerheide „Crest’ota“, 1580 m.ü.M.

**Abmarsch/Rückkehr:** 08:00 Uhr ... 16:00 Uhr  
**Pausen:** 4 mal 10 ... 30 min.  
**Anreise mit:** mit 2 Autos (total 360 km)  
**Abfahrt in Altstätten:** 06:45 Uhr

### Route in Stichworten mit markanten Punkten und technischen Voraussetzungen:

Man fährt nach Lenzerheide an der Post (links, Dorfmitte) vorbei, dann noch ca. 50 m; vor der Bäckerei Hafner links, dann entweder zum öffentlichen Parkplatz rechts nach ca. 20 m (Plaz da Fiera, von dort zu Fuss bergwärts immer den Wegweisern in Richtung Wasserfall folgen) oder mit dem Auto noch weiter hinauf und dann bei der Verzweigung geradeaus (d.h. linkshaltend) zum Hotel Restaurant Crest’ota (Achtung kein öffentlicher Parkplatz!, wegen Parkmöglichkeit unbedingt anfragen (Tel. 081 384 23 88) und nach der Tour Einkehren ist ein Muss!). Dann geht es zu Fuss zuerst wieder südwärts auf einem Wanderweg (links der Strasse) geradeaus durch lichten Wald bis zu einem Wegweiser „Wasserfall“. Nun folgt man immer diesem Wanderweg hinauf zum Wasserfall und dann weiter auf die Alp Sanaspans (2050 m.ü.M.) (ca. 70-90 Minuten). Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten für den Aufstieg. Entweder auf der Normalroute südlich des Bachtobels und dann über die Schulter hinauf zum Gipfel (ca. 2 ½ Std.). So kennt man auch die Abstiegsroute. Bei schönem trockenem Wetter und für gute Berggänger und mit zeitlichen Reserven ist es abwechslungsreicher den Gipfel mit einer Rundtour zu besteigen. In diesem Fall folgt man



beim Wegweiser oberhalb der Alp vorerst der Route zum Parpaner Rothorn über den Bach, ca. auf 2180 m folgt man nun dem Wegweiser in Richtung Culmet – Ramoz. Dieser Weg ist zeitweise nicht mehr so gut sichtbar, aber folgt eigentlich dem natürlichen Gelände, immer dem Bach Tal entlang, welcher auf ca. 2240 m überquert wird. Auf ca. 2400 m kommt man auf eine kleine Ebene. Ca. 15 m rechts vom Weg hat es ein kleines Steinmännchen. Hier verlässt man den Weg und zieht in südöstlicher Richtung zur Geländemulde hinauf, dort hat es wieder Wegspuren, die direkt zum Uebergang unterhalb des Piz Mosch Punkt 2696 führen. Auf dem Grat sieht man mehrere Pfade in südlicher Richtung den Hang queren. Am besten nimmt man den mittleren gut ausgetretenen Pfad und kommt dann zum Punkt 2559. Jetzt hat man einen Überblick zum südöstlichen Gelände des Lenzerhorns. (ca. 90 Minuten). Jetzt steigt man auf dem Grat ca. 30 m hinunter und quert in den Hang in westlicher Richtung hinein, um zum Rücken zu gelangen, welcher zum Gipfel hinauf führt (ca. 30 Minuten). Die Spur ist relativ gut sichtbar aber nicht markiert. Man kommt auf ca. 2500 m auf einen Rücken und befindet sich nun ca. 400 Höhenmeter unterhalb des Gipfels. Nun geht es weglos über Geröll und „Steppe“ steil hinauf. Am besten bleibt man immer auf der Kuppe, dort ist das Gelände am besten zu begehen. Nach knapp 60 Minuten steht man ziemlich überraschend plötzlich auf dem Gipfel. Total Aufstiegszeit ab der Alp Sanaspans ca. 3 Std. Für den Abstieg wählt man die Normalroute, wobei man sich strikte an die zahlreichen Wegmarkierungen hält.

Anforderungen: Die Tour ist als Bergtour mit etwas erhöhten Anforderungen einzustufen (T3). Besonders beim Abstieg müssen einige Male die Hände zu Hilfe genommen werden. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.

---

**Bericht:**

Um 0645 fahren Oskar Schlachter, Erika Bruhin, Barbara Graf, Ernst Wohlwend, Peter Rosenberg und als Gast Robert Krezdorn vom DAV (Sektion Bald Soldau) mit zwei Autos zum Berghotel Crest'ota nach Lenzerheide. Der Wetterbericht ist zwar gut doch das Wetter ist durchzogen mit Wolken und Nebeln. Um 0800 marschieren wir in Richtung Wasserfall ab und erreichen die Alp Sanaspans um ca. 0900 Uhr. Erste Pause. Den Gipfel sieht man noch nicht, und folge dessen auch nicht, ob es noch Schnee hat. Die Sonne drückt allerdings schon gut durch den Nebel. Wir entscheiden die Rundtour um den Piz Mosch herum zu machen um das Lenzerhorn von Süd-Osten her zu besteigen. Daher nehmen wir die Route Richtung Parpaner Rothorn, später Richtung Culmet. Zwischendurch löst sich der Nebel auf und man sieht die mit Schnee gezuckerte Nordseite des Lenzerhorn. Auf dem Grat bei Punkt 2696 kurze Trinkpause und weitere Lagebeurteilung des Wetters (gut aber immer noch Wolken und Nebelschwaden, dazwischen Sonne). Wir queren nach Südwesten und befinden uns um 11.30 400 Höhenmeter unterhalb unseres Tagesziels. Ausgiebige Pause und Verpflegung im Fall dass es auf dem Gipfel zu kalt wäre. Dann nehmen wir konzentriert und langsam den steilen Gipfelanstieg in Angriff und erreichen um 12.45 erleichtert den Gipfel auf 2906 m.ü.M. Das Wetter wird immer besser und es kommen auch immer mehr Berge zum Vorschein. 30 Minuten Gipfelrast gönnen wir uns. Da die Westflanke des Lenzerhorns praktisch schneefrei ist und wir noch 3 spurende Aufsteiger sichten, steigen wir bei Sonnenschein über die Normalroute ab. Vorbei an Gämsen, Edelweissen und Murmeltieren geht es steil hinunter zum Wasserfall, wo es in der beruhigenden Atmosphäre des tosenden Wassers eine letzte Pause gibt. Um 16.00 Uhr lassen wir uns für eine Stunde an windgeschützter Stelle auf der sonnigen Gartenterrasse des Hotels Crest'ota nieder und lassen die schöne Tour Revue passieren. Es kommen auch allerhand Geschichten zu vergangenen „Touren Gästen“ zur Sprache, vor allem auch deswegen, um unserem Gast Robert zu zeigen wie gut er sich in unsere Gruppe integriert hat. Um 17.00 verlassen wir die Lenzerheide und treffen um ca. 17.30 wohlbehalten in unserer Heimat an.

---

**Tourenbericht:**

Peter Rosenberg