

Typisch Grächen & St. Niklaus



Mit Tipps
von
Einheimischen

AUS DEM NÄHKÄSTCHEN
GEPLAUDERT

Geschichte & Mythen

Die erste urkundliche Erwähnung von Grächen geht mit „de Grangiis“ auf das Jahr 1295 zurück, und 1307 als Grenekun. Über eine frühere Besiedlung gibt es leider keine Nachwei-

se. Allerdings durchstreiften Jäger unser Gebiet bereits in der Bronzezeit (1800 – 750 v. Chr.), was Funde wie Speerspitzen und Schlagwerkzeuge eindeutig belegen. Unsere Geschichte ist ausserdem voll von Sagenhaftem und von mystischen „Versprechen“. Findet den „Schatz unter der Heimiplatte“, begegnet den „weisen Gämsen“ oder der „Gräbenhexe“.



Literatur Tipps

„Sagen und Volkserzählungen aus Grächen“
„Grächen im Strom der Zeit“

Erhältlich im Tourist Office Grächen

In Grächen & St. Niklaus findet man noch immer typische Gebäude aus der Frühen Neuzeit. Dazu gehören die Kirchen und Kapellen genauso wie die sonnengeschwärzten Lärchenholz-Stadel, die auf mit runden Steinplatten versehenen Stelzen thronen. Vor allem wurden und werden diese Stadel als „Spycher“ und Stallung genutzt. Diese

landwirtschaftlichen Gebäude gelten als wertvolle Zeugen der traditionellen Walliser Baukultur. Sie sind schön anzusehen und bieten immer ein wunderschönes Fotomotiv.



Tipp

Individuelle Dorfbesichtigung
& Brauchtum



Geschichte & Mythen

„Umsingen“ Neujahrssingen

Alljährlich gehen am 31.12., nachweislich seit 1832 in St. Niklaus und 1892 in Grächen, mehrere „musikalisch ausgestattete Gruppen“ von Tür zu Tür. Singend wünschen sie – dem Regen, Schneesturm oder eisiger Kälte trotzend – einem Jeden „Viel Glück für das vor ihnen liegende neue Jahr“. Die Sänger erfreuen mit einem eigenartigen Weihnachts-, Neujahrs- oder Hirtenlied, bei dem sie instrumental von Trompeten und Klarinetten begleitet werden. Auch die heimische Gastfreundschaft wird hier gelebt und so kann es sein, dass sich die Sänger bei einem kleinen Imbiss und Getränken in dem ein oder anderen Haus länger aufhalten. Anschliessend wird der Wunsch nach einem Händedruck und einem „As güets glickhaftigs Niwsjahr!“ bekräftigt. Beim



Verlassen der Wohnungen werden über dem Haupteingang mit Kreide Segnungswünsche angeschrieben. Diese sind an vielen Häusern dauerhaft sichtbar und es kommen wohl auch in den nächsten Jahren weitere dazu.

Alpauf- & abzug

Im Juni ziehen die Eringer Kühe frühmorgens bergauf zum Besammlungsort, dem „Ringchrommo“. Bevor die Tiere die saftige Wiese am Waldrand betreten, werden sie behördlich im Beisein des Alpvogt empfangen, registriert und auch gesegnet. An diesem Anlass regeln die Kühe untereinander ihre Rangordnung und die gekürte „Ringkuh“ hat in dieser Saison innerhalb der Herde „das Sagen“. Bergauf geht’s auch für andere Tierrassen, wie die heimischen Schwarznasenschafe. Nach sonnenreichen Sommermonaten treffen sich im September alle auf dem

Dorfplatz bei festlicher und ausgelassener Stimmung. Hier werden verschiedenste Prämierungen der Vierbeiner bis hin zur besten Käsesorte gekürt.



Geschichte & Mythen

Kapellen

Markante und typische Walliser Kapellen findet man auf der Hannigalp, der Egga, der Bina, in Rittinen, in Gasenried bis hin auf die Alpe Jungen. Die Schätze der im 17. bis hin ins 19. Jhd. erbauten und geweihten Gotteshäuser reichen von beeindruckenden Rokoko- oder Barockaltären bis zu gut erhaltenen Gemälden vom Jüngsten Gericht und anderen Kunstwerken.



Geburtsort von Thomas Platter

Von Grächen in die Welt. Der berühmte Sohn unserer Berggemeinde zog als Student durch die Lande bevor er ein viel beachteter Hebraist, Buchdrucker und schliesslich Rektor einer berühmten Lateinschule in Basel wurde. Ortsmuseum: Ausstellung zum Leben und Werk des berühmtesten Grächners Thomas Platter (1499 – 1582).

Gletscher Gebete

Die Dauersiedlung Gasenried grenzt nördlich an Grächen und südöstlich wird sie vom imposanten Riedgletscher gestreift. Zur Bannung des Gletschers ist an seinem Fusse die kleine Kapelle Schalbetten erbaut worden. Im späten Mittelalter beteten die Bewohner inbrünstig, dass der sich nach unten ausbreitende Riedgletscher endlich stoppt. Im Rückblick sieht es so aus, dass die Einheimischen zu intensiv gebetet haben.

Fragender Rundweg

Der liebevoll gestaltete Themenweg führt euch zu zahlreichen Fragezeichen, an denen ihr mit einem Augenzwinkern Antworten auf nicht alltägliche Fragen übers Leben, angeregt vom Schweizer Autor Rolf Dobelli, finden könnt. Dieser unterhaltsame Rundweg kann eure Zeit bereichern und euch inspirieren. Er bietet euch Zeit

nachzudenken aber auch zu entspannen. Ganz nach dem Motto: „Wandru, philosophiäru, aperölu“.

Scannt den QR-Code auf den Fragezeichen und lasst euch überraschen.

Mehr Informationen



Lieblingswanderungen von Einheimischen

Wanderung zum Grat

Folgt dem Pfad zu Thomys „Kraftort“, an dem auch ihr eure Batterien aufladen könnt.

Der Wanderweg führt durch den erfrischenden Lärchenwald, entlang der Sonnen und über blühende Wiesen. Allmählich nimmt die Steigung zu und ihr wandert am reisenden Wasser des Riedgletschers entlang stetig bergauf.

Haltet am Gletschertor inne und macht einen Picknickstopp auf der Alpja inmitten purer Natur. Hier stehen die Chancen

sehr gut auf einheimische Tiere, wie Gämsen zu treffen. Wandert trittsicher bergauf weiter, der Ausschilderung bis zum Grat folgend.

Thomy: „Ich bin immer wieder geflasht von der vor mir liegenden Natur.“

Eure körperlichen Anstrengungen werden mit einem sensationellen Panoramablick auf die Walliser Bergwelt belohnt.

Mehr Informationen



Alpenblumenweg

Saftige Wiesen voll mit Alpenastern, Arnika, Glockenblumen, Teufelskralle, Enzian, Steinbrech, Stein-Nelken, Fingerkraut, Hufeisenklee, Preiselbeere, Storchschnabel, Edelweiss, Felsenprimel und ganz vielen weiteren farbenfrohen Pflanzen so weit das Auge reicht.

Auf der Alpe Jungen in etwa 2000 m ü. M., von Einheimischen liebevoll „Jungu“ genannt, startet Nadine ihre Wanderung entlang den von prachtvoll leuchtenden Blumen gesäumten Rundweg durch das wildromantische Jungtal. Dank des inneralpinen Klimas mit sonnigem und trockenem Wetter erblühen hier Pflanzen, die normalerweise auf dieser Höhe nicht gedeihen.



Mehr Informationen



Einheimische Flora in einzigartiger Pracht

Lärchen- und Arvenwälder

Lärchen, Arven (Zirbelkiefer) und Rottannen wuchsen bereits nachweislich um 4500 v. Chr. auf der Fläche des jetzigen Grächens. Diese Gehölze fühlen sich hier immer noch sehr wohl und Dank menschlicher Eingriffe hat die schattenverträglichere Arve die lichthungrige Lärche nicht verdrängt. Tatsächlich bilden Arven mittlerweile eine zweite Baumschicht unter dem lichten Kronendach der Lärchen und bieten so auch bei hochsommerlichen Temperaturen erfrischende Abkühlung. Die Lärche hat ein witterungsbeständiges Holz und eine korkähnliche Borke und ist so auch eine wichtige Schutzwaldbaumart an der Waldgrenze.

Den Bedingungen im Lärchen-Arvenwald passen sich Zwergsträucher, wie die Alpenrose besonders gut an.



Alpenrosenblüte

Sie stammt aus der Gattung der Rhododendren innerhalb der Familie der Heidekrautgewächse. Alpenrosen findet ihr auf 1500 – 2800 m ü. M. und sie selbst strecken sich bis 130 cm in die Höhe. Ihre wunderschöne Blütezeit könnt ihr in einem kurzen Zeitfenster Mitte Juni genießen. Die 5 bis 8 mm lang gestielten Blüten stehen zu mehreren in gedrängten, doldentraubigen Blütenständen. Die fünf tiefrosafarbenen bis kräftig roten Kronblätter sind breit-trichterförmig verwachsen und das eigentliche Highlight.

Heimat der Steinadler, Bartgeier, Murmeltiere, Gämse,...

Schwarznasenschaf

Ein wolliges schwarzes Gesicht, nur schwerlich erkennbare Augen, imposante Behornung und einfach kuschelig liebenswert, das sind die typischen Beschreibungen für das Walliser Hausschaf. Sie sind wahre Kletterprofis und können trittsicher an steilen und steinigten Hängen weiden. Die Schwarznasenschafe sind genügsam, widerstandsfähig und harmonisch.



Steinbock

„Die Könige der Alpen“ erblickt man auf einer Wanderung rund um die Hannigalp. Die Steinböcke fühlen sich auf den steinigen Felsbereichen und im Wald sehr wohl. Die beste Zeit Steinböcken zu begegnen ist früh am Morgen, wenn der Tag erwacht und wenig Wanderer unterwegs sind.



Eringerkuh

Muskulöse Rinderrasse mit kurzem, schwarzem Haarkleid. Sie können sich hervorragend im bergigen Gebiet bewegen, sind anpassungsfähig und genügsam. Charakteristisch ist ihre natürliche Kampfeslust, bei der sie ihre Hörner geschickt bei einem Ringkampf mit ihresgleichen einsetzen und so die Rangordnung innerhalb der Herde regeln.

Tipp Wildtiere beobachten



Gesundheits-Boost Dank Kneippanlage

Den Gelenken nicht nur nach sportlichen Aktivitäten eine erfrischende Auszeit gönnen! Umgeben von traumhafter Bergkulisse bewusst durch das kalte Wasser treten und den Moment genießen.



Mit Wassertretanlagen, Armbädern, Trockenbecken mit Kieselsteinen und Sitzbänken fördern die Kneipp-Gärten zum See und Taa die aktive Entspannung. Wellness-Rituale an der Frischluft fördern das Wohlbefinden. Die zahlreichen Infotafeln geben Tipps, wie man die Anwendungen im kühlen Nass am besten genießen kann.

Im Nachbardorf Gasenried (Schalbetten, beim Riedbach) sind zwei Armbekken und eine Wassertretanlage vorhanden. Auf der gegenüberliegenden Talseite, beim See auf der Alpe Jungen, ist eine weitere Wassertretanlage.

Mehr Informationen



Suonen

Die Wasserleiten führen durch lauschige Wälder und entlang saftiger Wiesen. Vor über 700 Jahren entstanden sie als Teil eines Bewässerungssystems, um das kostbare Wasser des Riedgletschers auf die Wiesen und Felder zu leiten. Grächen zählte schon damals zu den trockensten Regionen im Alpenraum und mithilfe der Suonen konnte eine zuverlässige Versorgung der Pflanzen und Tiere sichergestellt werden. Heutzutage laden die Suonen zum Staunen, Spielen und Entspannen ein.

#Suonen Eggeri, Chilcheri, Drieri und Bineri



Seit Dezember 2023 findet ihr diese traditionellen Bewässerungsanlagen auf der Unesco Liste des immateriellen Kulturerbes. Damit werden auch die Grächner Suonen als lebendige Tradition und die menschliche Kreativität geehrt und geschützt.



Tipp
Zauberwasser Rundweg
Eggeri & Chilcheri



Bike Trails von Grächnern empfohlen

Grächen Loop

Diese technisch und konditionell nicht allzu schwierige Rundtour eignet sich sehr gut dazu, die Trails um Grächen kennenzulernen.



Ihr rollt auf dieser für diese Region typischen Tour über breite sanfte Waldwege, bezwingt knackige Aufstiege, wurzeldurchsetzte Downhills und schmale Singletrails.

Nach einem moderaten Anstieg von ca. 150 Höhenmetern auf der Teer- und Schotterstrasse ist der höchste Punkt der Tour auch schon erreicht. Die erste, kurze Abfahrt und der darauffolgende Gegenanstieg fordern dann schon etwas mehr Konzentration. Weiter auf dem breiten Flurweg vorbei am Grächner See, Richtung Kneippanlage beim Taa und schliesslich Richtung Bärnji.

Hier bietet sich euch eine spektakuläre Aussicht auf die umliegenden Gipfel vom Matterhorn bis zum Bietschhorn. Der Rückweg nach Grächen führt entlang eines abgelegenen, schmalen Singletrails mit spannigen Abfahrten und kurzen Gegenanstiegen.

Grächen - Z'Seew - Taa - Bärnji - Chummulti -
Bina - Grächen
Länge: ca. 10 km

Mehr Informationen



Tipp vom Profi

Mattsand Enduro

Odilo: „Diese wohl spannendste Variante um mit dem Bike von Grächen nach St. Niklaus zu gelangen, solltest du dir auf keinen Fall entgehen lassen.“

Dein Bike führt dich abwechslungsweise auf einem breitem Kiesweg und Strasse dem Bike Trail Nr. 544 folgend in Richtung Gasenried.

Bei Schalbettu kannst du einen letzten Blick auf den Riedgletscher erhaschen,

Aufstiege: ca. 865 m Abstiege: ca. 865 m
Länge: ca. 24 km
Dauer: ca. 3 Std.
Technik: S2

bevor du den Riedbach überquerst und kurz darauf auf den spannenden Mattsand Trail einfährst.

Es folgen ruppige Downhills, liebliche Waldwege gewürzt mit kurzen herausfordernden Gegenanstiegen. Ab Mattsand geht's dann auf der linken Flussseite der Vispa entlang bis St. Niklaus auf einer wenig befahrenen Nebenstrasse.

Für die Rückfahrt nach Grächen eignet sich am besten die geteerte Nebenstrasse Richtung Tennjen. Ab dem Weiler Hellena folgen etwas über 100 knackige, technisch einfache Höhenmeter. Mit dem E-Bike gut machbar, aber mit dem Bike ohne Motor auch für fitte Biker schon eine echte Herausforderung.



Mehr Informationen



Fotopoints & Aussichtspunkte

Hohtschuggen

Felsvorsprung im Lärchenwald eröffnet den Blick hinunter über Stalden und Visp bis ins Rhonetal.

Kapelle auf der Hannigalp

Romantischer Ort mit Blick aufs Matterhorn.

Kleine Furgge

In der historischen Zweier-Gondel Platz nehmen und in Erinnerungen schwelgen.

Wannhorn

Mit dem Gipfelkreuz- und Bergpanorama im Hintergrund, das ideale „Top-Mountain-Selfie“ knipsen.

Heidnische Tossu

Entspannen inmitten der atemberaubenden Bergkulisse.

Seetal Bergstation

Herrliches Bergpanorama mit Blick bis zum Aletschgletscher.

Gross Bigerhorn

Geübte Wanderer finden eine alpine Herausforderung entlang Europas höchstem Wanderweg.

Alpe Jungen

Grandiose Sicht auf das Weisshorn, das Brunegghorn und auf den gegenüberliegenden Riedgletscher.

Tipp
Fotoweg



Platz für Deinen Schnappschuss



Im Familien-Bergrestaurant findest Du eine coole Fotobox

Foto



Typische Grächen Events mit ihrem ganz eigenen Charme

Alpaufzug | Alpabzug

Beach-Event

Food Night mit Flanier Abund

Harley-Treffen

Kleinkunstfestival

Kreidenfestival

Kultursommer

Nationalfeiertag

auf dem Dorfplatz

Summer Live

auf der Flanierbühne

Ultra Tour Monte Rosa

...

Mehr Events & Infos



Tourist Office Grächen

Dorfplatz, 3925 Grächen

+41 27 955 60 60 | info@graechen.ch