



**3h**            **Wanderkarte/n 1:50'000 273T**  
**Gesamtaufstieg 222m**

**Länge 9.6km**  
**Gesamtabstieg 659m**



Mit dem gelben Autobus lasse ich mich von Sierre hinauf chauffieren nach Crans, dem östlichen der Dorfzwillinge. Meine Haltestelle liegt im Pas de l'Ours, wo auch der Wanderweg startet.

Ich folge also den Wegweisern und anderen Markierungen Richtung Westen und verlasse das mit riesigen Hotelpalästen durchsetzte Dorf. Bald erreiche ich das deutlich sichtbare Felsenband und steige durch den recht steilen Forêt des Tsans leicht abwärts weiter. Durch den breit gespannten Trichter gelange ich in die Felsen, die sich jedoch noch hauptsächlich unterhalb des Weges ausbreiten.

Ab dem dritten Bachlauf wird's dann aber steinig, und der Pfad musste sich seine Spur richtiggehend erkämpfen.

Durch den Pra du Taillour gelange ich zur Einmündung des weiss-rot-weiss markierten Bergweges. Während mein gelber weiterzieht, schwenke ich nach links und strebe mit angezogener Handbremse hinunter in den Talboden.

Einen solchen hat's aber hier nicht, die Liènes hat sich ein währschafftes Tobel ausgespült. Die Brücke bei Les Barmes lasse ich rechts unten liegen und folge dem kunstvoll angelegten Weg mit Geländern und Halteseilen der Felswand entlang bis an den Wasserlauf hinab.

Ab hier begleitet mich die Grand Bisse de Lens, die im Jahre 1450 erbaut und seither immer wieder repariert und ausgebaut wurde. Der Wanderweg gilt als recht schwierig, weil er weder Schwindel noch Angst verzeiht. Er bietet jedoch einen wahrhaften Eindruck von der Leistung der Menschen damals und ist sicher.

Nach einem relativ „normalen“ Streckenabschnitt erwartet mich, kurz bevor ich das Ziel Icoigne erreiche, die Querung der letzten Felswand auf abenteuerlichem Pfad. Ich bin jetzt wieder etwa 200 Meter über dem Fluss und sehe bereits die ersten Häuser und mitten im Dorf den alles überragenden Kirchturm. Dort finde ich auch die Bushaltestelle für die Rückfahrt.

## Crans-Montana

Aus dem urtümlichen Walliser Bauerndorf Montana ist durch den Bau einer Feriensiedlung mit dem Namen Crans sur Sierre im Jahre 1929 eine weltbekannte Ferienregion geworden. Zu den beiden inzwischen zusammen gewachsenen Siedlungen gehören auch die Gemeinden Icoigne und Lens, sowie eine Reihe von Dörfchen hoch über dem Talboden zwischen Sion und Sierre.

Angefangen hat die Entwicklung allerdings schon früher, nämlich mit der Eröffnung des Hôtel du Parc im Jahre 1892. Der Arzt Theodor Stephani brachte seine Kranken in diese Hochebene, wo sie in ausgedehnten Fichtenwäldern durchsetzt mit kleinen Seen Erholung und Ruhe finden sollten. Wenig später öffnete auch das Sanatorium Beaugard seine Tore.

In beiden Dörfern dominieren die Hotels und Restaurants. Daneben treffen wir Geschäfte mit eher gehobenem Angebot, und natürlich fehlen auch die administrativen Einrichtungen nicht. Die engen Strassen fassen den regen Verkehr während der Hauptsaison kaum. Ein willkommenes Gegengewicht dazu bilden die umliegenden Grünflächen mit den malerischen Weiern.

Bekannt wurde Montana mit seinen zahlreichen Veranstaltungen im alpinen Skisport, wie die Weltmeisterschaften 1987 und mehreren Schweizermeisterschaften. Das Gebiet verfügt über 160km Skipisten, und oben beim Gletscher der Plaine Morte ist dieser Sport gar im Sommer möglich.



# Les Barmes

Etliche Seilbahnen und Gondellifte transportieren im Sommer Mountainbiker und Wanderer auf die höher gelegenen Terrassen ob Crans. Dort finden sie ein Wanderwegnetz von von 135km Länge mit Gletschern, Felspassagen, Bergseen und Alpweiden.

In den späten 1960er Jahren fand auf der kurvenreichen Strasse von Sierre nach Montana ein Bergrennen für schnelle Autos statt. Heute sind es eher die weltweit ausgeschriebenen Golfturniere auf den ausgedehnten Anlage. Das jährliche Omega European Masters ist wohl das bekannteste.

