



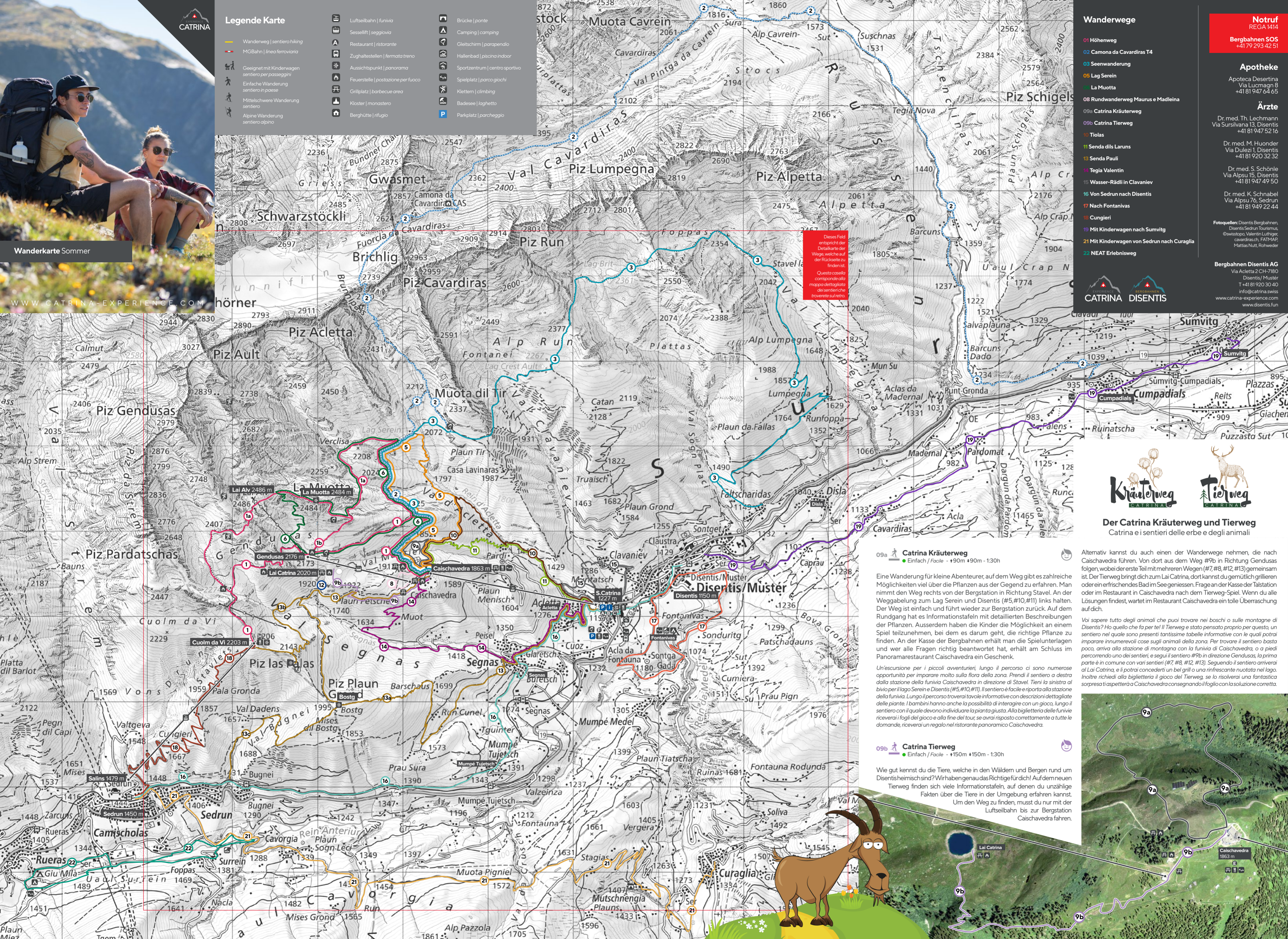
Wanderkarte Sommer

WWW.CATRINA-EXPERIENCE.COM

CATRINA

Legende Karte

- Wanderweg | sentiero hiking
- MGBahn | linea ferroviaria
- Geeignet mit Kinderwagen
sentiero per passeggini
- Einfache Wanderung
sentiero in paese
- Mittelschwere Wanderung
sentiero
- Alpine Wanderung
sentiero alpino
- Luftseilbahn | funivia
- Sessellift | seggiovia
- Restaurant | ristorante
- Zughaltestellen | fermata treno
- Aussichtspunkt | panorama
- Feuerstelle | postazione per fuoco
- Grillplatz | barbecue area
- Kloster | monastero
- Berghütte | rifugio
- Brücke | ponte
- Camping | camping
- Gleitschirm | parapendio
- Hallenbad | piscina indoor
- Sportzentrum | centro sportivo
- Spielplatz | parco giochi
- Klettern | climbing
- Badensee | laghetto
- Parkplatz | parcheggio



Wanderwege

- 01 Höhenweg
- 02 Camona da Cavardiras T4
- 03 Seenwanderung
- 05 Lag Serein
- 06 La Muotta
- 08 Rundwanderweg Maurus e Madleina
- 09a Catrina Kräuterweg
- 09b Catrina Tierweg
- 10 Tiolas
- 11 Senda dils Laruns
- 12 Senda Pauli
- 13 Tegia Valentin
- 14 Wasser-Rädli in Clavaniev
- 16 Von Sedrun nach Disentis
- 17 Nach Fontanivas
- 18 Cungiari
- 19 Mit Kinderwagen nach Sumvitg
- 21 Mit Kinderwagen von Sedrun nach Curaglia
- 22 NEAT Erlebnisweg

Notruf
REGA 1414

Bergbahnen SOS
+41 79 293 42 51

Apotheke

Apotea Desertina
Via Lucman 8
+41 81 947 64 65

Ärzte

Dr. med. Th. Lechmann
Via Sursilvana 13, Disentis
+41 81 947 52 16

Dr. med. M. Huonder
Via Dulezi 1, Disentis
+41 81 920 32 32

Dr. med. S. Schöni
Via Alpu 15, Disentis
+41 81 947 49 50

Dr. med. K. Schnabel
Via Alpu 76, Sedrun
+41 81 949 22 44

Fotoquellen: Disentis Bergbahnen,
Disentis Sedrun Tourismus,
Gwastpiz, Valentin, Lugnez,
cavardirasch, FATMAP,
Mattias Nütt, Rohweder

Bergbahnen Disentis AG
Via Auletta 2 CH-7180
Disentis/Muster
T: +41 81 920 30 40
info@catrina.swiss
www.catrina-experience.com
www.disentis.fun

CATRINA DISENTIS



Der Catrina Kräuterweg und Tierweg
Catrina e sentieri delle erbe e degli animali

09a Catrina Kräuterweg

Einfach / Facile - +90m +90m - 1:30h

Eine Wanderung für kleine Abenteurer, auf dem Weg gibt es zahlreiche Möglichkeiten viel über die Pflanzen aus der Gegend zu erfahren. Man nimmt den Weg rechts von der Bergstation in Richtung Stavel. An der Weggabelung zum Lag Serein und Disentis (#5, #10, #11) links halten. Der Weg ist einfach und führt wieder zur Bergstation zurück. Auf dem Rundgang hat es Informationstafeln mit detaillierten Beschreibungen der Pflanzen. Ausserdem haben die Kinder die Möglichkeit an einem Spiel teilzunehmen, bei dem es darum geht, die richtige Pflanze zu finden. An der Kasse der Bergbahnen erhält man die Spielunterlagen und wer alle Fragen richtig beantwortet hat, erhält am Schluss im Panoramarestaurant Caischavedra ein Geschenk.

Un'escursione per i piccoli avventurieri, lungo il percorso ci sono numerose opportunità per imparare molto sulla flora della zona. Prendi il sentiero a destra dalla stazione della funivia Caischavedra in direzione di Stavel. Tieni la sinistra al bivio per il lago Serein e Disentis (#5, #10, #11). Il sentiero è facile e riporta alla stazione della funivia. Lungo il percorso troverai tavole informative con descrizioni dettagliate delle piante. I bambini hanno anche la possibilità di interagire con un gioco, lungo il sentiero con il quale devono individuare la pianta giusta. Alla biglietteria delle funivie riceverai i fogli del gioco e alla fine del tour, se avrai risposto correttamente a tutte le domande, riceverai un regalo nel ristorante panoramico Caischavedra.

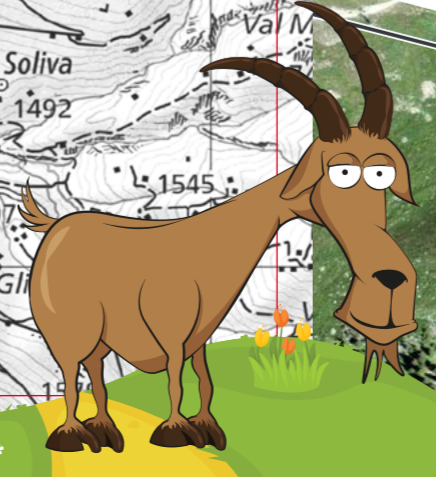
09b Catrina Tierweg

Einfach / Facile - +150m +150m - 1:30h

Wie gut kennst du die Tiere, welche in den Wäldern und Bergen rund um Disentis heimisch sind? Wir haben genau das Richtige für dich! Auf dem neuen Tierweg finden sich viele Informationstafeln, auf denen du unzählige Fakten über die Tiere in der Umgebung erfahren kannst. Um den Weg zu finden, musst du nur mit der Luftseilbahn bis zur Bergstation Caischavedra fahren.

Alternativ kannst du auch einen der Wanderwege nehmen, die nach Caischavedra führen. Von dort aus dem Weg #7b in Richtung Gendusas folgen, wobei der erste Teil mit mehreren Wegen (#7, #8, #12, #13) gemeinsam ist. Der Tierweg bringt dich zum Lai Catrina, dort kannst du gemütlich grillieren oder ein erfrischendes Bad im See geniessen. Frage an der Kasse der Talstation oder im Restaurant in Caischavedra nach dem Tierweg-Spiel. Wenn du alle Lösungen findest, wartet im Restaurant Caischavedra ein tolle Überraschung auf dich.

Voi sapere tutto degli animali che puoi trovare nei boschi o sulle montagne di Disentis? Ho quello che fa per te! Il Tierweg è stato pensato proprio per questo, un sentiero nel quale sono presenti tantissime tabelle informative con le quali potrai imparare innumerevoli cose sugli animali della zona. Per trovare il sentiero basta poco, arriva alla stazione di montagna con la funivia di Caischavedra, o a piedi percorrendo uno dei sentieri, e segui il sentiero #7b in direzione Gendusas, la prima parte è in comune con vari sentieri (#7, #8, #12, #13). Seguendo il sentiero arriverai al Lai Catrina, e lì potrai concederti un bel grill o una rinfrescante nuotata nel lago. Inoltre richiedi alla biglietteria il gioco del Tierweg, se lo risolverai una fantastica sorpresa ti aspetterà a Caischavedra consegnandoti il foglio con la soluzione corretta.



Gastronomie Disentis Catrina Experience

Ristoranti di Disentis Catrina Experience

A Steak House

Steak House Chevrina

Das Chevrina bietet eine grosse Auswahl an Fleisch aus aller Welt. Der Holzkohlegrill befindet sich im Restaurant, so ist es möglich den Grillmeistern bei der Verarbeitung und der Herstellung kleiner Meisterwerke zuzusehen.

La Chevrina Steak House offre una grande selezione di carne da tutto il mondo. La griglia a carbone si trova a vista nel ristorante, quindi è possibile osservare i maestri della griglia mentre creano piccoli capolavori.

Top: New York Striploin, Rib Eye, Tomahawk Steak, Chevrina Spiess

B Pizzeria

Stiva Ursus

Der Pizzaweltmeister Claudio Vicanó bereitet die beste Pizza zu, die du je probiert hast. Ein Vorschlag? Seine speziellen Pizzen sind einzigartig, die Weissen liegen voll im Trend und die Klassischen vereinen das Beste von allem. Auf der Speisekarte finden sich auch lokale und internationale Gerichte. Guten Appetit!

Il campione del mondo di pizza Claudio Vicanó prepara la migliore pizza che tu abbia mai assaggiato. Qualche suggerimento? Le sue pizze speciali sono uniche, le bianche sono molto trendy e le classiche... incredibili! Il menu comprende anche piatti locali e internazionali. Buon appetito!

Top: Mehrfacher Pizza-Weltmeister

C Bündnerstube

Stiva Grischa Catrina

Ein der Bündner Tradition gewidmetes Restaurant mit typischen Rezepten und einzigartigen Geschmacksrichtungen. Unsere Köche verwenden lokale Zutaten, um ein kulinarisches Erlebnis zu bieten. Versuche es!

Un ristorante dedicato alla tradizione dei Grigioni con ricette tipiche e sapori unici. I nostri chef utilizzano ingredienti locali per offrire un'esperienza culinaria da leccarsi i baffi. Provalo!

Top: Bündner Spezialitäten

D Weinkeller

La Cantinetta

Rustikal, einladend und mit einer Karte mit mehr als 100 ausgewählten Weinen aus der ganzen Welt. Genau der richtige Ort um einen Aperitif mit Weindegustation und lokalen Produkten zu geniessen.

Rustico, invitante e con un assortimento di oltre 100 vini selezionati provenienti da tutto il mondo. Proprio il posto giusto per gustare un aperitivo con degustazione di vini e prodotti locali.

Top: Auswahl an Weinen aus der ganzen Welt

E Fast & Slow Food

Catrina Lodge

Wenn du der Versuchung eines guten Burgers erliegen willst, dann bist du hier genau richtig. Auf der Speisekarte findet sich eine grosse Auswahl an Produkten welche von lokalen Produzenten hergestellt werden. Auf der sonnigen Terrasse wird die Zeit wie im Fluge vergehen, und das Snowtubing-Karussell ist das Highlight für die Kleinen.

Se vuoi cedere alla tentazione di un buon hamburger, sei nel posto giusto. Nel menu troverete una vasta gamma di prodotti realizzati da agricoltori locali. Sulla terrazza soleggiata il tempo volerà, e lo snowtubing karussell è il massimo per i più piccoli.

Top: Best Burger, Rösti, Cordon Bleu



F Self Service

Caischavedra

Die Terrasse mit Blick auf den Medelser-Gletscher, der Kinderspielplatz, die optimale Lage in den Bergen, aber vor allem das breite gastronomische Angebot machen dieses Bergrestaurant zur idealen Wahl für einen sportlichen Tag.

La terrazza con vista sul ghiacciaio del Medelser, il parco giochi per bambini, la posizione ottimale in montagna e soprattutto la vasta gamma di offerte gastronomiche fanno di questo ristorante di montagna la scelta ideale per una giornata sportiva.

Top: Tagesmenüs, Kaffee und Kuchen und Sonntagsbrunch

G Berg Snack Bar

LA BARACCA

Die wunderschöne Lage und Aussicht ist sowohl im Sommer ideal für Biker und Wanderer. Leckere Snacks und feine Getränke mit Blick auf die gesamte Surselva. Gönnst euch eine Pause und lasst euch von der Sonne küssen.

La bella posizione con la sua vista, in estate, è ideale per i bikere e gli escursionisti. Deliziosi spuntini e bevande raffinate con vista su tutta la Surselva. Concedetevi una pausa e lasciatevi baciare dal sole.

Top: Diverse Snacks und Speisen



Wandertipps

Sentieri suggeriti

01 Höhenweg

- **1** Mittel / Medio - +120m +470m - 2:30h
- **1B** Mittel / Medio - +240m +590m - 3h
- **1A** Schwierig / Difficile - +390m +740m - 4h

Cuolm da Vi - Lag Serein - Caischavedra

In hochalpinem Gelände, unterhalb des Péz Gendusas und des Péz Ault, führt die Wanderung über den Aussichtspunkt La Muotta bis zum Tal Lag Serein. Dabei wird der kleine See seinem Namen gerecht: Klar, rein und türkisblau liegt er eingebettet am Fusse des Péz Acletta. An heissen Sommertagen wagen Mutige den Sprung ins kalte Wasser. Geniesser picknicken rund um den See und erfreuen sich an der Aussicht auf den Medelsergletscher. Bis zur Bergstation Caischavedra ist der Weg gesäumt mit Alpenrosen und Heidelbeerstaude. Bei der Alp Magriel wachsen sogar Bergorchideen. **TIPP:** Hier profitieren Wanderer von den Rundfahrtickets inkl. Berg- und Talfahrt mit der Luftseilbahn Caischavedra und Cuolm da Vi sowie der Matterhorn Gotthard Bahn (Sedrun - Acla da Fontana).

In alta montagna, sotto il Péz Gendusas e il Péz Ault, l'escursione conduce attraverso il belvedere La Muotta verso il Lag Serein. Il piccolo lago è limpido, blu turchese e si trova incastonato ai piedi del Péz Acletta. Nelle calde giornate estive infiorescono nelle sue acque.

Fai un picnic intorno al lago e goditi la vista sul ghiacciaio del Medelser. Il sentiero per la stazione a monte Caischavedra è fiancheggiato da rose alpine e cespugli di mirtillo. All'Alp Magriel troverai le orchidee di montagna.

TIP: Con il biglietto speciale di andata e ritorno gli escursionisti beneficeranno della salita e della discesa con le funivie Caischavedra e Cuolm da Vi e il trasferimento con la Ferrovia Matterhorn Gotthard (Sedrun - Acla da Fontana).

02 Camona da Cavadiras T4

● Schwierig / Difficile - +912m +1866m - 9h (2 Tage/2 Giorni)

Caischavedra - Lag Serein - Brunnpass - Camona da Cavadiras - Val Russein

Eine mehrtägige Wanderung für Erfahrene oder doch lieber eine Familienwanderung? Für eine Familienwanderung ist die Route zum Lag Serein ideal. Nach der Fahrt mit der Luftseilbahn nach Caischavedra folgt man dem Wegweiser zum Lag Serein, der Pfad führt durch blumige Wiesen und schliesslich zu dem wunderschönen, kristallklaren Bergsee. Die Wanderung hin und zurück wird etwa drei Stunden dauern. Wer gut ausgerüstet und trittsicher ist, läuft in Richtung Brunnpass weiter und überquert diesen. Auf diesem Weg erreicht man den Brunnfirn, welcher zur Hütte führt, in der man auf Voranmeldung auch übernachten kann.

Un'escursione di più giorni per escursionisti esperti. Per un'escursione in famiglia, il percorso verso il lago Serein sarà la scelta migliore. Dopo aver preso la funivia per Caischavedra, seguite le indicazioni per il Lag Serein. Il sentiero conduce attraverso prati fioriti e infine al bellissimo e cristallino lago di montagna. Se siete ben equipaggiati e con un passo sicuro, continuate a camminare verso il Passo del Brunn, tramite la via ferrata e attraversatelo. Su questa via alpina si raggiunge il rifugio Camona da Cavadiras attraversando il ghiacciaio. Potrai pernottare al rifugio ma ricordati di prenotare con largo anticipo, i posti sono limitati.



03 Seenwanderung

● Schwierig / Difficile - +1123m +1727m - 6:30h

Lag Serein - Lag Crest Ault - Lag Brit

Bequem bringt die Luftseilbahn Caischavedra Wanderer zum Ausgangspunkt auf die Bergstation. Hoch über der Surselva geht es dann weiter. Immer in Begleitung der schroffen Felsen des Péz Cavadiras und des Péz Run, die über den Weg aufragen. Aussichtreich und sonnig ist der Weg vorbei an den kleinen Seen Lag Serein, Lag Crest Ault und Lag Brit. Imposant sind die hochalpine Kulisse, die grünen Wiesen rund um den Lag Crest Ault, die Moorlandschaft rund um den Lag Serein oder das steinige Umland des etwas grösseren Lag Brit. Hier reiht sich ein perfekter Picknick-Platz an den nächsten. Wer die Höhenmeter lieber aufsteigend bewältigt, kann die Tour auch umgekehrt machen. Als Belohnung gibt es dann eine entspannte Talfahrt mit der Luftseilbahn.

La funivia Caischavedra ti porterà comodamente al punto di partenza sulla stazione di montagna. Sarai sempre accompagnato dalle rocce frastagliate del Péz Cavadiras e del Péz Run, che sovrastano il sentiero. Il sentiero è soleggiato e attraverso i piccoli laghi Lag Serein, Lag Crest Ault e Lag Brit. Incredibili sono i paesaggi che troverai durante questa escursione: i prati verdi intorno al lago Crest Ault, la brughiera intorno al Lag Serein o i dintorni pietrosi del Lag Brit. Se preferisci, potrai fare il tour in senso inverso e come ricompensa, ci sarà una rilassante discesa con la funivia.

Legende Gastro

	Dorf paese		Spielplatz parco giochi
	Berg montagna		Reservierung con riservazione
	Selbstbedienung self service		Bergbahn con impianti di risalita
	Bedienung servizio		Wanderweg raggiungibile a piedi
	Lunchraum stanza per snack		Bahn raggiungibile con treno
	Sonnenterrasse terrazza		Auto raggiungibile con macchina
	Bar/Weinkeller bar/enoteca		

Wege für jedermann. Wegen ohne besondere Gefahren mit gewöhnlichem Schuhwerk begangen werden. Markierung: GELB.
Sentieri per tutti. Percorribili con calzature normali senza particolari pericoli. Marcatura: GIALLO.

05 Lag Serein

● Mittel / Medio - +150m +150m - 2:45h

Caischavedra - Lag Serein - Caischavedra

Nach wenigen Metern verlässt man in Caischavedra die Bergbahn-anlagen und wandert über Feuchtwiesen durch die Val Magriel in Richtung Lag Serein. Der Lag Serein ist nur klein, aber sehr fein! Glasklares, türkisfarbenes Wasser lädt zu einer weiteren kurzen Abkühlung ein und die Wiesen rundherum zum Picknicken. Auf dem Weg zurück nach Caischavedra quert man quirlige Bergbäche und wandert durch Alpenrosen - und Heidelbeerstaude.

Lascia alle tue spalle gli impianti di risalita di Caischavedra e cammina attraverso i prati fioriti della Val Magriel verso il Lag Serein. Lag Serein è piccolo, ma molto stupendo! L'acqua cristallina e turchese ti farà venire voglia di farti un bel bagno e sulle sue sponde potrai gustarti un gustoso pic-nic. Sulla via del ritorno attraverserai ruscelli di montagna e camminerai attraverso cespugli di mirtillo e di rododendri.

La Muotta

● Schwierig / Difficile - +650m +650m - 4h

Caischavedra - Lai Alv - La Muotta - Verclisa - Caischavedra

Abwechslungsreiche Wanderung zum Aussichtspunkt La Muotta und nach Verclisa, wo gemäss dem bekannten Disentiser Pater Ambros das Wasser bergauf fliesst. Aufstieg ca. 2¼ Stunden, Trittsicherheit erforderlich. Teilweise auf Wegspuren.

Questa è un'escursione con salì e scendì che passa per il punto panoramico La Muotta. A Verclisa troverai un punto suggestivo dove, secondo il famoso padre Ambros di Disentis, l'acqua sembra scorrere in salita. Per questo sentiero è richiesto un passo sicuro in quanto in alcune aree ci sono dei passaggi stretti.



08 Rundwanderweg Maurus e Madleina

● Einfach / Facile - +60m +60m - 20 Min.

Caischavedra - Palius - Caischavedra

An Alpenrosen und Heidelbeeren vorbei, führt der kinderwagentaugliche Weg von Caischavedra über Palius wieder zurück zum Ausgangspunkt. Auf dem Weg erfährt man die Geschichte von Maurus und Madleina, aus dem Kinderbuch vom einheimischen Künstler Alois Carigiet.

Questo sentiero è perfetto se devi spingere un passeggino. Parte da Caischavedra e passa per Palius ed oltre ad essere una zona ricca di rose alpine e mirtilli selvatici, lungo il percorso imparerai la storia di Maurus e Madleina ispirata dal libro per bambini dell'artista locale Alois Carigiet.



Bergwanderweg

Sentiero di montagna

09a Catrina Kräuterweg

● Einfach / Facile

Caischavedra - Stavel - Caischavedra

Alle Detailinformationen zu diesen Wanderwegen findest du auf der Rückseite der Wanderkarte.

Troverai tutte le informazioni dettagliate su questo sentiero sul retro della mappa.

10 Tiolas

● Mittel / Facile - +20m +680m - 1:45h

Caischavedra - Tiolas - Disentis

Von der Bergstation Caischavedra geht es bergab durch Alpenrosen und Grünerlen, dann dem Aclettabach entlang bis die Talstation wieder erreicht wird. Einstdsgebiet von Birkhuhn und Gemse.

Dalla stazione di montagna Caischavedra, il sentiero scende attraverso rose alpine e ontani verdi, poi lungo il torrente Acletta fino a raggiungere nuovamente la stazione di valle. Questo è l'habitat del gallo forcello e del camoscio.

11 Senda dils Laruns

● Mittel / Medio - +20m +680m - 1:30h

Caischavedra - Stavel - Pardi - Acletta/Disentis

Auf diesem Weg findet man 11 mächtige „Laruns“ - Totems aus Lärchenholz mit Angaben über den Wald, seinen Schutz und seine Bedeutung. Ein faszinierender Weg, auf dem man viel Neues über den Wald erfahren kann.

Camminando lungo questo sentiero troverai 11 possenti „Larun“ - dei totem di legno di larice con informazioni sul bosco, per preservarlo e meglio conoscerlo. Un affascinante percorso nel quale potrai trovare molti spunti per imparare nuove cose sulla foresta.

13 Senda Pauli

● Mittel / Medio - +140m +800m - 3:30h

Caischavedra - Bostg - Segnas - Disentis

Ohne grosse Höhendifferenz führt der Weg von Caischavedra zuerst entlang der Waldgrenze ins Val Segnas. Weiter gehts auf der gegenüberliegenden Talseite - ebenfalls entlang der Höhenkurven - zum Aussichtspunkt auf dem Bostg. Hier bietet sich ein unerwarteter Blick auf das obere Vorderrhenthal mit Disentis und Sedrun sowie auf die gegenüberliegenden Berge und Gletscher am Piz Medel. Im Westen liegen das Gebiet der Rheinquelle und der Oberalppass.

Variante a: Über die Kreta nach Segnas und zurück zur Talstation
Variante b: Nach Cuolm da Vi aufsteigen und mit der Luftseilbahn nach Sedrun
Variante c: Abstieg nach Bugnei

Il sentiero che parte da Caischavedra ti condurrà lungo il confine della foresta della Val Segnas senza grandi dislivelli. Il sentiero continua sul lato opposto della valle, sempre lungo le curve di altitudine, fino ad arrivare sul panoramico Bostg. Qui troverai una vista spettacolare dell'alto Vorderrhenthal con Disentis e Sedrun, e delle montagne e dei ghiacciai del Piz Medel. A ovest ci sono la zona della sorgente del Reno e il passo dell'Oberalp.

Variante a: Attraverso la cresta fino a Segnas e ritorno alla stazione a valle.
Variante b: Salire al Cuolm da Vi e prendere la funivia per Sedrun
Variante c: Discesa a Bugnei

Wege für bergtätige Wanderer. Zur Ausrüstung gehören wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe mit griffiger Sohle. Markierung: WEISS-ROT-WEISS.
Sentieri per escursionisti di montagna. L'attrezzatura comprende abbigliamento resistente alle intemperie e scarpe adatte con suola antiscivolo. Marcatura: BIANCO-ROSSO-BIANCO.

14 Tegia Valentin

● Mittel / Medio - +20m +680m - 2:30h

Caischavedra - Segnas - Disentis

Der Weg führt von den Maiensässen beim Ponylift durch den lichten Wald des Val Segnas bis zum malerischen Dorf Segnas und wieder zur Talstation der Bergbahnen.

Il sentiero conduce dal Maiensässen attraverso la rada foresta della Val Segnas fino al pittoresco villaggio di Segnas e ritorno alla stazione a valle della funivia.

15 Wasser-Rädli in Clavaniev

● Einfach / Facile - +160m +140m - 1:40h

S. Catrina - Clavaniev - S. Catrina

Man spaziert von der Talstation der Luftseilbahn in wenigen Kehren durch einen hübschen Birkenwald zum Aussichtspunkt Muntatsch. Noch bevor man den Bach überquert, sehen wir sie: Die vielen, farbigen und originellen Wasserräder! Mit viel Liebe, Fleiss und Geduld hat ein Einheimischer im Verlaufe von einigen Jahren eine ganze Anlage mit Wasserräder gefertigt.

Camminiamo dalla stazione a valle della funivia in poche curve attraverso un bel bosco di betulle fino al punto panoramico di Muntatsch. Ancora prima di attraversare il torrente li vediamo! Le molte, colorate e originali ruote ad acqua! Con molto amore, diligenza e pazienza, un uomo del posto ha costruito un intero complesso di ruote ad acqua nel corso di diversi anni.



16 Sedrun nach Disentis

● Einfach / Facile - +0m +250m - 2:30h

Sedrun - Disentis

Man wandert oberhalb der Bahnlinie nach Bugnei, wobei man das imposante Viadukt im Val Bugnei überquert. An der sonnigen und meist windstillen Seite des Tales wandert man weiter nach Mompé Tujetsch, wo sich das Tal öffnet und man nach Disentis und bis zum Filmsenstein sehen können. Über Segnas, Buretsch und Cuoz gelangt man auf wenig befahrenen Strassen und Wegen nach Disentis.

Cammina sopra la linea ferroviaria fino a Bugnei, attraverso l'imponente viadotto della Val Bugnei. Prosegui fino a Mompé Tujetsch, dove la valle si apre. Li potrai vedere da Disentis fino al Filmsenstein. Attraverso Segnas, Buretsch e Cuoz arriverai a Disentis su strade e sentieri poco trafficati. Il sentiero di pietra che passa davanti al centro sportivo e al lanificio De Sax, ti ricorderà i tempi passati.

Wege mit alpinen Gefahren. Leichte Klettertellen und Gletschertraversierungen. Alpine Ausrüstung. Markierung: WEISS-BLAU-WEISS.
Sentieri con pericoli. Punti di arrampicata facili o attraversamento di ghiacciai. Attrezzatura alpina. Marcatura: BIANCO-BLU-BIANCO.

17 Nach Fontanivas

● Einfach / Facile - +50m +50m - 2h

Disentis - S. Gada - Cufions - Camping Fontanivas - Disentis

Die abwechslungsreiche Wanderung führt vom Bahnhof Disentis in westlicher Richtung bis zur Kapelle Santa Gada. Auf einem breiten Weg wandert man nun hinunter zum Rhein nach Cufions wo es eine schöne Feuerstelle gibt.

Man überquert nun die Brücke, die auf die Zeit der Römer zurück geht. Nach der Lukmanierpass - Strasse erreicht man Fontanivas, mit Badese, Wasserspielfeld, Restaurant und ganz viel Platz zum Verweilen. Gestärkt und ausgeruht kehrt man nun zum Bahnhof zurück, wobei man einen Teil des Weges zwischen gepflegten Trockenmauern wandert.

L'escursione ti porterà dalla stazione di Disentis in direzione ovest fino alla cappella di Santa Gada. Scenderai su un ampio sentiero verso il Reno fino a Cufions dove troverai un bel posto per poter accendere il fuoco e fare un grill. Attraversa prima il ponte, che risale all'epoca romana, dopo la strada del Passo del Lucomagno e arriverai sino a Fontanivas. Li troverai un lago balneabile, un parco giochi acquatico e un'ampia zona rilassarsi e farti coccolare dal sole. Riposati e recupera le energie. Torna alla stazione, camminando attraverso i muri a secco.



18 Cungieri

● Mittel / Medio - +775m +5m - 1:45h

Salins - Cungieri - Cuolm da Vi

Vom Bahnhof Sedrun folgt man den Wegweisern Richtung Cungieri/ Cuolm da Vi. In ungefährer der Mitte der Wanderung befindet man sich du auf Cungieri. Das Restaurant eignet sich hervorragend für eine erste Pause. Wer noch mag geht weiter bis Cuolm da Vi und gienest dort bei der Baracca ein Dessert und die Aussicht.

Parti dalla stazione dei treni e inizia a salire verso Cuolm da Vi. Prenditi una pausa a metà strada al ristorante e dopo sei ancora in forza prosegui. A Cuolm da Vi troverai uno dei punti più panoramici della zona e La Baracca per un gustoso snack.

19 Nach Sumvitg

● Mittel / Medio - +200m +300m - 2:30h

Disentis - Cavadiras - Cumpadials - Sumvitg

Man beginnt die Wanderung beim Bahnhof Disentis abwärts bis zum Rhein, zur Brücke in Brulf. Gleichmässig ansteigend führt die Strasse bis zum hübschen Weiler Cavadiras. Man ist nun am höchsten Punkt der Tour. Bei Pardomat erreicht man einen schattigen Erlenwald wonach bald Sumvitg in Sichtweite ist. Ein schönes Plätzchen findet man bei der Brücke über den Rhein, mit Kinderspielplatz, Feuerstelle und Beachplatz. Bis zur Bahnstation benötigt man ca. 15-20 Minuten.

Inizia l'escursione alla stazione di Disentis scendendo verso il Reno, fino al ponte di Brulf. La strada sale uniformemente fino alla graziosa frazione di Cavadiras. Arrivato qui siamo al punto più alto del tour. A Pardomat raggiungerai un ombroso bosco di ontani e quasi subito vedrai Sumvitg. Raggiungerai il ponte sul Reno, con un parco giochi per bambini. Per arrivare alla stazione ferroviaria avrai bisogno di circa 15-20 minuti.

21 Sedrun nach Curaglia

● Mittel / Medio - +400m +450m - 4h

Sedrun - Cavgoria - Stagias - Curaglia

Von Sedrun wandert man auf einer asphaltierten, wenig befahrenen Strasse in Richtung Cavgoria. Stetig und gleichmässig führt die Strasse bis zum hübschen Weiler Cavadiras. Locker geht es weiter bis nach Mutschnengia hinunter, wo man einen Abstecher zur aussergewöhnlichen Hängebrücke machen kann. Sie überspannt das Val Mutschnengia mit einer Länge von 96 Metern. Weiter gehts abwärts zum Medelser Rhein und ein kleiner Aufstieg bis Curaglia. Zurück nach Disentis geht es mit dem Postauto.

Da Sedrun cammina su una strada asfaltata con poco traffico in direzione di Cavgoria. La strada è costante e uniforme con ampie curve sino alla collina di Stagias. Il sentiero è facile fino a Mutschnengia, dove dovrai fare una deviazione per l'inusitato ponte sospeso, che attraversa la Val Mutschnengia con una lunghezza di 96 metri. Continua a scendere fino a Medels Rhine e infine dovrai percorrere una breve salita fino a Curaglia. Il viaggio di ritorno a Disentis è in bus.

22 NEAT Erlebnisweg

● Einfach / Facile - +120m +96m - 1:45h

Rueras - Rueras

Tief unter der Gemeinde Tujetsch befindet sich der Gotthard Basis Tunnel. Mit einer Länge von 57 Kilometern ist er einer der längsten Eisenbahntunnels der Welt. Auf dem Erlebnisweg erhält man Informationen rund um den Bau des Tunnels. Ein grossartiges Erlebnis für die ganze Familie.

Nella profondità del comune di Sedrun è stata costruita la galleria di base del San Gottardo. Con una lunghezza di 57 chilometri è uno dei tunnel più lunghi del mondo. Percorrendo il sentiero troverai tavole informative con le quali potrai anche interagire.