



**Bergbahnen Disentis 3000**  
Via Auletta 2  
7180 Disentis

Automatisches Infotelefon  
Wetterbericht/Webcams  
Sport- & Bikeshop S. Catrina  
Panoramarestaurant Caischavedra  
Reservation Sessellift Gendusas

**SOS Notruf REGA**

Find us on Facebook: www.facebook.com/disentis3000  
Follow us on Twitter @disentis3000

+41 81 920 30 40  
www.disentis3000.ch  
info@disentis3000.ch

+41 81 920 30 44  
www.disentis3000.ch

+41 81 920 30 48

+41 81 920 30 84  
disentis3000.ch/reservation

**1414**



### Legende

- 🚉 Bahnhof/Bahnstation
- 🍽️ Restaurant
- 🎫 Ticketverkauf
- 🚠 Luftseilbahn
- 🪂 Gleitschirm
- 🔥 Grillplatz
- 🎮 Spielplatz
- 🌊 Badeseee
- 🚏 Postauto-Haltestelle
- ℹ️ Information
- 🚻 Toiletten
- 🪂 Sessellift
- 🧗 Klettern
- 🏠 Pick-Nick
- ⛺ Camping

## Wander-Highlights in der Region

### Rheinquelle

Zuoberst in der Surselva am Fuss des Piz Badus liegt auf 2'345 m ü. M. in einem Naturreservat der Tomasee (Rätoromanisch «Lai da Tuma»). Von der Rheinquelle aus fliesst der Rhein über Findlinge und zwischen Kalksteinfelsen durch die Surselva, passiert die bizarre Erosionslandschaft der Rheinschlucht, des «Swiss Grand Canyon», bevor er sich in Reichenau mit dem Hinterrhein verbindet. Gemeinsam geht's dann weiter Richtung Bodensee, Basel, quer durch Deutschland und den Niederlanden bis er als mächtiger europäischer Strom in Rotterdam in die Nordsee mündet. Im Einzugsgebiet dieser rund 1'231 Kilometer Rheinstrecke leben rund 50 Millionen Menschen. Höchste Zeit diese Lebensquelle persönlich zu entdecken.

#### Variante 1

Vom Oberalppass verläuft der Wanderweg zuerst ein Stück talabwärts entlang der Passstrasse und zweigt dann in Richtung Süden ins Val Maighels ab. Beim Punkt 2056 steigt der Weg an und wird steiniger. Als Rückweg kann man beim Ausfluss des Sees den 4-Quellen-Weg zum Lai Urlaun mit einem Abstecher zur Maighelshütte nehmen, was eine schöne Rundwanderung ergibt.

Dauer: 4 Std. ⚡️ Aufstieg: 300m Abstieg: 300m

#### Variante 2

Vom Oberalppass bis zum Pazzolastock sind 700 Höhenmeter zu bewältigen; dafür hat man an klaren Tagen vom Gipfel eine wunderschöne Sicht auf die Urner Alpen und in die Surselva. Zum Tomasee muss ein felsiger Grat überquert werden, welcher Trittsicherheit erfordert. Nach der Badushütte sind es noch 10 Minuten bis zum See. Als Rückweg wählt man die direkte Route bis zum Oberalppass.

Dauer: 5 ½ Std. ⚡️ Aufstieg: 800m Abstieg: 800m

### Greina Hochebene

Eine Hochebene auf 2200 m ü. M. mit einer kargen Gebirgslandschaft und weit verzweigten Wasserläufen – was soll daran besonders sein? Es ist wohl die eindruckliche Landschaft, die Schlichtheit und trotzdem eine schwer zu beschreibende Schönheit, welche die Hochebene Greina zu einem einmaligen Naturschauspiel machen. Welch ein Glück, dass die Kraftwerkbestrebungen des 20. Jahrhunderts gescheitert sind. Heute bietet die Greina ein Erlebnis für alle, ob jung oder alt. Das ermöglicht unter anderem auch der Bus alpin. In der

Val Lumnezia, Val Sumvitg und Valle di Blenio bringt er Sie der Greina ein Stück näher. So erreichen Sie eine der SAC-Hütten schon in ein bis vier Stunden Marschzeit.

### 2-Tageswanderung durch die Greina

Tag 1: Rabius – Surrein – Tenigerbad – Runcahez – Terrihütte, 6 ½ Std.

Tag 2: Terrihütte – Passo della Greina – Capanna Scaletta – Pian Geirett – Campo Blenio, 5 Std.

Tipp: Mit dem Bus alpin kann die Wanderung abgekürzt werden. Beachten Sie den Fahrplan, dieser ist am Schalter der Bergbahnen Disentis erhältlich.

www.busalpin.ch

### Senda Sursilvana (Disentis – Sedrun) (Etappe 2 von der Senda Sursilvana, Planetenweg)

Der breite Wanderweg zwischen Sedrun und Disentis, oder umgekehrt, ist beliebt bei gemütlichen Wanderern, Joggern und Nordic-Walkern. Unterwegs gibt es immer wieder Sitzgelegenheiten und wer nicht die ganze Strecke gehen mag kann an drei verschiedenen Haltestellen abkürzen und mit der Matherhorn Gotthardbahn zurück zum Ausgangspunkt gelangen. Vom Bahnhof Disentis auf wenig befahrenen Strassen nach Cuoz und Buretsch. In Segnas setzen wir uns bei der Ustria Cresta auf die sonnige Terrasse und wir lassen uns eine Erfrischung servieren. Weiter geht's Richtung Mompe Tujetsch, wo wir nach Disentis und bis zum Flimsenstein sehen können. An der sonnigen und meist windstillen Seite des Tales wandern wir nach Bugnei, wobei wir den imposanten Viadukt im Val Bugnei überqueren. Beendet wird die Tour beim Bahnhof Sedrun, von wo wir mit dem Zug zurück nach Disentis gelangen.

Dauer: 2 ½ Std. ⚡️ Aufstieg: 150m

### Sedrun – Gendusas-Dadens – Caischavedra

Aussichtreiche Höhenwanderung über Gendusas Dadens und La Muotta. Eine «Reko-Tour» für die nächsten Winterferien. Auf dieser Tour lassen wir uns von der Landschaft begeistern und freuen uns schon auf die nächsten Winterferien, wenn wir statt zu Fuss, mit den Skiern über die Hänge flitzen können. Mit dem Zug fahren wir nach Sedrun. Dort wandern wir über Cungieri bis ins Skigebiet Disentis3000. Oberhalb von

Cungieri steigen wir hinauf bis Parlet von wo wir eine tolle Rundschau auf das Val Tujetsch haben. Nachher geht es weiter bis Gendusas Dadens und wir hängen eine Schlaufe zum La Muotta an. Hier überblicken wir fast das ganze Skigebiet und die untere Surselva bis zum Flimsenstein. Nachdem wir den Abstieg nach Caischavedra bewältigt haben bringt uns die Luftseilbahn bequem ins Tal.

Dauer: 4 ½ Std. ⚡️ Aufstieg: 1100m Abstieg: 700m

### Via Lucmagn

Der Saumweg, der vom Benediktinerkloster Disentis über den Lukmanierpass nach Olivone führt, ist ein uralter Weg. Er besass schon in der Vergangenheit strategische, wirtschaftliche, politische und religiöse Bedeutung. Die ViaLucmagn ist eine eigentliche Reise vom Norden in den Süden, vom kühlen Klima des Graubündens zu den milden Temperaturen des Tessins, von den Ziegen zu den Kühen, von Capuns zu Gnocchi, vom Sursilvan zum italienischen Dialekt des Blientals, von den Holz- zu den Steindächern.

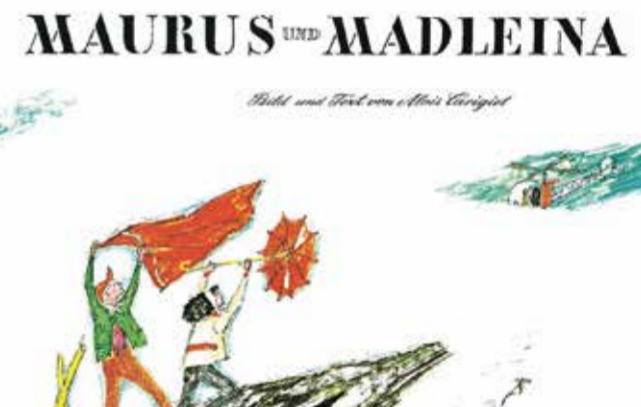
1. Etappe: Disentis – Curaglia (Mutschnengia), 3 Std.
2. Etappe: Curaglia (Mutschnengia) – Acquacalda, 6 ½ Std.
3. Etappe: Acquacalda – Olivone, 3 ½ Std.

### Alp Soliva

Abwechslungsreiche Tour mit einer ungewöhnlichen Aussicht auf Disentis und bis zum Tödi. Vom Bahnhof Disentis geht's auf die gegenüberliegende Talseite zum Dörfchen Cavardiras. Auf einer Forststrasse und später auf einem Wanderweg gewinnen wir schnell an Höhe. Am oberen Rand der Bova Gronda sind noch die Spuren der grossen Verwüstung vom mächtigen Felssturz im Jahr 1689 ersichtlich. Danach lichtet sich der Wald und durch Alpenrosenstauden wandernd erreichen wir die Alp Soliva. Talabwärts geht es weiter an der Alp Soliva vorbei, es folgt ein schattiger Wald und schon bald sind die Häuser von Soliva ersichtlich. Das letzte Stück runter nach Curaglia kann nun auch noch unter die Wanderschuhe genommen werden. Von Curaglia bringt uns das Postauto nach Disentis zurück.

Dauer: 6 Std. ⚡️ Aufstieg: 1100m Abstieg: 900m

## Themenwege



### Maurus e madleina

Lernen Sie die spannende Geschichte vom Bündner Bub Maurus, der seine Cousine Madleina in der Stadt besucht, kennen. Dabei lernen Sie auch noch einige Worte unserer romanischen Sprache. Maurus e Madleina ist ein Kinderbuch von unserem einheimischen Künstler Alois Carigiet. Der Weg führt von der Bergstation Caischavedra zum Ponylift und durch das Tunnel vorbei an Alpenrosen und Heidelbeeren wieder zurück nach Caischavedra. Der Weg ist kinderwagentauglich und ca. 1 km lang.

## Geocaching Caischavedra



«Geocaching» ist ein Freizeitspass, bei welchem jemand, ausgerüstet mit einem GPS-Empfänger und Koordinaten, welche man im Internet findet, auf die Suche geht nach dem versteckten Schatz. Wandern in freier Natur wird verbunden mit Entdecken, Rätseln, Erleben und Kennenlernen von neuen Plätzen, eine Art «neues Wandern». Machen Sie sich in Caischavedra auf die Suche nach den verborgenen Schätzen an versteckten Orten, die Sie sonst gar nicht entdecken würden. Auch für die Kleinen, die ohne GPS unterwegs sind, gibt es eine vereinfachte Schatzsuche.



# Übersichtsplan Wandertipps



Wegweiser	Zwischenmarkierung	Klassifizierung
<b>Wanderweg</b> 		Wege für jedermann. Können ohne besondere Gefahren mit gewöhnlichem Schuhwerk begangen werden. Markierung: GELB.
<b>Bergwanderweg</b> 		Wege für bergtübige Wanderer. Zur Ausrüstung gehören wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe mit griffiger Sohle. Markierung: WEISS-ROT-WEISS.
<b>Alpine Route</b> 		Wege mit alpinen Gefahren. Leichte Kletterstellen oder Gletschertraversierungen. Alpine Ausrüstung. Markierung: WEISS-BLAU-WEISS.
<b>Bikewegweiser</b> 		Markierte Bikerouten. Nicht mit Citybike befahrbar.

## Nützliche Adressen

- Disentis Sedrun Tourismus**  
Direktreservierung und Information  
+41 81 920 40 30 [www.disentis-sedrun.ch](http://www.disentis-sedrun.ch)
- Center da Sport e Cultura**  
Sport-, Tennis- und Kletterhallen, Fitnessraum  
+41 81 947 44 34 [www.centerdasport.com](http://www.centerdasport.com)
- Sport- und Bikeshop Disentis 3000**  
Bike-Service und Verkauf an der Talstation S. Catrina  
+41 81 920 30 48 [www.disentis3000.ch](http://www.disentis3000.ch)

## Tipps bei Regenwetter

- Bogn Sedrun [www.bognsedrun.ch](http://www.bognsedrun.ch)
- Kletterhalle [www.centerdasport.com](http://www.centerdasport.com)
- Mineralienmuseum [www.uniun-cristallina.ch](http://www.uniun-cristallina.ch)
- Klostermuseum [www.kloster-disentis.ch](http://www.kloster-disentis.ch)
- Stalla Libra [www.stalla-libra.ch](http://www.stalla-libra.ch)

## Wandertipps

Die Luftseilbahn von Disentis nach Caischavedra überwindet rund 650 Höhenmeter und eröffnet ein herrliches Wanderparadies. Caischavedra ist Ausgangspunkt für aussichtsreiche und vielfältige Wanderungen in allen Schwierigkeitsgraden über Alpweiden, durch Bergwälder und vorbei an Gletschern und Bergseen.

Nr.	Name	Weg	Dauer	Aufstieg/Abstieg
⊙ 1	<b>Kleiner Rundgang</b> Leichter Rundgang im Bereich der Waldgrenze. Schöne Hochebene mit Hochmoor.	Caischavedra – Magriel (1950 m) – Caischavedra	50 Min.	100m/100m
⊙ 2	<b>Placidus a Spescha Blumenweg</b> Kurzer Rundgang vorbei am früheren Melkplatz der Alp Magriel. Die reichhaltige Flora ist markiert. Bäche und Steinplatten machen die Wanderung auch für Kinder kurzweilig.	Caischavedra – Stavel (1851 m) – Caischavedra	50 Min.	90m/90m
3	<b>Tiolas</b> Bergab durch Alpenrosen und Grünerlen, dann dem Acrettabach entlang. Einstandsgebiet von Birkhuhn und Gemse.	Caischavedra – Tiolas (1750 m) – Disentis	1¼ Std.	20m/680m
⊙ 4	<b>Tegia Valentin</b> Von den Maiensässen durch lichten Wald zum malerischen Dorf Segnas.	Caischavedra – Segnas (1330 m) – Disentis	1¼ Std.	20m/680m
⊙ 5	<b>Senda Pauli</b> Der Klassiker unter den Wanderungen. Benannt nach dem beliebten und bekannten Wegmacher Paul Wittmann. Fantastischer Aussichtspunkt auf dem Bostg. Schöne Blumenwelt.	Caischavedra – Bostg (1995 m) – Segnas – Disentis	3½ Std.	140m/800m
6	<b>La Muotta</b> Abwechslungsreiche Wanderung zum Aussichtspunkt Muotta und nach Verclisa, wo gemäss dem bekannten Disentiser Pater Ambros das Wasser bergauf fliesst. Aufstieg ca. 2¼ Stunden, Trittsicherheit erforderlich. Teilweise auf Wegspuren.	Caischavedra – Lai Alv – La Muotta (2485 m) – Verclisa (2169 m) – Caischavedra	4 Std.	650m/650m
7	<b>Lag Crest Ault</b> Höhenweg entlang von Bergseen auf über 2000 m mit grossartiger Aussicht. Früh zur Luftseilbahn gehen, der Abstieg hat es in sich!	Caischavedra – Lag Serein – Plaun Tir – Lag Crest Ault (2268 m) – Disentis	5½ Std.	440m/1150m
⊙ 8	<b>Panoramawanderung Bostg</b> Die beliebte Wanderung Senda Pauli (Nr. 6) kann mit einem Abstecher ins Val Tujetsch nach Bugnei kombiniert werden. Mit der Matterhorn Gotthard Bahn kommt man gemütlich zurück nach Disentis.	Caischavedra – Bostg – Uaul Bugnei – Bahnstation Bugnei oder Sedrun	2½ Std.	140m/550m
9	<b>Lag Serein</b> Leichte Wanderung zum wunderschönen Bergsee Lag Serein und zurück.	Caischavedra – Lag Serein (2072 m) – Caischavedra	2¾ Std.	150m/150m
⊙ 10	<b>Senda dils Laruns</b> 11 mächtige «Laruns» – Entdeckungshilfen aus wetterfestem Lärchenholz – stehen am Wanderweg durch den Bergwald und laden zum Beobachten, Ruhen, Staunen und Nachdenken ein. Die Landkarte «Carta d'ual» zum Wanderweg gibt Infos und Tipps über den Bergwald der Region, erhältlich bei den Bergbahnen, der Tourismusorganisation oder der Gemeinde. Siehe Themenwege (rechts).	Caischavedra – Stavel – Pardi – Acretta/Disentis	1½ Std.	20m/680m
⊙ 11	<b>Rundwanderweg Maurus e Madleina</b> Kinderwagengängiger Spazierweg um Caischavedra. Siehe Themenwege (rechts).	Caischavedra – Palius (1910 m) – Caischavedra	20 Min.	60m/60m
12	<b>Dynafit Alpine Running</b> Markierte Trailrunning Strecke mit Zeitmessung.	Caischavedra – Lag Serein – Lag Brit – Alp Lumpegna – Disentis	2 Std.	680m/20m
13	<b>Lag Brit</b> Tageswanderungen zu drei klarblauen Bergseen in hochalpiner Kulisse.	Caischavedra – Lag Serein – Lag Brit – Alp Lumpegna – Disentis	6½ Std.	700m/1400m

⊙ = für Familien geeignet (gutes Schuhwerk, Wanderzeiten beachten)  
Diverse Wanderkarten am Schalter der Bergbahnen Disentis 3000 erhältlich.

## Nützliche Apps

### Wander- und Bike-App

**TIPP:** Mit der kostenlosen Wander- und Bike-App können Sie alle Routen in der Region auch unterwegs anschauen.

[www.disentis-sedrun.ch/apps](http://www.disentis-sedrun.ch/apps)

Weitere Informationen finden Sie unter

[www.disentis-sedrun.ch](http://www.disentis-sedrun.ch)

Swiss Map mit Wanderwegen:

[www.disentis3000.ch/map](http://www.disentis3000.ch/map)



### Bergbahn-App



DOWNLOAD OUR iPhone APP



DOWNLOAD OUR Android APP



## Haftungsausschluss

**Wichtiger Hinweis:** Alle Wanderungen finden auf markierten Wanderwegen statt. Eine angepasste Vorbereitung, gutes Schuhwerk und durchschnittliche Kondition sind unerlässlich. Die Angaben für die Wanderzeiten gelten für Personen ab 7 Jahren. Der Weg auf der Talabfahrt nach Plaun Menisch wird nicht mehr als Wanderweg betrieben. Begehen auf eigene Gefahr!

Die Ausarbeitung aller in diesem Prospekt beschriebenen Wanderungen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Benützung dieses Prospekts geschieht auf eigenes Risiko. Jede Wanderung wird auf eigenes Risiko ausgeführt.

Autor und Verleger übernehmen keinerlei Gewähr für die Richtigkeit der in diesem Prospekt veröffentlichten Angaben.

Wir bitten, uns allfällige Fehler mitzuteilen:  
[info@disentis3000.ch](mailto:info@disentis3000.ch)

