

01 - Sedrun - Cungieri

● Leicht - ↔ 2.2km - ↑150m - ↓150m - □1:30h

Es ist viel los im Cungieri, seit die neue Seilbahn nach Culom da Vi den Betrieb aufgenommen hat. Wir werden auf unserer Tour also nicht allein unterwegs sein. Mal „voll bi de Lüüt“, dann wieder eher abseits auf einer eigenen Spur, durch Gebüsch, verschneite Birken oder Wald, folgen wir der Signalisation bis wir im oberen Drittel wieder auf den Wanderweg treffen und unser Ziel vor Augen haben. Talwärts brauchen wir nicht gross auf die Signalisation zu achten, wir können frei übers offene Gelände wandern und sind im Hui wieder unten.

02 - Segnas - Sedrun

● Mittel - ↔ 10.4km - ↑490m - ↓570m - □3:30h

Am Ende des unteren Dorfteiles montieren wir die Schneeschuhe. Der Weg führt uns auf einer eingeschnittenen Forststrasse zuerst flach, später leicht abfallend bis zu den tiefverschneiten Maisensässen von Mises las Cavorgias. Wir wandern weiter zum tiefsten Punkt, der Brücke über den Rhein, um auf der anderen Seite bis zur Hauptstrasse aufzusteigen. An der Hauptstrasse angekommen, schnallen wir die Schneeschuhe ab und wir wandern auf der geräumten Strasse bis nach Mumpé Tujetsch hinauf. In Cruschettas, am Winterwanderweg nach Sedrun, finden wir die Fortsetzung des Schneeschuhtrails nach Prau sura, einer flachen sonnigen Alp mit gepflegten Maisensässen.

04 - Gendusas - Cuolm da Vi

● Mittel - ↔ 2.3km - ↑240m - ↓240m - □1:30h

Dieser Weg führt durch das gesamte Skigebiet zwischen Disentis und Sedrun. Die Landschaft ist sehr abwechslungsreich, mit Tannenwäldern an schneebedeckten Hängen und spektakulären Aussichten auf den Talboden. Der Ausgangspunkt befindet sich in Gendusas, wo man bequem mit dem Sessellift ankommen kann. Die Strecke ist mittelschwer, es gibt einige Auf- und Abfahrten und der Neuschnee erfordert ein Minimum an Training. Die Ankunft wird in Cuolm von Vi aus erwartet, wo in „La Baracca“ schmackhafte Spezialitäten erwartet werden, um die von der Müdigkeit gegrabene Lücke zu füllen. Von Cuolm da Vi kann man mit der neuen Luftseilbahn nach Sedrun hinunterfahren und dann mit dem Zug nach Disentis zurückkehren.

05 - Segnas - Caischavedra

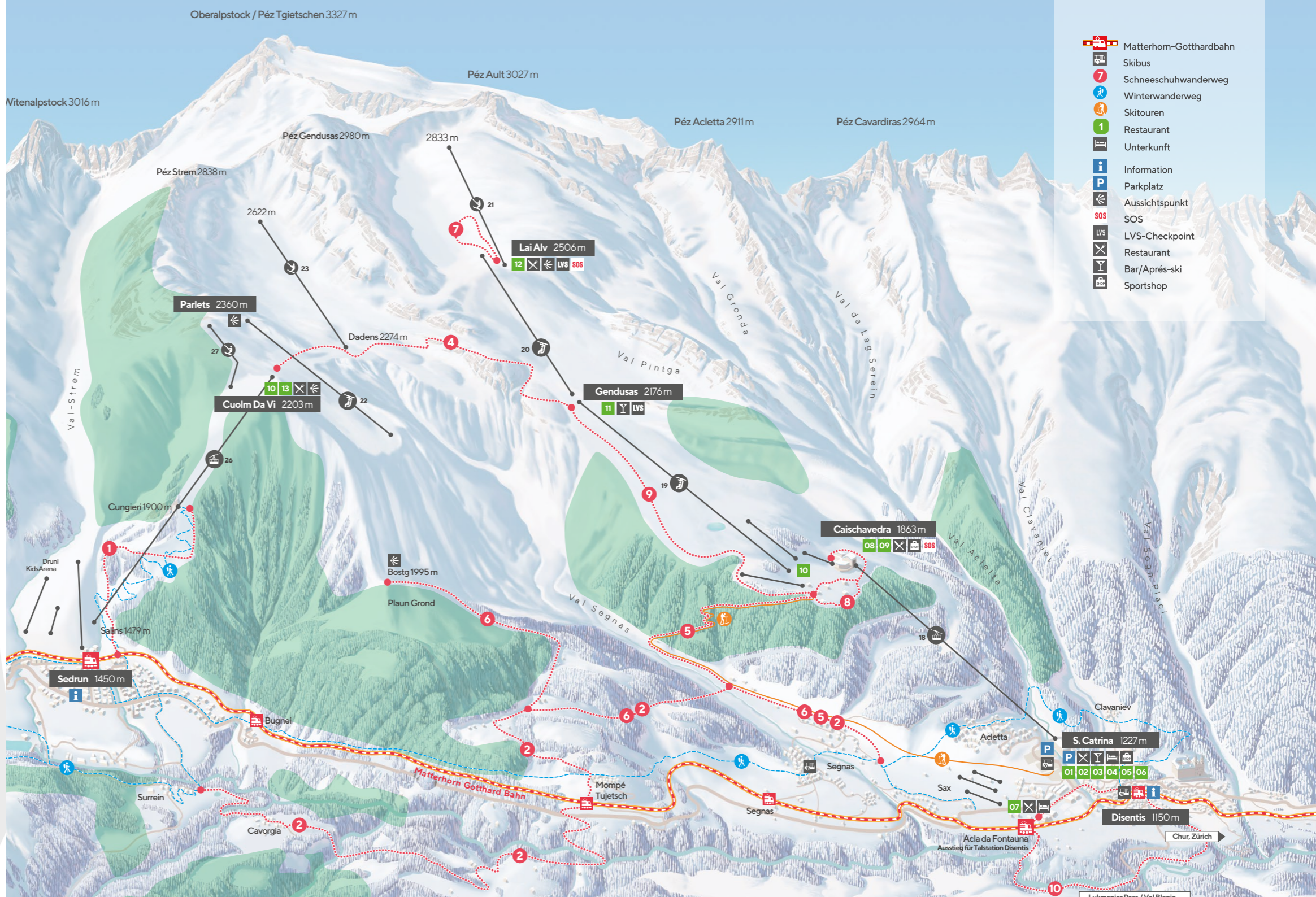
● Leicht - ↔ 3.8km - ↑570m - ↓570m - □2:00h

Nach den letzten Häusern von Segnas führt uns die Route ins Val Segnas hinein. Vorsicht ist geboten, denn es sind im unteren Teil auch Skifahrer unterwegs. Doch sobald wir den Wald erreichen wird es ruhig und der Pfad steigt in einem gemächlichen hin und her an. Ist frischer Schnee gefallen, wird es unter den tief hängenden Ästen sogar richtig romantisch. Und unterwegs tun sich immer wieder Lücken auf, sodass schöne Ausblicke ins Tal und auf die Berge möglich sind. Höhepunkt der Tour ist Caischavedra, wo ein lebhafter Ski-Betrieb herrscht und wo wir im Panoramarestaurant einen verdienten Kaffee mit Kuchen geniessen. Die Luftseilbahn bringt uns anschliessend wieder ins Tal.

06 - Segnas - Bostg

● Mittel - ↔ 8.4km - ↑700m - ↓700m - □4:00h

Wir beginnen unsere Tour in Segnas oberhalb des Dorfes. Es auf einer zugeschnittenen Forststrasse gleichmässig ansteigend hinauf geht bis zu den Maisensässen von Run Cunel. Doch der anstrengendere Teil folgt erst. Auf einem Wanderweg steigen wir auf bis zum Maisensäss Barschaus, eine gute Gelegenheit um Pause zu machen, bevor wir das letzte Stück in Angriff nehmen. Nach dem Wald sehen wir schon bald unser Ziel und wir sind froh. Oben angelangt empfängt uns ein fantastisches Panorama und es ist interessant zu beobachten wie die Freerider aus dem Skigebiet ihre Spuren in die Hänge des Val Segnas ziehen. Wir wählen für den Abstieg die ungefährliche und gemütliche Variante entlang unserer Aufstiegsspur.



07 - Lai Alv Rundtour

● Leicht - ↔ 1.1km - ↑90m - ↓90m - □0.30h

Wir verlassen die Sesselbahn bei Lai Alv und wandern parallel zum Skilift Richtung Péz Ault, über verschneite Hügel und immer mit einer wunderschönen Aussicht auf den Medelsergletscher. Die Route führt uns bis zu einem Steilhang, wo wir umkehren. Entlang des lebhaften Betriebs der Skipiste kehren wir wieder nach Lai Alv zurück.

08 - Caischavedra Rundtour

● Leicht - ↔ 0.9km - ↑45m - ↓45m - □0.30h

Eine Schneeschuhwanderung für die Pacifics - die Gemütlichen! Wir umrunden die Bergstation Caischavedra in südlicher Richtung und wandern an malerisch verschneiten Maisensässen vorbei, über offenes Gelände oder am Waldrand entlang. Unterwegs gibt es immer wieder Sitzgelegenheiten, damit wir uns Zeit lassen können. Die Tour beenden wir wieder bei der Bergstation, wo wir uns mit einem Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen verwöhnen lassen.

09 - Caischavedra - Gendusas

● Leicht - ↔ 4.3km - ↑350m - ↓350m - □2:15h

Wir wandern von den Maisensässen bei Caischavedra durch einen lichten Bergwald und über die Hochmoor-Ebene der Val Magriel nach Gendusas Dado. Zwischendurch befinden wir uns in Sichtnähe zur Skipiste und der fröhliche Skibetrieb ist zu hören. Dann aber sind wir wieder ganz für uns allein und geniessen die meist naturbelassene Umgebung. Nur auf halber Höhe kommen wir an einem neuen Speichersee vorbei, der unser Interesse weckt. In Gendusas Dado heisst es: Sehen und gesehen werden. Hier treffen sich Skifahrer und Schneeschuhwanderer für einen Kaffee oder Drink. Für den Abstieg wählen wir die gleiche Route bis Caischavedra.

10 - Disentis - Fontanivas Rundtour

● Leicht - ↔ 5.7km - ↑180m - ↓180m - □2:00h

Wir wandern mit aufgepackten Schneeschuhen vom Bahnhof Disentis zum Dorfteil Raveras, am Aclletta-Bach. Nach der Brücke schnallen wir die Schneeschuhe an und wir folgen dem Pfad der Loipe entlang bis zum steingesäumten Wanderweg unterhalb der Sala Plauna. Schon bald erreichen wir Fontanivas. Nachdem wir die Lukmanierstrasse überquert haben wird der Weg spannend. Er führt uns in eine Schlucht hinein, entlang des Rheins bis nach Cufions. Zwischen den Bäumen hindurch haben wir Einblick ins Bachbett mit bemerkenswerten Strudeltöpfen. Über eine alte Brücke, die schon im Mittelalter von Säumern und Pilger auf dem Weg über den Lukmanierpass benutzt wurde, gelangen wir auf die andere Seite des Baches. Die Kapelle ist im Winter aber geschlossen weshalb wir die Wanderung gleich auf dem Winterwanderweg zum Bahnhof fortsetzen.

- Matterhorn-Gotthardbahn
- Skibus
- Schneeschuhwanderweg
- Winterwanderweg
- Skitouren
- Restaurant
- Unterkunft
- Information
- Parkplatz
- Aussichtspunkt
- SOS
- LVS-Checkpoint
- Restaurant
- Bar/Après-ski
- Sportshop