



disentis 3000
www.disentis3000.ch

graubünden

Bergbahnen Disentis 3000
Via Aletta 2
7180 Disentis
+41 81 920 30 40
www.disentis3000.ch
info@disentis3000.ch

Automatisches Infotelefon
Wetterbericht/Webcams
Sport- & Bikeshop S. Catrina
Panoramarestaurant Caischavedra
Reservation Sessellift Gendusas
+41 81 920 30 44
www.disentis3000.ch
+41 81 920 30 48
+41 81 920 30 84
disentis3000.ch/reservation

SOS Notruf REGA 1414

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

Free Wi-Fi spot
Gratis W-LAN
an der Talstation S. Catrina sowie an der Bergstation
und im Panoramarestaurant Caischavedra.

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

Weitere Informationen finden Sie unter
www.disentis-sedrun.ch

Swiss Map mit Wanderwegen:
www.disentis3000.ch/map

Bergbahn-App

Available on the **App Store**
DOWNLOAD OUR iPhone APP

Available in **Android Market**
DOWNLOAD OUR Android APP

Nützliche Adressen

Disentis Sedrun Tourismus
Direktreservation und Information
+41 81 920 40 30
www.disentis-sedrun.ch

Center da Sport e Cultura
Sport-, Tennis- und Kletterhallen, Fitnessraum
+41 81 947 44 34
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

Legende

<p>Nordic Walking, Trail Running</p> <ul style="list-style-type: none"> Caischavedra (Salomon Alpine Running Trail) Tgom Cavorgia Selva Dorfrundgang Sedrun Senda Sursilvana Mompè Medel S. Gada Turtengia Bostg Senda Pauli Tiolas 	<p>Icons</p> <ul style="list-style-type: none"> Bahnhof/Bahnstation Postauto-Haltestelle Restaurant Information Luftseilbahn Sessellift Berghütte Ruine Aussichtspunkt Sportzentrum Tennis Gleitschirm Klettern Erlebnisbad Bogn Sedrun Badesee Spielplatz Grillplatz Camping Kloster Spielplätze und Feuerstellen 1-12 	<p>Wegmarkierungen</p> <table border="0"> <tr> <td>Wegweiser</td> <td>Zwischenmarkierung</td> <td>Klassifizierung</td> </tr> <tr> <td> Wanderweg</td> <td></td> <td>Wege für jedermann. Können ohne besondere Gefahren mit gewöhnlichem Schuhwerk begangen werden. Markierung: GELB.</td> </tr> <tr> <td> Bergwanderweg</td> <td></td> <td>Wege für bergtüchtige Wanderer. Zur Ausrüstung gehören wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe mit griffiger Sohle. Markierung: WEISS-ROT-WEISS.</td> </tr> <tr> <td> Alpine Route</td> <td></td> <td>Wege mit alpinen Gefahren. Leichte Kletterstellen oder Gletschertraversierungen. Alpine Ausrüstung. Markierung: WEISS-BLAU-WEISS.</td> </tr> <tr> <td> Bikewegweiser</td> <td></td> <td>Markierte Bikerouten. Nicht mit Citybike befahrbar.</td> </tr> <tr> <td> Wegweiser für Nordic Walking / Trail Running</td> <td></td> <td>Jeweilige Routennummern beachten.</td> </tr> </table>	Wegweiser	Zwischenmarkierung	Klassifizierung	Wanderweg		Wege für jedermann. Können ohne besondere Gefahren mit gewöhnlichem Schuhwerk begangen werden. Markierung: GELB.	Bergwanderweg		Wege für bergtüchtige Wanderer. Zur Ausrüstung gehören wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe mit griffiger Sohle. Markierung: WEISS-ROT-WEISS.	Alpine Route		Wege mit alpinen Gefahren. Leichte Kletterstellen oder Gletschertraversierungen. Alpine Ausrüstung. Markierung: WEISS-BLAU-WEISS.	Bikewegweiser		Markierte Bikerouten. Nicht mit Citybike befahrbar.	Wegweiser für Nordic Walking / Trail Running		Jeweilige Routennummern beachten.
Wegweiser	Zwischenmarkierung	Klassifizierung																		
Wanderweg		Wege für jedermann. Können ohne besondere Gefahren mit gewöhnlichem Schuhwerk begangen werden. Markierung: GELB.																		
Bergwanderweg		Wege für bergtüchtige Wanderer. Zur Ausrüstung gehören wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe mit griffiger Sohle. Markierung: WEISS-ROT-WEISS.																		
Alpine Route		Wege mit alpinen Gefahren. Leichte Kletterstellen oder Gletschertraversierungen. Alpine Ausrüstung. Markierung: WEISS-BLAU-WEISS.																		
Bikewegweiser		Markierte Bikerouten. Nicht mit Citybike befahrbar.																		
Wegweiser für Nordic Walking / Trail Running		Jeweilige Routennummern beachten.																		



Nordic Walking, Trail Running Strecken

Nr.	Name	Schwierigkeit	Länge / Höhenmeter / Dauer (Walking)
907	Caischavedra Von der Talstation der Seilbahn in Disentis direkt ansteigend bis zur ersten Brücke in Val Segnas, von dort wieder flach durch Acletta nach Segnas. Von Segnas beginnt der gleichmässige und zügige Aufstieg nach Caischavedra zuerst auf der Asphaltstrasse bis zur Brücke im Val Segnas, dort links und auf einem Kiesweg steil bis zum Waldrand bei den Maiensässen der Tegia Valentin. Im Wald wird der Weg wieder flacher und man gelangt zügig auf einem gut ausgebauten Waldweg bis zur Bergstation in Caischavedra. Mit der Seilbahn zurück zum Ausgangspunkt. Der Salomon Alpine Running Trail mit Zeitmessung folgt dieser Route.	Mittel	5.2 km / 640 hm / ca. 2 Std.
916	Tgom Der Start befindet sich beim Gemeindehaus Sedrun. Die Route führt uns auf asphaltierten Wegen hinaus aus dem Dorf auf die gegenüberliegende Talseite nach Surrein. Nachdem wir die letzten Häuser dieses hübschen Weilers hinter uns gelassen haben gehts in gemächlichen Schlaufen durch Magerwiesen bis zum Waldrand hinauf, dann im schattigen Wald bis zu unserem Ziel, dem Aussichtspunkt Tgom. Die Luftseilbahn fährt bei schönem Wetter von Anfang Juli bis Mitte Oktober. Fahrplan: www.skiarena.ch	Leicht	5.2 km / 505 hm / ca. 1.40 Std.
917	Cavorgia Die Tour startet beim Gemeindehaus Sedrun, führt uns auf asphaltierten Wegen hinaus aus dem Dorf auf die gegenüberliegende Talseite zum Lag da Claus in Surrein und weiter bis Cavorgia. Weiter auf Naturstrassen oberhalb des jungen Rheins Richtung Mompé Tujetsch. Hier haben wir den Rhein bereits überquert und auf der Senda Sursilvana geht's zurück nach Sedrun.	Mittel	11.9 km / 295 hm / 3 Std.
918	Selva Wir starten unsere Tour bei den Hinweisschildern beim Gemeindehaus Sedrun. Die Route führt zuerst zum Bahnhof hinauf und über Camischolas nach Rueras. Wir folgen kurz der Hauptstrasse bis Ende des Dorfes und nach der Brücke über den Milà Bach sehen wir die Abzweigung nach Milez. In gleichmässigen Kehren überwinden wir nun rund 300 Höhenmeter bis nach Planatsch. Bald erreichen wir die kleine Alp „Caspaua“. Beim Brunnen erfrischen wir uns mit einem Schluck Quellwasser oder wir wenden einige Empfehlungen von Dr. Kneipp an: Ellenbogen eintauchen und Gesicht und Nacken benetzen. Auch strapazierte Füsse lieben einen Schuss kaltes Wasser! Erholt und frisch gehen wir nun talwärts durch den Wald bis zur Passtrasse. Diese überqueren wir und finden gleich gegenüber den Fussweg ins Dörfchen Selva. Das Restaurant vom Golf Platz ist nicht nur für Golfer und auf der Speisekarte finden wir gluschtige Menüs oder Snacks. Weiter führt uns die Tour zum Rhein hinunter, wir überqueren die Brücke und wandern über Giu Milà und das Kraftwerk Vorderrhein nach Sedrun zurück.	Mittel	12.9 km / 395 hm / ca. 3 Std.
919	Dorfrundgang Sedrun Der Start befindet sich beim Gemeindehaus Sedrun. Die Route führt zuerst zum Bahnhof hinauf und über Camischolas nach Rueras. Dort überqueren wir die Kantonsstrasse und gehen abwärts zum Campingplatz. Weiter geht's dem Rhein entlang zum Kraftwerk Vorderrhein und zurück nach Sedrun.	Leicht	5.2 km / 100 hm / 1.30 Std.
920	Senda Sursilvana Wir starten unsere Tour bei den Hinweisschildern beim Gemeindehaus Sedrun. Auf Quartierstrassen verlassen wir das Dorf in östlicher Richtung und wir überqueren den eindrucksvollen Eisenbahnviadukt nach Bugnei. Nach den letzten Häusern gelangen wir auf einen breiten Naturweg entlang der Bahnlinie. Auf dem nun folgenden leichten Abstieg haben wir einen schönen Blick auf Disentis mit dem Kloster. In der Ustria Cresta in Segnas legen wir eine Kaffeepause ein. Der Weg führt nun weiter ins Dorf hinauf und wir überqueren den Segnas Bach. Nun ist es nicht mehr weit bis zur Bahnhofstelle Acla da Fontauna. Der Zug bringt uns wieder nach Sedrun zurück.	Leicht	8 km / 30 hm / 2 Std.

922	Mompé Medel Wir starten beim Sportzentrum in Disentis. Der Weg führt uns zuerst dem Bach entlang abwärts Richtung Dorf. Kurz nach dem Center Aua Viva in Raveras gelangen wir auf einen steingesäumten Weg der uns nach Fontanivas führt. Weiter dem Rhein entlang durch den Campingplatz mit Badesee und Restaurant. Nachdem wir die Lukmanier-Passstrasse überquert haben geht's hinauf nach Mompé Medel, dann der Abstieg zur Brücke aus der Römerzeit in Cufions, erneut beim Rhein. Wieder aufwärts erreichen wir die Kapelle Sontga Gada und unser Ziel, das Sportzentrum.	Mittel	7.8 km / 326 hm / 2.30 Std.
923	S. Gada Wir beachten den weiss-grünen Wegweiser Nr. 923 beim Startpunkt Sportzentrum in Disentis. Sobald wir die Minigolf Anlage durchquert haben gelangen wir auf einen hübschen steingesäumten Weg, der zur Kapelle Sontga Gada führt. Auf einem Feldweg kehren wir wieder zum Sportzentrum zurück.	Leicht	1.9 km / 161 hm / 0.45 Std.
924	Turtengia Wir starten unsere Tour bei den Hinweisschildern beim Sportzentrum Disentis. Die asphaltierte Nebenstrasse führt uns leicht aufwärts und später hinter dem Kloster vorbei. Die Aussicht wird immer besser, wir überblicken das Dorf und in der Ferne sehen wir die Gletscher des Piz Medel. In einem Bogen erreichen wir die Fraktion Clavianev mit den alten Bauernhäusern und überqueren einen rauschenden Bach, an dessen Ufer ein Einheimischer in unzähligen Stunden und mit viel Liebe zum Detail einen ganzen Wasser-Rädl- Park erschaffen hat. Unbedingt stehen bleiben! Nachher gehts leicht hinauf zum Aussichtspunkt Muntatsch, einem idealen Pausenplatz. Über das Dörfchen Acletta und die Fraktion Cuoz kehren wir wieder zum Ausgangspunkt zurück.	Leicht	5.9 km / 154 hm / 1.30 Std.
925	Bostg Bei der Bergstation der Luftseilbahn in Caischavedra stimmen wir uns im Panoramarestaurant zuerst mit einem Kaffee auf unsere Tour ein. Dann beachten wir den weiss-grünen Wegweiser Nummer 925. Die Route führt uns in westlicher Richtung an Alphütten vorbei ins Val Segnas. In ganz leichtem Auf und Ab geniessen wir den Höhenweg „Senda Pauli“ der nach einem einheimischen Wegmacher benannt wurde. Wir wandern durch Wald oder Alpenrosenstauden und queren rauschende Bergbäche. Haben wir den Bostg erreicht, geht es durch einen lockeren Wald bergab. Sobald wir auf die Forststrasse treffen, halten wir rechts ins Val Bugnei hinein. Vor den ersten Alphütten gehts weiter hinunter ins Tal und oberhalb der Bahnlinie nach Sedrun. Die Matterhorn Gotthard Bahn bringt uns wieder an den Ausgangspunkt in Disentis zurück.	Leicht	7.7 km / -614 hm / 2.00 Std.
926	Senda Pauli Start beim Sportzentrum in Disentis. Auf der Senda Sursilvana über Acletta, Segnas bis nach Mompé Tujetsch. Weiter aufwärts durch Wiesen und Wald zum Aussichtspunkt Bostg. Weiter durch alpines Gelände nach Caischavedra. Zurück zum Ausgangspunkt mit der Luftseilbahn.	Schwer	8.1 km / 816 hm / 3.30 Std.
927	Tiolas Wir starten unsere Tour bei den Hinweisschildern beim Sportzentrum Disentis. Wir stellen uns auf eine anspruchsvolle Tour ein und beginnen langsam. Die Route verläuft ziemlich genau dem Acletta-Bach entlang, zuerst nur moderat, später steil ansteigend durch das Val Acletta. Wir gönnen uns erst eine Pause, bevor wir vom Bach links durch den Wald abzweigen, da ist nämlich die grösste Anstrengung vorbei. Über die Alp Magriel erreichen wir die Bergstation Caischavedra.	Schwer	8.1 km / 816 hm / 1.45 Std.



Salomon Alpine Running

So funktioniert:

Die erste permanente Trail Running-Strecke mit fixer, berührungsloser Zeitmessung. Ausgeprägt kompetitiv seine eigene Zeit bei jedem Lauf verbessern und mit Freunden sich vergleichen. Die permanent eingerichtete Strecke überwindet auf guten Wegen und schönen Trails rund 640 Höhenmeter auf einer Sistanz von 5.2 km. Von der Talstation führt der **SALOMON ALPINE RUNNING TRAIL** über Acletta und Segnas zur Tegia Valentin und dann durch den Wald bis nach Caischavedra.

So einfach ist Trail Running auf der SALOMON ALPINE RUNNING STRECKE:

- 1.) Sich an der Talstation der Bergbahnen Disentis AG registrieren und den Thumb-ID für die berührungslose Zeitmessung abholen.
- 2.) Im eigenen Tempo von S. Catrina nach Caischavedra rennen, walken oder spazieren und an den Kontrollpunkten dank der berührungslosen Zeitmessung die Zwischenzeiten registrieren.
- 3.) Den Thumb-ID im Panoramarestaurant Caischavedra retournieren, gleichzeitig wird die eigene Laufzeit ausgedruckt und die Saison-Rangliste auf www.alpinerunning.ch aktualisiert.

Für die fleissigsten Läuferinnen und für die schnellste Laufzeit gibt es Ende Saison einen attraktiven Preis, gesponsert von Salomon. Die Benutzung ist kostenlos und erfolgt auf eigenes Risiko. Die Registrierung und die Rückgabe des Thumb-ID ist nur zu den Betriebszeiten möglich. Die Benutzung der Strecke, inkl. Zeitmessung ist aber jederzeit möglich.



Tipps bei Regenwetter

- Bogn Sedrun
- Tennishalle (www.centerdasport.com)
- Kletterhalle (www.centerdasport.com)
- Mineralienmuseum
- Klostermuseum
- Stalla Libra
- Museum La Truaisch

Haftungsausschluss

Wichtiger Hinweis: Alle Nordic-Walking-Routen finden auf guten, markierten Wanderwegen statt. Trotzdem sind eine angepasste Vorbereitung, gutes Schuhwerk und durchschnittliche Kondition 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 Nordic-Walking-Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Benutzung dieser 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

