



© Sedrun/Disentis Tourismus

Auch in diesem Jahr haben wir zusammen mit der Krebsliga Graubünden eine leichte Wanderung im Programm, welche ideal ist für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Einschränkungen und damit für alle, welche eine einfache, gemütliche Wanderung bevorzugen. Vom Bahnhof Disentis führt unser Weg hinunter nach Brulf. Dem Rheinfluss folgend spazieren wir zum Dörfchen Disla, welches im Kern sehr ursprünglich geblieben ist. Während der kulturellen Führung erfahren wir hier unter anderem viel Spannendes über die Walkmühle mit ihrem Wasserrad, die Getreidemühle, eine Webstube, eine Käserei und natürlich über die aufgrund ihrer achteckigen Form einzigartige St. Luzius Kapelle.

IN KOOPERATION MIT DER KREBSLIGA GRAUBÜNDEN

Route	Disentis Bahnhof – Brulf – Disla – Disentis Fontauna
Wanderleiter	Albert Greuter (079 450 49 44)
Anforderung	T1 ↑ 200 m ↓ 150 m
Wanderzeit	ca. 2 Std.
Treffpunkt	Disentis, Bahnhof – 10:15 Uhr
Ausrüstung	Wanderausrüstung
Verpflegung	Aus dem Rucksack



© Mattias Nutt

Alle Wanderungen führen zum selben Ziel beim Center Fontauna in Disentis, wo der verdiente Zvieri wartet.

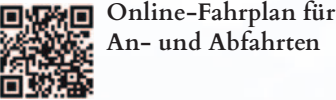
**Die Teilnahme am Bündner Wandertag steht allen offen und ist kostenlos.**

**Anmeldung**  
wanderwege-graubünden.ch oder Telefon 081 258 34 00

**Anmeldeschluss**  
Mittwoch, 21. September 2022  
Durchführung bei jeder Witterung

**Informationen oder Alternativprogramm**  
ab 23. September 2022 unter Tel. 081 252 02 88

Machen Sie mit und setzen Sie ein Zeichen fürs Wandern! Mit dem Billett «einfach für retour» reisen Sie an diesem Tag im Kanton Graubünden mit der Rhätischen Bahn, PostAuto und Engadin Mobil zu einem reduzierten Preis. Lösen Sie ein «Einfach-Billett» bis zum Ausgangspunkt der Wanderung und reisen Sie abends mit dem abgestempelten Billett kostenlos zurück.



Online-Fahrplan für An- und Abfahrten



© Graubünden Ferien

**ZUM HEXENTANZ AUF DIE PLATTA DIL BARLOT**  
Sedrun – Pegn dil Capi – Caschlè – Platta dil Barlot – Foppa Verda – Sedrun

**PANORAMAWANDERUNG – BOSTG**  
Sedrun – Bostg Dadens – Piz Plaun Grond – Plaun Petschen – Caischavedra – Disentis/Fontauna

**ZUR RHEINQUELLE AN DEN TOMASEE**  
Oberalppass – Trutg – Lai da Tuma – Oberalppass

**FÜR AMBITIONIERTE – KLETTERGÄRTEN VAL MAIGHELS**  
Oberalppass – Nurschallas – Klettergarten La Siarra 2233 – Nurschallas – Oberalppass

**HÖHENWANDERUNG LA MUOTTA**  
Caischavedra – Lag Serein – La Muotta – Gendusas Dadens – Caischavedra

**ZUM HANDWERKERDÖRFCHEN DISLA**  
Disentis – Brulf – Disla – Disentis

# 17. BÜNDNER WANDERTAG

**Sonntag,  
25. September 2022**

Ein buntes Wanderangebot  
rund um Disentis/Sedrun



einfach wanderbar! **graubünden**



© Mattias Nutt

Herzlich Willkommen in der oberen Surselva, der Wiege des Rheins. Eingebettet zwischen den beiden Alpenpässen Lukmanier und Oberalp gibt es hier attraktive Wanderwege und herrliche Aussichtspunkte zu entdecken. Aber nicht nur das. Disentis Sedrun ist bekannt für seine Naturschätze. Im Sommer reisen Gäste aus Nah und Fern an, um im jungen Rhein nach Gold zu waschen oder nach Mineralien und Kristallen zu strahlen. Traditionelles Handwerk, die einheimische Lebensart und die vielen kulinarischen Köstlichkeiten laden ebenfalls zum Verweilen und Geniessen ein.

**Sternwanderungen für jeden Geschmack**  
Die Auswahl an tollen Sternwanderungen, geleitet von unserem WWGR-Wanderleiter-Team, bietet das passende Wandererlebnis für jeden Geschmack. Sogar für Kletterfans! Supportet von Bächli Bergsport besuchen wir den Klettergarten Val Maighels.







©Sedrun/Disentis Tourismus

Auf dieser Wanderung von Sedrun hinauf zur Hochebene der Alp Caschlè, finden wir je nach Jahreszeit blühende Alpenrosen, Erika oder wie hoffentlich in unserem Fall – reife Heidelbeeren! Und mit etwas Glück kreuzt noch eine Gämse unseren Weg. Auf der flachen Wiese der Alp angekommen, fällt der Blick auf die Hexenplatte. Die Sage erzählt, dass der Stein an einem Spinnenfaden von der gegenüberliegenden Alp Culmatsch an ihren heutigen Standort nach Caschlè transportiert wurde und dass die Hexen darauf getanzt haben. Nach dem Motto «Spass muss sein» kann jeder, der Lust und Laune hat, den Tanz auf der Hexenplatte ausprobieren oder einfach sein Picknick auf der Platta geniessen. Der Abstieg erfolgt ab Stavel Caschlè über Foppa Verda und durch den Uaul Flurin zurück ins Tal.

Route	Sedrun – Pegn dil Capi – Caschlè – Platta dil Barlot – Foppa Verda – Sedrun
Wanderleiter	Werner Forrer (079 359 27 48)
Anforderung	T3   ↑ 900 m   ↓ 900 m
Wanderzeit	ca. 5 Std.
Treffpunkt	Sedrun, Bahnhof – 08:35 Uhr
Ausrüstung	Bergwanderausrüstung
Verpflegung	Aus dem Rucksack



©Sedrun/Disentis Tourismus

Wir beginnen unsere Wanderung ganz gemütlich und folgen der Bahnlinie nach Bugnei, wo wir den elegant geschwungenen Viadukt der Matterhorn Gotthard Bahn überqueren. Schon bald gelangen wir in den steileren Wanderweg Richtung Bostg, welches korrekt «Bosch-tscht» ausgesprochen wird. Abgestorbene Bäume erinnern an den Sturm «Vivian» von 1990, doch der Jungwald ist nun artenreicher als zuvor. Sobald wir die baumlose Kuppel des Bostg (Piz Plaun Grond) erreichen, wird die Rundumsicht auf ein beeindruckendes Bergpanorama frei: Im Norden die felsigen Türme von Piz Ault und Piz Acletta und im Süden der Piz Medel mit seinem Gletscher. Tief im Tal erblicken wir Disentis mit seinem prächtigen Kloster. Über den Höhenweg «Senda Pauli», der für seine Blumenvielfalt bekannt ist, gelangen wir zur Luftseilbahn Caischavedra, welche uns bequem ins Tal zurück bringt.

Route	Sedrun – Bostg Dadens – Piz Plaun Grond Plaun Petschen – Caischavedra – Disentis/Fontauna
Wanderleiter	Ruedi Zuber (079 302 64 29)
Anforderung	T2   ↑ 750 m   ↓ 300 m
Wanderzeit	ca. 3 ¼ Std.
Treffpunkt	Sedrun, Bahnhof – 09:35 Uhr
Ausrüstung	Bergwanderausrüstung
Verpflegung	Aus dem Rucksack



©Sedrun/Disentis Tourismus

Der Tomasee ist ein besonderer Ort. Hier beginnt die 1'230 Kilometer lange Reise des Rheins bis zu seiner Mündung in die Nordsee. Der mächtige Vorderrheingletscher bedeckte während der letzten Eiszeit die ganze Surselva. Der Eisstrom ist längst geschmolzen, zurückgeblieben ist eine Firmulde, in welcher der Lai da Tuma am Fusse des Piz Badus eingebettet liegt. Ein Juwel unter den Schweizer Bergseen auf 2'345 m. ü. M. – einzigartig in seiner Schönheit, Magie und Bedeutung. Von der Oberalp-Passhöhe folgen wir dem Höhenweg in Richtung Süden. Zuerst gemächlich über Alpweiden. Später wird der Weg steiler und steiniger. Nach den letzten Kehren erblicken wir bereits den 200 Schritte breiten und 400 Schritte langen See, der würdig ist, der Ursprung des Rheins zu sein, wie einst der Benediktinermönch Pater Placidus A. Spescha (1752 – 1833) in seinen Aufzeichnungen festhielt.

Route	Oberalppass, Bahnhof – Trutg – Lai da Tuma – Oberalppass
Wanderleiter	Adalbert Caminada (079 310 07 10)
Anforderung	T2   ↑ 550m   ↓ 550 m
Wanderzeit	ca. 3 Std.
Treffpunkt	Oberalp, Bahnhof – 09:00 Uhr
Ausrüstung	Bergwanderausrüstung
Verpflegung	Aus dem Rucksack



©Sedrun/Disentis Tourismus

Am Weg zur Maighelshütte befinden sich zwei schöne Sommerklettergärten. Die nordausgerichteten Granitplatten sind gut abgesichert, zwischen 20 – 35 Meter hoch und liegen in einer wunderschönen Landschaft. Unser Bergführer führt uns in die Technik des Kletterns mit Seil, Kletterset und Gstältli ein. Gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind hier zusammen mit einer gewissen Grunderfahrung im Klettern wichtige Voraussetzungen zur Teilnahme. Nach getaner Kletterei wandern wir zurück und sobald der Leuchtturm des Oberalppasses in Sichtweite kommt, findet auch dieses Abenteuer seinen Abschluss.

IN KOOPERATION MIT BÄCHLI BERGSPORT

Route	Oberalppass – Nurschallas – Klettergarten La Siarra 2233 – Nurschallas – Oberalppass
Bergführer	Frédéric Toggenburg (078 742 88 51)
Anforderung	T2/K2-K3   ↑ 350 m   ↓ 350 m
Wanderzeit	ca. 2 ½ Std.
Treffpunkt	Oberalppass, Bahnhof – 09:00 Uhr
Ausrüstung	Bergwanderausrüstung, Miete Kletterausrüstung offeriert von Bächli Bergsport
Verpflegung	Aus dem Rucksack



©Sedrun/Disentis Tourismus

Die ersten Höhenmeter überwinden wir mit der Luftseilbahn bis Caischavedra. Ab dann wandern wir über Feuchtwiesen durch die Val Magriel zum türkisfarbenen Lag Serein. Dieser lädt mit seinem klaren Wasser zumindest zum kneippischen Fussbad ein. Nun folgt der Aufstieg auf La Muotta, wo ein gesundes Mass an Trittsicherheit gefragt ist. Der Rundumblick entschädigt uns für unsere Strapazen und das Picknick aus dem Rucksack schmeckt so gleich doppelt! Auf dem Abstieg kommen wir immer wieder an kleinen Bergseen vorbei und geniessen die Sicht ins Tujetsch. In Caischavedra gönnen wir uns den Genuss einer Talfahrt mit der Luftseilbahn.

Route	Caischavedra – Lag Serein – La Muotta – Gendusas Dadens – Caischavedra
Wanderleiter	Michael Meier (076 433 12 05)
Anforderung	T3   ↑ 1000 m   ↓ 1000 m
Wanderzeit	ca. 5 ¼ Std.
Treffpunkt	Disentis, Bahnhof – 08:15 Uhr
Ausrüstung	Bergwanderausrüstung
Verpflegung	Aus dem Rucksack