höhenfieber

# Skitouren um Sedrun

### Surselva-Tourenträume mit Wellness

**Dank der „Visiun Porta Alpina“ erlangte das ruhige Bergdorf Sedrun Berühmtheit. Geplant war ein Zwischenbahnhof im Gotthard-Basistunnel und damit der direkte Anschluss an Europa. Ein Traum, der platzte – leider. Wir dagegen erfüllen uns einige der schönsten Tourenträume dieser Region und geniessen den Komfort im hervorragend geführten Hotel La Cruna.**

**1. Tag** Anreise nach Sedrun. Gipfeltour vom benachbarten Cavorgia zum Vanatsch (2478m). **2. Tag** Kurze Fahrt nach Mutschnengia. Herrliche Tour über einen breiten Rücken zum Piz Muschaneras (2604m) mit toller Abfahrt bis Mumpé (1304m). **3. Tag** Vom Oberalppass Aufstieg zum Piz Badus (2928m) und lange Abfahrt nach Tschamutt. **4. Tag** Mit Seilbahnfahrt verkürzte Tour zum Piz Máler (2790m) und lange Abfahrt nach Dieni. Heimreise am Nachmittag ab Sedrun.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräpariertem Schnee werden vorausgesetzt.

**Kondition:** Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 3x Halbpension, Tourentee
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

## Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### 1. Tag

Individuelle Anreise nach Sedrun (1441m). Wir deponieren unser Gepäck im Hotel und starten sogleich zur ersten Gipfeltour. Ein Taxitransfer bringt uns zur gegenüberliegenden Talseite in das benachbarte Dorf Cavorgia. Von hier führt eine abwechslungsreiche Route zuerst ein Stück durch den Wald, später über offenes Alpgelände zum Vanatsch (2478m) hoch. Das letzte Stück folgt dem markanten Grat bis zum höchsten Punkt. Danach fahren wir im Bereich der Aufstiegsspur ab.

**Aufstieg 1100Hm, Abfahrt 1100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.**

### 2. Tag

Per Taxibus lassen wir uns nach Mutschnengia (1405m) bringen. Auf einer Alpstrasse gewinnen wir erste Höhenmeter durch den Wald bis zu den Alphütten von Tegia Nova (1855m). Dort breiten sich weite Hänge vor uns aus. Über einen markanten Rücken führt die Spur in gerader Linie zum Gipfel des Piz Muschaneras (2604m) hinauf. Genussvoll schwingen wir nach der Gipfelrast zurück zum Ausgangspunkt, bei guten Verhältnissen durch eine Mulde mit häufigem Pulverschnee. Bei ausreichender Schneedecke können wir bis nach Mumpé abfahren.

**Aufstieg 1200Hm, Abfahrt 1300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

### 3. Tag

Eine kurze Zugfahrt bringt uns zum Oberalppass (2044m). Von der Passhöhe starten wir zum stolzen Gipfel des Piz Badus (2928m). Vorbei am Lai da Tuma, Quelle des Rheins, führt uns die Spur über abwechslungsreiches Gelände bis kurz unter den Gipfel. Die letzten paar Meter zum höchsten Punkt legen wir zu Fuss zurück. Nach verdienter Gipfelrast erwartet uns eine weitere Topabfahrt bis hinunter nach Tschamut (1645m).

**Aufstieg 1100Hm, Abfahrt 1450Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.**

### 4. Tag

Zum Abschluss unternehmen wir eine Tour in hochalpinem Ambiente. Dank einer für die Öffentlichkeit zugängig gemachten Werkseilbahn sparen wir beim Aufstieg zum Piz Máler viel Kraft, die wir bei der Abfahrt optimal einsetzen können. Die Route folgt sehr aussichtsreich einem breiten Kamm und durch eine grosse Mulde bis zum Gipfel. Nach ausgiebiger Pause machen wir uns an die Abfahrt, die durch ideales Skigelände direkt nach Dieni hinab führt. Mit dem Pendelzug kehren wir nach Sedrun zurück. Die Heimreise erfolgt am Nachmittag.

**Aufstieg 900Hm, Abfahrt 1350Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.**

## Unterkunft

Wir übernachten im gepflegten Hotel La Cruna, Tel. 081 920 40 40 (www.hotelcruna.ch). Neben der hervorragenden lokalen Küche besticht das Haus mit komfortablen Doppelzimmern mit Dusche/WC und einem einladenden Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Solarium.

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:31 Uhr am Bahnhof Sedrun. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## Anreise

Von deinem Wohnort nach Sedrun und wieder zurück.

## Zusatzkosten

Für Bahnen und Taxitransporte muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 80.- gerechnet werden.

## Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

## Diverses

- evtl. Rucksack mit Hüftgurt (20-30l) zum Klettern
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Heftpflaster und Compeed
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Taschenmesser

## Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

## Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

## Übernachtung im Hotel

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

## Packtipps

- Light macht Freude! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen.

## Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.ch/mietmaterial

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

## Kontakt

### Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

### Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 09.05.2024 06:45:17