höhenfieber
berge. unter uns.



Ski- und Splitboardtouren mit Yoga im Münstertal

Piz Daint, Piz Dora und Munt Buffalora - Übernachtung im Hotel Central Valchava

Yoga entspannt, dehnt die Bänder und verbessert die Spitzkehren-Technik – eine unschlagbare Sport-Kombi! Dazu ein Ski-Ambiente vom Feinsten: Versteckt hinter dem Ofenpass liegt das ruhige Münstertal. Unser Heim ist ein stilvolles Engadiner Hotel aus dem 17. Jahrhundert, das im Dorfkern von Valchava errichtet wurde. Nach aktiven Tagen im Schnee erwarten dich hier eine Biosauna und Wellness-Bäder.

1. Tag Splitboardtour von Buffalora zum Munt Buffalora 2627m.
2. Tag Skitour zum Piz Terza 2907m ab Lü 1920m.
3. Tag Gipfeltour auf den Piz Dora 2951m ab Tschierv 1660m.
4. Tag Rundtour ab Minschuns 2663m via Piz Vallatscha 3021m - Muntet 2763m nach Lü.
5. Tag Abschlusstour Piz Daint 2968m und Heimreise ab Buffalora 1968m.

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 unpräparierten 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

- Leitung durch Bergführer
- 4 Nächte im DZ mit DU/WC
- 4x Halbpension
- Tourentee
- Saunabenützung
- Yogaunterricht

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

Anreise nach Buffalora 1968m am Ofenpass, wo wir das Gepäck deponieren und unbeschwert eine Schnuppertour über sanfte Hänge zum Munt Buffalora 2627m antreten.

Aufstieg 660Hm, Abfahrt 660Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2. Tag

Aufstieg von Lü 1920m, höchstgelegene Gemeinde der Schweiz, durch lichten Lärchenwald und über sanft geneigte Skihänge zum Piz Terza 2907m. Bei guter Schneelage können wir die Ski direkt vor unserem Hotel in Valchava auslaufen lassen.

Aufstieg 1000Hm, Abfahrt 1000/1470Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

3. Tag

Vom kleinen Bergdorf Tschierv 1660m starten wir auf den Piz Dora 2951 mit seinem schön coupierten Muldengelände. Am Gipfel werden wir mit einer weiten Aussicht auf den Ortler und den Piz Bernina belohnt. Wahlweise kann auch der Piz Chazfora 2783m erstiegen werden.

Aufstieg 1290Hm, Abfahrt 1290Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

4. Tag

Zwei auf einen Streich: Heute steht eine spannende Gipfelrundtour auf dem Programm. Von der Bergstation des Skigebietes Minschuns 2663m steigen wir zuerst zum Piz Vallatscha 3021m auf, bevor wir ins hintere Val S-charl hinunter kurven. Dann fellen wir noch einmal für den Anstieg zum Muntet 2763m an und krönen den gelungenen Tag mit einer Abfahrt nach Lü.

Aufstieg 1000Hm, Abfahrt 1740Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

5. Tag

Zum Finale geht's noch einmal hoch hinaus: Von Buffalora 1968m spuren wir zum Piz Daint 2968m hinauf, von wo wir ein letztes Mal ins Tal carven. Heimreise am Nachmittag ab Buffalora.

Aufstieg 1050Hm, Abfahrt 1050Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Teilnahme mit Snowboard und Splitboard

Die Praxis zeigt, dass dem Tourengeher mit Splitboard oder Schneeschuhen sowohl im Aufstieg, als auch in der Abfahrt konditionell deutlich mehr abverlangt wird, als vergleichsweise einem Tourengeher mit Ski. Dies bitten wir bei der persönlichen Einschätzung zu beachten und mit plus 1 Stufe Kondition zu berücksichtigen. Beispielsweise müssen Snowboarder bei einer mit Kondition Stufe 2 ausgeschriebenen Tour die konditionellen Anforderungen für Stufe 3 erfüllen, um die Tour bewältigen zu können.

Zusatzinformation Yoga

Wir üben uns in ruhigen Asanas (Körperstellungen), für die ihr keine besonderen Vorkenntnisse oder Beweglichkeit braucht. So fördern wir die körperliche Beweglichkeit, entspanntes Atmen sowie die mentale Konzentration und Aufmerksamkeit. Gerade der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung wirkt regenerativ für Körper und Geist. Den Yogaunterricht übernimmt ein Yogalehrer. Das Programm wird dabei von Tag zu Tag festgelegt.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:58 Uhr an der Postautohaltestelle Buffalora P10. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Buffalora P10 Rückreise ab Valchava. Bitte gib uns an, wenn du mit dem eigenen Auto anreist.

Das Hotel Central wird dir vor dem Tourenstart die Gästekarte «Val Müstair Mobil» per Mail zusenden. Diese Gästekarte ist gültig ab Zernez. Wenn du mit den ÖV anreist, musst du dein Bahnbillett nur bis Zernez lösen.

Besonderes

Anreise im Tourentenue, vom Treffpunkt aus starten wir unsere erste Tour. Du hast die Möglichkeit, das Gepäck beim Treffpunkt zu deponieren.

Im Dorf Valchava in unmittelbarer Nähe unserer Unterkunft gibt es einen kleinen Lebensmittel-Dorfladen, ideal fürs Auffüllen des Tourenproviants.

Zusatzkosten

Für Skilifte und Postauto-Transfers ca. CHF 50.-.

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 Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Hotel Central Valchava

Historisch wertvolles Hotel im Münstertal

Einst als typisch Münstertaler Bauernhaus erbaut, wurde es im Laufe der Zeit behutsam renoviert und konnte so seine besondere Atmosphäre erhalten. In den überraschend schlicht-modernen Zimmern fühlt man sich rundum wohl. Das gediegene Ambiente, die hervorragende Küche mit Münstertaler Spezialitäten und eine kleine, aber feine Entspannungsoase mit Sauna und Hotpot lassen keine Wünsche offen. Wir übernachten im Doppelzimmer mit Dusche/WC.



Im Dorf Valchava in unmittelbarer Nähe unserer Unterkunft gibt es einen kleinen Lebensmittel-Dorfladen, ideal fürs Auffüllen des Tourenproviants. Beim Hotel können zudem Lunchpakete bestellt werden.

Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer

Halbpension

Hotpot

Sauna

WLAN

Barzahlung

Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Yogamatten werden vom Hotel zur Verfügung gestellt. Wer lieber seine eigene verwendet bringt diese mit.

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen, Skitourenschuhe
- Splitboard, Felle, Harscheisen, Snowboardschuhe
- Snowboard, Schneeschuhe, Snowboardschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm
- Tipp für Splitboard-Miete im Raum Zürich Splitboardshop in Uster https://splitboardshop.ch/

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.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

Übernachtung im Hotel

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

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- 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: 24.11.2026 23:42