höhenfieber
berge. unter uns.



Ski- und Splitboardtouren rund um die Medelserhütte

Hoch über der Greina und dem Lukmanierpass liegen die Skitourengipfel. Mit langen Abfahrten.

Gefällige Aufstiege, stiebende Abfahrten und nicht zuletzt die packende Fernsicht über den gesamten Alpenbogen vom Gipfel des Piz Medel sind Gründe genug, um den Rucksack zu packen und zusammen mit unserem Bergführer diesen wunderschönen Winkel zwischen Graubünden und dem Tessin kennen zu lernen.

1. Tag Anreise. Aufstieg durch das bezaubernde Val Plattas zur Medelserhütte 2524m.

2. Tag Piz Medel 3210m mit einer einmaligen Rundsicht und einer schönen Abfahrt zur Alp Sura.

3. Tag Auf einer reizvollen Route erreichen wir den Piz Valdraus 3096m.

4. Tag Zum Abschluss besteigen wir den Piz Uffiern 3151m und schwingen anschliessend beinahe endlos ins Val Medel hinunter.

Anforderungen

Technik: Stufe 3: Ich bin regelmässig auf Skitouren und mag etwas sportlichere Touren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) bis ZS (ziemlich schwierig) im Gelände um 35° Steilheit. Ich beherrsche die Spitzkehre. Ich fahre sicher im Tiefschnee in allen Schneearten und die Abfahrt ist für mich ein wichtiger Bestandteil der Skitour.

Kondition: Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 5 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1400 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Einige längere Passagen um 35° Steilheit erfordern sichere Spitzkehren und eine solide Skitechnik. Die Gipfelanstiege erfolgen zu Fuss und erfordern Trittsicherheit.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 3 Nächte im Lager
- 3x Halbpension
- Tourentee

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

Von Curaglia aus steigen wir durch das verträumte Val Plattas auf einer schönen gleichmässigen Spur bis zur Alp Sura auf. Die letzten 300 Höhenmeter führt die Spur ein wenig steiler durch das Hüttentälchen zur Medelserhütte hoch. Diese liegt wie ein Adlerhorst in der Fuorcla da Lavaz und bietet neben einer vorzüglichen Bewirtung auch den Luxus von Duvets in den Schlafräumen.

Aufstieg 1200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

2. Tag

Unsere erste Gipfeltour beginnt mit einer kurzen Abfahrt durch das Hüttentälchen. Der Anstieg zum Piz Medel 3210m führt zuerst recht steil zum Plattas Gletscher hoch. Über das grosse Gletscherplateau steigen wir nun gemächlicher bis unmittelbar zum Gipfel hoch. Die letzten Meter zum höchsten Punkt mit der sagenhaften Aussicht vom Mt. Blanc bis zur Wildspitze geht es dann noch zu Fuss. Zur Belohnung dürfen wir die Abfahrt mit den Superhängen zur Alp Sura geniessen. Den Gegenanstieg zur Hütte nehmen wir dafür gerne in Kauf.

Aufstieg 1380Hm, Abfahrt 1380Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

3. Tag

Wiederum beginnt die Tour mit einer Abfahrt. In den Hängen des Val Lavaz liegt meist toller Schnee. Ein sehr interessanter Anstieg führt über die Fuorcla Sur da Lavaz und weiter bis auf den Piz Valdraus. Die Abfahrt führt entlang der Aufstiegsroute ins Val Lavaz und ein knapp einstündiger Gegenanstieg zur Hütte zurück.

Aufstieg 1250Hm, Abfahrt 1250Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

4. Tag

Ein weiterer Höhepunkt steht heute auf dem Programm. Der Anstieg zum Vorgipfel des Piz Uffiern ist im ersten Teil mit dem zum Piz Medel identisch. Auf halbem Weg zweigen wir nach Westen ab und queren das grosse Plateau des Medel Gletscher zu unserem Skidepot. Die Abfahrt durch das Val da Buora nach Fuorns an der Lukmanierstrasse ist ein echter Hammer, kann jedoch nur bei guten Verhältnissen gefahren werden.

Aufstieg 900Hm, Abfahrt 1900Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Skihochtour

Diese Tour führt über Gletscher durch hochalpines Gelände. Eine gute Skitechnik und sicheres Aufsteigen und Abfahren, auch in steilerem Gelände ist notwendig. Wir empfehlen Skihochtouren nicht als Saison-Einstieg oder direkt nach einem Skitouren-Grundkurs.

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.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:10 Uhr in Curaglia, posta. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Curaglia, posta und wieder zurück.

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

Medelserhütte SAC 2524m

SAC Hütte zwischen Lukmanierpass und Greina-Ebene in Graubünden

Die Medelserhütte bietet aufgrund ihrer Lage auf einem Pass eine fantastische Fernsicht. Der Blick reicht sowohl nach Osten wie nach Westen, was das Erleben wunderbarer Sonnenaufgänge und -untergänge ermöglicht. Die Gäste können mit Lebensmitteltransporten helfen, die Zahl der Helikopterflüge zu reduzieren.



Angebot und Ausstattung

- Mehrbettzimmer
- Halbpension
- Hausschuhe vorhanden
- fliessendes Wasser
- Handyempfang
- Strom
- 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 (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

Technische Ausrüstung

- Steigeisen mit Antistoll
- 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
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm
- 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 in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

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
- Steigeisen, CHF 40.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), CHF 30.00

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 23:44