



## Schneeschuhtouren und Yoga im Münstertal

**Wild, romantisch, ursprünglich: Schneeschuhwandern am Ofenpass in Graubünden**

**Versteckt hinter dem Ofenpass liegt das Münstertal, das seine Ursprünglichkeit bewahrt hat und zum Schneeschuhwandern einlädt. Das gemütliche Hotel Central in Valchava ist ein im Engadiner Stil gebautes ehemaliges Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert.**

**1. Tag** Rundwanderung vom Hotel aus ins Val Vau.

**2.-4. Tag** Rundwanderung von Buffalora über die Hochebene Jufplaun. Höhenwanderung vom Ofenpass 2149m nach Lü 1920m und von Lü über Alp Tabladatsch nach St. Maria oder Valchava.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 1: Keine Erfahrung im Schneeschuhgehen nötig. Wir bewegen uns in mässig steilem Gelände ohne lange Traversen. Ich habe aber Bergwandererfahrung auf rot-weissen Wanderwegen

**Kondition:** Stufe 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-5 Stunden Gehzeit und rund 800 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im DZ mit DU/WC
- 3x 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
- Annulationskostenversicherung

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### 1. Tag

Nachdem wir uns im Hotel Central eingerichtet haben, wird der Bergführer über den Ablauf dieser Tage informieren. Kurz nach 13 Uhr starten wir unsere Schneeschuhtage mit einer stimmigen Rundwanderung vom Hotel aus ins Val Vau.

**Aufstieg 300Hm, Abstieg 300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.**

### 2.-4. Tag

Schöne Rundtouren von Lü 1920m über die Alp Tabladatsch nach St. Maria oder Valchava, von Tschierv 1757m zur Alp Sadra 2046m und hinab nach Fuldera, Rundwanderung von Buffalora 1968m über die Hochebene Jufplaun 2289m.

**Aufstiege 500Hm, Abstiege 500-1000Hm, Gehzeiten ohne Pausen ca. 3 - 4.5 Std.**

## Hinweis zur Ausrüstung

Unsere Schneeschuhtouren finden im alpinen Gelände statt. Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen muss mit hartem Schnee oder eisigen Passagen gerechnet werden. Um bei allen Verhältnissen sicheren Halt zu haben ist es wichtig, **robuste Schneeschuhe** mit grossen seitlichen Harscheisen zu verwenden. Bilder dazu und eine detaillierte Beschreibung findest du hier: [www.hoehenfieber.ch/Schneeschuhe](http://www.hoehenfieber.ch/Schneeschuhe).

## Yoga-Programm

Das Yoga-Programm wird von Tag zu Tag festgelegt. Hierzu sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Wir fördern sowohl die körperliche Beweglichkeit als auch die mentale Konzentration und Aufmerksamkeit. Der Wechsel von Aktivität und Entspannung hat eine regenerative Wirkung.

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 11:24Uhr an der Postautohaltestelle in Valchava, Cumün. Fahrplanwechsel vorbehalten. Autofahrer können direkt im Hotel warten.

## Anreise

Von deinem Wohnort nach Valchava, Cumün und wieder zurück.

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.

Die Heimreise erfolgt voraussichtlich um 14.48 Uhr ab der Bushaltestelle Buffalora P10 (falls Gepäckdepot möglich). Je nach Wetter und Tourenprogramm kann die Heimreise auch angepasst werden und ab Valchava erfolgen.

## Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten betragen ca. CHF 20.- bis CHF 40.-.

## 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 ein schöner Wellnessbereich mit Sauna und Vitalbäder lassen keine Wünsche offen. Wir übernachteten 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



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 (20-30l)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Yogamatte werden vom Hotel zur Verfügung gestellt. Wer lieber seine eigene verwendet bringt diese mit.

## Technische Ausrüstung

- hohe Wander- oder Bergschuhe (über die Knöchel reichend) mit fester Sohle Ist mein Wanderschuh geeignet? <https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer>
- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkrallen)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)

## 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
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

## Packtipps

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

## Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Schneeschuhe (ohne Stöcke), CHF 60.00

## Kontakt

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

Telefon: +41 32 361 18 18

E-Mail: [info@hoehenfieber.ch](mailto: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: 13.01.2026 23:43