



Hochtour Rheinwaldhorn - Piz Terri - Piz Medel

Einsames Tourenparadies hoch über der Greina

Einsamkeit ist seltener Luxus: Wie Bergnomaden ziehen wir von Hütte zu Hütte, besteigen die Top-Gipfel zwischen Vals und Disentis und queren die wildromantische Greinaebene – als Bergsteiger genießen wir dieses grüne Naturwunder aus diversen Perspektiven, von ganz oben oder mittendrin.

- 1. Tag** Anreise nach Hinterrhein, Aufstieg zur Zapporthütte 2276m.
- 2. Tag** Aufstieg zum Rheinwaldhorn 3402m und Abstieg zur Adulahütte 2393m.
- 3. Tag** Tour zur Capanna Motterascio 2171m.
- 4. Tag** Über den Piz Terri 3149m und die Greina zur Capanna Scaletta 2205m.
- 5. Tag** Traversierung Piz Medel 3210m bis Medelserhütte und Abstieg nach Curaglia.

Anforderungen

Technik: Stufe 3: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) gemacht und der Umgang mit Pickel, Steigeisen und Seil ist mir vertraut. Kletterstellen im Fels im 2. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg.

Kondition: Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:

Der Abstieg vom Rheinwaldhorn über die Cresta Valmaglia beinhaltet Kletterstellen im 1.-2. Schwierigkeitsgrad. Teilweise sind die Passagen mit Fixseilen versehen. Dennoch ist sicheres Kraxeln im Blockgelände und Trittsicherheit nötig.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 4 Nächte im Lager
- 4x 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 unserem Treffpunkt in Hinterrhein bringt uns ein Shuttlebus bis ans Ende der Fahrstrasse. Von hier aus folgen wir dem Wanderweg über Zapportstafel zur Zapporthütte SAC. Am Nachmittag bleibt genügend Zeit für etwas Knoten- und Seilkunde oder ein Sonnenbad.

Aufstieg 600Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

2. Tag

Über Wegspuren und Geröll gelangen wir zur Läntalücke. Ab hier folgen wir dem gutgestuften Nordgrat zum Läntagletscher. Über diesen ersteigen wir die formschöne Pyramide des Rheinwaldhorn 3402m. Durch die besondere geografische Lage an der Innenseite des Alpenbogens sehen wir bei guten Verhältnissen den Mt.Blanc im Westen und die höchsten Gipfel der Dolomiten im Osten. Über die Cresta Malvaglia gelangen wir mit etwas Kletterei und durch felsiges Gelände zum Laghetto del Cadabi. Über gute Wegspuren steigen wir anschliessend zur oberen Adulahütte 2393m ab – sie liegt wie ein Adlerhorst hoch über dem Nordtessin.

Aufstieg 1230Hm, Abstieg 1020Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

3. Tag

Den heutigen Tag als Ruhetag zu bezeichnen, wäre wohl frech. Nach dem etwas späteren Frühstück wandern wir durch das beschauliche Val Carassino zum Lago di Luzzono. Unterwegs gibt es frische Milch und leckeren Käse zu kaufen. Entlang des Südufers folgen wir der Straße bis zum Ende des Stausees. Hier gelangen wir durch eine romantische, vom Bach tief eingeschnittene Schlucht auf die höher gelegenen Alpweiden und über diese hinauf zur gastlichen Capanna Motterascio 2171m.

Aufstieg 600Hm, Abstieg 820Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

4. Tag

Auf guten Wegspuren erklimmen wir die steilen Grashänge und Geröllfelder oberhalb der Hütte. Schon bald gelangen wir zu einem Passübergang, der auf die Nordseite des Gipfels führt. Durch den bekannten „Kamin“ erreichen wir den Westgrat und folgen ihm bis zum prächtigen Gipfel des Piz Terri 3149m. Wie aus dem Flugzeug betrachtet breitet sich nach Westen hin der grüne Teppich der Greinaebene vor uns aus. Wir queren sie bis zum Canalsee und steigen durch das Val Canal ab. In sanftem Auf und Ab wandern wir schliesslich über den Greinapass zur Capanna Scaletta 2205m.

Aufstieg 1170Hm, Abstieg 1140Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

5. Tag

Frühmorgens brechen wir zum großen Finale auf. Zuerst geht es auf schönem Weg zur Fuorcla Sur da Lavaz 2703m, bevor wir auf der Nordseite ein Geröllfeld queren, um eine markante Lücke im Ostgrat zum Piz Medel 3210m zu erreichen. Diesem folgen wir im motivierenden Wechsel von Wegstücken, Schneeflecken und kurzen Kletterstellen bis zum Gletscherplateau des Gletschar da Medel. Die große Gipfelpyramide erklettern wir über herrlich griffige Felsen. Belohnt werden wir einmal mehr von einem der besten Panoramen alpenweit. In Fels, über Gletscher und auf Wegspuren steigen wir nun zur Meldelserhütte ab, wo wir uns auf der sonnigen Terrasse stärken. Zum Abschluss geht's ins Val Plattas hinunter, wo uns ein Taxi nach Curaglia/Disentis führt.

Aufstieg 1050Hm, Abstieg 1650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7.5 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:26 Uhr an der Bushaltestelle Hinterrhein, Tunnel Nordportal. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahn билет

Von deinem Wohnort nach Hinterrhein, Tunnel Nordportal und ab Disentis (ev. Curaglia) wieder zurück.

Zusatzkosten

Für Alpentaxi am letzten Tag ca. CHF 15.-.

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

1. Nacht

Zapporthütte SAC 2276m

SAC-Hütte am Fusse des Rheinwaldhorns

Die Zapporthütte liegt im Kanton Graubünden auf 2276m gleich unterhalb der Quelle des Hinterrheins. Die einfache Hütte bietet Platz für 24 Personen. Sie ist im Sommer und Winter wichtiger Ausgangspunkt für Touren auf das Rheinwaldhorn.



Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Hausschuhe
vorhanden



kein
Handyempfang



Barzahlung

2. Nacht

Capanna Adula UTOE 2393m

Tessiner Berghütte am Fusse des Rheinwaldhorns

Adula ist der italienische Name für das Rheinwaldhorn, den höchsten Tessiner Gipfel. Der Grossteil der Gäste haben diesen Berg als Tourenziel. Die gemütliche Hütte mit ihren 52 Plätzen befindet sich im Blieniotal. Sie wird von der Unione Ticinese operaio escursionisti (UTOE) geführt. Hier wird regional gekocht und es wird grosser Wert auf Ökologie gelegt.



Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Duschkmöglichkeit



fliessendes
Wasser



Duschtuch
vorhanden



Handyempfang



kein WLAN



Strom



Barzahlung

3. Nacht

Capanna Motterascio CAS 2172m

SAC Hütte im Bleniotal südlich der Greina Ebene im Tessin

Die Motterascio Hütte ist eine gemütliche Unterkunft mit tessiner Gastfreundschaft inmitten der wunderschönen Landschaft der Greina Region.



Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Hausschuhe
vorhanden



Duschkmöglichkeit



Handyempfang



Barzahlung

4. Nacht

Scalettahütte SAC 2205m

Unverkennbare SAC-Hütte im Bleniotal

Die Scalettahütte befindet sich am westlichen Ende der Greina-Hochebene. Sie hat 52 Schlafplätze. Es ist die nördlichste Tessiner SAC-Hütte. Gleich in der Nähe befindet sich der eindruckliche Arco della Greina, ein natürlicher Felsbogen. Nebst Alpinisten und Wanderern sind auch Steinböcke gern und viel gesehene Gäste.



Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Hausschuhe
vorhanden



Duschkmöglichkeit



Handyempfang



kein WLAN



Barzahlung



Kreditkarten-
Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? <https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer>
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm

Empfehlung

- Verstellbare Trekkingstöcke sind hilfreich für Gletschertrekking, Alpinwanderungen sowie auf Hochtouren für flache Gletscherstrecken, lange Abstiege und im weglosen Gelände. Es kann auch nur 1 Stock verwendet werden.

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.

- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), 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: 27.06.2026 23:49