

## 01 - Sedrun - Cungieri

● Leicht - ↔ 2.2km - ↑150m - ↓150m - □1:30h

Wir werden auf unserer Tour also nicht allein unterwegs sein. Mal „voll bi de Lüüt“, dann wieder eher abseits auf einer eigenen Spur, durch Gebüsch, verschneite Birken oder Wald, folgen wir der Signalisation bis wir im oberen Drittel wieder auf den Wanderweg treffen und unser Ziel vor Augen haben. Talwärts brauchen wir nicht gross auf die Signalisation zu achten, wir können frei übers offene Gelände wandern und sind im Hui wieder unten.

## 02 - Segnas - Sedrun

● Mittel - ↔ 10.4km - ↑490m - ↓570m - □3:30h

Der Weg führt uns auf einer eingeschnittenen Forststrasse zuerst flach, später leicht abfallend bis zu den tiefverschneiten Maisensässen von Mises las Cavorgias. Wir wandern weiter zum tiefsten Punkt, der Brücke über den Rhein, um auf der anderen Seite bis zur Hauptstrasse aufzusteigen. An der Hauptstrasse angekommen, schnallen wir die Schneeschuhe ab und wir wandern auf der geräumten Strasse bis nach Mumpé Tujetsch hinauf. In Cruschetts, am Winterwanderweg nach Sedrun, finden wir die Fortsetzung des Schneeschuhtrails nach Prau sura.

## 03 - Gendusas - Lai Alv

● Mittel - ↔ 2.8km - ↑340m - ↓30m - □2:00h

Ein schöner Weg führt dich von Gendusas nach Dadens und weiter nach Lai Alv, wo du auf der Terrasse des Restaurants ein gutes Essen geniessen kannst. Wenn du Dadens auf der linken Seite erreichst, werden dich der markante Gipfel des Piz Pardatsch auf deinem Weg begleiten.

## 04 - Gendusas - Cuolm da Vi

● Leicht - ↔ 3.8km - ↑570m - ↓570m - □1:30h

Die Landschaft ist sehr abwechslungsreich, mit Tannenwäldern an schneebedeckten Hängen und spektakulären Aussichten auf den Talboden. Die Strecke ist mittelschwer, es gibt einige Auf- und Abfahrten und der Neuschnee erfordert ein Minimum an Training. Die Ankunft wird in Cuolm da Vi aus erwartet, wo in „La Baracca“ schmackhafte Spezialitäten erwartet werden, um die von der Müdigkeit gegrabene Lücke zu füllen. Von Cuolm da Vi kann man mit der neuen Luftseilbahn nach Sedrun hinunterfahren und dann mit dem Zug nach Disentis zurückkehren.

## 05 - Segnas - Caischavedra

● Leicht - ↔ 3.8km - ↑570m - ↓570m - □2:00h

Doch sobald wir den Wald erreichen wird es ruhig und der Pfad steigt in einem gemächlichen hin und her an. Ist frischer Schnee gefallen, wird es unter den tief hängenden Ästen sogar richtig romantisch. Und unterwegs tun sich immer wieder Lücken auf, sodass schöne Ausblicke ins Tal und auf die Berge möglich sind. Höhepunkt der Tour ist Caischavedra, wo ein lebhafter Ski-Betrieb herrscht und wo wir im Panoramarestaurant einen verdienten Kaffee mit Kuchen geniessen. Die Luftseilbahn bringt uns anschliessend wieder ins Tal.



## 06 - Segnas - Bostg

● Mittel - ↔ 8.4km - ↑700m - ↓700m - □4:00h

Es auf einer zugeschnittenen Forststrasse gleichmässig ansteigend hinauf geht bis zu den Maisensässen von Run Cunel. Auf einem Wanderweg steigen wir auf bis zum Maisensäss Barschau, eine gute Gelegenheit um Pause zu machen, bevor wir das letzte Stück in Angriff nehmen. Oben angelangt empfängt uns ein fantastisches Panorama und es ist interessant zu beobachten wie die Freerider aus dem Skigebiet ihre Spuren in die Hänge des Val Segnas ziehen.

## 07 - Lai Alv Rundtour

● Leicht - ↔ 1.1km - ↑90m - ↓90m - □0.30h

Wir verlassen die Sesselbahn bei Lai Alv und wandern parallel zum Skilift Richtung Péz Ault, über verschneite Hügel und immer mit einer wunderschönen Aussicht auf den Medelsergletscher. Die Route führt uns bis zu einem Steilhang, wo wir umkehren. Entlang des lebhaften Betriebs der Skipiste kehren wir wieder nach Lai Alv zurück.

## 08 - Caischavedra Rundtour

● Leicht - ↔ 0.9km - ↑45m - ↓45m - □0.30h

Eine Schneeschuhwanderung für die Pacifics - die Gemütlichen! Wir umrunden die Bergstation Caischavedra in südlicher Richtung und wandern an malerisch verschneiten Maisensässen vorbei, über offenes Gelände oder am Waldrand entlang. Unterwegs gibt es immer wieder Sitzgelegenheiten, damit wir uns Zeit lassen können. Die Tour beenden wir wieder bei der Bergstation, wo wir uns mit einem Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen verwöhnen lassen.

## 09 - Caischavedra - Gendusas

● Leicht - ↔ 4.3km - ↑350m - ↓350m - □2:15h

Wir wandern von den Maisensässen bei Caischavedra durch einen lichten Bergwald und über die Hochmoor-Ebene der Val Magriel nach Gendusas Dado. Zwischendurch befinden wir uns in Sichtnähe zur Skipiste und der fröhliche Skibetrieb ist zu hören. Dann aber sind wir wieder ganz für uns allein und geniessen die meist naturbelassene Umgebung. Nur auf halber Höhe kommen wir an einem neuen Speichersee vorbei, der unser Interesse weckt. In Gendusas Dado heisst es: Sehen und gesehen werden. Hier treffen sich Skifahrer und Schneeschuhwanderer für einen Kaffee oder Drink. Für den Abstieg wählen wir die gleiche Route bis Caischavedra.

- Matterhorn-Gotthardbahn
- Skibus
- Schneeschuhwanderweg
- Winterwanderweg
- Skitouren
- Restaurant
- Unterkunft
- Information
- Parkplatz
- Aussichtspunkt
- SOS
- LVS-Checkpoint
- Restaurant
- Bar/Après-ski
- Sportshop

### 1 Steak House

#### Steak House Chevrina

Top: Grosse Auswahl von zarten – «dry-aged» Steaks, zubereitet auf unserem einmaligen Holzkohlegrill mitten im Steak House Chevrina

### 2 Pizzeria

#### Pizzeria Stiva Ursus

Top: Wahrscheinlich die beste Pizza, die du je probiert hast, sowie saisonale Küche für die ganze Familie

### 3 Après-Ski

#### BARGia

Top: Ein Abschluss in der Après-Ski-Bar bei der Talstation der Luftseilbahn macht den Tag perfekt

### 4 Weinkeller

#### La Cantinetta

Top: Rustikal, einladend und mit einer Karte mit mehr als 100 ausgewählten Weinen aus der ganzen Welt

### 5 Bündnerstube

#### Stiva Grisca

Top: Geniesse Bündner Gerichte mit Aromen vergangener Zeiten

### 6 Themenrestaurant

#### Stüva Tildi

Top: Restaurant mit Halbpension, in welchem auch Themenabende organisiert werden

### 7 Fast & Slow Food

#### Catrina Lodge

Top: Hamburger, Hot Dogs und andere Spezialitäten, perfekt für den kleinen und grossen Hunger

### 8 Self Service

#### Caischavedra

Top: Selbstbedienungsrestaurant an der Bergstation von Disentis. Das Restaurant Caischavedra bietet eine grosse Auswahl an Gerichten für jeden Geschmack

### 9 Bergrestaurant

#### Stiva Pius

Top: Raffinierte und schmackhafte Gerichte, mit einer grossen Auswahl an Weinen. Der richtige Standort in den Bergen für diejenigen, die etwas mehr wollen

### 10 Bar

#### Bar Nevada

Top: Grillen mit lokalen Produkten, Musik und Entspannung sind ein Muss in der Bar Nevada

### 11 Bergrestaurant

#### Lai Alv

Top: Die Spezialität ist Kartoffeln mit Käse. Fantastische Panoramaterasse auf 2500 m

### 12 Bergrestaurant

#### La Baracca

Top: Snacks und Fleischplatten mit typischen regionalen Produkten, mit der schönsten Aussicht von der Surselva

# SCHNEESCHUH KAUF



## TUBBS Flex VRT (Erwachsenen) CHF 329.-

Der Flex VRT ist das Topmodell der FLEX Serie mit welchem kein Gipfel mehr unerreichbar ist. Er kombiniert die FLEX-Modell Vorteile mit dem patentierten BOA-Verschlussystem.

- DynamicFit™ Bindung mit BOA-Verschlussystem sorgt für den perfekten Sitz und eine leichte Bedienbarkeit.
- ActiveLift™, die Steighilfe erleichtert direkte Anstiege
- 3D geformte Seitenschienen bieten besten Grip beim Queren
- Viper™ 2.0 Frontzacken maximieren den Grip unter Belastung
- FLEX Tail™ lässt den Schuh natürlich abrollen
- Zusätzliche Krallen am Tail und progressive Snowbrakes geben optimalen Halt beim Abstieg



## TUBBS Flex RDG (Erwachsenen) CHF 259.-

Der FLEX RDG bietet mit der BOA die benutzerfreundlichste Bindung der Tubbs-Familie und ist auch daher besonders für geführte Gruppen bestens geeignet.

- CustomWrap™ - Bindung mit BOA Verschlussystem ermöglicht die Justierung mit nur einem Handgriff
- Aufklappbare ActiveLift™ Steighilfe erleichtert direkte Anstiege
- 3D geformte Seitenschienen bieten besten Grip beim Queren
- FLEX Tail™ lässt den Schuh natürlich abrollen
- progressive Snowbrakes geben optimalen Halt beim Abstieg



## TUBBS Flex HKE (Junior) CHF 159.-

Der Flex HKE wurde speziell für Kinder entwickelt, die für einen Kinderschuh zu gross, aber für Erwachsenenmodell noch zu klein sind Schuhgrösse ca. 34-43

- ActiveLift™ Steighilfe erleichtert direkte Anstiege
- 3D geformte Seitenschienen bieten besten Grip
- FLEX Tail™ lässt den Schuh natürlich abrollen
- Einfach zu bedienende Qicklock2™ Bindung gibt sicheren Halt



## TUBBS Flex JR (Kids) CHF 119.-

Speziell für 6-10-jährigen hat TUBBS das FLEX Junior Modell entwickelt.

So ist er perfekt für alle Entdeckungseisen des Nachwuchses

- Abgerundete Frontzacken und Seitenschienen
- Sichere Halt ohne Verletzungsgefahr
- Einfach zu bedienende Ratschenbindung
- Weiches FLEX Tail™ Schneeschuhende für angenehmes Gehen



### ALLES WAS DU BRAUCHST

Zwei Sportgeschäfte von Sportlern betrieben. In den Sportgeschäften findest du alles was du suchst um Sport zu treiben. Wir bieten unseren Kunden nur das beste Material an. Alles was du in unseren Geschäften findest, wurde von technischen Mitarbeitern während der Saison getestet. Wenn du dich für unsere Geschäfte entscheidest, hast du nicht nur die Garantie die besten Produkte zu finden, sondern du kannst diese auch direkt am Berg kaufen. Eines befindet sich in S. Catrina, in der Nähe der Talstation, das Zweite findest du bei der Bergstation Caischavedra. Bei Problemen während des Sporttages, wird dir die strategische Position der Geschäfte erlauben jede Schwierigkeit zu meistern.

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### SPORTSHOP S. Catrina

Während der Wintersaison  
Täglich 08.00 - 18.00 Uhr

#### SPORTSHOP Caischavedra

Während der Wintersaison  
Täglich von 08.15 - 17.00 Uhr

CATRINA  
SPORTSHOP

Via Aclletta 2  
CH- 7180 Disentis/Muster

+41 81 920 30 48

WWW.DISENTIS.SHOP

Passend zu den Schneeschuhrouen zum Wandern oder spazieren haben wir eine große Auswahl an Schneeschuhen. Gerne beraten wir dich bei uns im Catrina Sportshop um den Schneeschuh zu finden der genau passt. Wenn du noch nicht sicher bist, ob das Schneeschuhlaufen etwas für dich ist, kannst du die Schneeschuhe bei uns auch mieten. Wir freuen uns auf dich.



# SCHNEESCHUH VERMIETUNG

|  | 1/2 Tag | 1 Tag | 2 Tage | 3 Tage | 4 Tage | 5 Tage |
|--|---------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Schneeschuhe inkl. Stöcke (Erwachsen&Kinder) | 14.-    | 19.-  | 37.-   | 47.-   | 59.-   | 70.-   |

