



Wanderkarte Sommer 2020

WWW.CATRINA-EXPERIENCE.COM

Wanderwege

- 01 Höhenweg
- 02 Cavardirasweg T4
- 03 Seenwanderung
- 04 Lag Crest Ault Weg
- 05 Lag Serein Weg
- 06 La Muotta Weg
- 07 Rundgang
- 08 Rundwanderweg Maturus e Madleina
- 09 Catrina Kräuterweg
- 10 Tiolas Weg
- 11 Senda dils Laruns
- 12 Panoramawanderung Bostg
- 13 Senda Pauli
- 14 Tegia Valentini
- 15 Mit Kinderwagen nach Segnas
- 16 Mit Kinderwagen von Dorf zu Dorf
- 17 Mit Kinderwagen nach Fontanivas
- 18 Familienwanderung Brulf
- 19 Mit Kinderwagen nach Sumvitg
- 20 Dorfrunde Sedrun
- 21 Mit Kinderwagen von Sedrun nach Curaglia

Notruf
REGA 1414

Apotheken

Apoteca Desertina
Via Lucmagn 8
+41 81 947 64 65

Ärzte

Dr. med. Th. Lechmann
Via Sursilvana 13
+41 81 947 52 16

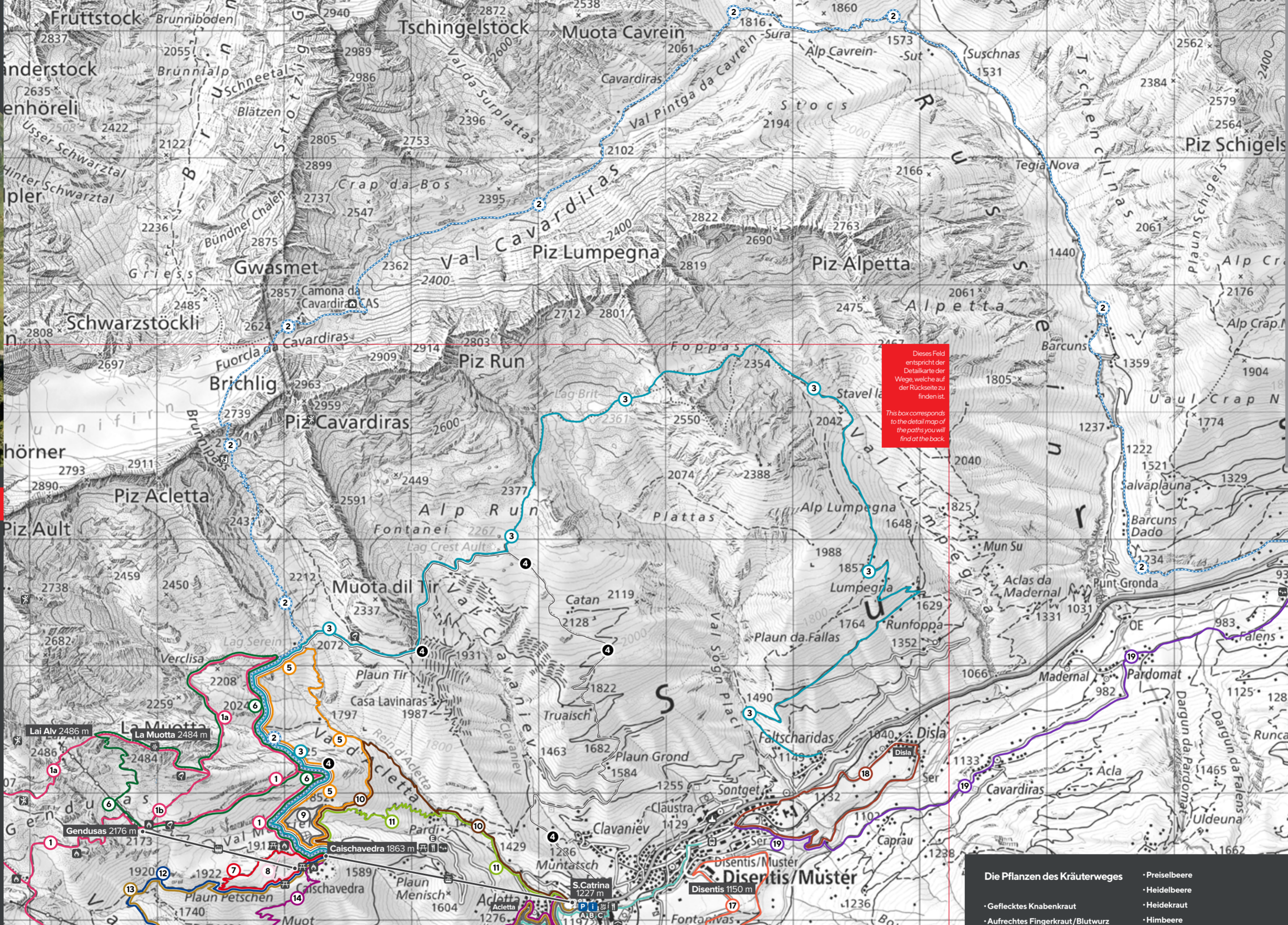
Dr. med. M. Huonder
Via Dulezi 1
+41 81 920 32 32

Dr. med. S. Schönle
Via Alpsu 15
+41 81 947 49 50

Spitäler

Regionalspital Surselva
Ilanz
+41 81 926 51 11

Bergbahnen Disentis AG
Via Acletta 2 CH-7180 Disentis/Muster
T +41 81 920 30 40
info@catrina.swiss
www.catrina-experience.com
www.disentis.fun



- Legende Karte**
- Wanderweg | hiking trail
 - MGBahn | MGRailroad
 - Geeignet mit Kinderwagen
stroller trail
 - Einfache Wanderung
town trail
 - Mittelschwere Wanderung
alpine trail
 - Alpine Wanderung
alpine trail
 - Luftseilbahn | cable car
 - Restaurant | restaurant
 - Zughaltestellen | train stop
 - Aussichtspunkt | viewpoint
 - Feuerstelle | fireplace
 - Grillplatz | barbecue area
 - Kloster | monastery
 - Berghütte | mountain hut
 - Brücke | bridge
 - Camping | campsite
 - Gleitschirm | paragliding
 - Hallenbad | indoor swimming pool
 - Sportzentrum | sports centre
 - Spielplatz | playground
 - Klettern | climbing
 - Badeseen | swimming pond
 - Parkplatz | parking

- Legende Gastro**
- Dorf | town
 - Berg | mountain
 - Selbstbedienung | self service
 - Bedienung | service
 - Lunchraum | snack room
 - Sonnenterrasse | sun terrace
 - Bar/Weinkeller | bar/wine cellar
 - Spielplatz | play area
 - Reservierung | reservation
 - Skiift | ski lift
 - Wanderweg | hike trail
 - Bahn | train
 - Auto | car

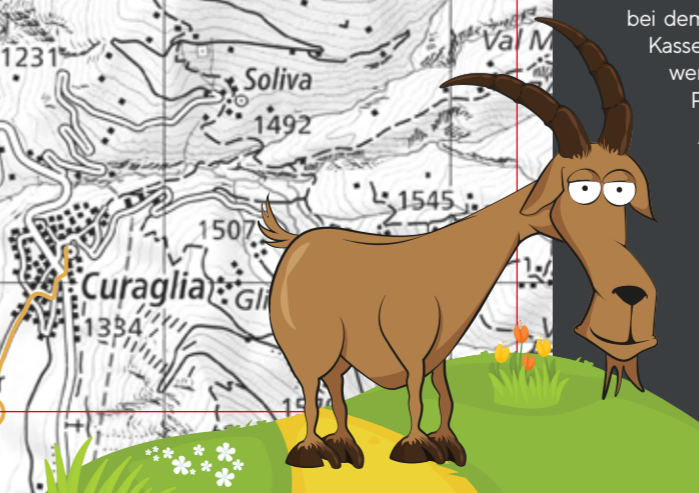
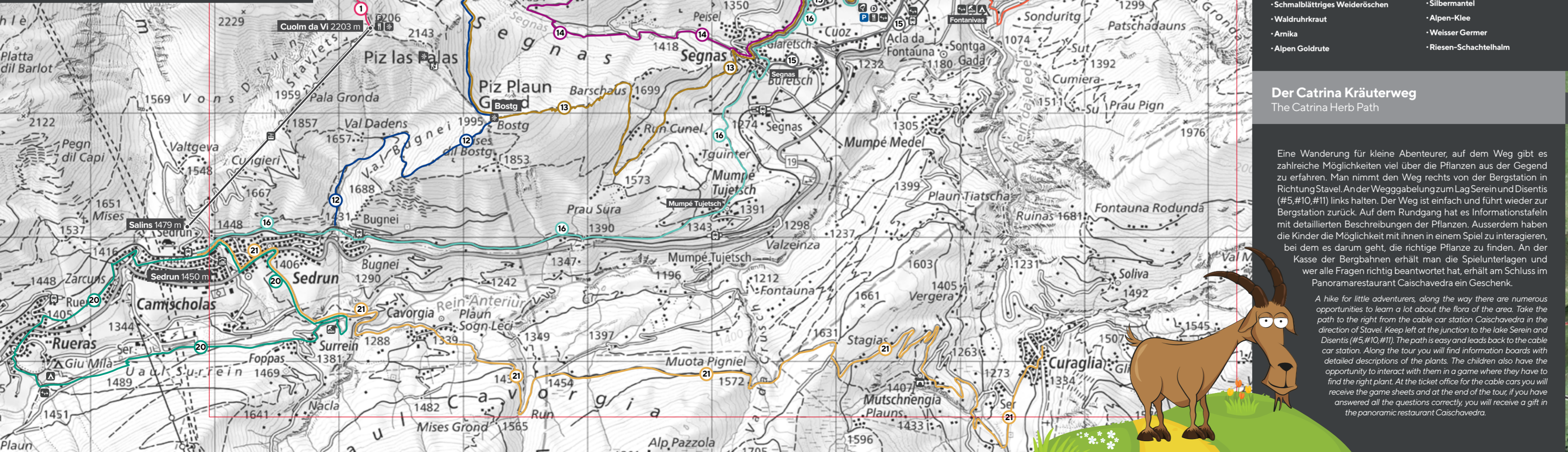
- Die Pflanzen des Kräuterweges**
- Geflecktes Knabenkraut
 - Aufrechtes Fingerkraut/Blutwurz
 - Schmalblättriges Weideröschchen
 - Waldruhrkraut
 - Arnika
 - Alpen Goldrute
 - Preiselbeere
 - Heidelbeere
 - Heidekraut
 - Himbeere
 - Silbermantel
 - Alpen-Klee
 - Weisser Germer
 - Riesen-Schachtelhalm
 - Thymian
 - Alpenrose
 - Wacholder
 - Meisterwurz
 - Frauenmantel
 - Alpen Ampfer/ Blacke
 - Scheuchzers Wollgras
 - Wurm- Farn
 - Augentrost
 - Purpurenzian
 - Silberdistel
 - Ferkelkraut
 - Gold-Pippau
 - Kochscher Enzian
 - Bärtige Glockenblume
 - Wald - Storchenschnabel

Der Catrina Kräuterweg
The Catrina Herb Path

Eine Wanderung für kleine Abenteurer, auf dem Weg gibt es zahlreiche Möglichkeiten viel über die Pflanzen aus der Gegend zu erfahren. Man nimmt den Weg rechts von der Bergstation in Richtung Stavel. An der Weggabelung zum Lag Serein und Disentis (#5, #10, #11) links halten. Der Weg ist einfach und führt wieder zur Bergstation zurück. Auf dem Rundgang hat es Informationstafeln mit detaillierten Beschreibungen der Pflanzen. Ausserdem haben die Kinder die Möglichkeit mit ihnen in einem Spiel zu interagieren, bei dem es darum geht, die richtige Pflanze zu finden. An der Kasse der Bergbahnen erhält man die Spielunterlagen und wer alle Fragen richtig beantwortet hat, erhält am Schluss im Panoramarrestaurant Caischavedra ein Geschenk.

A hike for little adventurers, along the way there are numerous opportunities to learn a lot about the flora of the area. Take the path to the right from the cable car station Caischavedra in the direction of Stavel. Keep left at the junction to the lake Serein and Disentis (#5, #10, #11). The path is easy and leads back to the cable car station. Along the tour you will find information boards with detailed descriptions of the plants. The children also have the opportunity to interact with them in a game where they have to find the right plant. At the ticket office for the cable cars you will receive the game sheets and at the end of the tour, if you have answered all the questions correctly, you will receive a gift in the panoramic restaurant Caischavedra.

09 **Catrina Kräuterweg**
Einfach / Easy - +90m / +90m - 1:30h



BEWILLIGUNGSVERMERK: Reproduziert mit Bewilligung von swisstopo (BA200099)

Gastronomie im Disentis Catrina Experience

Gastronomy at the Disentis Catrina Experience

A Steak House

Steak House Chevrina

Das Chevrina bietet eine grosse Auswahl an Fleisch aus aller Welt. Verpassen dürft ihr auf keinen Fall unsere Dry-Aged Fleischsorten, diese sind ein wahrer Genuss. Der Holzkohlegrill befindet sich im Restaurant, so ist es möglich den Grillmeistern bei der Verarbeitung und der Herstellung kleiner Meisterwerke zuzusehen.

The Chevrina offers a large selection of meat from all over the world. Don't miss our Dry-Aged steaks, they are a real treat. The charcoal grill is located in the restaurant, so it is possible to watch the grill masters processing and making little masterpieces.

Top: New York Striploin, Rib Eye, T-Bone-Steak, Tomahawk Steak, Dry-Aged Entrecôte, Dry-Aged beef fillet, Chevrina Spiss



B Pizzeria

Stiva Ursus

Der Pizzaweltmeister Claudio Vicanò bereitet die beste Pizza zu, die ihr je probiert habt. Ein Vorschlag? Seine speziellen Pizzen sind einzigartig, die Weissen liegen voll im Trend und die Klassischen vereinen das Beste von allem. Auf der Speisekarte finden sich auch lokale und internationale Gerichte. Guten Appetit!

The pizza world champion Claudio Vicanò prepares the best pizza you have ever tasted. Any suggestions? His special pizzas are unique, the whites are very trendy and the classics combine the best of all. The menu also includes local and international dishes. Bon appetit!

Top: Mehrfacher Pizza-Weltmeister

C Weinkeller

La Cantinetta

Rustikal, einladend und mit einer Karte mit mehr als 100 ausgewählten Weinen aus der ganzen Welt. Genau der richtige Ort um einen Aperitif mit Weindegustation und lokalen Produkten zu geniessen.

Rustic, inviting and with a menu with more than 100 selected wines from around the world. Just the right place to enjoy an aperitif with wine tasting and local products.

Top: Auswahl von Weinen aus der ganzen Welt

D Fast & Slow Food

Catrina Lodge

Die Schweiz trifft auf Kanada! Wenn ihr der Versuchung eines guten Burgers erliegen wollt, dann seid ihr hier genau richtig. Fast Food aber im Slow Konzept...warum? Auf der Speisekarte findet sich eine grosse Auswahl an Produkten welche von lokalen Landwirten hergestellt werden. Auf der sonnigen Terrasse wird die Zeit wie im Fluge vergehen.

Switzerland meets Canada! If you want to succumb to the temptation of a good burger, you're in the right place. Fast food but in a slow concept...why? On the menu you will find a wide range of products made by local farmers. On the sunny terrace time will fly by.

Top: Best Burger, Hot Dogs, Familienmenüs



E Self Service

Caischavedra

Die Terrasse mit Blick auf den Medelser-Gletscher, der Kinderspielplatz, die optimale Lage in den Bergen, aber vor allem das breite gastronomische Angebot machen dieses Bergrestaurant zur idealen Wahl für einen sportlichen Tag.

The terrace with a view on the Medelser Glacier, the children's playground, the optimal location in the mountains and above all the wide range of gastronomic offers make this mountain restaurant the ideal choice for a sporty day.

Top: Selbstbedienung mit Tagesmenüs, Kaffee und Kuchen

F Berg Snack Bar

LA BARACCA

Der jüngste Zuwachs von Catrina Experience ist die La Baracca, diese ist bereits bei vielen unserer Gäste schon jetzt ein Lieblingsort. Die wunderschöne Lage und Aussicht ist sowohl im Sommer als auch im Winter ideal für Skifahrer und Wanderer. Leckere Snacks und feine Getränke mit Blick auf die gesamte Surselva. Gönt euch eine Pause und lasst euch von der Sonne küssen.

The latest addition to Catrina Experience is La Baracca, which is already a favourite place for many of our guests. The beautiful location with its views, both in summer and winter, are ideal for skiers and hikers. Delicious snacks and fine drinks with a view over the entire Surselva. Give yourself a break and let the sun kiss you.

Top: Diverse Snacks und Speisen

Wandertipps

Hiking tips

01 Höhenweg

1-18 ● Mittel / Medium - 9km - 4:30h - ● 1A Schwierig / Hard

Cuolm da Vi - Lag Serein - Caischavedra

In hochalpinem Gelände, unterhalb des Péz Gendusas und des Péz Ault, führt die Wanderung über den Aussichtspunkt La Muotta bis zum Lag Serein. Dabei wird der kleine See seinem Namen gerecht: Klar, rein und türkisblau liegt er eingebettet am Fusse des Péz Adletta. An heissen Sommertagen wagen Mutige den Sprung ins kalte Wasser. Geniesser picknicken rund um den See und erfreuen sich an der Aussicht auf den Medelsergletscher. Bis zur Bergstation Caischavedra ist der Weg gesäumt mit Alpenrosen und Heidelbeerstauden. Bei der Alp Magriel wachsen sogar Bergorchideen. **TIPP:** Hier profitieren Wanderer von den Rundfahrttickets inkl. Berg- und Talfahrt mit der Luftseilbahn Caischavedra und Cuolm da Vi sowie der Matterhorn Gotthard Bahn (Sedrun - Acla da Fontauna).

In high alpine terrain, below Péz Gendusas and Péz Ault, the hike leads over the La Muotta viewpoint to the lake Serein. The small lake lives up to its name: clear, pure and turquoise blue, it lies embedded at the foot of Péz Adletta. On hot summer days, courageous people dare to jump into the cold water. Connoisseurs picnic around the lake and enjoy the view on the Medelser Glacier. The path to Caischavedra mountain station is lined with alpine roses and blueberry bushes. At Alp Magriel even mountain orchids grow.

TIP: Hikers benefit from the round trip tickets including ascent and descent with the Caischavedra and Cuolm da Vi aerial cableways and the Matterhorn Gotthard Railway (Sedrun - Acla da Fontauna).

02 Cavadirasweg T4

● Schwierig / Hard - 22km - 10h (2 Tage/Days)

Lag Serein - Camona da Cavadiras

Eine mehrtägige Wanderung für Erfahrene oder doch lieber eine Familienwanderung. Für eine Familienwanderung ist die Route zum Lag Serein ideal. Nach der Fahrt mit der Luftseilbahn nach Caischavedra folgt man dem Wegweiser zum Lag Serein, der Pfad führt durch blumige Wiesen und schliesslich zu dem wunderschönen, kristallklaren Bergsee. Die Wanderung hin und zurück wird etwa drei Stunden dauern. Wer gut ausgerüstet und trittsicher ist, läuft in Richtung Brunnipass weiter und überquert diesen. Auf diesem Weg erreicht man den Brunnifirn, welcher zur Hütte führt, in der man auf Voranmeldung auch übernachten kann.

A hike of several days for experienced hikers or a family hike. For a family hike the route to the Serein Lake is ideal. After taking the cable car to Caischavedra, follow the signs to Lag Serein. The path leads through flowery meadows and finally to the beautiful, crystal clear mountain lake. The hike there and back will take about three hours. If you are well equipped and sure-footed, continue walking towards the Brunn Pass and cross it. On this way you reach the Brunnifirn glacier, which becomes a hut where you can stay overnight if you book in advance.



03 Seenwanderung

● Schwierig / Hard - 18km - 7:30h

Lag Serein - Lag Crest Ault - Lag Brit

Bequem bringt die Luftseilbahn Caischavedra Wanderer zum Ausgangspunkt auf die Bergstation. Hoch über der Surselva geht es dann weiter. Immer in Begleitung der schroffen Felsen des Péz Cavadiras und des Péz Run, die über den Weg aufragen. Aussichtsreich und sonnig ist der Weg vorbei an den kleinen Seen Lag Serein, Lag Crest Ault und Lag Brit. Imposant sind die hochalpine Kulisse, die grünen Wiesen rund um den Lag Crest Ault, die Moorlandschaft rund um den Lag Serein oder das steinige Umland des etwas grösseren Lag Brit. Hier reiht sich ein perfekter Picknick-Platz an den nächsten. Wer die Höhenmeter lieber aufsteigend bewältigt, kann die Tour auch umgekehrt machen. Als Belohnung gibt es dann eine entspannte Talfahrt mit der Luftseilbahn.

The Caischavedra cable car takes hikers comfortably to the starting point at the top station. High above the Surselva the route continues. Always accompanied by the jagged rocks of the Péz Cavadiras and the Péz Run, which tower above the path. The path is sunny and full of views, passing the small lakes Lag Serein, Lag Crest Ault and Lag Brit. Impressive are the high alpine scenery, the green meadows around lake Crest Ault, the moorland around Lag Serein or the stony surroundings of the slightly larger Lag Brit. If you prefer to climb the altitude difference, you can also do the tour the other way round. As a reward, there is a relaxing ride down with the cable car.

04 Lag Crest Ault Weg

● Mittel / Medium - 4440m - 1150m - 5:30h

Caischavedra - Lag Serein - Plauin Tir - Lag Crest Ault - Disentis

Höhenweg entlang von Bergseen auf über 2000 m mit grossartiger Aussicht. Früh zur Luftseilbahn gehen, der Abstieg hat es in sich!

High altitude trail along mountain lakes at over 2000 m with a magnificent view. Go early to the cable car, the descent is a tough one!

Wanderweg

Hiking trail

05 Lag Serein Weg

● Mittel / Medium - 1500m - 1500m - 2:45h

Caischavedra - Lag Serein - Caischavedra

Mittelschwere Wanderung zum wunderschönen Bergsee Lag Serein und zurück.

Medium hike to the beautiful mountain lake Lag Serein and back.

La Muotta Weg

● Mittel / Medium - 650m - 650m - 4h

Caischavedra - Lai Alv - La Muotta - Verclisa - Caischavedra

Abwechslungsreiche Wanderung zum Aussichtspunkt La Muotta und nach Verclisa, wo gemäss dem bekannten Disentiser Pater Ambrós das Wasser bergauf fliesst. Aufstieg ca. 2¼ Stunden, Trittsicherheit erforderlich. Teilweise auf Wegspuren.

Varied hike to the La Muotta lookout point and to Verclisa, where the water flows uphill according to the famous Disentis priest Ambrós. Ascent approx. 2¼ hours, slip resistance required. Partly on small tracks.



07 Kleiner Rundgang

● Einfach / Easy - 100m - 100m - 50 Min.

Caischavedra - Magriel - Caischavedra

Der leichte Rundgang führt im Bereich der Waldgrenze zu einer schönen Hochebene mit Hochmoor.

The easy walk leads in the area of the forest border to a beautiful plateau with high moor.

08 Rundwanderweg Maurus e Madleina

● Einfach / Easy - 60m - 60m - 20 Min.

Caischavedra - Palius - Caischavedra

An Alpenrosen und Heidelbeeren vorbei, führt der kinderwagentaugliche Weg von Caischavedra über Palius wieder zurück zum Ausgangspunkt. Auf dem Weg erfährt man die Geschichte von Maurus und Madleina, aus dem Kinderbuch vom einheimischen Künstler Alois Carigiet.

The path from Caischavedra via Palius back to the starting point is suitable for strollers and leads past alpine roses and blueberries. Along the way you will learn the story of Maurus and Madleina, from the children's book by the local artist Alois Carigiet.



Bergwanderweg

Mountain hiking trail

09 Catrina Kräuterweg

● Einfach / Easy - 90m - 90m - 1:30h

Caischavedra - Stavel - Caischavedra

Der neue Weg ist ein Spass für Gross und Klein. Die Informationen auf den Tafeln, die den Gebirgspflanzen gewidmet sind, begleiten euch auf eurem Weg und die Kinder können viele und interessante Informationen lernen. (Alle Detailinformationen zu diesem Wanderweg findet ihr auf der Rückseite der Wanderkarte).

The new trail is fun for young and old. The information on the boards dedicated to mountain plants will accompany you on your way and the children can learn a lot of interesting information. (You can find all detailed information about this trail on the back of the map).



10 Tiolas Weg

● Mittel / Medium - 20m - 680m - 1:45h

Caischavedra - Tiolas - Disentis

Von der Bergstation Caischavedra geht es bergab durch Alpenrosen und Grünerlen, dann dem Aclettabach entlang bis die Talstation wieder erreicht wird. Einstandsgebiet von Birkhuhn und Gemse.

From the Caischavedra mountain station, the route leads downhill through alpine roses and green alders, then along the Aclettabach until the valley station is reached again. Surrounding area of black grouse and chamois.

11 Senda dils Laruns

● Mittel / Medium - 20m - 680m - 1:30h

Caischavedra - Stavel - Pardi - Acletta/Disentis

11 mächtige «Laruns» - Entdeckungshilfen aus wetterfestem Lärchenholz - stehen am Wanderweg durch den Bergwald und laden zum Beobachten, Ruhen, Staunen und Nachdenken ein.

11 mighty „laruns“ - discovery aids made of weatherproof larch wood - stand along the hiking trail through the mountain forest and invite you to observe, rest, wonder and reflect.

12 Panoramawanderung Bostg

● Mittel / Medium - 140m - 1500m - 2:30h

Caischavedra - Bostg - Uaul Bugnei

Die beliebte Wanderung Senda Pauli (#13) kann mit einem Abstecher ins Val Tujetsch nach Bugnei kombiniert werden. Mit der Matternhorn Gotthard Bahn kommt man gemütlich zurück nach Disentis.

The popular hike Senda Pauli (#13) can be combined with a detour to Bugnei in the Val Tujetsch. The Matternhorn Gotthard Railway takes you back to Disentis in a comfortable way.

Alpine Route

Alpine route

13 Senda Pauli

● Mittel / Medium - 140m - 800m - 3:30h

Caischavedra - Bostg - Segnas - Disentis

Der Weg führt zum fantastischen Aussichtspunkt auf dem Bostg mit seiner fantastischen Blumenwelt. Zurück geht es über Frau Sura und Val Segnas wieder nach Disentis.

The path leads to the fantastic viewpoint on the Bostg with its fantastic world of flowers. The way back leads via Frau Sura and Val Segnas back to Disentis.

14 Tegia Valentini

● Mittel / Medium - 20m - 680m - 3:30h

Caischavedra - Segnas - Disentis

Der Weg führt von den Maiensässen beim Ponylift durch den lichten Wald des Val Segnas bis zum malerischen Dorf Segnas und wieder zur Talstation der Bergbahnen.

The trail leads from the Maiensässen by the pony lift through the light forest of Val Segnas to the picturesque village of Segnas and back to the valley station of the cable cars.

15 Mit Kinderwagen nach Segnas

● Einfach / Easy - 150m - 150m - 1:30h

S. Catrina - Segnas - S. Catrina

Wir beginnen die Tour beim Parkplatz der Bergbahnen Disentis. Der Weg steigt immer leicht an, bis wir auf der Höhe der Marienkapelle in Acletta kommen. Wir folgen der Naturstrasse, die hinauf zum Ortsteil Peisel und nach Segnas führt. Der obere Dorfrand ist zugleich der höchste Punkt unserer Tour, nun geht es sanft talwärts und an den sonnenverbrannten typischen Walsershäusern vorbei. Über Buretsch, Cuoz und Acla da Fontauna kehren wir nach S. Catrina zurück.

We start the tour at the parking lot of the Disentis cable cars. The path climbs slightly until we reach the height of the Marian Chapel in Acletta. We follow the natural road that leads up to the village of Peisel then to Segnas. The upper edge of the village is also the highest point of our tour, now we go gently downhill and pass the sunburned typical Walser houses. Via Buretsch, Cuoz and Acla da Fontauna we return to S. Catrina.

16 Mit Kinderwagen von Dorf zu Dorf

● Einfach / Easy - 0m - 250m - 2:30h

Disentis - Sedrun

Wir wandern oberhalb der Bahnlinie nach Bugnei, wobei wir das imposante Viadukt im Val Bugnei überqueren. An der sonnigen und meist windstillen Seite des Tales wandern wir weiter nach Mompé Tujetsch, wo sich das Tal öffnet und wir nach Disentis und bis zum Flimserstein sehen können. Über Segnas, Buretsch und Cuoz gelangen wir auf wenig befahrenen Strassen und Wegen nach Disentis. Der steingesäumte Weg am Sportzentrum und an der Wollkarderei Die Sax vorbei erinnert an frühere Zeiten.

We hike above the railway line to Bugnei, crossing the impressive viaduct in Val Bugnei. On the sunny and mostly windless side of the valley, we continue our walk to Mompé Tujetsch, where the valley opens up and we can see to Disentis and up to the Flimserstein. Via Segnas, Buretsch and Cuoz we reach Disentis on little used roads and paths. The stone-lined path past the sports centre and the wool carding mill Die Sax reminds us of earlier times.

Alpine Route

Alpine route

17 Mit Kinderwagen nach Fontanivas

● Einfach / Easy - 50m - 50m - 2h

Disentis - S. Gada - Cufions - Camping Fontanivas - Disentis

Die abwechslungsreiche Wanderung führt uns vom Bahnhof Disentis in westlicher Richtung bis zur Kapelle Sontga Gada. Auf einem breiten Weg wandern wir nun hinunter zum Rhein nach Cufions wo es eine schöne Feuerstelle gibt. Wir überqueren nun die Brücke, die auf die Zeit der Römer zurück geht. Nach der Lukmanierpass - Strasse erreichen wir Fontanivas, mit Badese, Wasserspielplatz, Restaurant und ganz viel Platz zum Verweilen. Gestärkt und ausgeruht kehren wir nun zum Bahnhof zurück, wobei wir einen Teil des Weges zwischen gepflegten Trockenmauern wandern.

The varied hike takes us from Disentis train station in a westerly direction to the Sontga Gada chapel. On a wide path we now hike down to the Rhine to Cufions where there is a nice fireplace. We now cross the bridge, which dates back to the time of the Romans. After the Lukmanier Pass road we reach Fontanivas, with a bathing lake, water playground, restaurant and lots of space to stay. Strengthened and rested, we return to the train station, walking part of the way between well-kept dry stone walls.



18 Familienwanderung Brulf

● Einfach / Easy - 70m - 70m - 1:30h

Disentis - Brulf - Disla - Disentis

Man beginnt die Wanderung beim Bahnhof Disentis. Die Rundtour verläuft auf Naturstrassen und asphaltierten Nebenstrassen. Von Brulf, am Ufer des Rheins entlang nach Disla findet man immer wieder schöne Stellen zum Ausruhen, «sandele» und «brötlen». Das Dörfchen Disla ist ganz ursprünglich und die Ustria Fravia war früher eine Schmiede. Bis Disentis muss noch eine kleine Steigung überwinden werden.

You start the hike at Disentis train station. The round tour runs on natural roads and asphalt side roads. From Brulf, along the banks of the Rhine to Disla, you will always find nice places to rest, „sandele“ and „brötlen“. The village of Disla is very original and the Ustria Fravia used to be a smithy. Until Disentis there is still a small ascent to overcome.

19 Mit Kinderwagen nach Sumvitg

● Mittel / Medium - 200m - 300m - 2:15h

Disentis - Cavadiras - Cumpadials - Sumvitg

Wir beginnen die Wanderung beim Bahnhof Disentis abwärts bis zum Rhein, zur Brücke in Brulf. Gleichmässig ansteigend führt die Strasse bis zum hübschen Weiler Cavadiras. Wir sind nun am höchsten Punkt der Tour. Bei Pardomat erreichen wir einen schattigen Erlenwald wonach bald Sumvitg in Sichtweite ist. Ein schönes Plätzchen finden wir bei der Brücke über den Rhein, mit Kinderspielplatz, Feuerstelle und Beachplatz. Bis zur Bahnstation benötigen wir ca. 15-20 Minuten.

We start the hike at Disentis station down to the Rhine, to the bridge in Brulf. The road rises evenly to the pretty hamlet of Cavadiras. We are now at the highest point of the tour. At Pardomat we reach a shady alder forest and soon Sumvitg is in sight. We find a nice spot at the bridge over the Rhine, with a children's playground, fireplace and beach area. To the train station we need about 15-20 minutes.

20 Dorfrunde Sedrun

● Einfach / Easy - 150m - 150m - 2h

Sedrun - Rueras - Campadi Rein - Lag da Claus Surrein - Sedrun

Wir beginnen unsere Wanderung beim Bahnhof in westlicher Richtung nach Rueras. Vor dem Dorf überqueren wir die belebte Hauptstrasse, wonach es ein Stück durch den alten Dorfteil geht und weiter abwärts bis zum Talgrund. Auf der rechten Seite des Rheins erwartet uns bis Surrein ein schattiger Wald. Sobald wir die Häuser von Surrein erreichen, sehen wir den Badesee Lag da Claus mit Spielplatz.

We start our hike at the train station in western direction to Rueras. Before reaching the village we cross the busy main road, after which we walk a little through the old part of the village and continue downhill to the bottom of the valley. On the right side of the Rhine a shady forest awaits us until Surrein. As soon as we reach the houses of Surrein we see the bathing lake Lag da Claus with playground.

21 Mit Kinderwagen von Sedrun nach Curaglia

● Mittel / Medium - 400m - 450m - 4h

Sedrun - Cavorgia - Stagias - Curaglia

Von Sedrun wandern wir auf einer asphaltierten, wenig befahrenen Strasse in Richtung Cavorgia. Stetig und gleichmässig führt die Strasse in weiten Kehren bis zur Anhöhe Stagias. Locker geht es weiter bis nach Mutschnengia hinunter, wo wir einen Abstecher zur aussergewöhnlichen Hängebrücke machen. Sie überspannt das Val Mutschnengia mit einer Länge von 96 Metern. Weiter gehts abwärts zum Medelser Rhein und ein kleiner Aufstieg bis Curaglia. Zurück nach Disentis geht es mit dem Postauto.

From Sedrun we hike on an asphalt road with little traffic towards Cavorgia. The road leads steadily and evenly in wide hairpin bends to the Stagias hill. We continue down to Mutschnengia, where we make a detour to the extraordinary suspension bridge. It spans the Val Mutschnengia with a length of 96 meters. We continue down to the Medels Rhine and a short ascent to Curaglia. The post bus brings us back to Disentis.