bergundtal
hoch. fürs leben.



Skitouren und Wellness in Vals

Als Kur- und Badeort bereits bestens bekannt, überrascht das ursprüngliche Bergdorf mit erstklassigen Skirouten.

Sternförmig in alle Richtungen formieren sich lohnende Gipfelziele rund um das Dorf im Talschluss, das für seine moderne Felsentherme bekannt ist. Nach getaner Entdeckertour können wir abends beim Baden die Waden entspannen und mit dem berühmten Valser Mineralwasser anstoßen. Ein Glas Wein oder Bier darf's natürlich auch sein.

1.Tag Anreise und Tour aus dem Skigebiet.
2. Tag Auf verschlungenen Wegen erreichen wir den Hohbühl (2462m).
3. Tag Das Faltschonhorn (3022m) überrascht mit einer prachtvollen Abfahrt nach Vals.
4. Tag Zum Abschluss besuchen wir das Frunthorn (3030m) und fahren zum Zervreila Stausee ab.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräparierten Schnee werden vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 3 Nächte im DZ mit Dusche/WC
- 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

Anreise, Information durch den Bergführer und Bezug der Zimmer. Als Eingehtour empfiehlt sich der Südgipfel des Schwarzhorns (2808m). Von Faltschona im Skigebiet führt eine schöne Rampe zum Aussichtsgipfel hoch über dem Lumnezia. Eine stiebende Abfahrt lässt so richtig Stimmung aufkommen.

Aufstieg 350Hm, Abfahrt 1580Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.

2. Tag

Für die Tour zum Hohbühl (2460m) starten wir direkt in Vals. Der abwechslungsreiche Aufstieg führt zuerst ein kurzes Stück durch das Peiltal und zieht sich dann über die Hänge der Selva Alp zu diesem versteckten Gipfel.

Aufstieg 1190Hm, Abfahrt 1190Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

3. Tag

Der Anstieg zum Faltschonhorn (3022m) führt von der Bergstation Gadenstatt zuerst über eine sonnige Terrasse und freie Hänge zur Fuorcla Patnaul, dann über den etwas steileren Ostrücken direkt zum Gipfel. Ein toller Rundumblick und die lange Abfahrt sind das Zückerlein dieser Tour.

Aufstieg 920Hm, Abfahrt 2150Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

4. Tag

Dank der Bergbahnen ist das eindrückliche Frunthorn (3030m) mit einem kürzeren Anstieg erreichbar. Die Abfahrt führt direkt zum Zervreila Stausee ab und bietet höchsten Genuss.

Aufstieg 700Hm, Abfahrt 1360Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

Unterkunft

Erst vor kurzem erbaut, reiht sich das moderne Hotel Steinbock bereits in die Valser Liste architektonischer Highlights ein. Während die Fassade mit viel Holz und Naturstein besticht, bieten die Zimmer und Interieurs viel zeitgemäßen Komfort. Wir übernachten im Doppelzimmer mit DU/WC.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 10:10 Uhr in Vals, Postbei der Post. Von hier aus fahren wir mit dem Skibus zum Hotel.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Vals, Post und zurück. Für Autofahrer stehen Parkplätze vor dem Hotel zur Verfügung. Treffpunkt für Autofahrer ist rund 20 Minuten später beim Hotel.

Zusatzkosten

Für die Fahrten mit den Bergbahnen ist mit ca. CHF 80.- und den Thermalbad-Eintritt CHF 45.00 zu rechnen.

Verschiedenes

Es gibt verschiedene Läden und Bäckereien im Dorf. Sie können deshalb Ihre Zwischenverpflegung auch frisch vor Ort einkaufen. Es lohnt sich, die Badesachen einzupacken, die Felsentherme Vals gehört zu den schönsten Europas, Info: www.therme-vals.ch.

Durchführung

Wir informieren Sie 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 Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

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)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

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
- Bademantel und Badetuch sind vorhanden.

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 18.11.2026 23:41