bergundtal
hoch. fürs leben.



Hochtour Gipfel über der Greina

Piz Medel 3210m, Piz Terri 3149m und Rheinwaldhorn 3402m: in 5 Tagen vom Vorder- ins Hinterrheintal

Mit Piz Medel, Piz Terri und Rheinwaldhorn besuchen wir die schönsten und bekanntesten 3000er Gipfel dieser Gegend. Das Panorama rund um den Piz Medel zählt zu den besten im gesamten Alpenraum: Der Blick reicht von der Wildspitze im Osten bis zum Mont Blanc im Westen.

1. Tag Anreise nach Disentis und Curaglia. Schöner Aufstieg durch das Val Plattas zur Medelserhütte 2524m.
2. Tag Super Einstiegstour zum Piz Medel 3210m mit dem Abstieg über den einfachen Ostgrat zur Scalettahütte 2205m.
3. Tag Wanderung über die Greina zur Motterasciohütte 2172m und Tour zum Piz Terri 3149m auf dem Normalweg.
4. Tag Der reizvolle Hüttenwechsel führt zum Lago di Luzzone und durch das Valle di Carassino zur Adulahütte 2393m.
5. Tag Früher Aufbruch zum Rheinwaldhorn 3402m. Abstieg via Zapporthütte nach Hinterrhein.

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 Aufstieg zum Rheinwaldhorn über die Cresta Valmaglia beinhaltet Kletterstellen im 1. bis 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

Mit dem Taxibus fahren wir ab dem Bahnhof Disentis entlang der Lukmanierstrasse nach Curaglia und noch ein kleines Stück weiter ins Val Plattas. Entlang des lustig sprudelnden Baches wandern wir durch lichten Bergwald zur Ebene der Alp Sura. Hier wendet sich der Weg scharf nach Osten und führt ein wenig steiler und zum Abschluss im Zick-Zack zur zur Medelserhütte (2524m) hinauf. Diese liegt wie ein Adlerhorst an der Scharte der Fuorcla Lavaz.

Aufstieg 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

2. Tag

Direkt von der Hütte aus queren wir auf Wegspuren zum Fil Liung und folgen diesem bis auf etwa 2900 Meter Höhe. Hier betreten wir den Medelser Gletscher und ersteigen über diesen und zum Abschluss über den Ostgrat unschwierig den Piz Medel 3210m, einer der schönsten Aussichtspunkte weit und breit. Der Ostgrat leitet zur Fuorcla Suot da Lavaz (2703m) hinab. Wir folgen diesem auf Wegspuren und klettern stellenweise über einfache Felsstufen ab. Weiter geht es hinunter zum Greinapass und zur nahe gelegenen Scalettahütte (2205m)

Aufstieg 750Hm, Abstieg 1070Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

3. Tag

In den kühlen Morgenstunden wandern wir über die einmalig schöne Greinaebene zum Eingang des Val Canal in der Nähe der Crap la Crusch. Ein kurzes Stück über wegloses Gelände gelangen wir zum Normalweg von der Terrihütte aus zum stolzen Piz Terri (3149m). Vorbei an einem schönen See gelangen zur bekannten Schlüsselstelle am Westgrat. Diese bietet ein paar originelle Klettermeter durch einen kleinen Engpass. Auf weiteren Wegspuren gelangen wir zum Gipfel. Hier können wir den imposanten Tiefblick ins Lugnez und nochmals auf die Greina-Ebene geniessen. Wir steigen nach der Kaminpassage auf einem guten Weg zur Motterasciohütte (2172m) ab.

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

4. Tag

Mit dem Abstieg zum Luzzone Stausee starten wir heute unsere heutige Etappe. Wussten Sie schon, dass an der rund 200 Meter hohen Staumauer eine Kletterroute mit künstlichen Griffen angebracht ist? Entlang des Stausees wandern wir ins Val Carassino. Hier können wir uns noch bei Käse und Brot stärken und auch gleich ein Stück für den kommenden Tag einpacken. Gleichmässig ansteigend folgt der Weg dem Talgrund und zum Schluss im Zick-Zack etwas steiler zur oberen Adulahütte (2393m), dem Ausgangspunkt zum Rheinwaldhorn.

Aufstieg 800Hm, Abstieg 600Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

5. Tag

Frühmorgens in der Dämmerung brechen wir zur Königsetappe zum Rheinwaldhorn (3402m) auf. Auf Pfadspuren gelangen wir zum Laghetto del Cadabi. Für den Anstieg wählen wir den etwas anspruchsvolleren, dafür objektiv sichereren Anstieg über die Cresta Malvaglia. Zwischendurch geht es in leichter Kletterei bergauf. Wir erreichen diesen sehr schönen Gipfel nach rund vier Stunden. Eine wiederum begeisternde Rundsicht, vor allem gegen Süden bis zu den glitzernden Dächern von Mailand entschädigt mehr als genug für die Mühen des Aufstiegs. Für den Abstieg wählen wir die Variante über Läntagletscher und Läntalücke und wandern vorbei an der Zapporthütte nach Hinterrhein. Hier endet diese grossartige Tour und wir treten die Heimreise an.

Aufstieg 1040Hm, Abstieg 1800Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 9 Std.

Unterkunft

Medelserhütte, Scalettahütte, Motterasciohütte, obere Adulahütte UTOE. Wir übernachten in komfortablen Lagern mit Decken.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 11:09 Uhr in Disentis/Mustér am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Anreise von Ihrem Wohnort nach Disentis und ab Hinterrhein wieder zurück. Die Anreise mit dem Auto ist eher ungünstig.

Zusatzkosten

Für die diversen Taxifahrten muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 40.00 gerechnet werden.

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.

Unterkunft

1. Nacht

Medelserhütte SAC 2524m

SAC Hütte zwischen Lukmanierpass und Greina-Ebene in Graubünden

Die Medelserhütte bietet aufgrund ihrer Lage auf einem Pass eine fantastische Fernsicht. Der Blick reicht sowohl nach Osten wie nach Westen, was das Erleben wunderbarer Sonnenaufgänge und -untergänge ermöglicht. Die Gäste können mit Lebensmitteltransporten helfen, die Zahl der Helikopterflüge zu reduzieren.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Hausschuhe vorhanden | fliessendes Wasser | Handyempfang | Strom

Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

2. 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 eindrückliche 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 | Duschmöglichkeit | Handyempfang | kein WLAN

Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

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 | Duschmöglichkeit | Handyempfang | Barzahlung

4. 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 Bleniotal. Sie wird von der Unione Ticinese operaio escursionisti (UTOE) geführt. Hier wird regional gekocht.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Duschmöglichkeit | fliessendes Wasser | Duschtuch vorhanden | Handyempfang

kein WLAN | Strom | Barzahlung

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 Lippencrème, 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? /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.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Pickel, CHF 35.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00

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 23:50