

Val Russein

Disentis – Cavardieras – Sumvitg – Disla – Disentis

Details

Start / Ziel	Disentis
Region	Graubünden
Eignung	
Signalisation	Mountainbike Nr. 208
Distanz	47km (davon 27km ungeteert und 2km Singletrail)
Höhendifferenz	2200m
Fahrzeit	max. 6 h
Anforderung	Schwierig

Beschreibung

Grandiose Rundtour hoch über der Surselva bis an den Fuss des Tödi. Von Disentis aus erlebt man die Weite der Surselva auf beiden Hangseiten, bevor man ins einsame Val Russein eintaucht. Zurück geht es entlang des Rheins nach Disentis.

Vom Startpunkt am Bahnhof Disentis sieht man bereits von Weitem den hoch über der Surselva thronenden Weiler Cavardiras, den man nach einer kurzen Abfahrt zum Rhein über einen ersten leichten Anstieg erreicht. Hier lohnt es sich, die Aussicht talaufwärts bis zur Rheinquelle und talabwärts bis zum Montalin bei Chur zu geniessen. Nach einer weiteren Abfahrt entlang des Rheins quert man den Fluss und nimmt über Cumpadials und Sumvitg sogleich den Aufstieg bis zur Alp Dadens in Angriff. Im Weiler Sogn Benedetg steht die berühmte Kapelle des Stararchitekten Peter Zumthor. Für Architekturinteressierte ein Muss.

Der Aufstieg schraubt sich mit vielen Spitzkehren langsam in die Höhe. Und je höher man über dem Talboden ist, umso besser ist die Aussicht in die Surselva. Zahlreiche Ställe, Maiensässe und Alphütten zeugen von der intensiven Landwirtschaft vergangener Jahrhunderte. Die umgebauten Ställe und Alphütten auf der Alp Dadens weisen auf einem neuen Wind in der Alpwirtschaft hin mit seinen Übernachtungsmöglichkeiten und Ferienwohnungen auf der Alp. Ein letztes Mal den Weitblick geniessen, bevor man auf einem guten Trail die rasante Abfahrt in das enge Val Russein in Angriff nimmt.

Nach den Sonnenterrassen von Sogn Benedetg und Alp Dadens folgt der Weg nun am Talgrund dem Bach kontinuierlich steigend durchs faszinierende Val Russein. Man blickt nun links und rechts an steilen Bergflanken hoch. Kurz nach dem Punt Russein zeugen als Chalets getarnte Bunker von den militärischen Bauten des vergangenen Jahrhunderts. Bei der Alp Russein da Mustér auf 1840 m. ü. M. wendet die Route und man rollt anfänglich auf dem gleichen Weg wieder das Tal hinunter und auf lieblichen Wegen leicht steigend zurück bis ins Klosterdorf Disentis.

Signalisation

Diese Route ist nur in eine Richtung signalisiert: Disentis - Cavardieras - Sumvitg - Disla - Disentis.



Rent a Bike AG
Steinmatt 1
CH-6130 Willisau
rentabike.ch

Telefon 041 925 11 70
Telefax 041 925 11 71
info@rentabike.ch
CHE-103.883.940 MWST

Tipps

Fotos

