höhenfieber

Hochtour Rheinwaldhorn - Piz Terri - Piz Medel

Einsames Tourenparadies hoch über der Greina

Einsamkeit ist seltener Luxus: Wie Bergnomaden ziehen wir von Hütte zu Hütte, besteigen die Top-Gipfel zwischen Vals und Disentis und queren die wildromantische Greinaebene – als Bergsteiger geniessen wir dieses grüne Naturwunder aus diversen Perspektiven, von ganz oben oder mittendrin.

1. Tag Anreise nach Hinterrhein, Aufstieg zur Zapporthütte 2276m. **2. Tag** Aufstieg zum Rheinwaldhorn 3402m und Abstieg zur Adulahütte 2393m. **3. Tag** Tour zur Capanna Motterascio 2171m. **4. Tag** Über den Piz Terri 3149m und die Greina zur Capanna Scaletta 2205m. **5. Tag** Traversierung Piz Medel 3210m bis Medelserhütte und Abstieg nach Curaglia.

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 Abstieg vom Rheinwaldhorn über die Cresta Valmaglia beinhaltet Kletterstellen im 1.-2. Schwierigkeitsgrad. Teilweise sind die Passagen mit Fixseilen versehen. Dennoch ist sicheres Kraxeln im Blockgelände und Trittsicherheit nötig.

Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im Lager
- 4x Halbpension
- Tourentee
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

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

Von unserem Treffpunkt in Hinterrhein bringt uns ein Shuttlebus bis ans Ende der Fahrstrasse. Von hier aus folgen wir dem Wanderweg über Zapportstafel zur Zapporthütte SAC. Am Nachmittag bleibt genügend Zeit für etwas Knoten- und Seilkunde oder ein Sonnenbad.

Aufstieg 600Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

2. Tag

Über Wegspuren und Geröll gelangen wir zur Läntalücke. Ab hier folgen wir dem gutgestuften Nordgrat zum Läntagletscher. Über diesen ersteigen wir die formschöne Pyramide des Rheinwaldhorn 3402m. Durch die besondere geografische Lage an der Innenseite des Alpenbogens sehen wir bei guten Verhältnissen den Mt.Blanc im Westen und die höchsten Gipfel der Dolomiten im Osten. Über die Cresta Malvaglia gelangen wir mit etwas Kletterei und durch felsiges Gelände zum Laghetto del Cadabi. Über gute Wegspuren steigen wir anschliessend zur oberen Adulahütte 2393m ab – sie liegt wie ein Adlerhorst hoch über dem Nordtessin.

Aufstieg 1230Hm, Abstieg 1020Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

3. Tag

Den heutigen Tag als Ruhetag zu bezeichnen, wäre wohl frech. Nach dem etwas späteren Frühstück wandern wir durch das beschauliche Val Carassino zum Lago di Luzzono. Unterwegs gibt es frische Milch und leckeren Käse zu kaufen. Entlang des Südufers folgen wir der Straße bis zum Ende des Stausees. Hier gelangen wir durch eine romantische, vom Bach tief eingeschnittene Schlucht auf die höher gelegenen Alpweiden und über diese hinauf zur gastlichen Capanna Motterascio 2171m.

Aufstieg 600Hm, Abstieg 820Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

4. Tag

Auf guten Wegspuren erklimmen wir die steilen Grashänge und Geröllfelder oberhalb der Hütte. Schon bald gelangen wir zu einem Passübergang, der auf die Nordseite des Gipfels führt. Durch den bekannten „Kamin“ erreichen wir den Westgrat und folgen ihm bis zum prächtigen Gipfel des Piz Terri 3149m. Wie aus dem Flugzeug betrachtet breitet sich nach Westen hin der grüne Teppich der Greinaebene vor uns aus. Wir queren sie bis zum Canalsee und steigen durch das Val Canal ab. In sanftem Auf und Ab wandern wir schliesslich über den Greinapass zur Capanna Scaletta 2205m.

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

5. Tag

Frühmorgens brechen wir zum großen Finale auf. Zuerst geht es auf schönem Weg zur Fuorcla Sur da Lavaz 2703m, bevor wir auf der Nordseite ein Geröllfeld queren, um eine markante Lücke im Ostgrat zum Piz Medel 3210m zu erreichen. Diesem folgen wir im motivierenden Wechsel von Wegstücken, Schneeflecken und kurzen Kletterstellen bis zum Gletscherplateau des Glatschar da Medel. Die große Gipfelpyramide erklettern wir über herrlich griffige Felsen. Belohnt werden wir einmal mehr von einem der besten Panoramen alpenweit. In Fels, über Gletscher und auf Wegspuren steigen wir nun zur Meldelserhütte ab, wo wir uns auf der sonnigen Terrasse stärken. Zum Abschluss geht's ins Val Plattas hinunter, wo uns ein Taxi nach Curaglia/Disentis führt.

Aufstieg 1050Hm, Abstieg 1650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7.5 Std.

Unterkunft

Wir übernachten in folgenden Hütten: Zapporthütte SAC (Tel. 081 664 14 96), Adula UTOE (Tel. 091 872 15 32), Motterascio SAC (Tel. 091 872 16 22) und Scaletta SAT, (Tel. 091 872 26 28) im Lager mit Decken.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:26 Uhr an der Bushaltestelle Hinterrhein, Tunnel Nordportal. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Hinterrhein, Tunnel Nordportal und ab Disentis (ev. Curaglia) wieder zurück.

Zusatzkosten

Für Alpentaxi am letzten Tag ca. CHF 15.-.

Durchführung

Wir informieren dich 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 dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Gamaschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- 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.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung
- Ohrenpfropfen

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.ch/mietmaterial

- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

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

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 09.05.2024 07:20:09