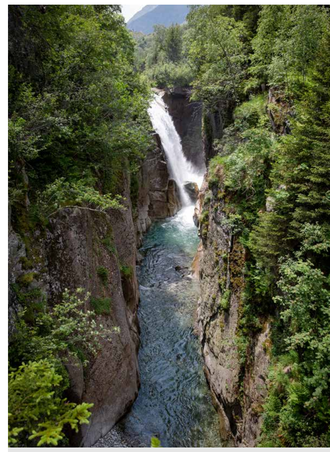
Val Medel – ein Tal voller Geschichten mitten in den Bündner Bergen.

Die Landschaft erzählt die Geschichten der bäuerlichen Kultur und des historischen Verkehrsweges über den Lukmanierpass. Die Dörfer im Talboden, die idyllischen Weiler an den Talflanken, die vielen Maiensässsiedlungen und Alpen verleihen dem Tal einen einzigartigen Charme. Das Medelin, ein eigener Dialekt des rätoromanischen Sursilvans, spiegelt die Geschichte des traditionellen Handwerkes und des alltäglichen Lebens im Bergdorf.

Beinvegni ella Val Medel –
Willkommen in der Val Medel.

**LEGENDE**

- Wanderrouten
- Aussichtspunkt
- Feuerstelle
- Parkplatz
- Hotel
- Restaurant
- Einkaufsmöglichkeit
- Bushaltestelle
- SAC-Hütte



Fotos: Ralph Feiner, Silvan Giger,
Danilo Giger, Daniela Kienzler

**WEITERE INFORMATIONEN**

**Val Medel**
Gemeindeverwaltung Medel (Lucmagn)
Tgesa Lucmagn
7184 Curaglia
+41 81 920 33 66
www.valmedel.info

val medel

## ROUTE 1 «SENDA DILS SENNS»

**Schwierigkeit:** leicht | **Wanderzeit:** 2.5 h
↑428 hm ↓428 hm ⟷6 km

**Curaglia – Biscuolm – Pardatsch – Gliarauns – Curaglia**

Nur selten sind wir uns im Alltag unserer Sinne bewusst. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken meistens ganz automatisch. Auf dem Wanderweg der Sinne werden wir aufgefordert, unsere Sinne bewusst wahrzunehmen. Auf verschiedenen Informationstafeln finden wir nebst den Sinnesanregungen viel Wissenswertes über die Val Medel. Der Wanderweg der Sinne beginnt in Curaglia, führt am Hotel medelina vorbei und entlang des Rein da Plattas bis nach Biscuolm. Von hier aus verläuft der Weg eher steil via Val Mulina bis nach Pardatsch. Weiter geht es über die Brücke bis nach Plaun Tschaler und nach Gliarauns, von wo wir wieder hinunter nach Curaglia wandern.
Mit Kindern empfehlen wir den Wanderweg der Sinne umgekehrt zu wandern, da der Aufstieg bei Biscuolm eher steil ist.

Tipp: Da wir den Wanderweg der Sinne intensiv erleben möchten, planen wir uns etwas mehr Zeit dafür ein.

## ROUTE 2 «ALP SOLIVA»

**Schwierigkeit:** leicht – mittel | **Wanderzeit:** 4 h
↑765 hm ↓765 hm ⟷10.5 km

**Curaglia – Pardatsch – Alp Soliva – Soliva – Curaglia**

Von Curaglia wandern wir an der Dorfkirche vorbei Richtung Hotel medelina. In der zweiten Kurve nach der Sägerei zweigen wir rechts in den Wald ab und wandern bis zu den Maiensässhütten Gliarauns. Von da verläuft unser Weg links Tal einwärts, am Maiensäss von Plaun Tschaler vorbei, bis wir wieder auf eine Kiesstrasse kommen. Hier überqueren wir den Rein da Plattas über die Brücke Richtung Pardatsch und wandern weiter nach Val Mulina. Wir bleiben auf der Route Richtung Alp Soliva. Durch eine Waldschneise gelangen wir über den bewaldeten Kamm, durch das Tobel des Val Caschatscha und anschliessend auf die Krete von Masauna. Da angelangt, wandern wir rechts den Wald hinauf zum Maiensäss Masauna Su und von dort links hoch zur unteren Hütte der Alp Soliva, Stavel Sut. Der Abstieg erfolgt via Fontauna Rodunda und zweigt bei den Mises dil Plaun rechts in den Wald ab und führt uns via dem Weiler Soliva zurück nach Curaglia.

## ROUTE 3 «STAVELS VEDERS»

**Schwierigkeit:** mittel | **Wanderzeit:** ca. 4.5 h
↑880 hm ↓880 hm ⟷11.4 km

**Curaglia – Crap Stagias – Stavels Veders – Val Plattas – Curaglia**

Wir laufen von Curaglia in Richtung Crap Stagias und biegen in der zweiten Kurve nach der Sägerei rechts auf den Wanderweg zu den Maiensässhütten von Gliarauns ab. Von da steigen wir erst in gemächlichen Kehren der Forststrasse entlang nach Crap Stagias auf. Etwas steiler führt auch ein Wanderweg durch den Wald nach Crap Stagias. Dort angelangt erwartet uns eine prächtige Rundsicht und eine Schweizer Familie Feuerstelle. Von Crap Stagias wandern wir Richtung Péz Ault bis zur Wegabzweigung Alp Plattas. Hier verlassen wir den Grat und wandern Richtung Alp Plattas bis nach Stavels Veders. Ab hier führt uns der Wanderweg, immer entlang des Rein da Plattas, zurück nach Curaglia.

Tipp: Anstatt vom Grat direkt in die Val Plattas abzusteigen können wir noch einen Abstecher auf den Gipfel des Piz Ault (2470 m ü. M.) machen. Damit verlängert sich die Wanderung um gut zwei Stunden.

## ROUTE 4 «PEINZAS»

**Schwierigkeit:** mittel | **Wanderzeit:** 4 h
↑775 hm ↓775 hm ⟷10.5 km

**Curaglia – Pali – Platta – Peinzas – Crap Stagias – Curaglia**

Die Wanderung führt von Curaglia über Pali nach Platta, wo wir die Passstrasse überqueren und weiter wandern bis Peinzas Dado. Von dort aus geht es über Stock und Stein bis nach Crap Stagias, wo wir uns etwas Zeit nehmen um die schöne Aussicht zu geniessen und die mitgebrachten Würste an der Schweizer Familie Feuerstelle zu grillieren. Nach einer erholsamen Pause wandern wir via Gliarauns zurück nach Curaglia.

## ROUTE 5 «FUORCLA DALLA BUORA»

**Schwierigkeit:** schwierig | **Wanderzeit:** 5.5 h
↑1070 hm ↓1070 hm ⟷13.8 km

**Curaglia – Alp Sura – Fuorcla dalla Buora – Alp Puzzetta – Platta – Curaglia**

Wir wandern von Curaglia Richtung Camona da Medel, hinein in die Val Plattas. Stetig steigt der Wanderweg an, Richtung Stavels Veders und Alp Sura. Bei der Alphütte der Alp Sura führt der Pfad rechts bis zur Verzweigung, wo wir die Brücke überqueren und zur Fuorcla dalla Buora, einem Pass auf 2292 m ü. M., aufsteigen. Der Abstieg in Richtung Fuorns ist zuerst steinig und steil. Dann erreichen wir die Alphütte Puzzetta. Hier haben wir während der Alpzeit die Möglichkeit, feine Geissprodukte zu kaufen. Von der Alp Puzzetta führt unsere Wanderung weiter, erst Richtung Fuorns, dann zweigen wir rechts ab via Peinzas in Richtung Platta und von dort geht's zurück nach Curaglia. Wenn wir die Wanderung etwas abkürzen möchten, können wir von der Alp Puzzetta direkt nach Fourns absteigen und mit dem Postauto zurück nach Curaglia fahren.

## ROUTE 6 «CAMONA DA MEDEL»

**Schwierigkeit:** mittel – schwierig | **Wanderzeit:** 6 h
↑1200 hm ↓1200 hm ⟷15.3 km

**Curaglia – Alp Sura – Camona da Medel – Curaglia**

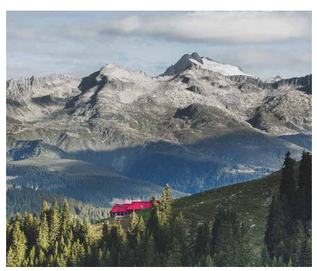
Die Wanderung zur Medelserhütte führt uns von Curaglia durch die Val Plattas bis zu den Alphütten der Alp Sura. Von dort steigen wir links auf und erreichen nach ca. 1.5 Stunden die Medelserhütte. Nach einer Stärkung können wir denselben Weg zurück nach Curaglia nehmen oder eine Hüttenübernachtung erleben. Wer in der Hütte übernachtet, kann einen Ausflug zum Bergsee Lai Encarden machen, wobei baden nur robusten Naturen zu empfehlen ist. Von der Medelserhütte aus können wir am nächsten Tag entweder über die Alp Lavaz Richtung Val Sumvitg ins Tennigerbad absteigen, oder zurück zur Alp Sura und über die Fuorcla dalla Buora, entlang der Route 5, zurück nach Curaglia.
Eine Hüttenübernachtung in der Medelserhütte müssen wir bis spätestens um 17 Uhr des Vorabends, per Webseite oder Hüttentelefon reservieren. **www.medelserhuette.ch, +41 (0)81 949 14 03**

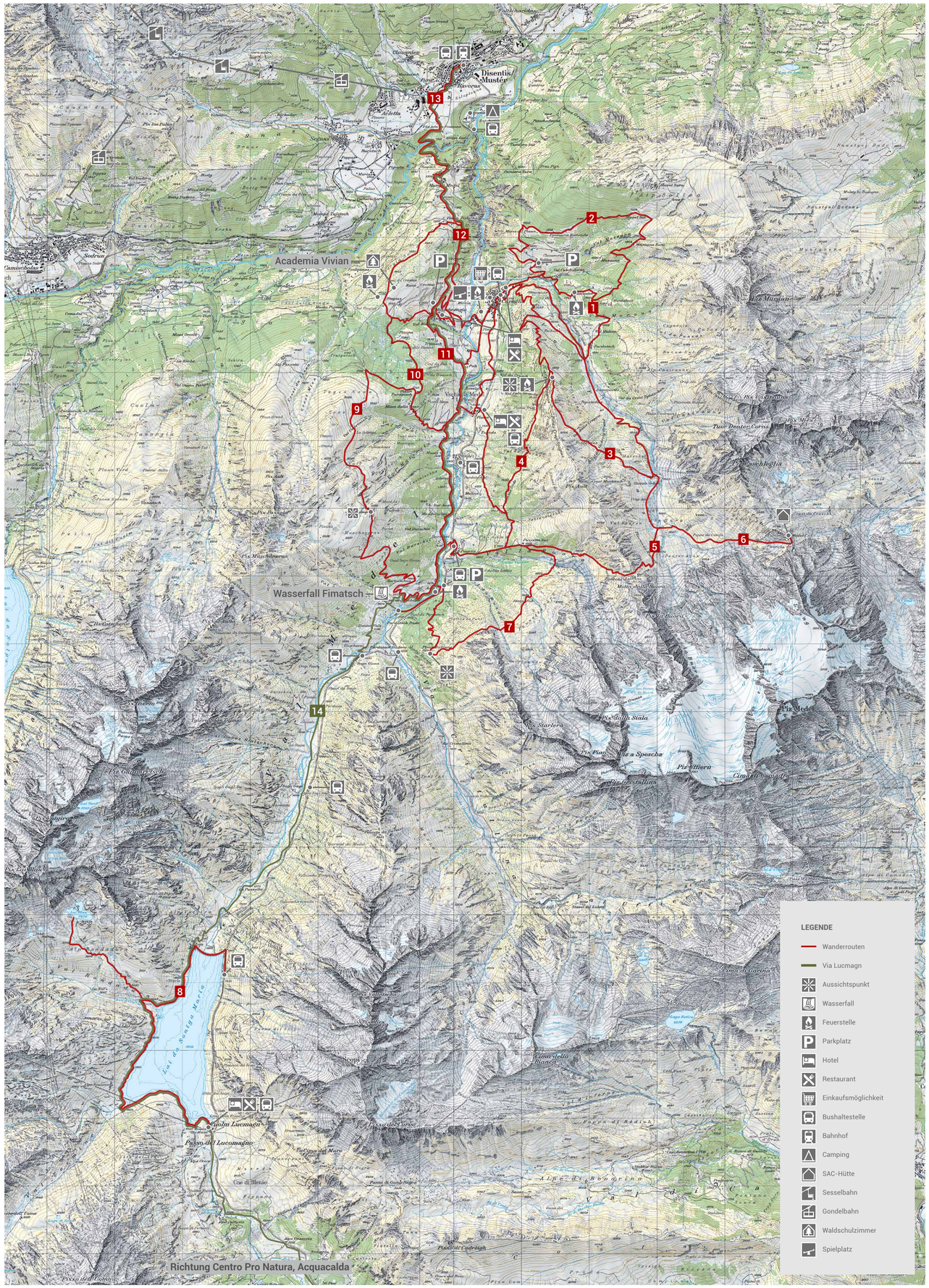
## ROUTE 7 «PLAUN BARCUNS»

**Schwierigkeit:** mittel | **Wanderzeit:** 3.5 h
↑717 hm ↓717 hm ⟷7.5 km

**Fuorns – Acla – Plaun Barcuns – Alp Puzzetta – Fuorns**

Wir fahren mit dem Postauto von Curaglia nach Fuorns. In Fuorns überqueren wir den Rein da Medel und gehen Tal aufwärts Richtung Acla. Vorbei an der Kapelle Sogn Giachen überqueren wir den Fluss und die Passstrasse und wandern in Richtung Plaun Barcuns weiter. In Plaun Barcuns angekommen steigen wir am Fusse des Berges La Muota Richtung Alp Puzzetta auf und traversieren die Weiden der Geissen. Wenn wir Glück haben, treffen wir vielleicht sogar auf die Geissherde. Von Weitem sehen wir bereits das feuerrote Alpgebäude der Alp Puzzetta, wo wir später vorbeikommen werden. Von der Alp aus gehen wir dann auf dem Waldweg zurück zur Postautohaltestelle in Fuorns.





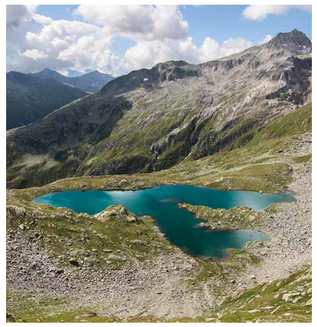

## ROUTE 8 «LAI BLAU»

**Schwierigkeit:** mittel | **Wanderzeit:** 4 h
↑640 hm ↓650 hm ⟷10.6 km

**Staumauer Sontga Maria – Val Rondadura – Lai Blau – Pass Lucmagn**

Das Postauto bringt uns von Curaglia zur Staumauer Sontga Maria. Wir wandern über die Staumauer und weiter dem See entlang, immer Richtung Lai Blau, bis zum Rondadurabach. Von hier aus führt der Pfad rechts in die Val Rondadura und hinauf bis zum idyllischen Bergsee Lai Blau, der mitten im Gotthardmassiv liegt. Wenn wir uns für Geologie interessieren, gibt es rund um den Lai Blau einiges zu entdecken. Für den Rückweg wandern wir entlang des Ufers des Stausees bis zur Passhöhe und zum Hospiz Sontga Maria. Vom Hospiz aus fahren wir mit dem Postauto zurück nach Curaglia.

Tipp: In der Gallaria Cristalla, der Mineralienausstellung im Gemeindehaus von Curaglia, können wir die reiche Sammlung von Kristallen und Mineralien aus der Region bestaunen. Der Eintritt ist frei und auf Anmeldung erhalten wir auch eine Führung.



## ROUTE 9 «MUSCHANERAS»

**Schwierigkeit:** mittel – schwer | **Wanderzeit:** 5 h
↑905 hm ↓905 hm ⟷13 km

**Platta – Plaun Pardatsch – Tegia Nova – Alp Muschaneras – Acla – Platta**

Ausgangs- und Endpunkt dieser Rundwanderung ist Platta. Von der Postautohaltestelle wandern wir via Drual nach Plaun Pardatsch. Von dort aus folgen wir dem Wanderweg Richtung Alp Muschaneras. Auf einer Lichtung zweigt der Weg links ab, überquert eine Alpstrasse und führt über Tegia Nova zu den alten Alphütten Muschaneras. Auf der Alp Muschaneras geniessen wir eine wunderschöne Aussicht über das ganze Tal. Nach der Pause wandern wir den steilen Weg durch Erlenstauden und Wald nach Surtatschas und Acla hinab. Von Acla wandern wir gemütlich auf der linken Seite des Rein da Medel zurück nach Platta, oder steigen in das Postauto Richtung Curaglia.

## ROUTE 10 «PALIUS»

**Schwierigkeit:** leicht – mittel | **Wanderzeit:** 3 h
↑550 hm ↓550 hm ⟷8 km

**Curaglia – Mutschnengia – Plauns – Plaun Pardatsch – Drual – Curaglia**

Von Curaglia aus gehen wir Richtung Mutschnengia und von dort hinauf Richtung Stagias und zweigen bald auf einem Forstweg Richtung Plauns ab. Wir wandern durch das schöne Waldmoor Palius weiter zu den Hütten von Plaun Pardatsch. Von dort führt der Wanderweg über Stock und Stein direkt Richtung Drual und via Pali zurück nach Curaglia.

Tipp: Als Variante können wir auch den oberen Wanderweg nehmen, der von Stagias weiter Richtung Alp Pazzola, dann auf dem Forstweg links durch den Wald Richtung Plaun Pardatsch führt.

## ROUTE 11 «HÄNGEBRÜCKE»

**Schwierigkeit:** leicht | **Wanderzeit:** 2 h
↑280 hm ↓280 hm ⟷6.1 km

**Curaglia – Platta – Pali – Mutschnengia – Curaglia**

Unsere Rundwanderung über die Hängebrücke von Mutschnengia führt uns erst über den Feldweg von Curaglia Richtung Platta. Wir kommen in Platta an der Pfarrkirche St. Martin vorbei und statten der prachtvollen Kirche einen Besuch ab. Anschliessend überqueren wir den Rein da Medel und wandern Richtung Pali. Von diesem Punkt an steigt der Weg regelmässig an, bis wir auf einem Wanderweg den Waldrand erreichen. Und da sehen wir sie! Die Hängebrücke aus Lärchenholz hat eine Spannweite von fast 100 Metern und in der Mitte haben wir einen Tiefblick von 40 Metern. Sie wurde von Forstwartlehrlingen in nur vier Wochen erstellt. Zwischen den sonnenverbrannten Häusern und Ställen des Dörfchens Mutschnengia finden wir manch schönes Fotosujet. Für eine Stärkung kann man im Panoramarestaurant Cuntera eine «Marenda Medelina» oder ein Dessert geniessen. Am unteren Dorfende finden wir den Wanderweg zurück ins Tal und nach Curaglia.

## ROUTE 12 «VERGERA»

**Schwierigkeit:** leicht | **Wanderzeit:** 2.5 h
↑450 hm ↓450 hm ⟷7.6 km

**Curaglia – Vergera – Plaun Tiatscha – Academia Vivian – Stagias – Mutschnengia – Curaglia**

Wir wandern von Curaglia auf einer verkehrsarmen Fahrstrasse zum Rein da Medel hinunter, überqueren die Brücke und gelangen auf die andere Talseite. Vor Mutschnengia verlassen wir in einer Kehre die Strasse und wandern rechts auf dem Feldweg über Vergera nach Plaun Tiatscha. Von hier führt der Weg links nach Stagias. In Stagias angelangt, können wir bei der Academia Vivian pausieren. Die Academia Vivian ist eine Waldhütte und ein Waldschulzimmer für Kulturanlässe und Umweltbildung. Der Abstieg erfolgt über einen Feldweg nach Mutschnengia und von dort zurück nach Curaglia.

Tipp: Die Academia Vivian kann auch für private Anlässe gemietet werden. www.academiavivian.ch

## ROUTE 13 «DISENTIS / MUSTÉR»

**Schwierigkeit:** leicht | **Wanderzeit:** 2.5 h
↑450 hm ↓450 hm ⟷7.6 km

**Curaglia – Vergera – Mumpé Medel – Sontga Gada – Disentis**

Die Wanderung nach Disentis führt uns zuerst über den Rein da Medel Richtung Mutschnengia. Kurz vor Mutschnengia nehmen wir den Wanderweg via Vergera und Plaun Tiatscha nach Mumpé Medel. Dort steigen wir steil hinunter und überqueren bei Cuflons den Rhein. Von hier aus führt der Weg hinauf zur Kirche Sontga Gada, einer der ältesten im Tal. Anschliessend wandern wir gemütlich bis ins Dorf Disentis.

## ROUTE 14 «VIA LUCMAGN»

**Schwierigkeit:** leicht – mittel | **Wanderzeit:** ca. 3 Tage
↑1540 hm ↓1800 hm ⟷41.5 km

**Disentis / Mustér – Mumpé Medel – Mutschnengia / Curaglia – Platta – Drual – Pardé – Acla – Sogn Gions – Sogn Gagl – Sontga Maria – Acquacalda – Olivone**

Die Via Lucmagn beginnt in Disentis/Mustér und führt in drei Etappen nach Olivone. Dabei überquert sie den Lukmanierpass. Die Route ist als Wanderweg gedacht, eignet sich aber mit ein paar Umwegen auch als Radweg. Die Wanderung kann beliebig abgekürzt oder unterteilt werden, denn es finden sich immer wieder Postautohaltestellen an der Strecke. Die Via Lucmagn kann auch in der Gegenrichtung von Olivone nach Disentis/Mustér begangen werden.

1. Etappe
Von Disentis wandern wir auf dem alten Verkehrsweg via Sontga Gada, Mompé Medel und Vergera bis nach Mutschnengia. Dort übernachten wir im Hotel Cuntera oder wir gehen weiter und verbringen eine Nacht in Curaglia, dem grössten Dorf im Medelsertal mit den zwei Hotels Vallatscha und Medelina.
Wanderzeit: 2.5 h ↑470 hm ↓200 hm ⟷7 km

2. Etappe
Die zweite Etappe, das Herzstück der Wanderung, beginnt mit der Überquerung der Hängebrücke in Mutschnengia. Danach gehen wir talaufwärts, bis wir den Lukmanierpass erreichen. Dort steht das Hospiz Sontga Maria, wo man sich verpflegen und übernachten kann. Der Abstieg nach Acquacalda verläuft entlang des Brennoflusses, führt an den Alpen Croce del Lucomagno und Pertusio vorbei und durch den Arvenwald von Selvasecca, dem grössten seiner Art auf der Alpensüdseite. Das Centro Pro Natura Acquacalda bietet ebenfalls Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten an.
Wanderzeit: 6.5 h ↑910 hm ↓550 hm ⟷23.5 km

3. Etappe
Von Aquacalda steigen wir hinab Richtung Alp Pian Segno. Wir kommen am Langlaufzentrum Campra, an einem geschützten Hochmoor und am Hospiz Camperio vorbei.
Wanderzeit: 3.5 h ↑110 hm ↓960 hm ⟷12 km