



# **Wandertouren im Hochgebirge**

*(Hiking Tours in High Mountain Terrain<sup>1</sup>)*

**Ferienwohnung (Vacation Home)**  
**„Casa Sogn Giacun Guyet“**  
**Via Sogn Giacun 43**  
**CH-7165 Breil/Brigels**

Version: 07.04.2026

---

<sup>1</sup> Translated with Microsoft Copilot

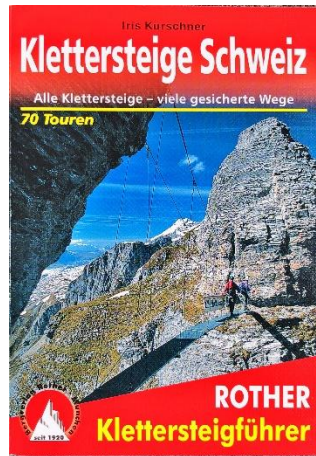
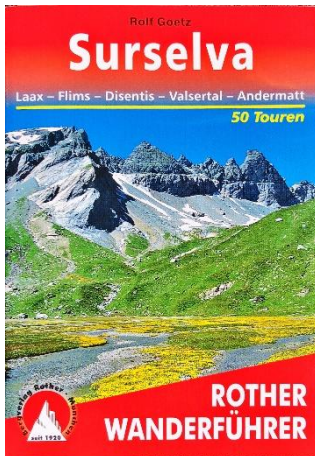
## Vorbemerkung:

Die folgenden Wanderungen stellen natürlich nur einen sehr kleinen subjektiven Ausschnitt des weitreichenden Angebots dar. Weitere Anregungen entnehmen Sie bitte dem Internet, z.B. der über <http://www.surselva.info> (Service, Broschüren, Weitere Broschüren) verfügbaren Broschüre „Wander-Erlebnisse in der Surselva“. Sehr empfehlenswert sind auch die in der Wohnung ausliegenden Publikationen des Rother-Verlags: Rother Wanderführer Surselva und Rother Klettersteigführer Schweiz.

## Preface:

The descriptions of the following hikes are unfortunately available only in German. This selection represents just a very small and subjective part of the extensive range of hiking opportunities. Further suggestions can be found online, for example in the brochure “Wander-Erlebnisse in der Surselva” (“Hiking Experiences in the Surselva”), available at <http://www.surselva.info> (Service → Brochures → Other Brochures).

Also highly recommended are the Rother Verlag publications available in the apartment: Rother Wanderführer Surselva and Rother Klettersteigführer Schweiz (Rother Hiking Guide Surselva and Rother Via Ferrata Guide Switzerland).



## 9 Rund um die Alp Caschliè, 2249 m

4.30 Std.



### Aussichtsreiche Runde hoch über dem Vordererheintal

Oberhalb von Sedrun erlaubt das Val Strem einen bequemen Einstieg in den gewaltigen Bergkamm, der die Nordseite des Vordererheintales vom Unerland trennt. Über grasiges Weideland wird zu einer Alm aufgestiegen, zurück geht es durch einen hochstämmigen Wald. Grandios sind die Ausblicke auf die beiden Dreitausender Witenalpstock und Oberalpstock.

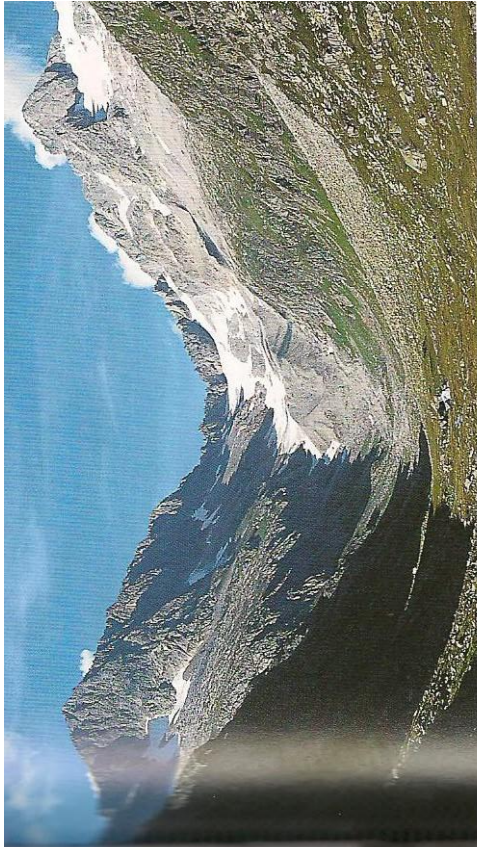
**Ausgangspunkt:** Sedrun, 1441 m.

**Höhenausgangspunkt:** 810 m.

**Anforderungen:** Bis auf kurze, mäßig steile An- und Abstiege bequeme Tour auf Almwegen und Pfaden.

Vom Bahnhof in Sedrun (1441 m) weisen Wandschilder in Richtung »Bauns/Chrüzlipass« und nach weniger als 100 m links durch die Bahunterführung. Ein schmales Teersträßchen bringt uns zum obererförmigen Einschnitt des Val Strem zu. Nach einer Viertelstunde biegen wir links in einen Almweg ab, der parallel zum Gebirgsbach taleinwärts läuft. Vor uns schiebt sich die majestätische Kulisse des Witenalpstocks (3016 m) ins Bild, der das Tal nach Norden abriegelt.

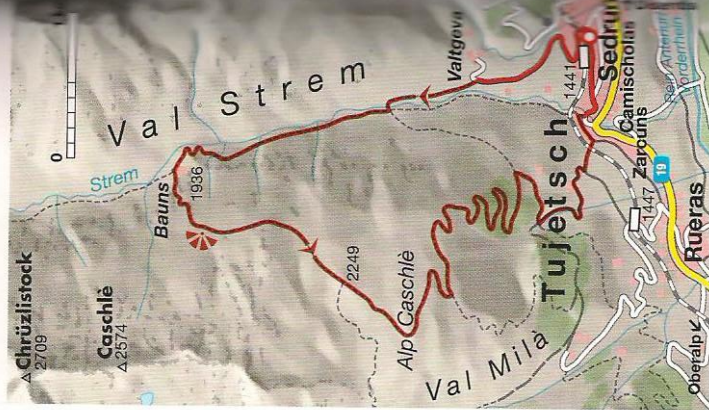
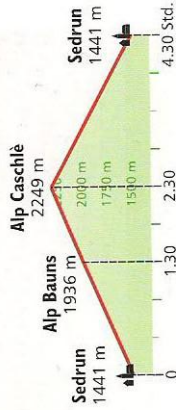
Hinter der Brücke über den Strem folgen wir einem gut ausgetretenen Pfad vorbei an tosenden Wasserfällen weiter talaufwärts zur Alp Bauns (1936 m). Von der auf einer Sonnenterrasse gelegenen und von Wollgraswiesen umgebenen kleinen Almhütte bietet sich ein schöner Rückblick ins Tal. 50 m nach der Hütte gabelt sich der Weg: Bachaufwärts geht es weiter zum Chrüzlipass (→ Tour 10), wir folgen links dem stellenweise leicht ausgesetzten Saumpfad steil die westliche Talseite hoch. Schon nach wenigen Schritten taucht neben dem Witenalp-



Das Val Strem wird gegen Norden von den beiden markanten Dreitausendern Witenalpstock (links) und Oberalpstock (rechts) abgeriegelt.

stock der Oberalpstock (3328 m) auf und sorgt nun für ein wirklich grandioses Panorama. Auf einer kleinen Hochfläche erreichen wir das Weidegebiet der Alp Caschliè (2249 m). Von hier genießen wir den Blick hinab auf Sedrun und den sich über dem Vordererheintal auftrübenden Piz Medel mit seinem markanten Gletscher. An der Kreuzung bieten sich zwei Abstiegsmöglichkeiten nach Sedrun an: Wir wählen die leicht kürzere Variante in Richtung Rueras und steigen auf einem anfangs undeutlichen Wiesenpfad in südwestlicher Richtung ab. Eine halbe Stunde darauf halten wir uns an einer erneuten Verzweigung scharf links. Nach etlichen Zickzackkehren kommt eine Sitzbank mit Picknicktisch wie gerufen, von der aus es sich hinunter nach Sedrun schauen lässt.

An dem weiter steil abfallenden Hang nimmt uns bald ein Fichtenwald auf. Sobald der Wald sich wieder lichtet, halten wir uns an einer Verzweigung rechts und treffen dann auf die Senda Sursilvana. Wir folgen ihr rechts und verlassen sie nur fünf Minuten später nach dem Holzkreuz von Mises links in einen Wiesenweg (Schild Sedrun), der uns nach Camischolas (1440 m) hinabführt. Über das Bahngleis hinweg erreichen wir auf dem oberhalb der Hauptstraße entlangführenden Teersträßchen wieder den Bahnhof von Sedrun.



## 12 Über den Bostg, 1995 m, zur Caischavedra

3.45 Std.

### Der Blumenweg über dem Val Segnas

Der lang gestreckte Rücken des Bostg nimmt sich mit seinen kaum 2000 Metern angesichts der umgebenden Dreitausender fast wie ein Hügel aus. Doch durch die frei stehende Lage inmitten des Tales ist er einer der besten Aussichtspunkte in der Surselva.

**Ausgangspunkt:** Disentis, 1215 m. Zurück von Caischavedra (Santa Catrina) mit der Seilbahn oder auf Tour 11.

**Höhenunterschied:** 800 m im Anstieg, 140 m im Abstieg.

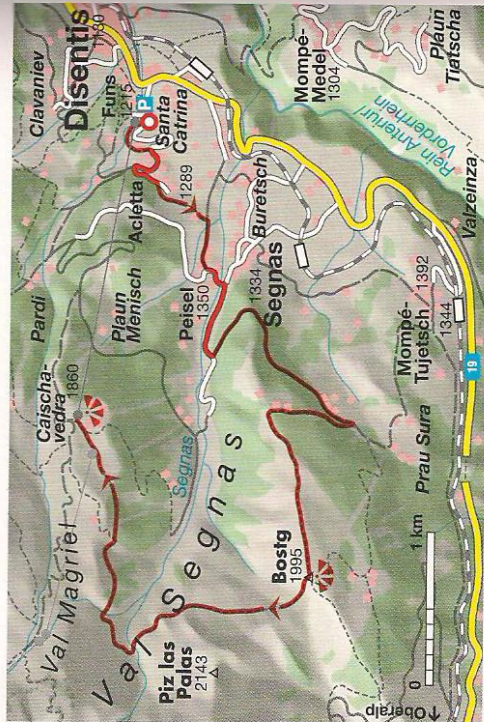
**Anforderungen:** Das erste Wegstück

auf schmaler Teerstraße, im weiteren Verlauf gut ausgetretene Pfade.

**Einkehr:** Restaurant Caischavedra.

**Kombi-Tipp:** Von Caischavedra kann man auf Tour 11 über Cungieri nach Sedrun absteigen (zusätzliche Gehzeit 3.10 Std.).

Wir beginnen die Wanderung in Santa Catrina (1215 m) an der Talstation der Bergbahnen am westlichen Ortsrand von Disentis. Oberhalb des Gebäudes leiten uns Wandschilder zunächst in Richtung »Segnas«. Der anfangs geteerte Weg führt an schmucken Chalets vorbei zur Kirche von Aclétta (1300 m) hinauf. Am westlichen Ortsrand endet das Sträßchen an einem Wendekreis. Wir gehen hier geradeaus über eine Wiese und treffen vor einem Bachtal auf einen Querweg, der uns rechts über Glaretsch nach Peisel



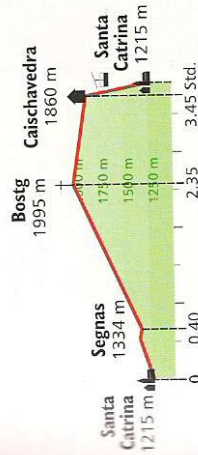
56



Von den Heustadeln in Prau Sura fällt der Blick gegen Süden auf den Piz Giern, der vom Piz Pazzola (links) und dem Vanatsch eingerahmt wird.

(1950 m) und von dort in den Nachbarort Segnas (1334 m) bringt. An dem modernen Brunnen vor der Kirche halten wir scharf rechts in Richtung »Bostg«. Wir folgen dem für den öffentlichen Verkehr gesperrten schmalen Forstweg eine Viertelstunde ins Val Segnas hinein und biegen dann am Waldrand links in einen Forstweg ab.

Kurz vor Prau Sura (1615 m) bieten sich zwei Aufstiegsvarianten zum Bostg an. Wir wählen rechts den im spitzen Winkel nach Norden führenden Waldpfad. Nach zwei Almhütten schwenkt der Pfad nach Westen, der Wald lichtet sich und macht Alpenrosenfeldern Platz. Über das Segnastal hinweg schaukeln wir auf die Bergstation Caischavedra, über der sich ein felsiger Bergkamm erhebt, der sich vom Piz Ault bis zum Piz Alpetta im Osten zieht. Von dem Rücken des Bostg (1995 m) wird das Panorama nach Süden durch die Aussicht auf die vergletscherte Medelsergruppe ergänzt. Auf dem Bostg laufen die Wanderwege von Prau Sura und Sedrun zusammen. Wir steigen in nördlicher Richtung auf einem Kamm ab, der das Val Segnas von Sedrun trennt. Der als Blumenpfad angelegte Höhenweg läuft anschließend in einem weiten Rechtsbogen mehr oder weniger Höhe haltend über Plaun Petschen (1918 m) bis zur Bergstation Caischavedra (1860 m).



57

## Von der Alp Quader zum Kistenpass, 2640 m

5.30 Std.

Luftige Passroute mit fulminantem Ausblick ins Glarnerland

Ein langer, doch nie wirklich steiler Aufstieg bringt uns ganz nahe an die Tödi-Gruppe heran, die mit 3614 m den höchsten Gipfel der Surseiva stellt. Besonders pittoresk zeigt sich dabei das ungleiche Gespann von Biferentstock und Kistenstöckli – der eine ist ebernmäßig wie eine Pyramide geformt, der andere ein wie eine Kiste abgeplatteter Tafelberg, der seinem Namen alle Ehre macht.

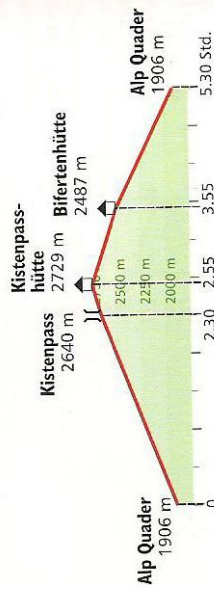
**Ausgangspunkt:** Breil/Brigels, 1287 m. Mit Pkw 6,5 km auf engem Sträßchen zur Alp Quader, 1906 m. Parkmöglichkeit 100 m vor der Alm. Ab Bahnhof Tavanasa fahren Postbusse bis Brigels, von dort besteht ein nicht ganz billiger Taxiservice zur Alp Quader (Alpentaxi Mario, Tel. 081 941 22 22, [www.taximario.ch](http://www.taximario.ch)).

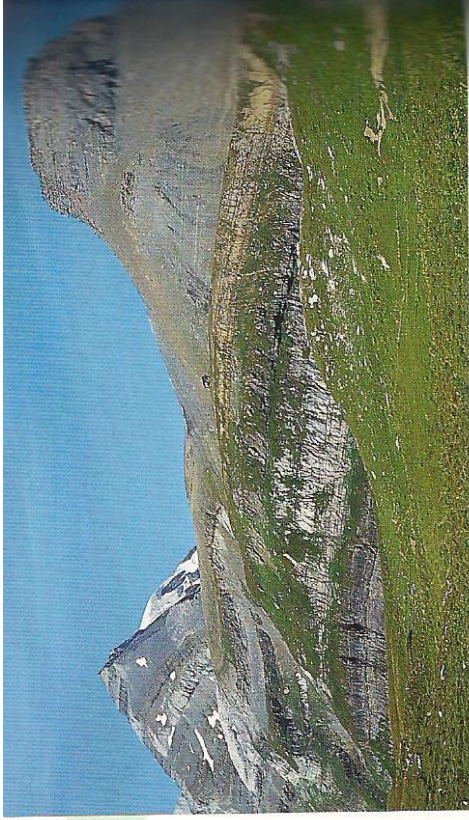
**Höhenunterschied:** 820 m.

**Anforderungen:** Gut ausgetretener Passweg mit mäßig steilem Anstieg; stellenweise ausgesetzt. Eine Kletterstelle kann problemlos bewältigt werden. Am Pass ist es meist sehr windig bis böig.

**Einkehr und Unterkunft:** Bergrestaurant Burleun mit aussichtsreicher Terrasse auf halbem Weg von Brigels zur Alp Quader. Übernachtung in der Biferentshütte, Tel. 081 941 23 36, [www.biferent.ch](http://www.biferent.ch).

Rechts vor dem Wirtschaftsgebäude der Alp Quader (1906 m) beginnt ein Höhenpfad, der sanft ansteigend zur Alphütte Rubi Sura läuft. Wir genießen das Panorama auf das Kistenstöckli, den links davon aufragenden Biferentstock (3368 m) und den Cavistrau-Pign (3220 m), zwischen denen der Fleim





Ein ungleiches Gespinn: Kistenstöckli und Punkt 3244 am Bifertenstock

das Val Frisal durchfließt. Wenn wir genau hinsehen, können wir am Fuß des Kistenstöckli die Bifertenhütte erkennen. Ab **Rubi Sura** (2172 m) zeigt sich der Bifertenstock wie ausgewechselt, statt der halben Dutzend Gipfel von vor einer Wegstunde präsentiert er sich nun wie aus einem Guss als Pyramide. Von Rubi Sura werden etwas kräftiger ansteigend zwei Abzweige zur Bifertenhütte passiert. Wir durchlaufen die Felslandschaft von Cavorgia da Breil, Markierungsstangen und Steinmännchen führen über einen Schutthang zum **Kistenpass** (2640 m). Der Pass entpuppt sich als lang gestreckter Übergang, er ist allerdings noch nicht die höchste Erhebung der Route. Wir befinden uns genau an der Grenze zwischen Graubünden und Glarus. Auf einem teils ausgesetzten Saumpfad steigen wir weiter den Schutthang auf. Schon bald nimmt eine ganz andere Szenerie gefangen: Der Blick öffnet sich auf die majestätische Bergkette der Glarner Alpen, zur Linken glitzern Griesfirn und Limmerfirn in der Sonne, unter uns liegt der türkis schimmernde Limmerensee. An der **Kistenpassshütte** (2729 m) kommt noch die prächtige Aussicht auf das Mutseeplateau hinzu.

Von der Kistenpassshütte geht es auf gleichem Weg bis zum ersten Abzweig zur **Bifertenhütte** (2487 m) zurück. Die Berghütte liegt auf einer Terrasse am Fuß des Kistenstöckli (Besteigung siehe Variante) und bietet sich als aussichtsreicher Rastplatz an. Zurück auf dem Hauptweg steigen wir wieder zur **Alp Quader** ab.



Blick von der Kistenpassshütte über den Limmerensee auf Bifertenstock und Tödi.

## 24 Aufstieg zum Panixer Pass, 2407 m

6.00 Std.

### Panoramareicher Steig auf historischem Passweg

Der Panixer ist ein Pass mit viel Geschichte. Das russische Heer unter General Suworow querte im Spätherbst 1799 auf der Flucht vor den napoleonischen Truppen den Pass, geriet in ein Unwetter und verlor dabei 200 Mann. An der Berghütte auf dem Pass erinnert eine Gedenktafel an das tragische Ereignis.

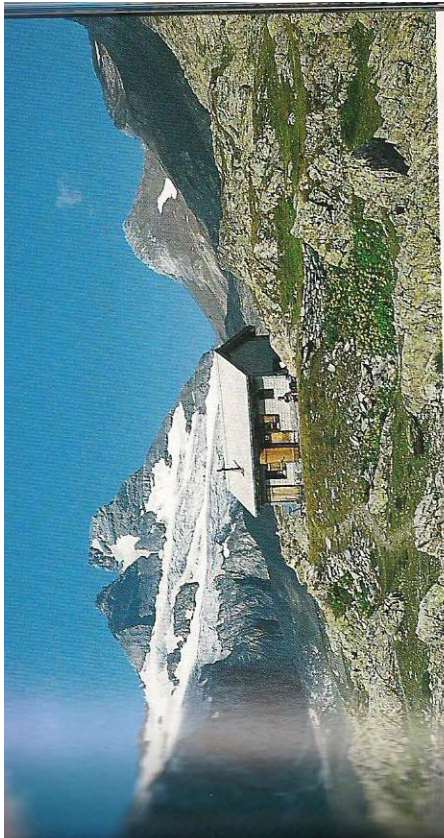
**Ausgangspunkt:** Ilanz, 698 m. Mit dem Postauto oder Pkw via Rueun nach Pigniu, 1301 m.

**Höhenunterschied:** 1100 m.

**Anforderungen:** Anspruchsvoller Passweg mit langen Anstiegen und einer extrem steilen Passage, die Trittsicherheit verlangt.

**Einkehr:** Ustria Alpina (Tel. 081 941 19 90) in Pigniu.

Am Ortseingang von Pigniu (1301 m) folgen wir dem Sträßchen 400 m zu einem Wanderparkplatz (Autofahrer parken hier). Wir biegen rechts in den mit »Ranasca Dado/Pass Pigniu« ausgeschilderten Almbweg ein, der die nächste Stunde bergauf durch schattigen Fichtenwald führen wird. Bei Muleig da Ranasca (1780 m) lichtet sich der Wald, an der Gabelung gehen wir geradeaus und erreichen Höhe haltend nach einer langen Linksschleife die **Alp Ranasca Dadens** (1830 m) im Talschluss. Direkt vor dem Almbäude folgen wir rechts dem von einem Weidezaun begrenzten Weg steil bergan. Nach gut 10 Minuten passieren wir den



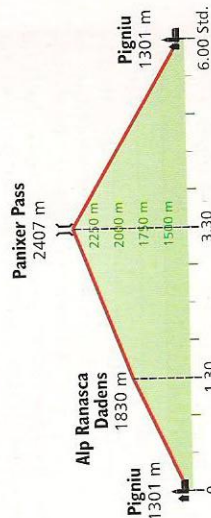
Am Panixer Pass vor der markanten Silhouette des Hausstocks (3158 m).

»Touristenweg« und erreichen bald darauf ein auf einen Felsporn gesetztes Holzkreuz – den **Aussichtspunkt 2031**.

Die weitere Wegführung unterhalb der Steilwand des Crap Tgietschen ist schlichtweg grandios. Eine Passage mit überhängendem Fels wurde regelrecht aus der Wand geschlagen. Nur noch sanft ansteigend durchlaufen wir die **Plau da Cavals** (Flossboden), ein idyllisch von Bergen eingerahmtes Hochtal, das vom kantigen Hausstock abgeteilt wird. Über einen Steg wird der vom Glacier da Mer herunterkommende Wildbach gequert und danach in engen Kehren extrem steil einen gerölligen Schutthang aufgestiegen (Vor-sicht beim Abstieg). Über das überraschend grüne Hochtal Mer Sura hinweg erreichen wir die Hütte (nicht bewirtschaftet) am **Panixer Pass** (2407 m).

Nach einer Rast gehen wir auf demselben Weg bis zum **Abzweig Touristenweg** zurück. Dieser beginnt als Wiesenpfad, der sich in den Wald senkt und als steiler, stellenweise ausgesetzter Saumpfad nach Pigniu hinabläuft.

Nach etwa 40 Minuten wird auf einer Brücke die Schlucht des Ual da Ranasca gequert, es geht auf einem breiten Waldweg weiter, der auf das Sträßchen zum Stausee trifft. Auf diesem erreichen wir links haltend wieder den Wanderparkplatz in Pigniu.



### Auf den schönsten Aussichtspunkt der Surselva

Der Piz Mundaun wird oft in einem Atemzug mit der Rigi genannt, jenem spektakulären Aussichtspunkt am Vierwaldstätter See, von dem Mark Twain (1866) den Sonnenaufgang in überschwänglichen Worten pries und so einen regelrechten Ansturm auf die Schweizer Alpen auslöste. Der Rücken des Piz Mundaun verdankt seine exzellente Aussicht der zentralen Lage mitten im Surselva. Die Besteigung ist sehr beliebt und gestaltet sich zudem ganz einfach, man wird das Gipfelglück also selten alleine genießen.

**Ausgangspunkt:** Vella, 1244 m. Anfahrt mit Pkw oder Postauto von Ilanz.

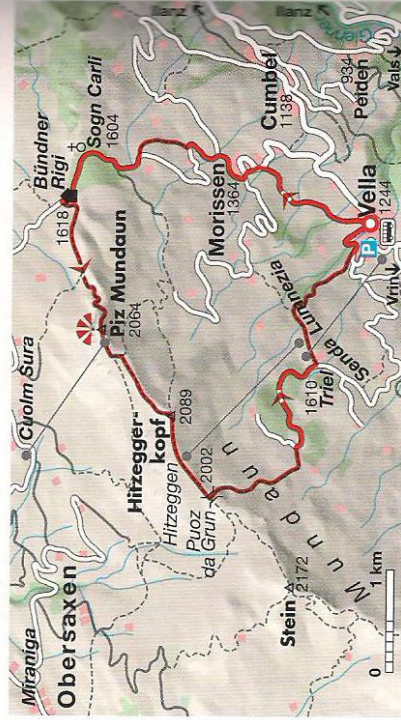
**Höhenunterschied:** 870 m.

**Anforderungen:** Unschwierige Runde auf breiten Wegen und Pfaden.

**Tipp:** Ein schönes Ausflugsziel mit Zeltmöglichkeit ist der Badesee Davon Muntis im nahe gelegenen Vattiz.

**Einkehr:** Berggasthof Bündner Rigi, Bergrestaurant Piz Mundaun, Ustria Triel

Von der Post in Vella (1244 m) werfen wir zunächst einen Blick auf das Valais der Dorfstraße wie ein Schloss thronende Casti de Mont aus dem 17. Jahrhundert und folgen dann an der Kirche dem schmalen Teersträßchen nach Morissen (1346 m). Am Center Comunal oberhalb der Kirche sind zwei Routen zum Piz Mundaun ausgeschildert. Wir wählen die rechte Variante in Richtung Sogn Carl. Ein rechts abzweigender Pfad kürzt eine lange Schleife den Sträßchen ab. Vorbei an der Waldkirche Sogn Carl (1604 m) erreichen wir auf dem nun geschotterten Weg den Berggasthof Bündner Rigi (1618 m).



Der Piz Mundaun regt exponiert aus dem Vorderertheintal empor.

von dem sich eine herrliche Aussicht auf das Vorderertheintal mit dem alles überragenden Tödi (3614 m) ergibt. Direkt hinter der Aussichtsterrasse bekommt die eigentliche Aufstiegsroute dem steil aufragenden Rücken des Piz Mundaun (2064 m). Am Gipfel erweitert sich das Panorama zu einem grandiosen Rundblick. Zwei Sitzbänke stehen zur Wahl – man weiß gar nicht, von welcher man die Aussicht zuerst genießen soll: Im Norden sieht man den Vorderertheintal in der Rheinschlucht verschwinden, über der Falera, Laax und Flims auf der Flimsler Bergsturzterrasse liegen; von der anderen Bank schaut man nach Süden über das Lugnez hinweg auf Piz Terri (3149 m), Piz Aul (3121 m) und Rheinwaldhorn (3402 m).

Vom Piz Mundaun wandern wir auf dem Grat hinüber zur Liftstation Piz Mundaun-Cuolm Sura und über den Hitzeggerkopf (2089 m) zur Bergstation Hitzeggen (2112 m) des von Triel heraufkommenden Skilifts.

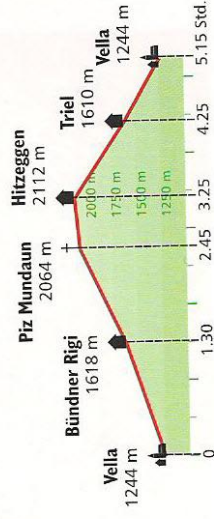
Wir folgen dem Grat noch weitere 10 Minuten in Richtung »Stein« und steigen in Puoz da Grun (2002 m) dann links auf einem Wiesenweg ab. Immer das Val Lumnezia vor Augen

bringt uns der Pfad nach Triel (1610 m). Hier treffen wir auf die »Senda Lumnezia«,

der wir ein Stück nach links folgen, um dann

nach etwa 10 Minuten rechts wieder nach

Vella abzusteigen.





### Panoramareicher Aufstieg zwischen Valsertal und Val Lumnezia

Mit seinen von Schneeflecken gesprenkelten grauen Schutthalden gehört das Faltschonhorn nicht gerade zu den fotogensten Alpengipfeln, doch erlaubt es eine exzellente Aussicht über die Bergregion von Valsertal und Val Lumnezia. Und für einen Dreitausender ist es zudem relativ unkompliziert zu besteigen. Extra-Schmankerl: Am Patnaulpass können mit etwas Glück Steinböcke beobachtet werden.

**Ausgangspunkt:** Vals, 1252 m. Von Vals Platz mit dem Wanderbus oder Pkw zur Leisalp, 2051 m. Das schmale Sträßchen beginnt direkt gegenüber der Post.

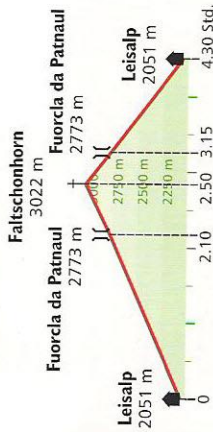
**Rückweg:** Von der Leisalp gibt es keinen Wanderbus zurück nach Vals. Sofern man nicht auf dem Almsträßchen absteigen will, kann man in etwa 1 Std. über Stafefelti (1930 m) die Gondelbahn Gadastätt (1809 m) erreichen.

**Höhenunterschied:** Knapp 1000 m.

**Anforderungen:** Eine für versierte Bergwanderer technisch problemlose Tour, bei der allerdings Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich sind, beim Passanstieg auch etwas Orientierungsvermögen.

**Einkehr:** Alpwirtschaft Leisalp.

**Variante:** Vom Patnaulpass kann in gut 3 Std. ins Val Lumnezia nach Vlin (1448 m) abgestiegen werden, von dort Postbusanschluss via Ilanz nach Vals.



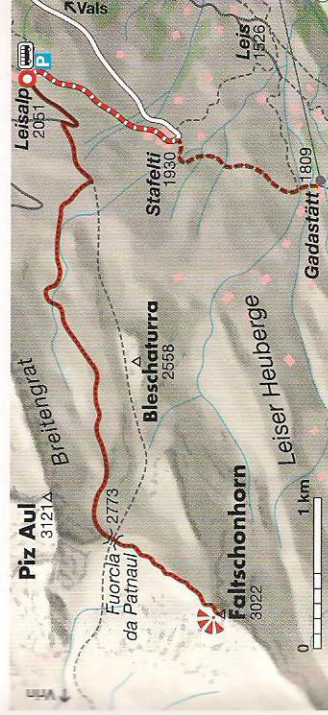
puerte Güferhorn. Hinter der Leisalp wächst eine bizarre Wand in den Himmel, deren höchste Erhebung der Piz Aul markiert – nur unser Gipfelziel, das Faltschonhorn, ist noch nicht einsehbar. Von der Alm folgen wir zunächst dem leicht ansteigenden Wirtschaftsweg. Diesen verlassen wir nach knapp 10 Minuten etwa 100 m nach der ersten Rechtskehre links in einen mit Pfeil markierten Wiesenpfad. Der Pfad läuft auf die wie ein Riegel aufgebaute nackte Felsbarriere zu, die sich vom Piz Aul zum Peterhorn zieht. Mit zunehmender Höhe wird der Pfad felsiger, knickt dann nach links ab, und angesichts der schroff aufragenden Wand fragt man sich allmählich, wo der Passübergang ins Val Lumnezia denn nun sein mag. Schließlich wird der Blick auf das Faltschonhorn frei, auf dessen lang gezogenem Grat wir zum Steinmann auf dem Gipfel aufsteigen werden. Wir traversieren einen Schutt-



Gipfeltrio über dem Valsertal: von links nach rechts Gurateletschhorn, Fanellahorn und Weissgrätli, im Hintergrund das verschneite Güferhorn.

hang und erreichen zwischen dem Faltschonhorn und dem Piz Aul die **Fuorcia da Patnaul** (2773 m).

Den Gipfelanstieg beginnen wir mit dem Aul im Rücken. Ein gut ausgetretener Steig läuft steil und geröllig den Nordostgrat hoch (Vorsicht beim Abstieg!). Nach einer halben Stunde meint man schon oben zu sein, doch erst jetzt zeigt sich der Steinmann auf dem Gipfel. Die letzten 10 Minuten sind ein wahrer Genuss: Nur noch sanft ansteigend erreichen wir direkt auf dem Grat gehend den Gipfel des **Faltschonhorns** (3022 m). Das Panorama auf den zentralen Alpenkamm ist überwältigend, unten im Tal sehen wir das 1800 Meter tiefer gelegene Vals. Zurück zur **Leisalp** auf gleichem Weg.



## Läntagletscher und Furggelti, 2712 m

7.00 Std.



### Am »Matterhorn von Graubünden«

Das Zerfreilahorn gehört zu den alpinen Wahrzeichen der Surselva – wegen seiner markanten Form wird es gerne das Matterhorn Graubündens genannt. Ein bequemer Weg führt durch das Hochtal des Valsers Rheins zur Zunge des Läntagletschers. Von dort wird auf einem imposanten Passweg bis fast auf Augenhöhe zum »Matterhorn« aufgestiegen – ein atemberaubender Rundweg!

**Ausgangspunkt:** Vals, 1252 m. Mit Pkw zum Parkplatz an der Kapelle Zerfreila, 1985 m. Vom Postamt in Vals Platz verkehrt der Zerfreila Shuttle (Reservierung über das Touristenbüro) zur Canalbrücke, 1865 m. Alternativ kann man mit dem Postauto zum Restaurant Zerfreila fahren und von dort auf der 1,3 km langen Straße in 25 Min. zur Kapelle Zerfreila aufsteigen.

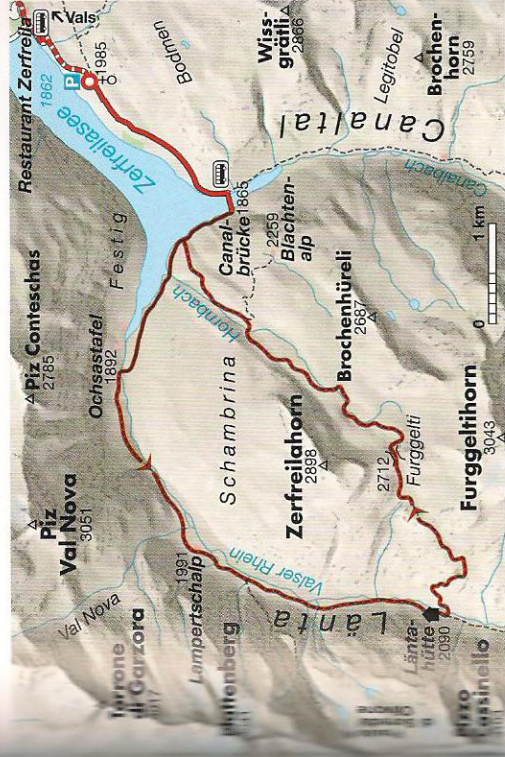
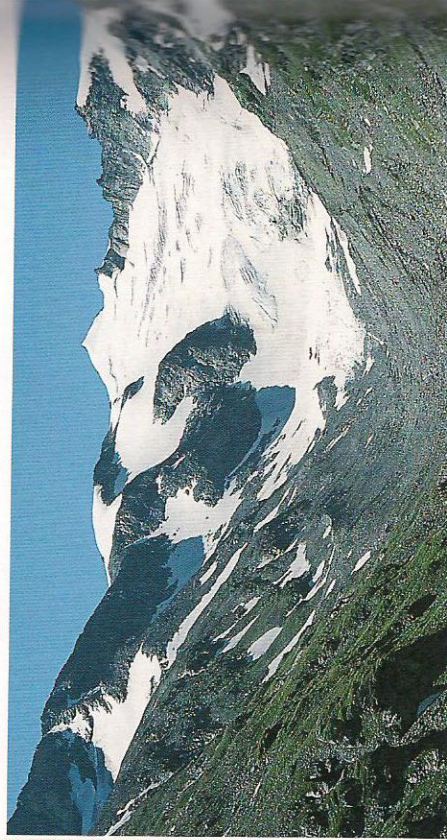
**Höhenunterschied:** 970 m im Auf- und Abstieg.

**Anforderungen:** Bis zur Läntahütte bequeme Wanderung auf breiten Wegen, dann länger und steiler Passanstieg auf felsigem Steig.

**Einkehr:** Läntahütte, Tel. 081 935 17 13, [www.laenta.ch](http://www.laenta.ch). Außerdem in der Lampertschalp.

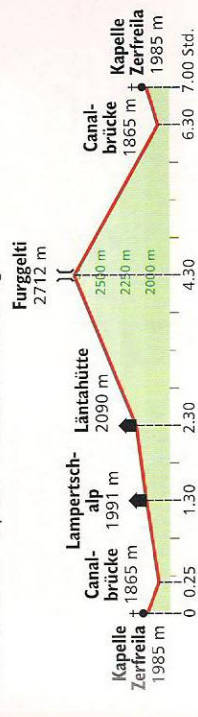
Vom Parkplatz an der **Kapelle Zerfreila** (1985 m) folgen wir dem mit »Läntahütte« ausgeschilderten Fahrweg, der sich am Seeufer entlang zur **Canalbrücke** (1865 m) senkt. Wir queren auf ihr den südlichsten Seezipfel, eine halbe Stunde darauf bringt uns am Ochsstafel (1892 m) ein Brückchen über das Schluchtbett des Valsers Rhein. Der Almweg wird schmaler und läuft parallel zum Flussufer das Hochtal hinauf. An der **Lampertschalp** (1991 m) bietet

Das Rheinwaldhorn (3402 m) und der Läntagletscher.



sich eine erste Rast an. Vor uns eröffnet sich nun ein imposanter Ausblick auf das Grauhorn (3260 m) und das wie eine Eispyramide zugespitzte Rheinwaldhorn (3402 m) mit dem Läntagletscher. In dem flachen Trogtal begleiten uns wie von Riesenhand eingestreute, große Findlinge zur **Läntahütte** (2090 m). In der bewirtschafteten Berghütte können wir vor dem Weiterweg nochmals Kraft tanken und beim Hüttenwart nachfragen, ob der Passweg zum Furggelti einigermassen schneefrei ist.

Ab der Hütte geht es nun richtig zur Sache. Ein ziemlich steiler und felsiger Steig bringt uns nach zweistündigem Anstieg zum **Furggelti** (2712 m) zwischen dem Zerfreilahorn und dem Furggeltihorn. Die Passhöhe erlaubt ein wundervolles Panorama auf die umliegenden Dreitausender. Beim ebenso langen Abstieg genießen wir die Ausblicke auf den Zerfreilasee. Über dem Seeufer treffen wir wieder auf den breiten Almweg, der uns rechts über die Canalbrücke zur Kapelle **Zerfreila** zurückbringt.





### Genussvolle Runde an die Ufer pittoresker Bergseen

Vom Stausee Zerfreila führt ein aussichtsreicher Weg zu zwei malerisch gelegenen Bergseen. An den Ufern laden idyllische Rastplätze zum Verweilen ein. Die Alpenflora gibt sich hier besonders vielfältig – am Guraletschsee kann in mitten von Alpenastern, Gold-Pippau und Enzian auch das Edelweiß entdeckt werden. Auch Murmeltiere sind hier zu Hause, wenn sie sich auch nicht immer zeigen, hört man zumindest ihre warnenden Pfiffe.

**Ausgangspunkt:** Vals, 1252 m. Vom Postamt in Vals Platz mit dem Zerfreila-Shuttle oder Pkw zur Kapelle Zerfreila (1985 m) oberhalb vom Zerfreilastausee. Man kann auch mit dem Postbus bis zum Restaurant Zerfreila fahren, von dort steigt man das 1,3 km lange Sträßchen in

25 Min. zur Kapelle auf.

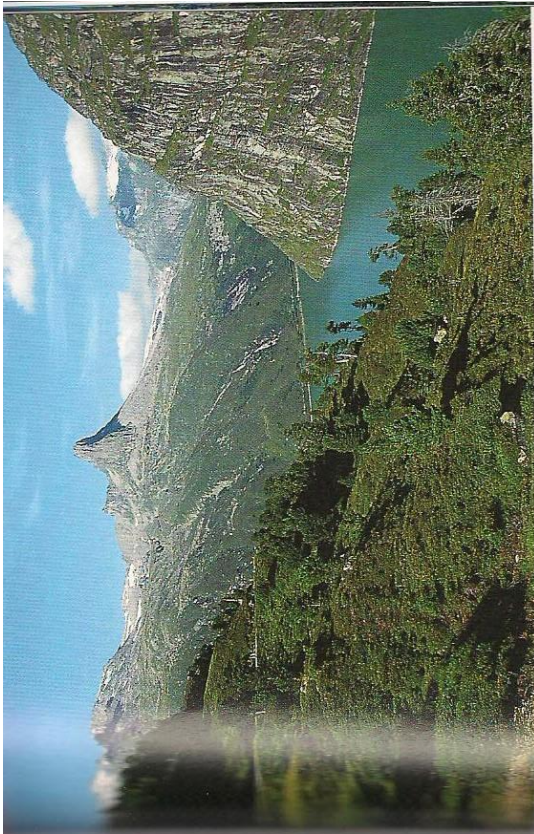
**Höhenunterschied:** 520 m im Anstieg, 630 m im Abstieg.

**Anforderungen:** Stellenweise etwas ausgesetzter Saumpfad. Das Wegstück zur Amperfreila-Alp setzt ein gewisses Maß an Orientierungsvermögen voraus.

Am Wanderparkplatz an der **Kapelle Zerfreila** (1985 m) folgen wir den Schilddern in Richtung »Guraletschsee/Selvasee« bergauf. Der felsige Pfad läuft an zwei Hausruinen vorbei durch im Bergföhling blühende Alpenrosen. Während das markante Zerfreilahorn langsam aus dem Blickfeld schwindet, genießen wir zunehmend das Panorama auf das Valsertal und den Piz Tornü, bald auch auf das vor uns liegende Amperfreilahorn (links) und das Guraletschhorn (rechts).

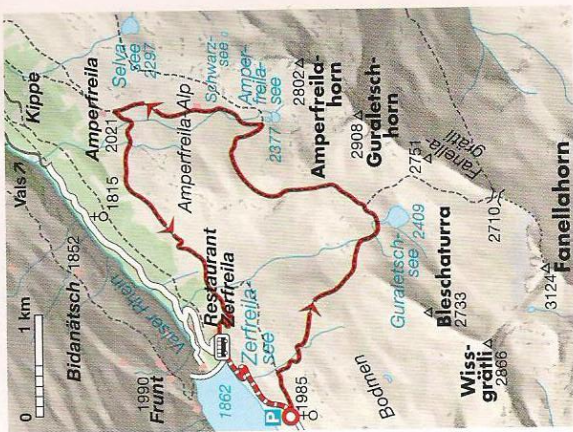
Am **Guraletschsee** (2409 m) queren wir auf Steinplatten den Überlauf und folgen dem Pfad links haltend zu einem Wegdreieck (rechts geht es zum Fanelagräti, → Tour 35). Wir gehen geradeaus, leicht ansteigend hoch über dem Tal des Valsers Rheins weiter. Bald schauen wir wieder auf den smaragdgrünen Zerfreilasee mit dem dazugehörigen Horn, das aus dem jetzigen Blickwinkel die Konturen merklich verändert zu haben scheint und ein weit aus massigeres Gesicht aufgesetzt hat. Nach kurzem Auf und Ab des schönen Höhenweges erreichen wir den **Amperfreilasee** (2377 m). Am See begleiten wir von dem zum Selvasee weiterführenden Hauptweg links in Richtung

»Amperfreila/Valé« ab. Das nur wenig begangene Wegstück läuft auf einem undeutlichen Wiesenpfad in eine Senke hinab. Nun gilt es verstärkt auf die auf Feisen gemalten Markierungen zu achten, die mitunter weit auseinander lie-



Zerfreilahorn – das Matterhorn Graubündens.

gen. Wir orientieren uns an einem Bachlauf, an dem der Pfad mehr oder weniger weglös links entlangläuft. Der Bach wird gequert, kurz darauf können wir unter uns die an den Hang geschiebten, steingedeckten Häuser der **Amperfreila-Alp** (2021 m) erkennen. Vor der Alp knickt der Weg links ab, vor einem Wasserfall queren wir drei Bachläufe. Ab jetzt ist die Wegführung wieder eindeutig. Oberhalb des Zerfreilasees treffen wir auf einen Fahrweg, der uns rechts abwärts zur Bushaltestelle am Restaurant Zerfreila bringt. Wer zum Pkw zurück muss, folgt dem Teersträßchen hinauf zur **Kapelle Zerfreila**.



## 38 Weltnaturerbe 1: Segnaspass (2627 m)

5.00 Std.



### Spektakuläre Bergtour zu Tschingelhörnern und Martinsloch

Mit der Erklärung zum Weltnaturerbe Tektonik-Arena Sardona würdigt die Unesco die einzigartige Berglandschaft um die Tschingelhörner. Geologisch hochinteressant: In dem auch als Glarner Hauptüberschiebung bekannten Phänomen liegt 250 Millionen Jahre altes Gestein auf »nur« 35 Millionen Jahre altem Gestein auf. Der Clou der einzigartigen Bergtour ist die in einer ehemaligen Militärhütte aus dem Zweiten Weltkrieg eingerichtete Mountain Lodge direkt auf dem Segnaspass (Pass dil Segnas). Von der luftigen Terrasse aus kann man mit etwas Glück einen Bartgeier über der Passhöhe seine Kreise ziehen sehen. Auch ohne den anstrengenden Schlussanstieg zum Pass eine großartige Bergtour.

**Talort:** Films Dorf, 1100 m.

**Ausgangspunkt:** Nagens, 2127 m, Endstation des Nagens Shuttle ab Laax Postamt (verkehrt Mi bis So).

**Höhenunterschied:** Gut 700 m im Anstieg und 870 m im Abstieg.

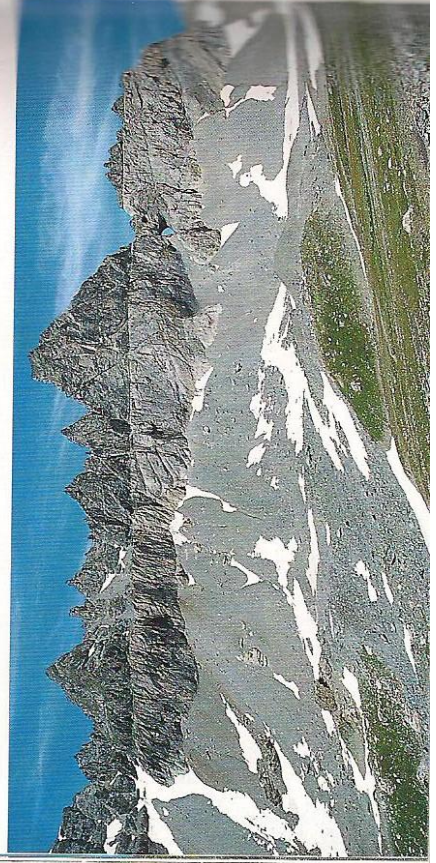
**Anforderungen:** Anspruchsvolle Bergtour mit teils steilen An- und Abstiegen auf schmalen Pfaden. Der Schlussanstieg zum Segnaspass erfordert absolute Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit.

Knifflige Passagen sind mit Ketten gesichert. Ohne Abstecher zum Pass eine »rote« Tour.

**Einkehr:** Bergrestaurant Alp Nagens (Stalla); Mountain Lodge (Tel. 079 704 05 94, [www.segnasspass.ch](http://www.segnasspass.ch)); Segnashütte.

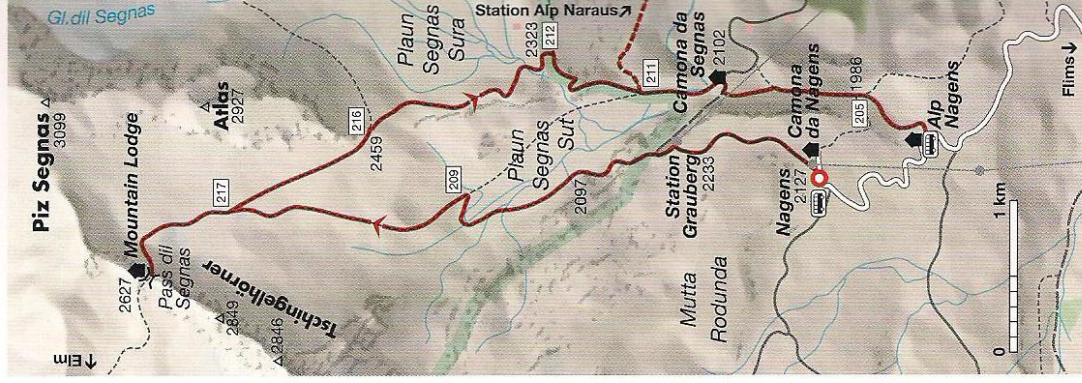
**Variante:** Von Punkt 211 oder von der Segnashütte kann man auf dem Panoramaweg zur Alp Naraus wandern, von dort geht es dann per Sesselbahn nach Films hinab (siehe Tour 39).

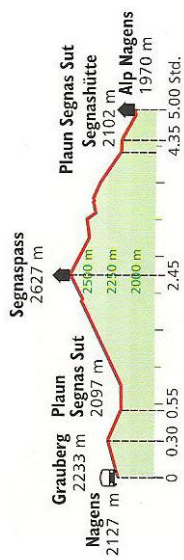
*Tschingelhörner mit Martinsloch. Durch das sagenumwobene Felsenfenster – eine mehrere Meter große, kreisrunde Öffnung – schickt die Sonne zweimal im Jahr, jeweils im Frühjahr und Herbst, ihre Strahlen direkt auf den Kirchturm von Elm im Glarnerland.*



Von Nagens (2127 m) folgen wir dem anfangs geteerten Weg in Richtung Grauberg, der oberhalb der Bergstation Nagens (nur Winterbetrieb) auf den wuchtigen Buckel des **Fil de Cassons** (2874 m) und links davon den Atlas (2927 m) zuhält. Bald schieben sich die Tschingelhörner ins Bild – die horizontale Linie der Hauptüberschiebung kann auch von Nichtgeologen mit einem Blick erfasst werden.

Eine Kehre unterhalb der Station **Grauberg** (2233 m) biegen wir links in Richtung Segnaspass ab und steigen auf schmalen Pfad in den **Unteren Segnasboden** (Plau Segnas Sut, 2097 m) ab. Je nach Jahreszeit, vor allem aber nach der Schneeschmelze ist die Schwemmlandebene mitunter feucht. Wir wandern am Westrand des Bodens bis zu seinem nördlichen Ende, wo Stege über den Segnasfluss führen. Kurz davor halten wir rechts (Wegzeichen) und erreichen an der Standorttafel 209 eine Gabelung. Wir steigen links einen steilen, teils gerölligen Grat auf. Wegzeichen führen zum Punkt 217 (2465 m), wo sich ein spektakulärer Blick auf das 17 x 19 m große Martinsloch ergibt. Rechts davon liegt unser Wanderziel, der Segnaspass. (Wem der folgende Schlussanstieg zu steil und mühsam scheint, macht sich ab hier auf den Rückweg). Der Pfad zum Pass steigt zunächst noch sanft einen Geröllhang hinauf und in einen kleinen Geländeeinschnitt hinab, der bis in den Spätsommer mit Schneereisen gefüllt sein kann. Der finale Anstieg ist steil und geröllig (Vorsicht beim Abstieg).





Unterhalb der Passhöhe helfen 35 Steigbügel und eine Kette durch die steile Felssrinne, bis wir dann nach Luft ringend auf dem **Segnaspas** (2627 m) stehen. Das grandiose Panorama mit Blick ins Glarnerland und nicht zuletzt die luftige Terrasse der Mountain Lodge entschädigen für die Mühe.

Vom Pass steigen wir wieder zu Punkt 217 ab und gehen von dort geradeaus in Richtung Fil de Cassons weiter. Der wieder stellenweise leicht ausgesetzte Saumpfad traversiert die Westflanke des Atlas und erreicht nach einer mit einer Kette gesicherten Stelle unter leicht überhängendem Fels bei Punkt 216 (2459 m) den Abzweig zum Cassons. Wir gehen hier rechts in Richtung Segnashütte und haben während des Abstiegs nun sowohl den Unteren als auch Oberen Segnasboden (Plaun Segnas Sura) im Blick. Der Pfad zieht bald mehr oder weniger Höhe haltend zwischen den beiden Böden über einen grasigen Rücken und erreicht dann den Abfluss des **Oberen Segnasbodens**. Hier zwingt sich der Gebirgsbach durch eine kleine Felsenschlucht. Wir folgen dem Bachlauf für etwa 50 m und queren ihn dann (Wegzeichen).

Von der Gabelung an Punkt 212 (2323 m) lässt sich der weitere Wegverlauf nun gut überblicken: Gegenüber sehen wir die Station Grauberg, links vom Unteren Segnasboden die Segnashütte, hinter der wir am Ufer eines kleinen Stausees entlang wieder Nagens erreichen werden. Zunächst aber steigen wir an einem hohen Drahtzaun (Lawinenschutz) und dann auf einem Grat ziemlich steil zum **Unteren Segnasboden** (Punkt 211, 2108 m) ab. In der Schwemmlandebene folgen wir dem Weg für etwa 75 m an deren Ost- rand entlang, queren eine Fahrspur und steigen dann wieder auf einem Pfad ein paar Meter auf. Auf einer Felsbrücke wird der Ual Segnas gequert und kurz darauf die **Segnashütte** (Camona da Segnas, 2102 m) erreicht.

Von der Hütte steigen wir nicht an Punkt 210 den breiten Weg in Richtung Startgels/Nagens ab, sondern folgen dem Weg am Ende der Terrasse in Richtung Grauberg. Wir halten kurz auf die Station Grauberg zu und biegen dann, bevor der Weg anzusteigen beginnt, links in einen nicht markierten Pfad ab, der uns mit wunderbarer Aussicht auf das 800 m tiefer gelegene Films in gut 15 Minuten zu Punkt 205 (1986 m) bringt. Dort gehen wir geradeaus Richtung Alp Nagens/Laax, kommen kurz darauf am Ufer des eigens für die Beschneidung von Skiplisten angelegten Stausees vorbei und erreichen kurz darauf die Bushaltestelle am Bergrestaurant der **Alp Nagens** (1970 m).

*Am Abstieg in den Unteren Segnasboden, im Hintergrund der fast 3000 m hohe Atlas.*



## Der Panoramaweg von Alp Naraus zur Segnashütte

2.30 Std.



### Luftiger Höhenweg zwischen Filmerstein und Vorab

Er heißt nicht nur offiziell so, er hält auch, was der Name verspricht. Von der Sesselbahnstation Naraus läuft der Panoramaweg oberhalb von der Baumgrenze auf gut 2000 m Höhe mit unverstellten Ausblicken hinüber zur beliebten Segnashütte. Und nach anfangs lediglich kurzem Anstieg dazu mehr oder weniger eben. Blickfang sind neben Filmerstein und Vorab die sich über dem Unteren Segnasboden auftürmenden Zacken der Tschingelhörner.

**Talort:** Flims Dorf, 1100 m.

**Ausgangspunkt:** Alp Naraus, 1840 m, erreichbar mit der Sesselbahn via Foppa.

**Höhenunterschied:** 400 m.

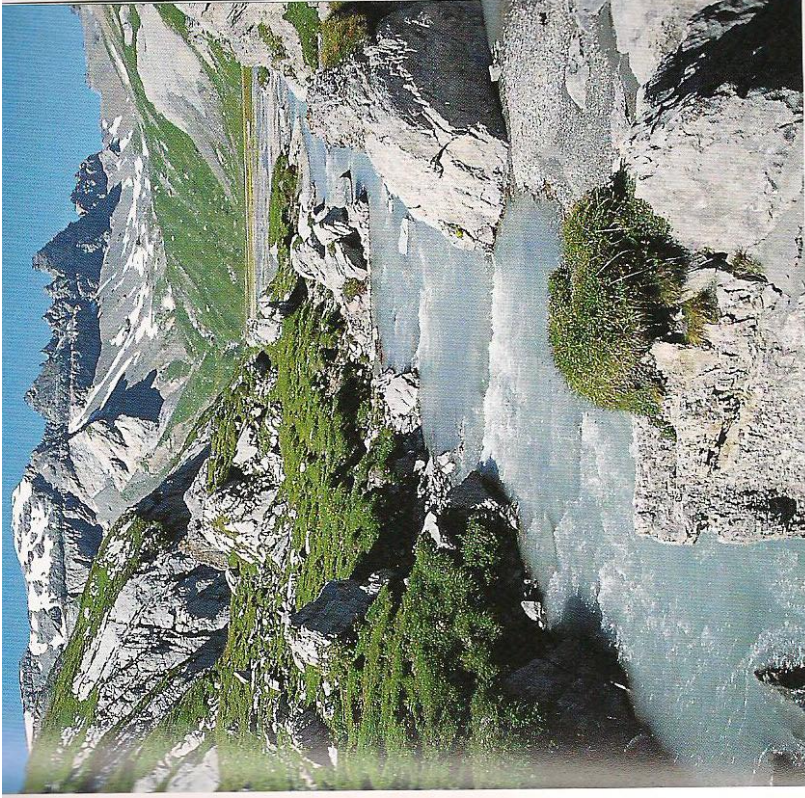
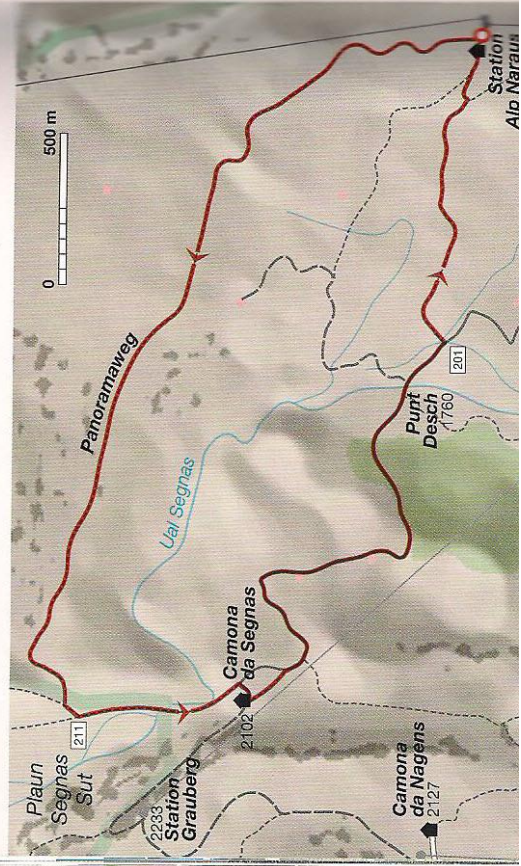
**Anforderungen:** Anfangs auf leicht ausgesetztem Saumpfad, der Rückweg auf breitem, doch relativ steilem und ge-

rölligem Almweg.

**Einkehr:** Segnashütte (Camona da Segnas, 2102m).

**Variante:** Von der Segnashütte lässt sich in 25 Minuten die Alp Nagens erreichen, von dort kehrt Mi bis So ein Shuttle-Bus nach Laax Postamt.

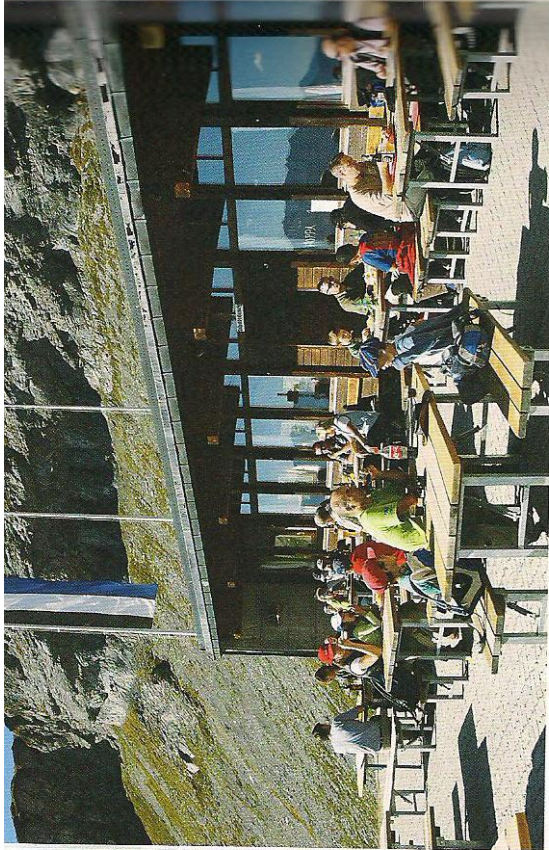
An der Bergstation **Alp Naraus** (1840 m) beginnen gleich neben der Terrasse des Bergrestaurants die ausgeschilderten Wanderwege. Wir nehmen den hangaufwärts führenden Pfad in Richtung »Camona da Segnas«. Vom Startpunkt ist das Wanderziel bereits gut auszumachen: Blickfang ist der konisch geformte Gipfel des Vorab (3028 m), an dessen Fuß die Station Grauberg



Ein Wildbach entwässert den Segnasboden, im Hintergrund die Tschingelhörner.

liegt. Links unterhalb davon thront auf einer Anhöhe die Segnashütte, noch ein Stück weiter sind die Stationen Crap Son Gion und Crap Masegn zu sehen. Der anfangs stellenweise leicht ausgesetzte Pfad steigt zunächst auf gut 2000 m Höhe an, von dort wandern wir sozusagen »auf Augenhöhe mit der Segnashütte«.

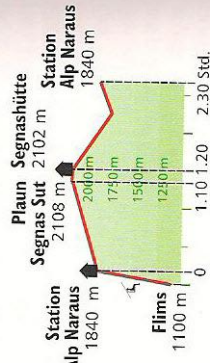
Der Pfad mündet schließlich in den **Unteren Segnasboden** (Plau Segnas Sut, Punkt 211, 2108 m), von dem sich über die Schwemmlandebene hinweg ein prächtiger Ausblick auf die Tschingelhörner im Weltenerbe der Unesco ergibt. Wir folgen dem Weg für etwa 75 m am Ostrand der Ebene entlang, queren eine Fahrspur und steigen dann wieder auf einem Pfad ein paar Meter



Die 1899 erbaute Segnashütte ist eines der ältesten Berglokale der Region. Sehr beliebt ist die Sonnenterrasse vor dem modernen Anbau.

auf. Auf einer Felsbrücke wird der Ual Segnas gequert und kurz darauf die **Segnashütte** (2102 m) erreicht. Nach einer Rast auf der geräumigen Sonnenterrasse wandern wir sozusagen eine Etage tiefer nach Narauis zurück. Wir folgen der Ausschilderung Startgels/Foppa/Flims den breiten Schotterweg abwärts und passieren nach 5 Minuten den Rechtsabweg nach Nagens und Laax.

Die Station Narauis liegt in Sichtweite vor uns. Nach einer Almhütte mit einem Brunnenrog davor fällt der geschotterte Weg mitunter steil und geröllig unter die Baumgrenze ab. Fichten nehmen uns kurzzeitig die Sicht. Nach dem Waldstück wird an der Standorttafel **Punt Desch** (1760 m) auf einer Brücke der Ual Segnas gequert. 20 m nach der Brücke lassen wir einen links aufwärtführenden Weg unbeachtet und wandern geradeaus in Richtung Narauis. Der Weg läuft am Fuß des wie eine Felsburg aufragenden Flimsbergs entlang. Bei Punkt 201 verlassen wir den Schotterweg nach links und steigen wieder zur Station **Alp Narauis** auf.



2.45 Std.



## Zu den Badeseen im Flims Wald 40

### Stille Waldwanderung über die eiszeitliche Flims Bergsturzterrasse

Die außerordentliche Lage verdankt Flims einer eiszeitlichen Naturkatastrophe, als ein Teil des Flimsbergs abrutschte und die große Terrasse schuf. Die stille Runde zeigt den Flims Wald von seiner schönsten Seite. Der Wald auf der Bergsturzterrasse ist mit einem sehr gut markierten Wegenetz erschlossen. Am Weg liegen zwei zauberhafte Badeseen und Aussichtspunkte auf die »Swiss Grand Canyon« genannte Rheinschlucht.

**Ausgangspunkt:** Flims Waldhaus, 1110 m.

**Höhenunterschied:** Jeweils gut 300 m im An- und Abstieg.

**Anforderungen:** Leichte Tour ohne an-

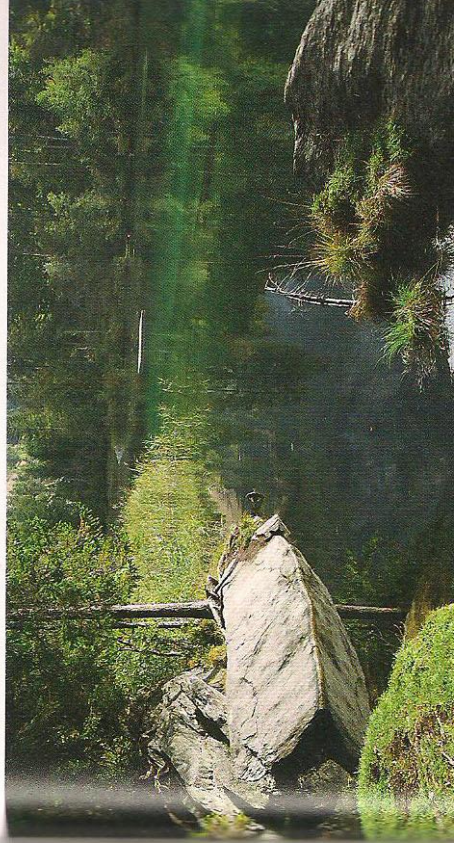
strengende Anstiege auf breiten Forstwegen und gut ausgebauten Pfaden.

**Einkehr:** Gasthäuser am Lag la Cresta, in Com und am Lag la Cauma.

**Tipp:** Badesachen nicht vergessen!

Vom Postamt in **Flims Waldhaus** (1110 m) folgen wir der Ausschilderung »Lag la Cresta« die Straße abwärts in Richtung Parkplatz Caumasee. Wir gehen jedoch nicht zum Parkplatz hinab, sondern bleiben auf dem Sträßchen namens Rudi Dado und passieren das Hotel Sunstar Surseiva. 100 m nach dem Hotel gehen wir rechts und erreichen kurz nach einem Kindergarten den Waldrand. Dort beginnt ein Naturlehrpfad. Wir folgen ihm in Richtung Crestasee, bis bei Punkt 36 ein Querweg schräg gekreuzt wird. Eine Viertelstunde

Der Crestasee im Flims Wald wird von einer unterirdischen Quelle gespeist.



## Weltnaturerbe 2: Fil de Cassons (2674 m)

6-20 Std.



### Luftige Gratwanderung von Bargis auf den Fil de Cassons

Die Wände des Filmersteins stürzen in alle vier Himmelsrichtungen fast senkrecht in die Tiefe. Der bucklige Kalkkoloss ohne eigentlichen Gipfel kann vom Bargistal aus relativ bequem bestiegen werden. Ein alter Pflasterweg (rätomanisch Scala = Treppe) führt zur aussichtsreichen Alp Tegia Gronda hinauf. Höhepunkt ist allerdings die luftige Gratwanderung entlang der nördlichen Abbruchkante. Kettensicherungen machen dort den Weg auch für wenig geübte Wanderer begehbar. Am Filmerstein eignete sich vor ungefähr 12.000 Jahren eine gewaltige Naturkatastrophe: Bei dem größten Bergsturz in den Alpen brach ein geschätztes Volumen von 15 Kubikmeter Fels ab. Das Rheintal wurde zugeschüttet, der Fluss staute sich 90 m hoch zu einem See, bis er sich schließlich einen engen Canyon durch den Kalkstein fräste. Die Hochgebirgstour erlaubt grandiose Einblicke in die als Weltnaturerbe der Unesco anerkannte Tektonik-Arena Sardona.

**Talort:** Films Dorf, 1100 m.

**Ausgangspunkt:** Bargis, 1552 m, erreichbar mit dem Shuttle Films-Laax-Falera (Verkehr auch ab Laax und Falera). Für den normalen Pkw-Verkehr ist das Sträßchen nach Bargis gesperrt.

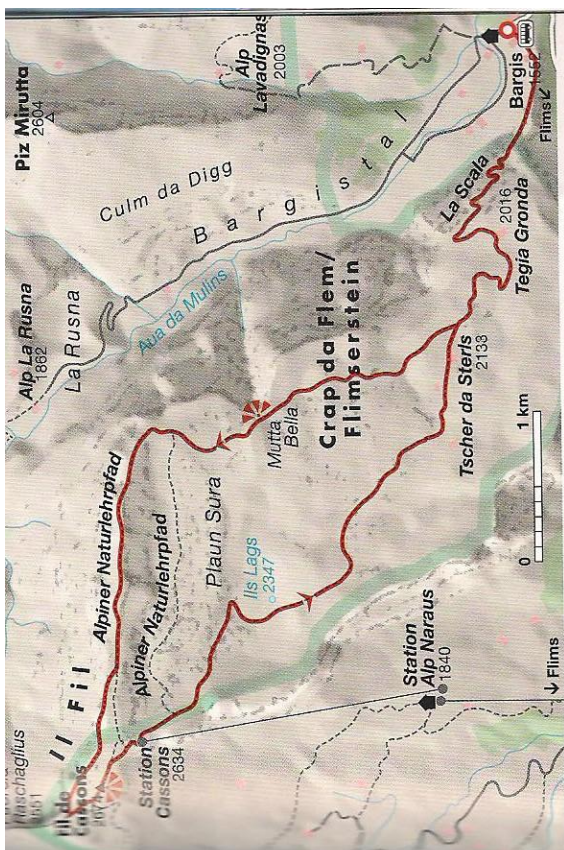
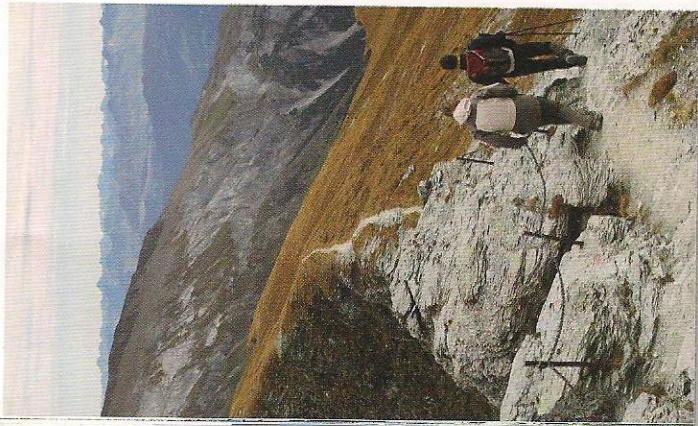
**Anforderungen:** Lange und gute Kondition erfordernde An- und Abstiege auf ruppigem Pflasterweg und steilen Bergpfaden. Am Grat ist Schwindelfreiheit gefragt, eine Passage ist durch Ketten versichert.

**Höhenunterschied:** Je 1180 m im An- und Abstieg.

**Einkehr:** Berghaus Bargis (Tel. 081 911 11 45, [www.berghaus-bargis.ch](http://www.berghaus-bargis.ch)) am Beginn der Route; bei sonnigem Wetter mit Terrassenbewirtschaftung hinter dem Haus; unbedingt die Zwetschenwähe probieren.

**Variante:** Noch bis September 2011 kann man von der Bergstation Cassons mit der Seilbahn nach Films hinabfahren, danach wird die Seilbahn voraussichtlich eingestellt.

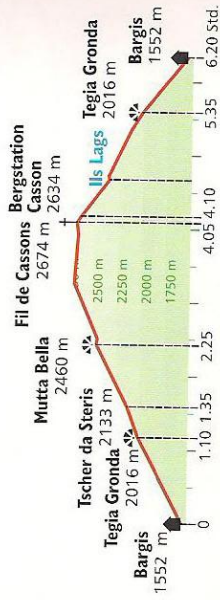
*Im Abstieg unterwegs an der Abbruchkante des Filmersteins.*



In Bargis (1552 m) beginnt links vom Berghaus der schon 1867 in den Fels gehauene Pflasterweg auf den Filmerstein (Ausschilderung Tegia Gronda/Crap da Flem/Fil de Cassons). Mit zunehmender Höhe ergibt sich eine wunderbare Aussicht auf das grüne Bargistal. Nach einer guten Stunde liegt der steile Anstieg hinter uns, ein Wiesenweg bringt uns zu den drei Häusern der Alp Tegia Gronda (2016 m) hinüber. An der Alp nimmt uns ein Almweg auf, der ein paar Minuten darauf an einer Materialseilbahn vorbeiführt, die in erster Linie für den Milchtransport nach Fidaz hinab installiert wurde. Während des weiteren Aufstiegs begleiten uns nun die Ausblicke auf die Bergkette auf der Südseite des Vordertheins, in den vor uns liegenden Glarner Alpen dominiert der immer schneebedeckte Tödi (3614 m) die Szenerie.

Kurz vor der Alp Tscher da Steris (2133 m) verlassen wir den Almweg rechts in einen Pfad in Richtung Mutta Bella. Während des weiteren Anstiegs führen Wegzeichen über den teils stark erodierten Kalkfels. Der Steig hält wieder steiler werdend auf einen lang gestreckten Rücken zu, an dessen linker Seite mit Mutta Bella (2460 m) die Abbruchkante erreicht wird – der Fels fällt hier rund 600 m fast senkrecht zum Bargistal ab.

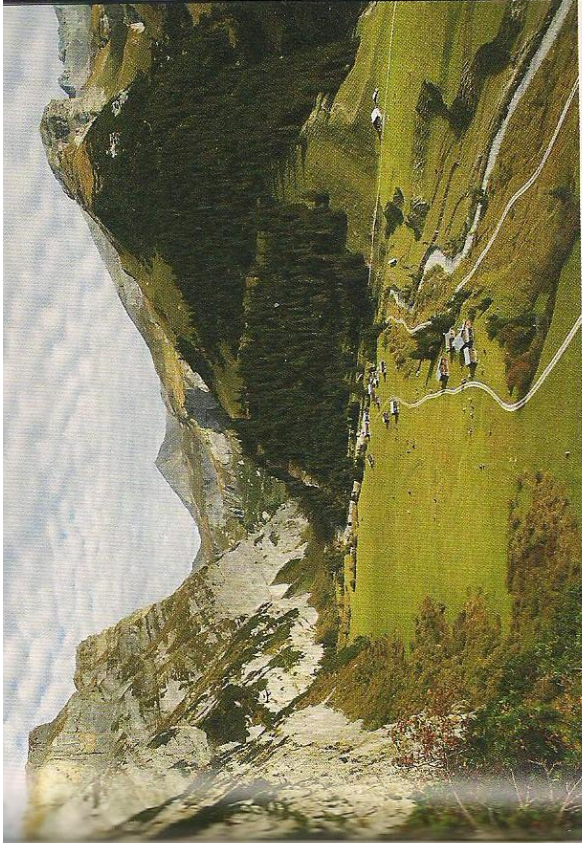
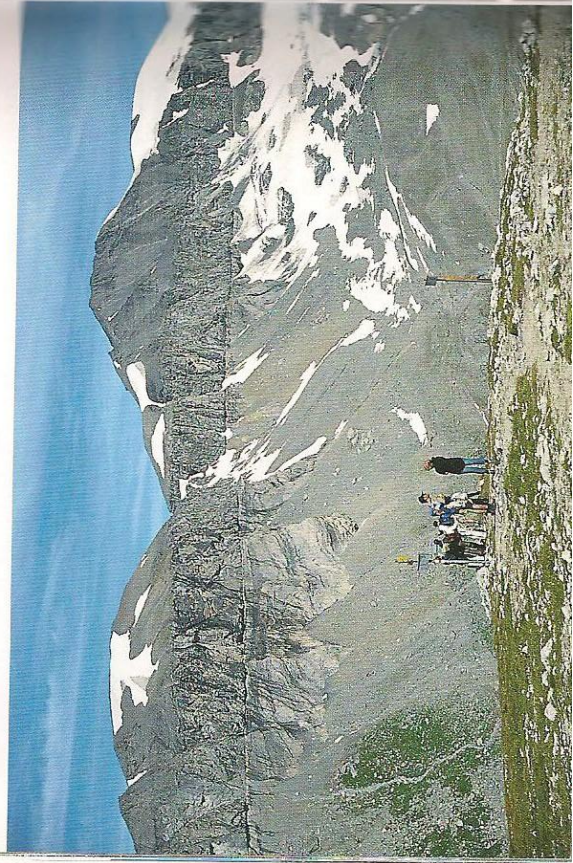
Ein paar Schritte abwärts, dann führt der Pfad eng an einer Wand entlang und steigt dann gelegentlich von Stangen markiert zu dem quer vor uns liegenden Grat auf. Auf halbem Weg treffen wir auf den **Alpinen Naturlehrpfad**, dem wir geradeaus zum Grat folgen. Auf dem Grat angekommen ergibt sich erneut ein imposanter Tiefblick auf die tief unten gelegene Alp La Rusna



(Tour 44), von der ein Bergpfad zur Fuorcia Raschaglias hochzieht. Darüber liegt zwischen Piz Dolf und Piz Segnas der Segnasgletscher. An den beiden Dreitausendern sind etwa jeweils 300 Höhenmeter unterhalb der Gipfel deutlich die fast messerscharfen horizontalen Linien der **Glarner Hauptüberschiebung** erkennbar – seit 2008 darf sich das geologische Phänomen Weltkulturerbe der Unesco nennen.

Nach einer mit Kette gesicherten Passage wird mit 2695 m der höchste Punkt der Wanderung erreicht. Der Weiterweg auf dem bald breiten Grat ist nun pul-  
 ler Genuss, der Blick auf Tschingelhörner und Vorab vervollständigt das oh-  
 nehin schon grandiose Hochgebirgsparanama. An einer Gabelung bleiben  
 wir rechts haltend auf dem Alpinen Naturlehrpfad, der weiterhin an der Ab-  
 bruchkante entlangläuft (geradeaus würde man auf dem Hauptweg in zehn

Blick von Fil de Cassons auf Atlas und Segnas.



Von der »Scala« aus bietet sich eine reizvolle Aussicht ins Bargistal.

Minuten zur Bergstation Cassons kommen). Von zwei Sitzbänken bieten sich weitere schöne Aussichten in die Tektonik-Arena. Über der Fuorcia Raschaglias knickt der Lehrpfad im spitzen Winkel scharf nach links ab und hält auf die Schweizer Fahne auf dem **Fil de Cassons** (2674 m) zu. Dort hilft eine Panoramatafel bei der Bestimmung des Gipfelmeeres, höchster auszumachender Berggipfel ist der Piz Bernina (4049 m) an der Grenze zu Italien.

Wir steigen nach dem Fahnenmast wird die **Bergstation Cassons** erreicht. 5 Minuten nach dem Fahnenmast wird die **Bergstation Cassons** erreicht. Wir steigen von ihr nun nach Südost in Richtung Bargis/Crap da Fiem ab. Während der Lehrpfad nach 10 Minuten nach links abzweigt, gehen wir geradeaus weiter abwärts (Tegia Gronda/Bargis). Kurz darauf wird an einem zackigen Felsen der sehr steil abwärtsführende Abzweig Narauz passiert. Zusätzlich zu den Wegzeichen führen Stangen zu den in einer weiten Mulde gelegenen und sommers fast immer ausgetrockneten **Ils Lags** (2347 m) hinab. An einer Verzweigung fünf Minuten nach den »Seen« halten wir leicht links und treffen eine gute Viertelstunde später auf einen Almweg. Wir folgen ihm und erreichen nach der **Alp Tschler da Steris** (2133 m) wieder den vom Hinweg bekannten Abzweig nach Mutta Bella. Der von Tegia Gronda abschließende Abstieg auf der »Scala« ins Bargistal und nach **Bargis** hat es nochmals in sich – machen Sie langsam!