

Val Müstair

REIZVOLLE TOUREN IN DER SÜDÖSTLICHSTEN ECKE DER SCHWEIZ (CH) | 4 TAGE

Versteckt, in der südöstlichsten Ecke der Schweiz, hinter dem Ofenpass liegt das Val Müstair. Die schönen Bergdörfer mit ihren historischen Bauten im sanften Talboden stehen im Kontrast zu der wilden und natürlichen Bergwelt. Weit ausladende Hänge bieten ideales Skitourenengelände. Lasse dich vom herzlichen Charme dieses Hochtales begrüßen.

TECHNIK	leicht-mittel Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: erste Erfahrung vorhanden, Gelände: mässig steil, teilweise steilere Passagen, Alpinetechnik: erste Erfahrung von leichten Skitouren
KONDITION	leicht-mittel Gehzeiten von 4-6 Std., bis ca. 1000 Höhenmeter/Tag, ca. 250 Höhenmeter/Std.
KLEINGRUPPE	3-8 Gäste pro Bergführer
LEISTUNGEN	Führung und Betreuung durch Bergführer, Übernachtung mit Halbpension: 3x Hotel (Basis Doppelzimmer)
INKLUSIVE	Führung und Betreuung durch Bergführer, Übernachtung mit Halbpension: 3x Hotel (Basis Doppelzimmer)
EXKLUSIVE	Anreise, Transporte, Mietmaterial, Zwischenverpflegung und Getränke
DEIN VORTEIL	Durchführungsgarantie ab drei Personen
HOTEL	Hotel Central La Fainera, Bauorcha 19, CH-7535 Valchava
TREFFPUNKT	11.30 Uhr, Hotel Central, Valchava (Busankunft 11.25 Uhr Valchava, Cumün)
ABREISE	Ca. 15.00 Uhr am Ausgangsort
UNTERKUNFT	1. Termin: Hotel Central (https://www.centralvalchava.ch/), Bauorcha 19, 7535 Valcava2. Termin: Hotel Alpina (http://www.alpina-stamaria.ch/), Via Maistra, 7536 Sta. Maria

PROGRAMM

Tag 1 Individuelle Anreise nach Valchava im Münstertal. Begrüssung durch den Bergführer im Hotel. Information über das Kursprogramm und Abgabe des allfällig bestellten Mietmaterials. Von Lü startest du nach einer LVS-Safety Instrukton zur ersten Tour. Du steigst über die nicht allzu steilen Südhänge zur Furcla Sassalba und zum Muntet 2763 m auf. Für die Abfahrt stehen verschiedene Optionen zur Wahl - südseitig über Munt da Lü oder nordseitig durch das Val Costainas. (Distanz: 3.5 km, Gehzeit: 2.5 h, Aufstieg: 850 Hm).

Tag 2-4 Das Val Müstair ist ein Skitourenparadies. Oft wetterbegünstigt, bieten sich zahlreiche Möglichkeiten auf beiden Seiten des Tals und erlauben bei unterschiedlichsten Schneebedingungen herrliche Bedingungen zu finden. Der Bergführer plant die Touren gemeinsam mit der Gruppe. Mögliche Ziele sind der Piz Daint 2968 m mit einer rassigen Abfahrt über Murtaro ins Tal, durch lichte Lärenchwälder zur Alp Sadra



und auf den Piz Turettas 2957 m oder die mächtige Pyramide des Piz Terza 2907 m auf der Nordseite des Tals. (Distanz: 5-8 km, Gehzeit: 4-6 h, Aufstieg: 1000 Hm). Nach den Touren darf die Entspannung im Biosphärenreservat Val Müstair nicht zu kurz kommen. Die gastfreundliche Hotellerie mit ihrer vorzüglichen regionalen Küche sorgt dafür, dass sich Körper und Geist rasch und gut erholen.

Technische Ausrüstung

- ☐ LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- ☐ Lawinen-Sonde
- ☐ Lawinen-Schaufel
- ☐ Tourenrucksack oder Lawinen-Airbag-Rucksack (ca. 30l mit Skibefestigung)
- ☐ Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen)
- ☐ Skitourenschuh
- ☐ (Teleskop)-Skistöcke
- ☐ Skihelm (optional)

Mietmaterial

Unser Bergführer bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- ☐ Barryvox (LVS-Gerät)
- ☐ Lawinen-Sonde
- ☐ Lawinen-Schaufel
- ☐ Lawinen-Airbag-Rucksack

Bekleidung

- ☐ Skijacke und Skihose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- ☐ Soft Shell und/oder Fleecejacke
- ☐ Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- ☐ Mütze und Stirnband
- ☐ 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- ☐ Funktionssocken und Ersatzsocken

Übernachtung

- ☐ Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)
- ☐ Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpropfen

Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen im Hotel
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Dorf gekauft werden
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- ☐ Sonnen- und Skibrille
- ☐ Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- ☐ Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf