

Adulamassiv Tenigerbad – Medelserhütte (2524 m)

7

Hüttenzustieg aus dem Val Sumvitg

Der ostseitige Hüttenzustieg zur Medelser Hütte ist zwar länger als die anderen, dafür aber landschaftlich sehr abwechslungsreich. Besonders schön: die Hangtraverse auf der Sonnenseite des Val Lavaz mit freier Sicht auf die Nordabstürze des Piz Valdraus und des Piz Vial (3168 m).



▲ ↑ 1220 Hm | → 12 km | ⌚ 5 ½ Std. |

Talort: Sumvitg (927 m) im Bündner Oberland

Ausgangspunkt: Tenigerbad (1305 m), stillgelegtes Thermalbad im Val Sumvitg

Mobil vor Ort: Ende Juni bis Anfang Oktober fährt ein Kleinbus (bus alpin Greina) von Rabius ins Val Sumvitg

Karten/Führer: Swisstopo 1:50 000, Blatt 256 T; Manfred Hunziker »SAC-Führer Bündner Alpen 2«

Hütten: Medelserhütte (Camona da Medel), 55 Schlafplätze, bewartet Ende Februar bis Anfang Mai und Mitte Juni bis Mitte Oktober, Tel. 00 41/8 19 49 14 03, www.medelserhuette.ch

Information: Sedrun Disentis Tourismus, Via Alpsu 64a,

CH-7188 Sedrun, Tel. 0041/8 19 20 40 30, www.disentis-sedrun.ch

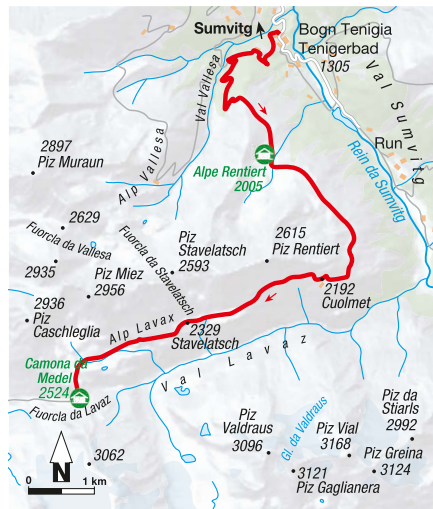
Schlüsselstelle: Der Anstieg ins Val Lavaz etwa auf halber Wegstrecke

Wegbeschaffenheit: 10 % Fahrweg (am Beginn), dann ordentliche Bergwege

Einsamkeitsfaktor: Ziemlich hoch

Gaumenfreuden: Dafür ist Wirtin Petra zuständig, die nicht nur in den Bergen rundum, sondern auch in ihrer Küche bestens zurechtkommt.

Schlechtwetter-Alternative: Kultur im Bündner Oberland: das Kloster Disentis mit seinem Museum, das



Adulamassiv Tenigerbad – Medelserhütte (2524 m)

Kristallmuseum in Disentis oder das Talmuseum in Sedrun.
Ein besonderer Tipp: Führung durch die Minenwerferfestung Stalusa aus dem Kalten Krieg, www.stalusa.ch

Orientierung/Route: Von Tenigerbad (1305 m) folgt man zunächst dem Fahrweg, der in einigen Kehren bei angenehmer Steigung (Abkürzer signalisiert) im Wald gegen das untere Val Vallesa ansteigt. Weiter in ein paar Schleifen bergan, dann wechselt der Weg vom Val Vallesa zum Val Sumvitg. Erst flach, dann erneut steigend zur Alp Rentiert (2005 m) und anschließend mit zunehmend freier Sicht auf die Bergumrahmung des Tals hoch am Hang zur Alp Rentiert Dadens (1964 m). Dahinter öffnet sich das wilde, im Süden von mehreren Dreitausendern überragte Val Lavaz. An seiner Sonnseite steigt der Weg nochmals kräftig an, quert dann hinüber zur Hirtenhütte von Stavelatsch (2327 m). Die Fuorcla da Lavaz ist nun schon ziemlich nahe; rechts neben der Senke zeigt sich die Medelserhütte. Bei angenehmer Steigung in den Talschluss und links hinauf zur Hütte.

Eugen E. Hüsler



Wolkenhaus im Bündner Oberland