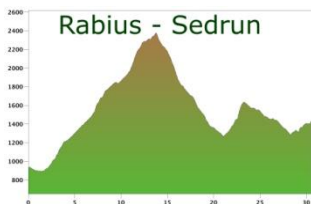
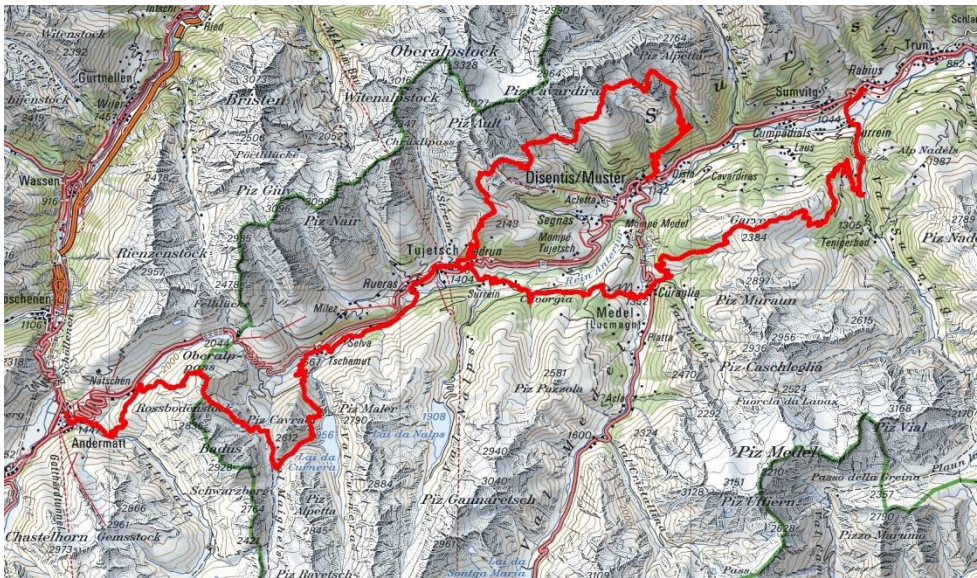




Die herrlichen Berge Graubündens im Laufschrift erkunden mit den ortskundigen Alpinrunner – Freunden



Teilnahme zum 3-tägigen Erlebnislaf auch einzelne Tage möglich

Tag 1 30 Km + 2200 /-1700hm Rabuis - Val Sumvitg – Garvergrat - Curaglia – Cavorgia – Sedrun
Wir fahren mit der RHB bis zum Bahnhof Rabuis und starten dort zuerst nach Surrein und dann bergauf in Richtung Val Sumvitg, zweigen rechts ab und steigen hinauf zum Garvera, einem wunderbaren Aussichtspunkt auf 2384m. Dann geht's hinunter nach Soliva und Curaglia, wir überqueren die Val Medel und steigen wieder hinauf zum nächsten Übergang bei Stagias, weiter geht's über Cavorgia bis Sedrun, wo wir im Hotel La Cruna für 2 Tage zu Gast sind.

Tag 2 29 Km +/- -2000 hm Andermatt – Pazolastock – Tomasee – Maighels– Tschamut – Sedrun
Wir fahren mit der Matterhorn Gotthardbahn von Sedrun nach Andermatt. Hier laufen wir Richtung Unteralp und zweigen bei Mettlen ab und laufen über den Rossboden in Richtung Oberalp. Bei Schöni zweigen wir rechts ab und steigen über die Pozolaalpen hinauf zum Pazolastock auf 2730m. Jetzt laufen wir ein Stück über den Grat nach Süden und dann hinunter zum Tomasee, der Quelle des Rheins. Dann weiter hinunter, an der Maighelshütte vorbei und um denn Piz Cavradi bis oberhalb des Lai da Curnera. Weiter geht's hinunter nach Tschamut, Selva, bei Rueras über den Rhein und weiter bis Sedrun.

Tag 3 24 Km +1900 hm /-2200 hm Sedrun – Pala Gronda – Lai Alv – Val Lumpegna – Disentis
Wir starten in Sedrun und laufen nordwärts, hinauf über Cungi und Pala Gronda ins Skigebiet von Disentis. Oberhalb der Waldgrenze traversieren wir die ganze Flanke unterhalb des Piz Ault, Piz Acletta und Piz Cavadiras bis zum Lag Brit. Jetzt noch ein Übergang und dann geht's hinunter, durch die Val Lumpegna und Lumpegna bis hinunter nach Disentis. Hier beenden wir unseren Alpinrunner Erlebnislaf 2014

Wettkämpfe gibt es genug, darum organisieren wir einen Erlebnislaf durch die Bündner Bergwelt in 3 Tagen, OHNE ZEITMESSUNG.

- Start und Treffpunkt beim Bahnhof Chur. Erlebnislaf im Gebiet Surselva, Sedrun mit eindrucksvollen Berglaufstrecken und atemberaubenden Ausblicken.
- 2 Übernachtung im Hotel La Cruna, Nachtessen und Frühstücksbuffet, Verpflegungsposten auf den Strecken, Zwischenverpflegung pro Etappenziel, Gepäcktransport, Bahnfahrt Chur - Rabius, am zweiten Tag von Sedrun nach Andermatt., ortskundige Gruppenführer, tolles Erinnerungsgeschenk und unbezahlbare Eindrücke in der alpinen Region der Churer Erlebnisläufer !
- Teilnehmerbeitrag Fr. 390.- für die ganze Tour. 2 Übernachtungen mit 3 Tagen voller Verpflegung, Bahnfahrt am Freitag von Chur nach Rabius und am Samstag von Sedrun nach Andermatt im Preis enthalten. Teilnahme auch einzelne Tage möglich, Detailinformationen auf der Ausschreibung.

weitere Infos und Anmeldung unter www.alpinrunner.ch

