



## Bergtrekking Greina-Ebene – von Graubünden ins Tessin

Wahlweise in 3 oder 4 Tagen von Hütte zu Hütte durch die sagenumwobene Greina-Hochebene

30.07.-02.08.2026 (Do-So)

Die Plaun la Greina, wie die Greina-Hochebene auf Rätoromanisch heisst, ist für viele ein Sehnsuchtsort und der Inbegriff unberührter Natur in den Schweizer Alpen. Hier findet sich ein fantastisches Mosaik aus nassen und trockenen Flächen zwischen Mooren, zahlreichen Wasserläufen und vielen kleinen Seelein, dies alles eingebettet in eine imposante alpine Landschaft auf über 2000 Metern mit schroffen Felswände und sanfteren grasigen Hügeln. Um ein Haar wäre dieses Naturparadies aber einem Stausee zum Opfer gefallen: In den 1960er Jahre gab es Pläne, eine 80m hohe Staumauer zu bauen und den Rein da Sumvitg zur Wasserkraftgewinnung zu stauen. Dieses Projekt hätte praktisch die gesamte Hochebene überflutet und wurde glücklicherweise durch die Bevölkerung und Naturschutzorganisationen verhindert. Heute spannt sich eine spektakuläre 65m lange Hängebrücke an der Stelle über den Rein da Sumvitg, wo die Staumauer gebaut worden wäre. Diese Hängebrücke ist eines der Highlights unterwegs, neben der faszinierenden alpinen Landschaft mit vielen Wildtieren wie Murmeltieren, Steinböcken und Gämsen und dem Wandern von Hütte zu Hütte. Hüttensammler kommen ganz auf ihre Kosten, besuchen wir doch insgesamt 4 verschiedene Hütten von SAC, UTOE und SAT.

Wir unternehmen eine mittelschwere 3 bzw. 4-Tages-Wanderung mit mittellangen Tagesetappen von Runcahez im Graubündner Val Sumvitg nach Acquacalda auf der Tessiner Seite des Lukmanierpasses. Unterwegs nehmen wir uns Zeit, um die atemberaubende Natur und Schönheit der Landschaft mit allen Sinnen zu entdecken und bewusst zu geniessen. Wir übernachten in der Terrihütte SAC, der Capanna Scaletta SAT und der Capanna Bovarina UTOE im Lager mit Halbpension, besuchen auf einer Etappe die Capanna Motterascio CAS und durchqueren so eine beeindruckende alpine Landschaft.

**Das Besondere:** Du kannst frei wählen, ob du 3 oder 4 Tage von Hütte zu Hütte wandern möchtest.

**Anforderungen:** Gehzeit bis 5h, max. 1025m Aufstieg, max. 1100m Abstieg, mittelschwere Bergwege (T2-T3).

### Vorgesehenes Programm

**Donnerstag:** Nach der Ankunft am Bahnhof Radius-Surrein geht es direkt weiter mit dem Greina-Taxi ins ursprüngliche Tals Val Sumvitg. Dabei passieren wir auch das Tenigerbad, ein Hotel mit mehreren Bädern, das leider bereits seit den 70er-Jahren nicht mehr in Betrieb ist. An der Haltestelle Runcahez, kurz hinter dem gleichnamigen Stausee, beginnt unsere Wanderung. Zuerst malerisch über eine Ebene entlang des gurgelnden Rein da Sumvitg, bevor es stetig nach oben geht. Über die Crest la Greina, einen felsigen, aber immer gut gesicherten und aussichtsreichen Grat, steigen wir hinauf zur Terrihütte, die wie ein Adlerhorst auf einer Anhöhe thront. Von der Hüttenterrasse aus sieht man bei guter Sicht bis zum Tödi auf der anderen Talseite des Vorderrheins. Ob uns Verena und Jochen hier genauso legendär gut bewirten wie auf der benachbarten Medelserhütte, die sie bis 2024 geführt haben? Gehzeit ca. 3.45h, 1025m Aufstieg, 125m Abstieg, 7km, T3.

**Freitag:** Schon kurz nach dem Zmorge erreichen wir unser erstes Highlight, die Hängebrücke Punt la Greina. Die 65m lange, 2018 erbaute Stahlseilhängebrücke überspannt in maximal 40m Höhe den spektakulären tiefen Einschnitt des

Rein da Sumvitg im felsigen Untergrund. Weiter geht es über die eindrückliche Plaun la Greina, die eigentliche Greina-Hochebene, mit ihren vielen Wasserläufen und Mooren bis zum Crap la Crusch, wo wir einen Abstecher in die Capanna Motterascio CAS machen. Hier geniessen wir eine kleine Stärkung und den Ausblick auf den Lago di Luzzone und den Piz Terri von der Hüttenterrasse. Zurück beim Crap la Crusch durchwandern wir noch den Rest der Greina-Ebene und erreichen über den Passo della Greina die Capanna Scaletta SAT. Gehzeit ca. 5h, 750m Aufstieg, 700m Abstieg, 15.5km, T2.

**Samstag:** Das Val Camadra konnten wir schon von der Hüttenterrasse der Scaletta-Hütte bewundern. Nun geht es auch für uns hinab, immer dem Alpenpässeweg folgend, bis ins Dörfchen Campo. Langweilig wird es nie, die Landschaft hält uns mit unzähligen Wasserläufen, interessanten Felsformationen und saftigen Weiden mit Kühen und Schafen in ihrem Bann. Im Dorf Campo (Blenio) besteht die Möglichkeit, die Gruppe zu verlassen und selbstständig ab Campo oder ab Olivone nach Hause zu reisen (der Bus um 12.00 Uhr ab Campo wird angestrebt, kann aber nicht garantiert werden; stündliche Verbindung ab Olivone in ca. 1h Fussmarsch entlang dem markierten Wanderweg). Für alle anderen geht es nun wieder hinauf ins Val di Campo, abwechslungsreich durch Wiesen und Wald, immer die Staumauer des Lago di Luzzone im Rücken, zur idyllisch gelegenen Capanna Boverina UTOE. Gehzeit ca. 5h, 750m Aufstieg, 1100m Abstieg, 15km, T2. (Gehzeit nur bis Campo ca. 2.45h, 100m Aufstieg, 1100m Abstieg, 9.5km, T2)

**Sonntag:** Auch heute bleiben wir dem Alpenpässeweg treu und steigen durch Weiden, im oberen Teil mit Felsblöcken durchsetzt und immer wieder an schönen Bachläufen vorbei durch die Alpe di Boverina hinauf zum Passo di Gana Negra. Vom Pass aus haben wir einen herrlichen Blick in Richtung Lukmanierpass und ins Ritóm-Gebiet, dessen Gipfel sich mit etwas Glück sogar im Seelein kurz vor dem Pass spiegeln. Weiter geht es in Richtung Pizzo di Cadrèigh, wo wir uns mit dem namenlosen Vorgipfel „begnügen“, der aber sogar 6m höher ist und geniessen das 360°-Panorama. Bei klarer Sicht sind von hier aus neben dem Blick in die Tessiner Alpen mit dem Rheinwaldhorn als höchstem Gipfel sogar die Walliser und Berner Hochalpen zu sehen. Der Abstieg erfolgt in einem weiten Bogen über Laghéi und Croce Portera hinunter nach Acquacalda, wo wir dankbar und zufrieden auf unser gemeinsames Bergtrekking zurückblicken können. Gehzeit ca. 5h, 850m Aufstieg, 950m Abstieg, 14km, T2-T3.

## Organisatorisches

**Anreise:** 06.37 Uhr ab Langnau, 07.31 ab Bern, 08.25 ab St. Gallen nach Rabius-Surrein, staziun, Ankunft 10.56 Uhr. Gemeinsame Weiterfahrt mit dem Greina-Bus nach Runcahez, Val Sumvitg (Transport wird organisiert und ist im Preis inklusive).

**Rückreise:** 16.41 Uhr ab Acquacalda, Ankunft Langnau 20.51 Uhr, Bern 20.58, St. Gallen 20.55. (Rückreise nach 3 Tagen siehe oben unter „Vorgesehenes Programm Samstag“)

**Unterkunft und Verpflegung:** Wir übernachten in der in der Terrihütte SAC, der Capanna Scaletta SAT und der Capanna Boverina UTOE im Lager mit Halbpension. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.

**Ausrüstung:** Wanderschuhe mit gutem Profil, für Wanderungen geeignete Kleider (inkl. Regen-, Sonnen- und Kälteschutz), Wanderstöcke. Für die Übernachtungen Wechselkleider, Toilettenartikel, Handtuch, Hüttenschlafsack. Zwischenverpflegung für unterwegs.

### Kosten:

**4 Tage:** 735 CHF pro Person (720 CHF für SAC-Mitglieder)

**3 Tage:** 565 CHF pro Person (550 CHF für SAC-Mitglieder)

Inklusive Übernachtungen mit Halbpension, Busfahrt Rabius-Surrein - Runcahez, Vorbereitung, Führung und Organisation. Exklusive Reisekosten zwischen Wohnort und Start- bzw. Zielort, Zwischenverpflegung und Getränke. Eine Rechnung erhältst du rechtzeitig vor Tourenbeginn, Zahlung per Einzahlung oder TWINT bis spätestens zum Tourstart. Es gelten die AGB von wanderfieber.ch, einsehbar auf der Homepage unter „Anmeldung“.

**Teilnehmerzahl:** mind. 4, max. 11 Personen.

**Durchführung:** Das Bergtrekking findet bei fast jedem Wetter statt. Je nach Verhältnissen können alternative Routen gewählt werden. Bei sehr schlechter Wetterprognose ist grundsätzlich auch eine Absage durch die Wanderleiterin möglich.

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer\*innen.

**Weitere Informationen:** Werden nach dem Anmeldeschluss und kurz vor der Tour zugeschickt (z.B. Packliste, Notfallblatt). Bei Fragen kannst du dich jederzeit gerne per Mail oder telefonisch melden.

**Anmeldung:** online auf [www.wanderfieber.ch](http://www.wanderfieber.ch) oder per Mail an [info@wanderfieber.ch](mailto:info@wanderfieber.ch), Anmeldeschluss: 19.07.26 (kurzfristigere Anmeldungen auf Anfrage).



Auf deine Anmeldung freut sich:

**wanderfieber.ch**, Sandra Zeuner, Wanderleiterin mit eidg. Fachausweis, CH-3556 Trub, +41 77 462 16 23,  
[info@wanderfieber.ch](mailto:info@wanderfieber.ch)

