

Traum-Trails am Rhein ENTDECKUNGSTOUREN IN DER SURSELVA

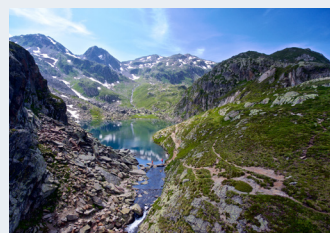
Herbst ist Trail-Zeit: Wenn unsere Berge sich im klarsten Licht und in den schönsten Farben präsentieren, gehen wir mit Dir auf unsere schönsten Trails zwischen Rheinquelle und Ruinaulta. Spektakuläre Grate, eindrucksvolle Täler, weite Hochebenen, lass Dich zu unseren Geheimtipps entführen und entdecke Graubünden auf Deine Art: Sportlich, aber mit Genuss – dafür sorgt die Klosterküche.

1. Tag | ANREISE

Anreise in und Check-In an der Pforte des Benediktinerklosters Disentis. Begrüssung und Kennenlernen, optional kleine Dorfunde, gemeinsames Nachtessen im Pilgersaal.

2. Tag | PANORAMA PUR

Nach einem ausgedehnten Sportlerfrühstück starten wir ausgeruht in den ersten Trail – zum Beispiel mit Panorama pur über den 2471 Meter hohen Piz Ault. Zurück im Kloster Disentis erwartet uns der Barista mit einer Einführung in die Zubereitung feinsten Kaffee-Spezialitäten. Nachtessen im Kloster.



3. Tag | LAG BRIT

Lust auf ein erfrischendes Bad auf 2361 Metern über dem Meer? Dann pack die Badehose ein für unseren Trail-Ausflug zum Lag Brit... Im Anschluss an

das Trail-Abenteuer erwartet uns der Klosterkoch, gemeinsam zaubern wir aus saisonalen Bündner Produkten ein feines Nachtessen.

4. Tag | TICINO-TOUR

Höhenmeter sind nicht alles: Auf wilder, aber nicht zu schwerer Route geht's vom Lukmanierpass bis zum Leuchtturm auf dem Oberalp – Kaffee und Kuchen an einer unserer schönsten SAC-Hütten inklusive.

5. Tag | RUINAULTA

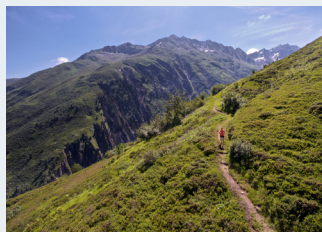
Von der Rheinquelle in die Rheinschlucht Ruinaulta: Laufend entdecken wir das Naturwunder zwischen Reichenau und Ilanz – und nach der Rückkehr die Geheimnisse des Klosters Disentis bei einer Führung hinter den Kulissen.

6. Tag | RHEINQUELLE-TRAIL

Der Trail-Wettkampf hat am 10. Juli seine Premiere erlebt und begeistert. Wir laufen die Highlights des Rennens ganz ohne Zeitmessung.

7. Tag | KOMPASS & KARTE

Auch als Trailläufer ist es gut, mit Kompass und Karte umgehen zu können. Mit einem Profifuhrer an der Szene der



Orientierungsläufer entdecken wir eine ganz neue Sportart und probieren wir aus, ob wir auch ohne GPX-Track den besten Weg finden. Wer danach noch Power hat, startet im finalen Uphill – 1000 Höhenmeter auf 5,7 Kilometern warten. Talwärts geht's gemütlich mit der Seilbahn.

8. Tag | ABSCHIED

Nach dem Frühstück ist noch Zeit für eigenes Entdeckungsprogramm, um einen wettertechnisch verpassten Trail nachzuholen oder einfach im Wellnessbad abzutauchen, bevor es heimwärts geht.

Weitere Programmpunkte und ein Programm für Familien oder nichtlaufende Begleitpersonen organisieren wir auf Anfrage gerne optional.

ÜBERNACHTUNG IM KLOSTER

p.P. ab CHF 1298.00

PREISE & LEISTUNGEN

LEISTUNGEN

- Begleitete Trailläufe auf den Top-Trails der Region [Detailprogramm witterungsabhängig]
- Übernachtung mit Halbpension im Benediktinerkloster Disentis
- Fahrten mit den Bergbahnen und ÖV
- Einführung in den Orientierungslauf mit einem OL-Experten
- Barista-Grundkurs mit «Le Pedaleur»
- Kochen in der Klosterküche
- Klosterführung
- ÜN & HP im DZ Barockbau des Benediktinerklosters CHF 1298
- ÜN & HP im EZ Barockbau des Benediktinerklosters CHF 1498
- ÜN & HP im EZ Caminadahaus Benediktinerkloster CHF 1398

TERMIN 2020

20. bis 27. September
Mindestens zwölf, maximal 40 Teilnehmer

HINWEIS

Die Trail-Ausflüge sind begleitet, nicht geführt im Sinne einer Tour mit Bergführer. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten mit der Bewegung im Hochgebirge vertraut, trittsicher und schwindelfrei sein.

VERSICHERUNG & VORBEREITUNG

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Eine Anmeldung sollte nur bei ausreichendem Trainingszustand erfolgen. Im Zweifel empfehlen wir, im Vorfeld einen Arzt zu konsultieren.

