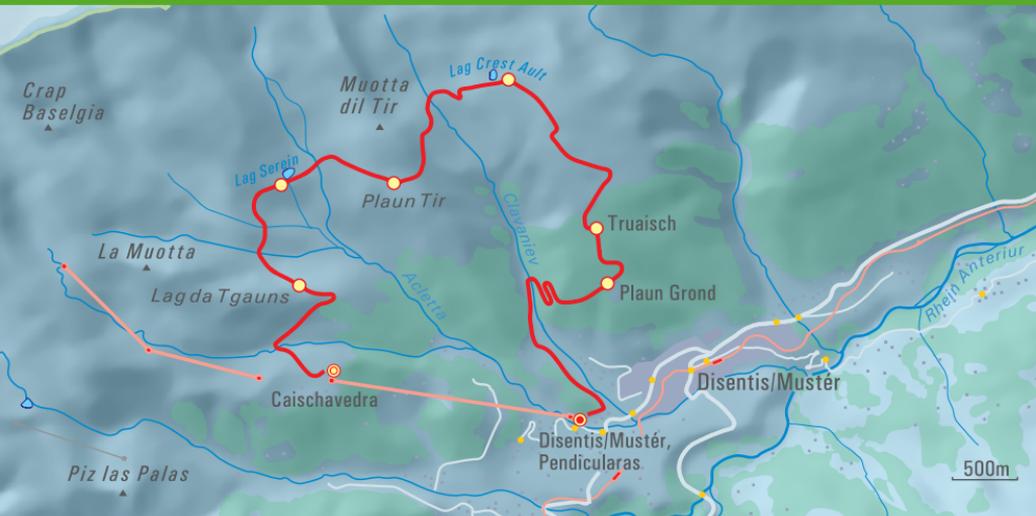


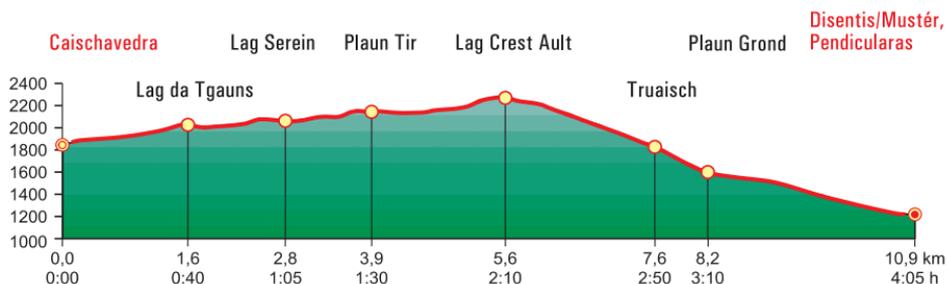
# Schöne Aussichten über Disentis



## Caischavedra > Disentis/Mustér, Penticularas

### Bergwanderung

Caischavedra	0 h 00 min		T2
Lag da Tgauns	0 h 40 min	0:40	mittel
Lag Serein	1 h 05 min	0:25	4 h 5 min
Plaun Tir	1 h 30 min	0:25	10,9 km
Lag Crest Ault	2 h 10 min	0:40	600 m
Truaisch	2 h 50 min	0:40	1230 m
Plaun Grond	3 h 10 min	0:20	Juni - Oktober
Disentis/Mustér, Penticularas	4 h 05 min	0:55	256T Disentis/Mustér





## Drei Bergseen und drei Täler

Wenn man Glück hat, kann man auf dieser rund vierstündigen Bergwanderung gleich drei Bergseen bestaunen. Wenn man die Wanderschuhe im Frühsommer schnürt, ist der See Lag Crest Ault noch vom Winter mit Schmelzwasser gefüllt. Je weiter das Kalenderjahr voranschreitet desto mehr schwindet die Chance, das Seelein wasserführend zu sehen. Im Spätsommer ist es nämlich meist ausgetrocknet. Aber der Reize nach: Es handelt sich um eine Rundwanderung, die man nach Lust und Laune mit der Bergbahn nach oder von Caischavedra etwas abkürzen kann. Von der Bergstation Caischavedra flankiert der gut ausgebaute Bergwanderweg vom Val Magriel die Arena der umliegenden Gipfel. Hier geht es ziemlich flach dem Höhenweg mit wohlthuender Aussicht entlang. Einige Male werden Bergbäche auf Brücken und auf Steinen überquert. Erstes Highlight im Val d'Acletta ist der Lag Serein, welcher zum Pausieren einlädt. Zuweilen ist es etwas windig dort, aber an einem etwas wärmeren Tag sind Wandernde froh um die Abkühlung. Vom Val dal Lag Serein wird die Muotta dil Tir umgangen, also hält man sich bei Plaun Tir links und kommt

ins Val Clavaniev. Dort geht es auch ein kurzes Stück übers Geröll, welches Trittsicherheit verlangt. Hier liegt nun der Lag Crest Ault oder eben bloss sein Bett. Langsam heisst es, an den Abstieg nach Disentis zu denken. Dieser führt via Alp Run, Truaisch und Plaun Grond auf zickzackförmigen Bergwanderwegen zuweilen steil nach unten. Wer seine Knie schonen möchte, weicht auf die Fahrstrasse aus. Diese verläuft ein bisschen flacher, dafür in grosszügigeren Kehren. Bei Plaun Grond lohnt es sich aber wieder, nach rechts auf den Bergwanderweg abzubiegen und noch den Clavaniev-Bach zu überqueren - für die letzte spritzige Bergfrische, bevor man sich wieder in Disentis findet.

Vera In-Albon, 2018

### INFO

Erreichbar ist Caischavedra mit der Bergbahn von Pendericlaras aus. Von Disentis fährt ein Ortsbus zur Talstation. Fahrplan unter [www.disentis-sedrun.graubuenden.ch](http://www.disentis-sedrun.graubuenden.ch)



Der Lag Serein: ob der Name vom Lateinischen serenus (heiter, hell, ruhig) kommt?



Beim Abstieg geht es zeitweise recht steil hinunter. Bilder: Vera In-Albon

