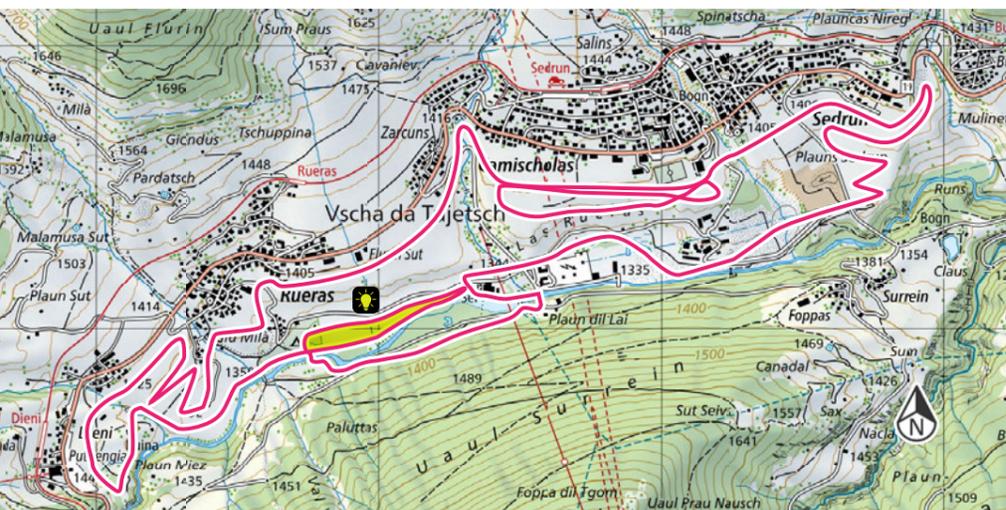
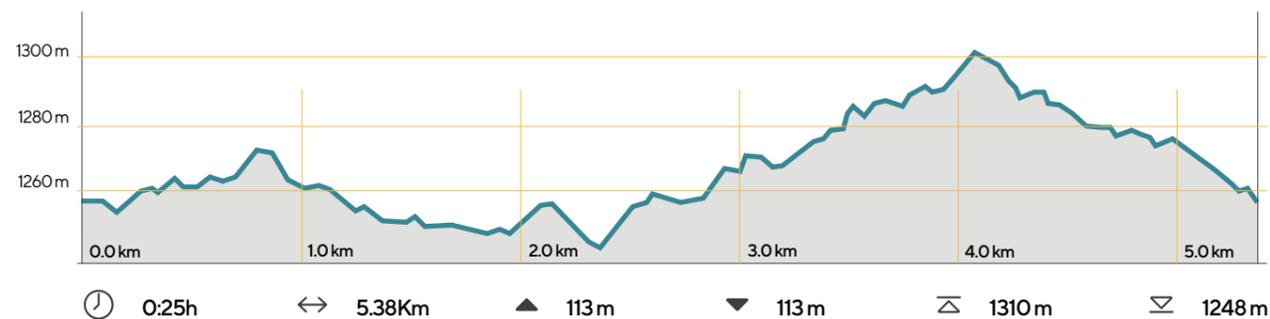


Nordic Segnas

Beschreibung

Die Loipe Segnas umfasst 5km Skating Loipen, die aus drei Teilschlaufen mit unterschiedlichem Charakter bestehen. Jede der Teilschlaufen hat eine eigene Charakteristik, egal ob flaches cruisen oder giftige Anstiege, alles ist möglich. Durch die Kombination der Schlaufen kann je nach Bedürfnissen individuell eine attraktive Trainingseinheit zusammengestellt werden. Die Loipe befindet sich in unmittelbarer Nähe der Matterhorn Gotthardbahn Haltestelle "Segnas" und ist ideal mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.



249 Nordic Sedrun

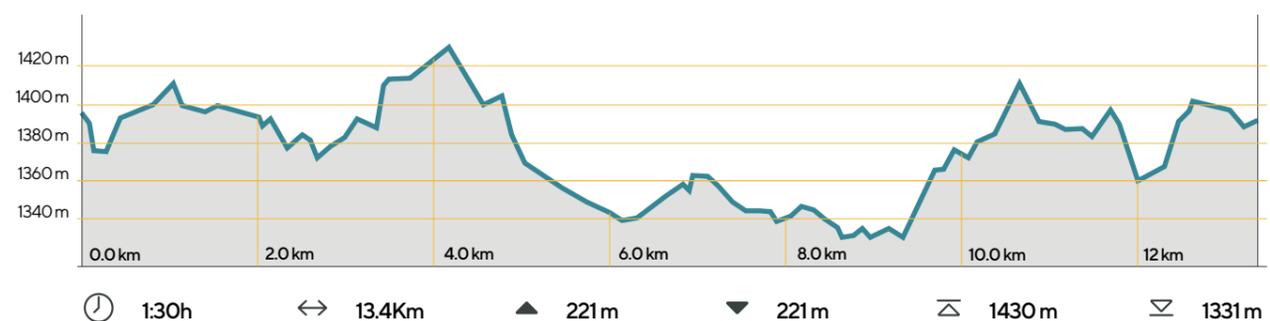
Beschreibung

Lockere Gleitpassagen wechseln sich mit anspruchsvolleren Abschnitten ab, es gibt fordernde Aufstiege und rasante Abfahrten. Vom Start beim Gemeindehaus führt die Loipe zuerst unterhalb der Dörfer Sedrun und Rueras hindurch. In Dieni werden die Ruinen der Burg Putnengia passiert. Diese wurde vermutlich im 13. Jahrhundert von den Herren von Pontaningen erbaut und war über 200 Jahre lang bewohnt. Mehrere Schlaufen später ist der tiefste Punkt der Loipe erreicht und man gleitet dem Rhein entlang - mal durch den

Wald und dann wieder über offene Felder. Nach dem Kraftwerk, wo über 20 Jahre lang der Installationsplatz der Neat-Baustelle lag, wurde das Gebiet renaturiert. Nun ist es auf Langlaufskiern zugänglich. Der gleichmässig ansteigende Teil zurück nach Sedrun ist ebenfalls der Neat zu verdanken: Die temporäre Baustellenzufahrt der Bahn blieb bestehen und ist im Winter Teil der Loipe. Werden alle Schlaufen einbezogen, ergibt eine ganze Runde rund 15 Kilometer Laufstrecke. Diese kann aber nach Lust und Laune an verschiedenen Stellen abgekürzt oder verlängert werden. Gemütliche Langläufer drehen ihre Runden am liebsten im Talboden mit Start beim Kraftwerk.

Nachtloipe

Auch in den Abendstunden kann dem Lieblingssport gefrönt werden. Die 2 km lange Nachtloipe in Sedrun zwischen Ara und Giu Mila unterhalb von Rueras ist jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag von 17.00 bis 21.00 Uhr beleuchtet.



ÖFFNUNGSZEITEN

CATRINA SPORTSHOP
Während der Wintersaison
Täglich 08.00 - 18.00 Uhr

KONTAKT

CATRINA SPORTSHOP
Via Acletta 2 - 7180 Disentis/Mustér
+4181 920 30 48

shop@catrina.swiss
rental@catrina.swiss

VERMIETUNG

In unseren zwei Sportgeschäften finden Sie hochwertiges Mietmaterial für ausgewählte Wintersportarten.

Vermietung	1/2 Tag	1 Tag	2 Tage	3 Tage	4 Tage	5 Tage	6 Tage	7 Tage	8 Tage	9 Tage	10 Tage
Langlaufski Kind	4.-	6.-	11.-	16.-	20.-	24.-	28.-	32.-	35.-	38.-	41.-
Langlaufski Junior	8.-	12.-	20.-	25.-	30.-	35.-	40.-	43.-	46.-	49.-	52.-
Langlaufski (Sport)	10.-	18.-	34.-	43.-	52.-	61.-	70.-	75.-	80.-	85.-	90.-
Langlaufski (Race)	30.-	38.-	72.-	89.-	106.-	123.-	139.-	152.-	164.-	176.-	188.-
Langlaufschuh Kind	2.-	4.-	7.-	9.-	11.-	13.-	15.-	17.-	19.-	21.-	23.-
Langlaufschuh Junior	5.-	9.-	17.-	23.-	26.-	29.-	32.-	34.-	36.-	38.-	40.-
Langlaufschuh Erwachsen	10.-	15.-	28.-	35.-	42.-	49.-	56.-	63.-	68.-	73.-	78.-

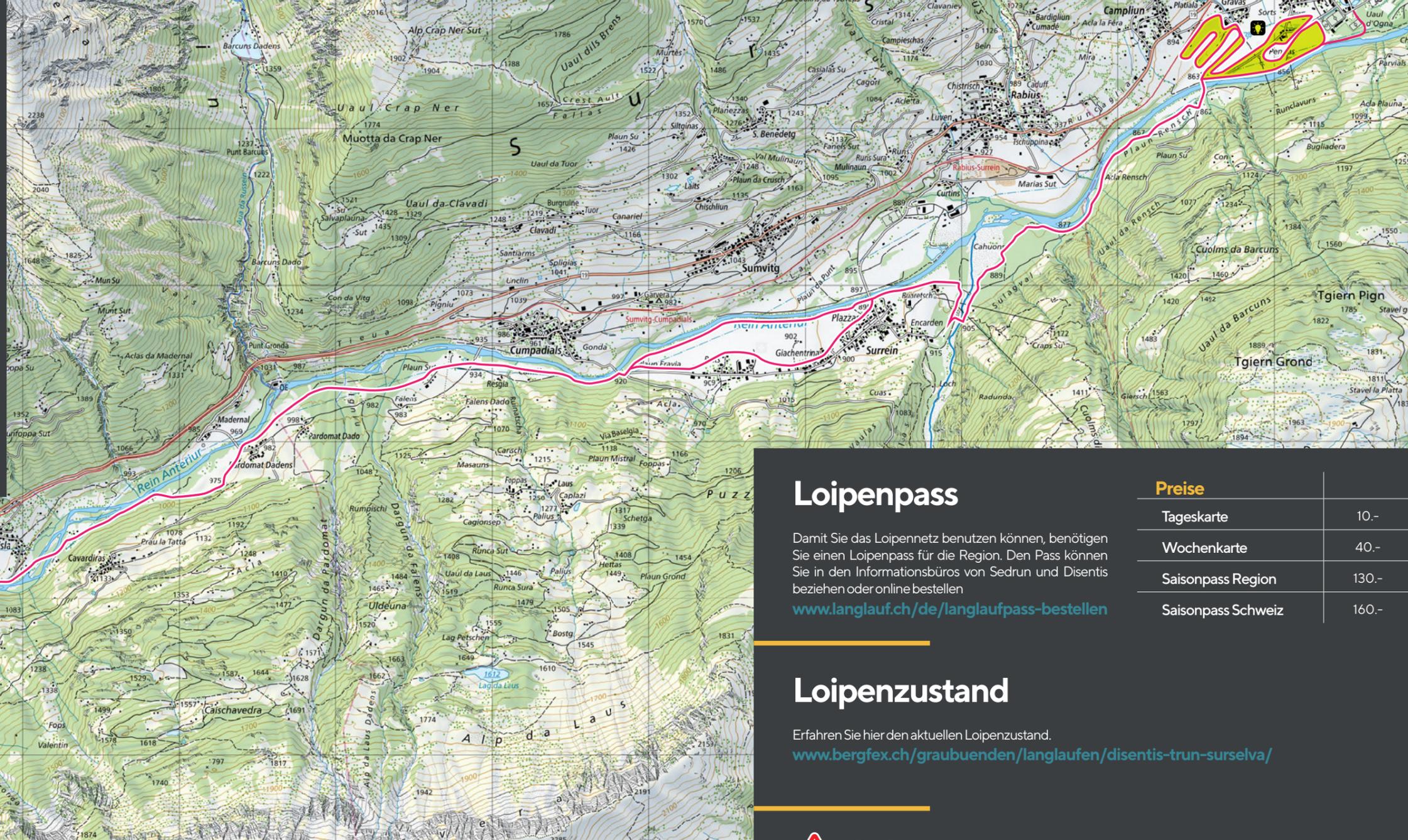
250 Nordic Surselva

Beschreibung

Langlaufen dem Rhein entlang ist ein Genuss für Jung und Älter, für Anfänger und Könner. Mit allen Schlaufen ergeben sich über 30 km Loipen, präpariert nach neuster Technik, klassisch und skating. (Disentis - Trun - Disentis)

Die Läufer starten in Disentis, beim Klosterhof in Salaplauna. Nach einer ersten Schlaufe auf einer grossen Wiese folgt eine sportliche Abfahrt zum Rhein hinunter. Das leise Rauschen des Wassers ist von nun an ständiger Begleiter, die Loipe verläuft mal auf der linken, dann wieder auf der rechten Seite des Rheins und führt durch Erlenwälder und über flache Wiesen. In Surrein gibt es Einkehrmöglichkeiten und in Trun kommt man noch in den Genuss von Kultur. Denn neben der Spur befindet sich die Senda d'Art, wo bemerkenswerte Kunstobjekte verschiedener einheimischer Künstler in freier Natur zu besichtigen sind.

Wer noch über genügend Energie verfügt, läuft von Trun wieder auf den Skier nach Disentis zurück. Für Plaisir - Sportler empfiehlt sich die Rückfahrt mit dem Zug.



Loipenpass

Damit Sie das Loipennetz benutzen können, benötigen Sie einen Loipenpass für die Region. Den Pass können Sie in den Informationsbüros von Sedrun und Disentis beziehen oder online bestellen

www.langlauf.ch/de/langlaufpass-bestellen

Preise

Tageskarte	10.-
Wochenkarte	40.-
Saisonpass Region	130.-
Saisonpass Schweiz	160.-

Loipenzustand

Erfahren Sie hier den aktuellen Loipenzustand.

www.bergfex.ch/graubuenden/langlaufen/disentis-trun-surselva/

Achtung

Die auf der Karte eingezeichneten Langlaufloipen dienen der Orientierung. Die Loipen können sich von Jahr zu Jahr und von Monat zu Monat aufgrund der Schneeverhältnisse ändern. Bitte erkundige dich auf den offiziellen Websites, in in dem du die folgenden QR-CODES scannst



Die Langlaufloipen können zu deiner Sicherheit wegen Lawinenabgängen gesperrt werden. Scanne den unten stehenden QR-Code (Wanderwege), um den Status der Loipen zu sehen.

Nachtloipe

Auf der 5 km langen Nachtloipe in Trun gleiten Sie an 6 Wochentagen im Flutlicht dahin. (Montags bis Samstag) von 18.00 - 21.00 Uhr.

Sonnenloipe

Auf der 3,5km langen Rundloipe Salaplauna-Rieven drehen Sie Runden, so oft Sie mögen.

Trainingsloipe

Die 1,5km lange Rundloipe in Fontanivas wird bereits Anfang Winter beschneit und ist ideal für ein Training.

Loipenbericht

www.nordic-surselva.ch (Bei Schneemangel ist es möglich, dass nur einzelne Teilstücke der Loipe geöffnet sind)

Geheimtipp

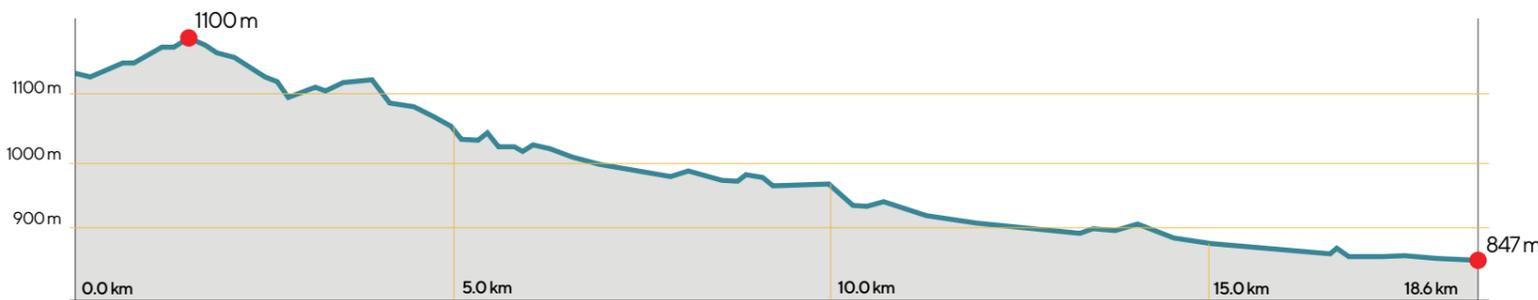
Einkehrmöglichkeit in Surrein

Sicherheitshinweis

Im Hochwinter liegt die Loipe mehrheitlich im Schatten.

Wegbeschreibung

Beim Loipeneinstieg in Disentis folgen wir der Signalisation talwärts in Richtung Trun. Oder in Trun in Richtung Disentis. Wir können aber auch in Disentis bleiben und einige Schlaufen machen. Das Gleiche gilt auch für Trun.



🕒 2:00h ↔ 18.6Km ▲ 92m ▼ 385m ⚖ 1182m ⚖ 847m



250 Nordic Surselva
nordic-surselva.ch



249 Nordic Sedrun
disentis-sedrun.ch



Nordic Segnas
segnas.ski



Wanderwege
strassen.disentis.ch