



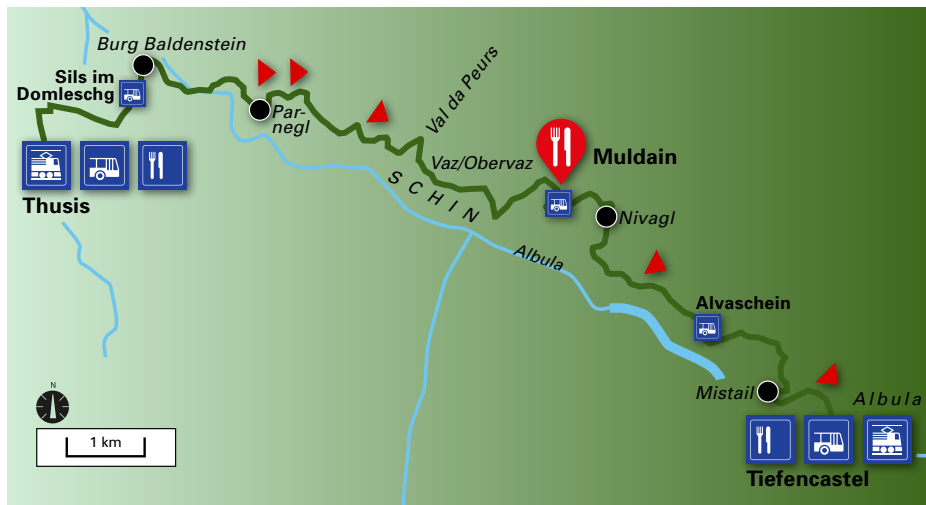
**schwer** | ⌚ 5.30 h | ↔ 18.4 km | ⬆️ 825 Hm ⬇️ 638 Hm | 🏠🍴 Thusis, Tiefencastel 🍴🏠 Muldain | 📅 Jun – Okt

Wanderung von Thusis via Alvaschein nach Tiefencastel. Ein spektakulärer Weg führt durch die Schinschlucht hinauf zum Dörflein Muldain mit einer herrlichen Aussicht. Weitere Höhepunkte sind das Solisviadukt und die aus dem 8. Jahrhundert stammende Kirche St. Peter in Mistail.

- Ausgangspunkt:** Thusis – Bahnhof
- Endpunkt:** Tiefencastel – Bahnhof
- Einkehr:** Unterkunft und Verpflegung: Thusis, Tiefencastel  
nur Verpflegung: Muldain
- Anforderungen:** weiss-rot-weiss – T2
- Highlights:** Panorama, Schinschlucht, Solisviadukt, St. Peter Mistail

00.00 h	Thusis, 697 m	
00.25 h	Sils im Domleschg, 683 m	
01.20 h	Parnegl, 814 m	
03.25 h	Muldain, 1210 m	
04.35 h	Mistail, 904 m	
05.10 h	Alvaschein, 1003 m	
05.30 h	Tiefencastel, 891 m	

Wanderkarte



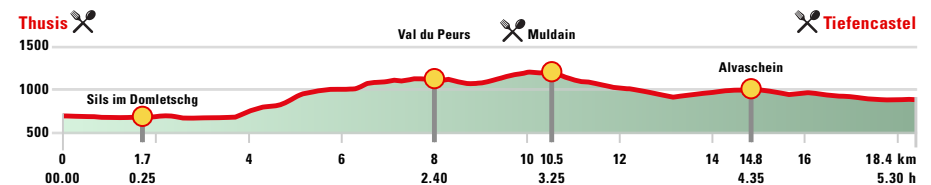
### Wegbeschreibung

Ausgangspunkt der Wanderung ist der **Bahnhof** in **Thusis**. Von da führt der Wanderweg zunächst wenige Schritte parallel zu den Bahngleisen Richtung Norden. Dann biegt man rechts ab, überquert den **Hinterrhein** und wandert nach **Sils im Domleschg**. Immer dem Wegweiser Richtung **Alter Schin** folgend, wandert man durch das Dörflein hindurch, an der **Burg Baldenstein** vorbei, überquert darauf die **Albula**, wo man rechts abbiegt.

Ein Stück an der **Albula** entlang beginnt wenig später linker Hand der Aufstieg. Der Wanderweg ist ab der **Burg Baldenstein** zugleich auch die **Via Albula / Bernina (Nr. 33)**, die entlang der UNESCO-Welterbe-Strecke der Rhätischen Bahn führt. Auf dem gut ausgebauten Wanderweg geht es via **Parnegl** zur und dann durch die **Schinschlucht**. Die ca. 9 km lange Schlucht wurde vom Fluss Albula geprägt. Der Weg wurde an einigen Stellen aus dem Fels geschlagen. In der eindrücklichen **Schlucht Alter Schin** passiert man auch einen kleinen beleuchteten **Tunnel**. Dann geht es durch offenes Gelände hinauf zum schönen und authentischen Bündner Bergdorf **Muldain**. Hier kann man im **Restaurant zum alten Schyn** (+41 81 384 12 62) einen Zwischenstopp einlegen.

Nach **Alvaschein** verläuft die Route zum Teil auf dem asphaltierten, aber sehr wenig frequentierten Fahrsträsschen, welches die Bergdörfer mit dem **Albulatal** verbindet. Kurz vor Tiefencastel kommt man in **Mistail** an der aus dem 8. Jahrhundert stammende **karolingischen Kirche St. Peter** vorbei. Sie ist die einzige unverbaute Dreiapsidenkirche der Schweiz. Sehenswert ist auch das **Beinhaus** der Kirche, das einen schon auch an seine eigene Endlichkeit erinnert.

Von **Mistail** ist es nicht mehr weit bis nach **Tiefencastel** und zum **Bahnhof**.



### WARUM BELOHNERN WIR EINEN AKTIVEN

LEBENSSTIL? WEIL GESUNDHEIT ALLES IST