








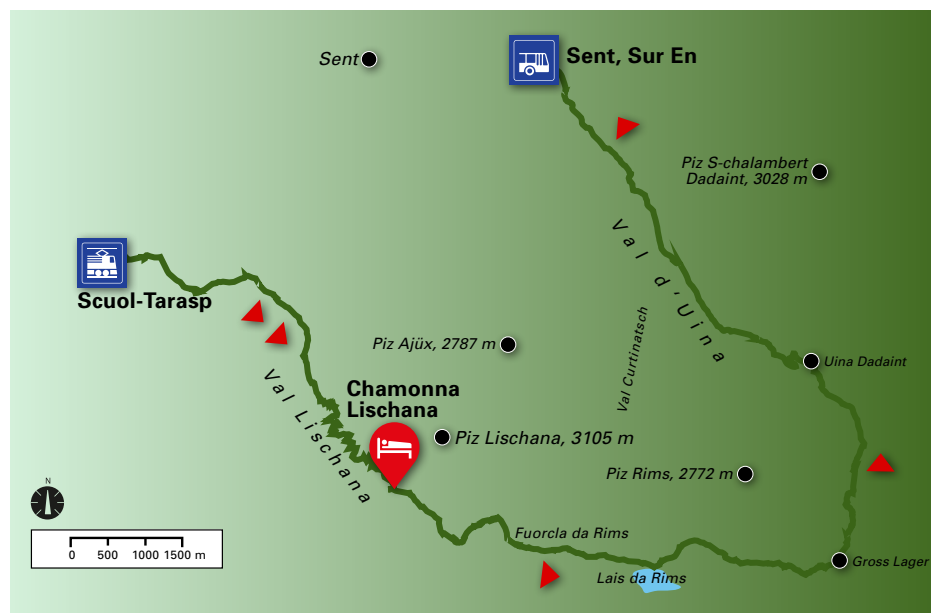
**mittel** | ⌚ 9 h 40 min | ➔ 25 km | ⬆️ 1836 Hm ⬇️ 1995 Hm | 🏠 🍷 Lischanahütte | 📅 Jul – Okt

Die Wanderung führt von Scuol-Tarasp mitten in die Engadiner Dolomiten zur Lischanahütte, dem Bergseen-Plateau von Rims und durch die beeindruckende, enge Uina-Schlucht mit Endpunkt Sur En.

**Ausgangspunkt:** Scuol-Tarasp, Bahnhof  
**Endpunkt:** Sent, Sur En – Busstation  
**Einkehr:** Unterkunft und Verpflegung: Chamonna Lischana CAS  
**Anforderungen:** weiss-rot-weiss

00.00 h	Scuol-Tarasp, 1267 m	 
04.00 h	Lischanahütte, 2500 m	
05.25 h	Fuorcla da Rims, 2935 m	
07.00 h	Gross Lager, 2155 m	
08.00 h	Uina Dadaint, 1783 m	
09.40 h	Sur En, 1125 m	 

 [Wanderkarte](#)

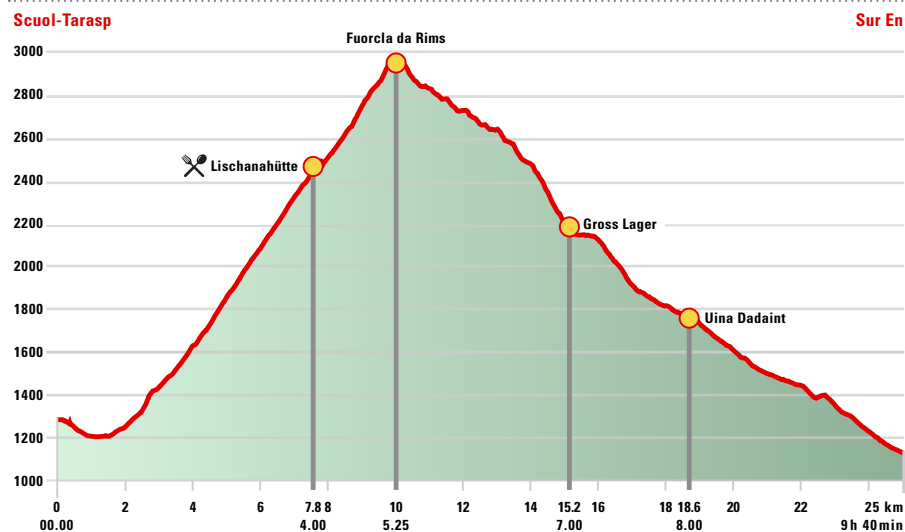


## Wegbeschreibung

Startpunkt der Wanderung ist der Bahnhof von *Scuol-Tarasp*. Von hier beginnt nun auch schon bald der ungeschwierige aber schweisstreibende und sehr steile und anstrengende Aufstieg durch das wildromantische *Lischanatal*. Oder man kürzt die Wanderung etwas ab und beginnt die Wanderung vom *Parkplatz San Jon* oder der *Bushaltestelle San Jon* (1 Stunde Zeitersparnis). Der Weg bietet einen wunderbaren Blick über *Scuol* und im Hochsommer den Vorteil, dass der Anstieg lange im morgendlichen Schatten liegt. Über viele Kehren erreicht man nun die **Chamonna Lischana CAS**. Hier kann man sich von hausgemachten Köstlichkeiten verwöhnen lassen und erholsame Nachtstunden in den kleinen und gemütlichen Zimmerlagern geniessen – Energie und Kraft tanken für das Leben unten im Tal.

Hier kann man sich verzaubern lassen von Tiefblicken und Aussichten, von bunten Steinen und faszinierenden blauen Seen, von zarten Blüten auf grauen Felsen, von pfeifenden Murmeln und Steinböcken im Morgennebel!

Von der *Lischanahütte* kann man nun einen Abstecher auf *den Piz Lischana* unternehmen. Auf einem markierten Weg bis zur Weggabelung, dann geht es nach links über den Gratrücken zum mächtigen Piz (3105 m). **Aber Achtung: das ist kein Weg für Wanderer, sondern für trittsichere und erfahrene Bergsteiger!** (Von der Hütte ca. 2 Stunden. Rückweg ist der selbe wie der Hinweg.) Danach wird die Wanderung fortgesetzt über den *Fuorcla da Rims*, vorbei am Bergseen-Plateau von *Rims*. Bei *Gross Lager* nach links halten in die *Uina-Schlucht (Val d'Uina)*. Die Schlucht ist sehr eindrucksvoll und ist eine der schönsten in Graubünden, etwa einen Kilometer lang, sehr eng und bis zu 400 Meter tief! Teilweise ist der Weg sogar in den steilen Fels gesprengt. Beim Hof *Uina Dadaint* geht es nun weiter abwärts bis nach *Sur En* von wo aus es Busverbindungen gibt.



**WARUM BELOHNERN WIR EINEN AKTIVEN**

**LEBENSSTIL?** WEIL GESUNDHEIT ALLES IST 

[swica.ch/fit](http://swica.ch/fit)