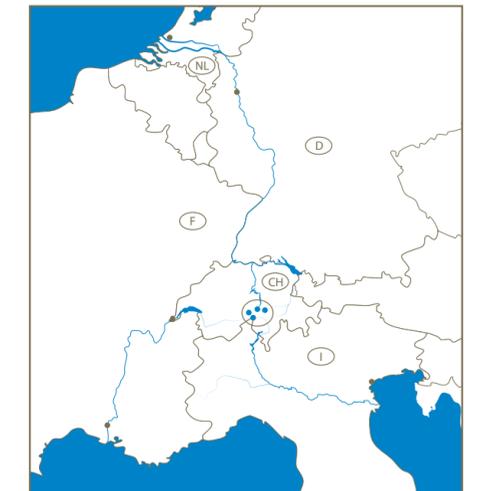




NORDIC / st.gotthard

NORDIC / st.gotthard



Sedrun Disentis Tourismus SA
www.disentis-sedrun.ch
info@disentis-sedrun.ch
T +41 81 920 40 30

Obergoms Tourismus AG, Münster
www.goms.ch
tourismus@goms.ch
T +41 27 974 68 68

Bellinzona e Valli Turismo
www.bellinzonaevalli.ch
blenio@bellinzonaevalli.ch
T +41 91 872 14 87

Ferienregion Andermatt, Andermatt
www.andermatt.ch
info@andermatt.ch
T +41 41 888 71 00



Nordic /St.Gotthard (DE)

Nordic /St.Gotthard besteht aus vier Regionen rund um das Gotthard-Massiv und verbindet die Kantone Uri, Wallis, Tessin und Graubünden. Den Gästen stehen 191 km Langlaufloipen in den verschiedenen Destinationen mit den Schwierigkeitsstufen von leicht, mittel bis schwer zur Verfügung. Nordic /St.Gotthard freut sich auf Ihren Besuch!

Disentis Sedrun

Egal ob Sie Ihre Ausdauer verbessern möchten oder einfach durch die verzaubernde verschneite Winterlandschaft entlang des Rheins gleiten wollen, in der Ferienregion Disentis Sedrun warten bestens präparierte Langlaufloipen auf Sie. Die Rundloipe in Sedrun besticht durch das abwechslungsreiche und fordernde Auf und Ab. Sie kommen vorbei am Rande des Bergdorfs Segnas, gehen entlang der sonnigen Höhenloipe und auf der Loipe Nordie Surselva von Disentis nach Trun, oder umgekehrt. Es erwartet Sie ein besonderes Naturerlebnis durch Erlenwälder und dem jungen Rhein entlang.

Nordic /St.Gotthard (FR)

Nordic /St.Gotthard comprend quatre régions autour du massif du St-Gotthard, et relie les cantons d'Uri, du Valais, du Tessin et des Grisons. Les clients disposent de 191 km de pistes de ski de fond dans les différentes destinations avec le niveaux de difficulté: facile, moyen et difficile. Nordic /St.Gotthard se réjouit de votre visite!

Disentis Sedrun

Améliorez votre endurance ou glissez élégamment le long des rives enneigées du Rhin sur les pistes de fond soigneusement préparées de la région de vacances Disentis Sedrun. Le Sedrun Ring Trail est un sentier fascinant et varié, avec des montées et des descentes difficiles. Vous passez à l'orée du village de montagne de Segnas, vous faites du ski de fond le long du chemin d'altitude ensoleillé et sur le sentier nordique Surselva de Disentis à Trun, ou vice versa. Une expérience particulière de la nature vous attend à travers les forêts d'aulnes et le long du jeune Rhin.

Nordic /St.Gotthard (EN)

Nordic /St.Gotthard is made up of four regions surrounding the Saint-Gotthard-Massif and links the cantons of Uri, Valais, Ticino and Graubünden. Guests can take advantage of the 191 km of cross-country skiing tracks in the different locations, graded at varying levels of difficulty ranging from easy to intermediate to advanced. Nordic /St.Gotthard looks forward to your visit!

Disentis Sedrun

Whether you are looking to improve your endurance or simply wish to glide your way elegantly through snowy winter landscapes along the Rhine, the best-prepared cross-country skiing tracks await at the holiday region Disentis Sedrun. The circular trail goes through varying and challenging up and downs. You can expect a special experience of nature, which goes through elder forests and along the young Rhine. You will pass the boarder of the mountain Village Segnas, the sunny altitude Trail and follow the Nordic Surselva Trail, from Disentis to Trun or the opposite way.

Nordic /St.Gotthard (IT)

Nordic /St.Gotthard è composto da quattro regioni intorno al Massiccio del Gottardo e unisce i cantoni Uri, Vallese, Ticino, e Grigioni. Gli ospiti hanno a disposizione 191 km di piste di sci di fondo nelle varie destinazioni con diversi livelli di difficoltà: semplice, intermedio e difficile. Nordic /St.Gotthard vi aspetta!

Disentis Sedrun

Non importa se volete migliorare la vostra resistenza o semplicemente rilassarvi sugli sci immersi nei meravigliosi paesaggi innevati lungo il Reno: nella regione turistica di Disentis Sedrun vi attendono delle piste da sci di fondo preparate al meglio. Il circuito di Sedrun si distingue per la sua varietà di impegnativi saliscendi: ai margini del villaggio di montagna di Segnas si trova il soleggiato sentiero d'alta quota, e la pista Nordie Surselva da Disentis a Trun (o viceversa) vi permetterà di vivere un'esperienza speciale nella natura attraverso i boschi di otani e lungo il giovane Reno.

Wichtige Hinweise

- Verlassen Sie zum Schutz der Wildtiere und zu Ihrer eigenen Sicherheit keinesfalls die markierten Wege und Pfade.
- Winterwanderern, Schneeschuhläufern und Hundehaltern ist es nicht erlaubt, die Langlaufloipen zu betreten.
- Die Benutzung der Loipen und Winterwanderwege erfolgt auf eigene Gefahr.
- Sedrun Disentis Tourismus lehnen jede Haftung ab.

Remarques importantes

- Pour la protection des animaux sauvages ainsi que pour votre propre sécurité, nous vous prions de ne pas quitter les sentiers balisés.
- Il est interdit aux randonneurs d'hiver et en raquettes à neige ainsi qu'aux propriétaires de chiens de marcher sur les pistes de fond.
- L'utilisation des pistes de fond, des sentiers de randonnée d'hiver et en raquettes à neige est à votre propre risque.
- Sedrun Disentis Tourismus décline toute responsabilité.

Important notes

- For the protection of wild animals and for your own safety do not leave the marked trails and paths.
- Winter hikers, snowshoe walkers and dog owners are not allowed to walk on the cross-country tracks.
- The use of the cross-country tracks, the winter hiking trails and the snowshoe trails is at your own risk.
- Sedrun Disentis Tourismus disclaim any liability.

Note importanti

- Per la protezione degli animali selvatici e per la vostra sicurezza non lasciare i sentieri segnalati.
- Sulle piste di fondo è proibito camminare a piedi o con le ciaspole, così come portare i cani.
- L'utilizzo delle piste di fondo, dei sentieri invernali e delle passeggiate con le ciaspole, avviene a proprio rischio e pericolo.
- Sedrun Disentis Tourismus declina ogni responsabilità.

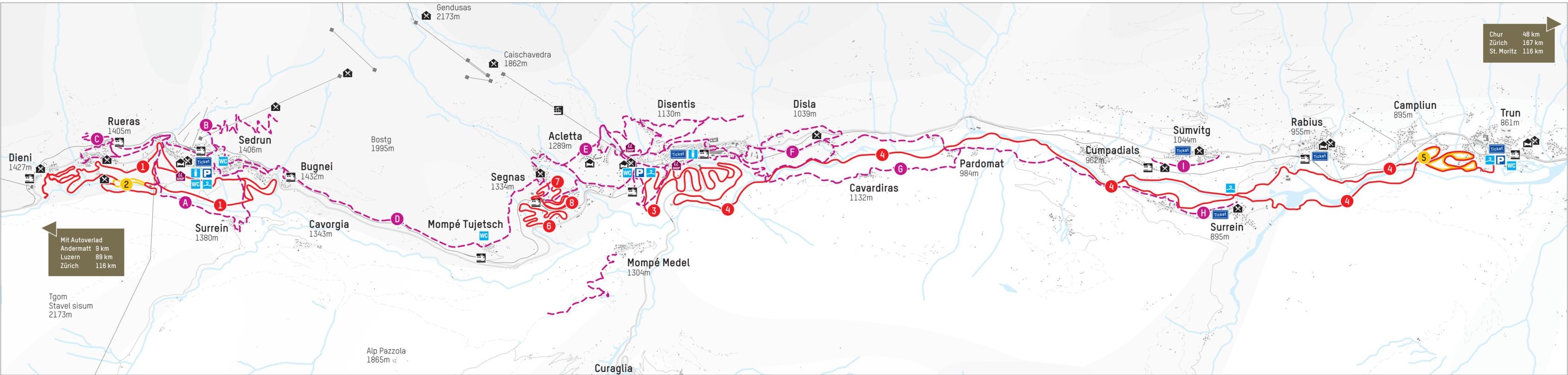
Wichtige Telefonnummern

Numéros de téléphone importants, Important phone numbers, Numeri di telefono importanti

Polizei, Police, Police, Polizia	117
Ambulanz, Ambulance, Ambulance, Ambulanza	144
Rega	1414
Dr. med. K. Schnabel, Sedrun	+41 81 949 22 44
Dr. med. Simonet, Disentis	+41 81 920 32 32
Dr. med. Th. Lechmann, Disentis	+41 81 947 52 16
Dr. M. Tomaschett, Trun	+41 81 920 22 22
Taxi Furger SA, Disentis	+41 81 936 44 44
Taxi Widera, Sedrun	+41 81 949 12 50
Taxi Schmid (Kleinbusse), Sedrun	+41 81 949 15 75
Minibus Demont, Trun	+41 79 853 81 92

Veranstaltungen

Swiss Loppet Attraverso Campra 07.01.2024 www.campra.ch	SWISS LOPPET
Surselva Marathon 27. / 28. 01.2024 www.surselva-marathon.ch	SURSELVA MARATHON
Nordic Culinaric 17.02.2024 www.nordic-surselva.ch	NORDIC SURSELVA trun sanviig disentis
Internationaler Gommerlauf 24./25. Februar 2024 www.gommerlauf.ch	INTERNATIONALER GOMMERLAUF



Zeichenlegende
 Explications, Key, Legend

- Loipe, Piste de ski de fond, Cross-country track, Piste di fondo
- Nachtloipe, Piste nocturne, Night track, Pista notturna
- - - Winterwandern, Randonnées d'hiver, Winter hiking trails, Passeggiate invernali
- Verkaufsstelle Loipentickets, Point de vente pour la taxe des pistes, Sales point for cross-country ski pass, Biglietteria
- Tourist Info
- Öffentliches WC, Toilettes, Toilet, Bagno
- Garderobe, Vestiaire, Changing room, Spogliatoio
- Bahnhof/Haltestelle MGB oder RhB, Gare, Railway station, Stazione
- Öffentlicher Parkplatz, Parking, Parking, Parcheggio
- Langlauf Sportgeschäft, Magasin de sport, Sports shop, Negozio articoli sportivi
- Restaurant / Café
- Hotel / Restaurant
- Hotel

Loipen

Pistes de ski de fond, Cross-country tracks, Piste di fondo

1	Sedrun	Rundloipe	↗ 220 m	↘ 220 m	15 km	Skating und klassisch
2	Nachtloipe Sedrun Mo, Mi, Fr: 17.00 – 21.00 Uhr	Giu Milà	↗ 0 m	↘ 0 m	2 km	Skating und klassisch
3	Sonnenloipe Disentis	Salaplauna-Acletta da Fontauna	↗ 60 m	↘ 60 m	3.5 km	Skating und klassisch
4	Nordic Surselva	Disentis-Sumvitg-Trun Trun-Sumvitg-Disentis	↗ 350 m	↘ 350 m	26 km	Skating und klassisch
5	Nachtloipe Trun Mo-Do: 18.00-21.00 Uhr	Trun	↗ 40 m	↘ 40 m	5.6 km	Skating und klassisch
6	Nordic Segnas	Rundloipe	↗ 50 m	↘ 50 m	2.5 km	Skating und klassisch
7	Nordic Segnas	Rundloipe	↗ 60 m	↘ 60 m	2.5 km	Skating und klassisch
8	Nordic Segnas	Rundloipe	↗ 25 m	↘ 25 m	1 km	Skating und klassisch

Loipentarife und -tickets

Forfaits ski de fond, Cross-country ski passes, Tariffe

Erwachsene, Adultes, Adult, Adulti*	
1-Tageskarte, 1 Billet journalier, 1-day ticket, 1 biglietto giornaliero	CHF 10.-
Wochenkarte (7 Tage gültig), billet hebdomadaire (valable 7 jours), 7-day ticket, Abbonamento settimanale	CHF 40.-
Saisonkarte Sedrun und Nordic Surselva, Abbonement saisonnier Sedrun et Nordic Surselva, Season pass Sedrun und Nordic Surselva, Abbonamento stagionale Sedrun e Nordic Surselva	CHF 130.-
Saisonkarte Langlaufpass CH, Abbonement saisonnier Suisse, Season pass Switzerland, Abbonamento stagionale Svizzero**	CHF 160.-

* Kinder bis 16 Jahre gratis, Enfants de moins de 16 ans gratuit, Children up to the age of 16 free of charge, Bambini fino ai 16 anni gratis
 ** Rhätische Bahn zwischen Trun und Disentis inklusive, Ligne ferroviaire Rhätische Bahn reliant Trun à Disentis incluse, Including the Rhätische Bahn between Trun and Disentis, Rhätische Bahn tra Trun e Disentis inclusa

Wintersportbericht

Bulletin d'enneigement, Winter sports report, Bollettino neve

www.nordic-surselva.ch/ / www.disentis-sedrun.ch/

Winterwanderwege

Randonnées d'hiver, Winter hiking trails, Passeggiate invernali

A	Talrunde Sedrun - Rueras	6 km, ca. 1.5 h
B	Aussichtspunkt Cungiari	3 km, ca. 1.5 h
C	Rueras - Pardatsch	2 km, ca. 40 min
D	Sedrun - Disentis (Disentis - Sedrun)	9 km, ca. 2.5 h
E	Muntatsch - Acletta - Segnas	6 km, ca. 2 h
F	Disentis - Disla - Disentis	5 km, ca. 2 h
G	Disentis - Cavardiras - Cumpadials	8 km, ca. 2 h
H	Cumpadials - Surrein	3 km, ca. 1 h
I	Sonnenweg Sumvitg	1.2 km, ca. 30 min

Verkaufsstellen Loipentickets

Points de vente, Points of sale, Punti vendita

Sedrun	<ul style="list-style-type: none"> • Tourist Office Disentis Sedrun • Intersport Curschellas • Camping VIVA • Monntains • Skischule Sedrun
Sumvitg	<ul style="list-style-type: none"> • Volg
Surrein	<ul style="list-style-type: none"> • Ustria Placi Pign
Rabius	<ul style="list-style-type: none"> • Hotel Greina • La Bikeria
Trun	<ul style="list-style-type: none"> • Banca Raiffeisen
Disentis	<ul style="list-style-type: none"> • Tourist Office Disentis Sedrun, Bahnhof RhB in Disentis • Menzli Sport • Skischule Disentis

Sportgeschäfte

Magasins de sport, Sports shops, Negozi articoli sportivi

Sportshop Catrina, Disentis	+41 81 920 30 48
Menzli Sport, Disentis	+41 81 947 55 83
Sport Curschellas, Sedrun	+41 81 949 11 73
Monntains Sportshop, Sedrun	+41 76 383 90 09

Langlaufschulen/-unterricht

Ecoles de ski de fond, Cross-country skiing instruction, Scuola di sci di fondo

Schneesportschule Disentis www.sssd.ch	+41 81 947 57 05
Schneesportschule Monntains, Sedrun www.monntains.ch	+41 76 383 90 09
Schneesportschule Sedrun www.snowsport-sedrun.ch	+41 81 936 50 55



Gästekarte Winter:
disentis-sedrun.ch/gaestekarten