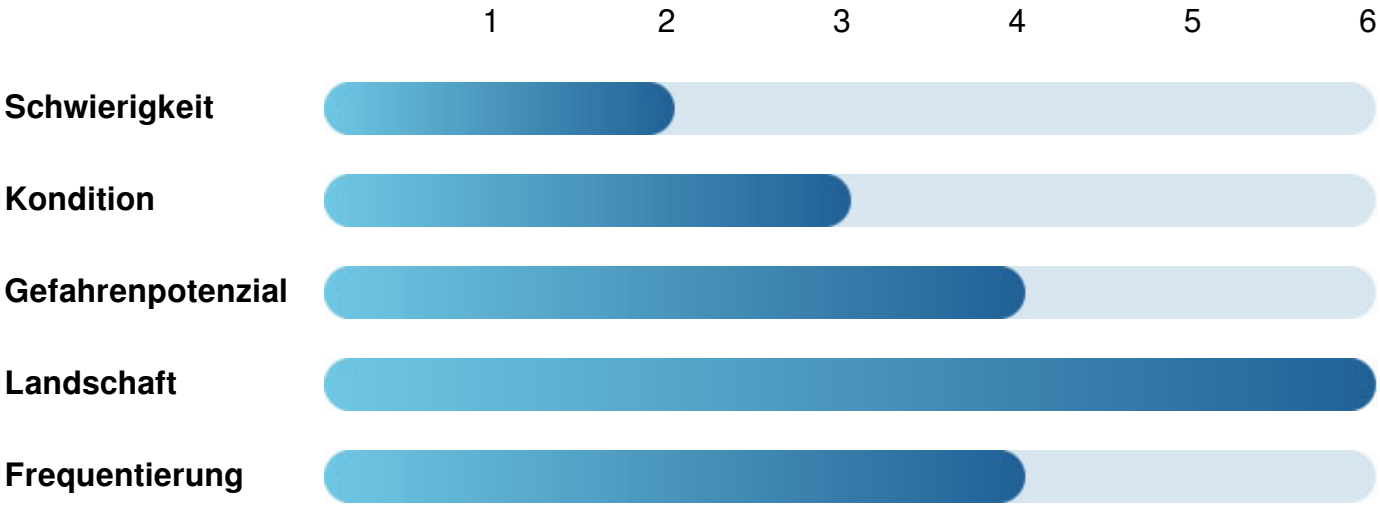
La Muongia (3414 m)

Skihochtour | Bernina

805 Hm | Aufstieg 05:30 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)

Im Reigen der imposanten Gletscher- und Felsgipfel der Sella-Gruppe der Bernina übersieht man leicht die eher unscheinbare Schneekuppe La Muongia samt kleinem Felshöcker als höchstem Punkt. Doch diese Skihochtour ist im Vergleich zu den Nachbarn relativ problemlos zu machen. Nicht zu unterschätzen ist allerdings die Spaltengefahr auf den zerrissenen Gletschern. Die sorgen mit ihren gewaltigen Eisabbrüchen für eine außergewöhnlich spektakuläre Kulisse, die einen Schritt für Schritt begeistert.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Durch Oberengadin nach St. Moritz und weiter nach Silvaplana zur Talstation der Corvatschbahn (www.corvatsch-diavolezza.ch), wo man einen großen gebührenpflichtigen Parkplatz findet. Alternative Parkmöglichkeiten haben wir unter dem Punkt „Hinweis“ aufgelistet.
Navi-Adresse: CH-7513 Silvaplana, Via dal Corvatsch 69.

Ausgangspunkt:

Silvaplana, Talstation Corvatschbahn (1864 m)

Route:

Für die erste Etappe nutzt man die Corvatschbahn (Tickets für Skitourengeher erhältlich). Von der Bergstation der Corvatschbahn (3297 m) kurze Abfahrt auf der Piste über die oberste Rampe, dann zwischen den zum Schneefang angelegten Pistenraupenspuren Richtung Südsüdost zu einer Markierungsstange. Dahinter durch die nächste Mulde zu einer weiteren Markierungsstange und auf einem schmalen Band durch einen Felsriegel (Tau zum Festhalten, kann bei guter Schneelage gerutscht werden, ansonsten besser zu Fuß). Ein Geländekessel wird gequert zum nächsten Felsrücken (Markierungsstange). Zu Fuß steil über einen Felsabbruch (Tau zum Festhalten, am besten mit Schlinge selbst sichern!) in ein Gletscherbecken. Dieses wird leicht fallend gequert bis zu einer Stange. Dahinter kurze Abfahrt und den Markierungsstangen folgend in einer langen Querung nach Süden, am Ende nach Südosten zur Coazhütte. Gleich hinter der Hütte kurz steil auf die Seitenmoräne, dann flache Querung zum Gletscher. Hier hält man sich leicht ansteigend Richtung Südost, quert flach unter einem Gletscheraufschwung Richtung Ost und steigt dahinter zwischen den Spalten (links) und dem Gletscheraufschwung (rechts) in ein Gletscherbecken (ca. 2880 m) auf. Dort öffnet sich eine weite Mulde, die oberhalb des Gletscheraufschwungs Richtung Südwest führt. Erst flach, dann zunehmend steiler zwischen den Spaltenzonen hinauf in ein Gletscherbecken und weiter Richtung Südwest. Links an einem Felsriegel vorbei und dahinter rechts haltend auf ein weites Schneeplateau und zu den Felsen am westlichen Rand (3406 m). Die zählen für die meisten als Ziel; der eigentliche, etwas höhere Gipfel

© Tourentipp.com 2026

La Muongia am Nordrand des Plateaus erfordert leichte Kletterei (ZS-).

Anfahrt:

Wie Anstieg, wobei je nach Schneelage und Spaltensituation Varianten möglich sind. Von der Coazhütte kann man anderntags noch den Chapütschin mitnehmen und von dort Richtung Furtschellas abfahren. Wer nach dem Gipfel durch das Val Roseg abfahren möchte, der folgt der Aufstiegsspur bis in das Gletscherbecken, von dem die Spuren nach links zurück zur Hütte führen. Hier fährt man weiter Richtung Nordost ab zum östlichen Gletscherrand des Vadret da Roseg und quert hinüber zum Vadret da la Sella. Entweder auf oder knapp westlich des Gletschers zur Gletscherzunge und teilweise steil hinunter zum Lej da Vadret im Val Roseg. Flach hinaus nach Roseg (1999 m) und weiter nach Pontresina.

Charakter:

Bei guten Verhältnissen eine eher leichte bis mäßig schwierige Skihochtour mit maximal mäßig steilen Hängen in großartiger vergletscherter Hochgebirgslandschaft. Vorsicht ist allerdings beim Hüttenzustieg bei den beiden Felsrippen geboten, ebenso auf dem recht spaltigen Gletscher. Bei schlechter Sicht ist die Orientierung auch beim Zustieg zur Coazhütte mühsam, da die Markierungsstangen sehr weit auseinander stehen. Man kann diese Skitour durch die Bahnbenutzung als Tagestour machen, lohnender ist natürlich eine Übernachtung auf der Coazhütte und die Kombination mit einer weiteren Skihochtour.

Lawinengefahr:

Bei richtiger Spuranlage eher gering.

Exposition:

Südost, Ost, Nord, Nordost

Aufstiegszeit:

insgesamt 5:30 Stunden; Corvatsch – Coazhütte 2:30 Stunden und Coazhütte – La Muongia 3 Stunden

Tourdaten:

Höhendifferenz: 805 Höhenmeter (ab Corvatsch-Bergstation); Distanz: 8,1 km (ab Corvatsch-

Bergstation)

Jahreszeit:

März bis Ende April

Stützpunkt:

Chamanna Coaz (2611 m), bewirtschaftet von Anfang März bis Ende April, Telefon +41/81/8426278, www.coaz.ch

Hinweis:

Die Parkgebühren in der Parkgarage bei der Talstation der Corvatschbahn sind für einen Tag in Ordnung. Wer allerdings auf der Coazhütte übernachtet, für den wird’s teuer. Daher einige Tipps:
- Auf dem Gemeindegebiet von St. Moritz gibt es folgende Parkmöglichkeiten: Gemeindeparkplätze und Tarife
- Parkmöglichkeiten in Silvaplana: Parkplätze in Silvaplana
- Übernachtung nach der Anreise in einem Hotel, evtl. kann man dort sein Auto gegen Gebühr stehen lassen.

Ausrüstung:

Komplette Skihochtouren-Ausrüstung zur Gletscherbegehung

Wissenswertes:

La Muongia heißt übersetzt die Nonne. Sie ist also das Pendant zum benachbarten Chapütschin (Kapuziner), der in der Tat aus dem Rosegtal wie ein Mönchsgesicht aussieht.

Bergbahn:

Infos und Preise der Corvatsch-Bergbahn; die Skitourengeherkarte findet man allerdings nicht auf offiziellen Preislisten, man muss danach fragen.

Karte:

© Tourentipp.com 2026

Schweizer Landeskarte 1277, Bernina, 1:50.000; oder LK 268, Julierpass, 1:25.000.

Autor:

Stefan Herbke

© Tourentipp.com 2026