Länta-Wanderung am Valser Rhein

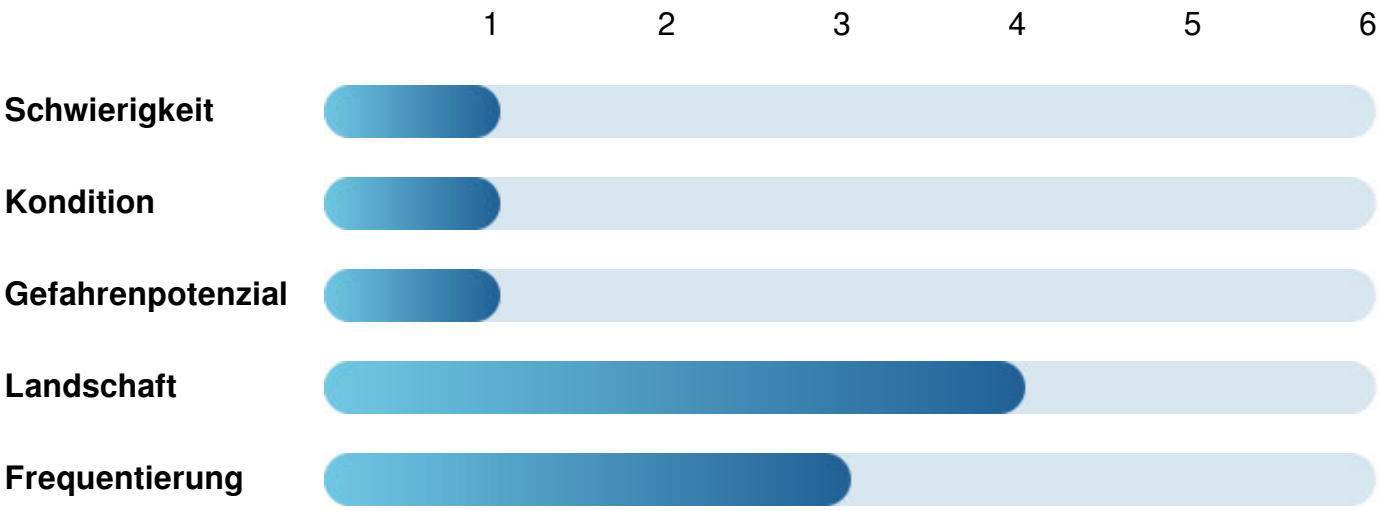
Bergtour | Adula Alpen

250 Hm | insg. 04:30 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Sehr einfache Höhenwanderung, auch für Kinder gut geeignet. Im Angesicht von Rheinwald-, Zerfreila-, Güfer- und Grauhorn, sowie vielen Wasserfällen bewegt man sich in abwechslungsreicher alpiner Landschaft. Bei der Lampertsch-Alp kann man ein wenig Einblick in das schöne, aber auch harte Leben der Älpler gewinnen. Und Murmeltiere gibt es auch auf der Länta.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Von Chur nach Ilanz. Hier zweigt man ab ins Valsertal. Über Uors nach Vals und hinauf zum Zervreilastausee (Gasthaus Zervreila).
Öffentliche Verkehrsmittel: Mit der Rhätischen Eisenbahn bis Chur. Hier steigt man um in den Zug nach Ilanz. Weiter mit dem Postbus nach über Vals Platz hinauf zum Gasthaus Zerfreila.

Ausgangspunkt: Gasthaus Zervreila (1840 m) bei Vals.

Route: Am linken Seeufer wandert man vom Gasthaus Zervreila auf der asphaltierten Straße (für den Individualverkehr gesperrt) zur Kapelle (1985m). An ihr vorbei zur Canalbrücke, die man überquert. Nun nach rechts, Richtung Westen, zur Lampertsch-Alp (1996m). Hier kann man schon zur Brotzeit, oder zum Kaffeetrinken einkehren. Ca. 1,5 Stunden.
So gestärkt wandert man weiter auf dem Pfad, entlang des Rheins, über zahlreiche Seitenbäche, vorbei an Wasserfällen zur Länta-Alp mit der SAC-Hütte (2090m).

Alternative: Kurz hinter der Lampertsch-Alp auf etwa 2000m zweigt rechts der uralte Soreda-Paß ab. Der Passo Soreda wurde von den Bauern und Hirten aus dem Tessin Jahrhunderte lang als Verbindung ins obere Valsertal genutzt, wo sie im Läntatal Vieh und Schafe weideten. Vom einst kunstvoll in den Fels gebauten Weg ist nur wenig übrig geblieben. Die Wanderung über den Soredapaß ins Tessin ist heute ein spannendes Erlebnis und seit 1998 wird am Weg auch wieder gearbeitet. Jugendliche des Schweizer Alpen-Clubs sanieren gemeinsam mit der Länta Hütte und den Lehrlingen einer Baufirma den Wanderweg über den Paß. Diese Route stellt jedoch wesentlich größere Ansprüche an die Kondition des Wanderers als die oben beschriebene Route. Wir empfehlen eine Übernachtung auf der Läntahütte. Von hier wandert man dann zurück Richtung Lampertsch-Alp und über die Soreda Seen, den Soredapaß, das Valle Scaradra, den Lago Luzzone nach Campo. 5 bis 6 Stunden. Von Campo mit Postautoverbindungen nach Disentis und weiter nach Chur. (Achtung, langer Rückweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln!)

Charakter: Die einfache Familienwanderung stellt auch an die Kondition keine großen Ansprüche. Anders ist dies bei der als „Alternative“ beschriebenen Paßüberschreitung (Soredapaß) ins Tessin nach Campo.

Gehezeit: Aufstieg: 2,5 Stunden, Abstieg: 2 Stunden

© Tourentipp.com 2026

Tourdaten: 250 Höhenmeter

Stützpunkt: Lampertsch-Alp (1996m), privat bewirtschaftet. KeineÜbernachtungsmöglichkeiten. Länta-Hütte des SAC Bodan (2090m), 33 Übernachtungsplätze, Telefon: 0041 / 81 / 935 17 13, siehe auch www.adventure.ch/mhi/laenta#hier.

Karte: „Vals-Valsertal“ von Kümmerly & Frey, 1:40.000.

Autor: Christine Ziegler

© Tourentipp.com 2026