

Wanderung zu einem  
Gesundheitsthema der  
Kampagne

## 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Dienstag, 28. März 2017

# Winterwanderung Sedrun-Disentis

Nach dem Treffpunkt beim Bahnhof in Sedrun gelangen wir durch verschiedene, wenig befahrene Quartierstrassen nach Bugnei. Nun befinden wir uns auf dem schönsten Abschnitt der Wanderung. An einem sonnigen, windgeschützten Hang entlang der Bahnlinie führt nun der Weg bis zum malerischen Dörfchen Mompé Tujetsch. Unterwegs gibt es immer wieder Möglichkeiten, sich auf einer Bank auszuruhen und die Sonne zu geniessen. Von Mompé Tujetsch haben wir einen wunderschönen Ausblick nach Disentis mit seinem eindrucksvollen Kloster. Nach einem leichten Abstieg erreichen wir Segnas, wo wir bei der Ustria Cresta einen kleinen Halt einlegen können. Über Cuoz wandern wir weiter bis zum Bahnhof Disentis.



**Datum:** 28. März 2017  
**Wanderung Kategorie:** Winterwanderung  
**Region:** Graubünden  
**Wanderzeit:** 3 Stunden  
**Höhendifferenz:** 92 m aufwärts / 407 m abwärts  
**Distanz:** 9.1 km  
**Konditionelle Anforderung:** mittel

**Streckenverlauf:** Bahnhof Sedrun (1440 m) – Mumpé Tujetsch (1392 m) – Segnas (1306 m) – Disentis (1136 m)

**Spezialmaterial:** –

**Verpflegung:** aus dem Rucksack

**Diverses:** –

**TREFFPUNKT**  
**Zeit:** 11.15 Uhr  
**Ort:** Bahnhof Sedrun  
**Koordinaten:** 701 838 / 170 833  
**Tourende:** 15.10 Uhr (Zug ab in Richtung Altdorf 15.14 Uhr)

**Leitung / Durchführung:**  
**Vorname:** Priska  
**Nachname:** Herger  
**Telefon 1:** 078 881 39 67  
**Telefon 2:** 041 870 64 17  
**Email:** priska.herger@urnerwanderwege.ch

#### ANMELDUNG AN WANDERLEITUNG

**Anmeldeschluss (Datum):** 26. März 2017

#### «1 TAG WANDERWÄG – 6 TAG GSUND UND ZWÄG»

Wandern tut gut. Frische Bergluft tanken, das weite Panorama geniessen, die herrliche Urner Alplandschaft entdecken – und ganz nebenbei auch etwas Gutes für Körper und Geist tun. Der Verein Urner Wanderwege und die Gesundheitsförderung Uri möchten allen Interessierten das Wandern mit all seinen positiven Effekten zugänglich machen und näher bringen. Dazu realisieren die Vereine im Jahr 2017 das Projekt «1 Tag Wanderwäg – 6 Tag gesund und zwäg». Das Projekt umfasst insgesamt 52 geführte Wanderungen. Die allwöchentlich stattfindenden Touren sind offen für alle Interessierten, Wanderfans und Neueinsteiger.

Das aktuelle Wanderprogramm ist unter [www.urnerwanderwege.ch](http://www.urnerwanderwege.ch) zu finden.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Priska Herger auch gerne telefonisch (078 881 39 67) oder per E-Mail [priska.herger@urnerwanderwege.ch](mailto:priska.herger@urnerwanderwege.ch)

**URNER**  
WANDERWEGE

gesundheits  förderung **uri**

