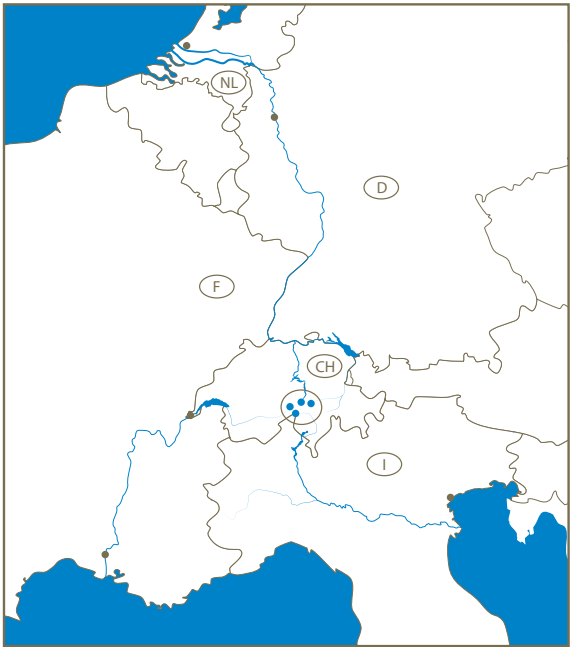




## NORDIC / st.gotthard

## 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.anderstatt.ch  
info@anderstatt.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 Bergdorfes Segnas, gehen entlang der sonnigen Höhenloipe und auf der Loipe Nordic 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 innovati 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 Nordic 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.

### Fahrplan

Horaire, Timetable, Orario

| Matterhorn-Gotthard-Bahn             |         |
|--------------------------------------|---------|
| Disentis – Sedrun                    |         |
| Erster Zug ab, premier train de,     | 7.08h   |
| first train, primo treno da Disentis |         |
| Anschließend immer, Après toujours,  |         |
| after always, dopo sempre            | xx.14 h |
| Bis, Jusqu'à, To, Fino               | 19.14 h |
| Sedrun – Disentis                    |         |
| Sedrun                               | xx.16 h |
| Von, A partir de, From, Dalle        | 8.16 h  |
| Bis, Jusqu'à, To, Fino               | 20.16 h |
| Rhätische Bahn                       |         |
| Disentis – Trun                      |         |
| Disentis                             | xx.44 h |
| Von, A partir de, From, Dalle        | 7.44 h  |
| Bis, Jusqu'à, To, Fino               | 20.44 h |
| Trun – Disentis                      |         |
| Trun                                 | xx.54 h |
| Von, A partir de, From, Dalle        | 7.54 h  |
| Bis, Jusqu'à, To, Fino               | 20.54 h |

### 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             |
| K. Schnabel                               | +41 81 949 22 44 |
| Dr. med. M. Huonder, Disentis             | +41 81 920 32 32 |
| Dr. med. Th. Lechmann, Disentis           | +41 81 947 52 16 |
| Dr. med. S. Schönlé, Disentis             | +41 81 947 49 50 |
| Dr. M. von Gradowski, Trun                | +41 81 943 22 77 |
| 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

Evénements, Events, Eventi

Swiss Loppet Attraverso Campra  
08.01.2023  
www.campra.ch

SWISSLOPPET

Surselva Marathon  
28. / 29.01.2023  
www.surselva-marathon.ch

SURSELVA  
MARATHON

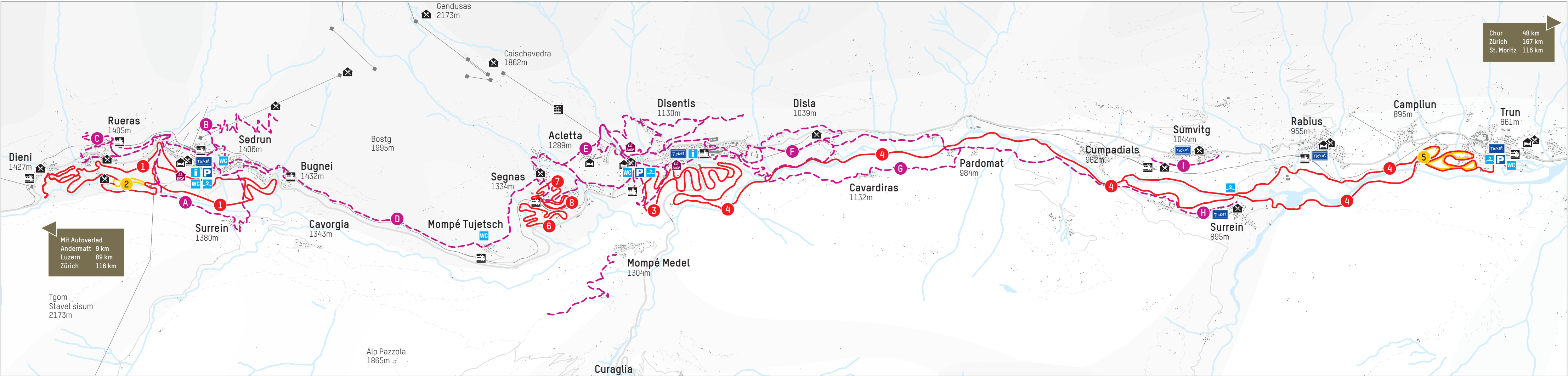
Nordic Culinaric  
04.02.2023  
www.nordic-surselva.ch

NORDIC  
SURSELVA  
trun sumvig disentis

Internationaler Gommerlauf  
25./26. Februar 2023  
www.gommerlauf.ch

INTERNATIONALER  
GOMMERLAUF





**Zeichenlegende**  
Explications, Key, Legenda

— 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  
Ticket Verkaufsstelle Loipentickets, Point de vente pour la taxe des pistes, Sales point for cross-country ski pass, Biglietteria  
i Tourist Info  
WC Öffentliches WC, Toilettes, Toilet, Bagno  
2 Garderobe, Vestiaire, Changing room, Spogliatoio  
Bahnhof/Haltestelle MGB oder RhB, Gare, Railway station, Stazione  
P Öffentlicher Parkplatz, Parking, Parking, Parcheggio  
Langlauf Sportgeschäft, Magasin de sport, Sports shop, Negozio articoli sportivi  
Restaurant / Café  
Hotel / Restaurant  
Hotel



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

Gästekarte Winter:  
disentis-sedrun.ch/gaestekarten



**Winterwanderwege**  
Randonnées d'hiver, Winter hiking trails, Passeggiate invernali

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



|          |                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sedrun   | • Tourist Office Disentis Sedrun<br>• Intersport Curschellas<br>• Camping VIVA<br>• Monntains<br>• Skischule Sedrun |
| Sumvitg  | • Volg                                                                                                              |
| Surrein  | • Ustria Placi Pign                                                                                                 |
| Rabius   | • Hotel Greina<br>• La Bikeria                                                                                      |
| Trun     | • Banca Raiffeisen                                                                                                  |
| Disentis | • Tourist Office Disentis Sedrun,<br>Bahnhof RhB in Disentis<br>• Menzli Sport<br>• Skischule Disentis              |

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 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<br>Ecoles de ski de fond, Cross-country skiing instruction, Scuola di sci di fondo |                  |
| Schneesportschule Disentis<br>www.sssd.ch                                                                      | +41 81 947 57 05 |
| Schneesportschule Monntains, Sedrun<br>www.monntains.ch                                                        | +41 76 383 90 09 |
| Schneesportschule Sedrun<br>www.snowsport-sedrun.ch                                                            | +41 81 936 50 55 |