

## San Jon - Chamanna Lischana - Piz Lischana - Lai da Rims - Il Quar (Felsenweg) - Val d'Uina - Sur En

© www.pundb.ch

Es geht nichts über eine Übernachtung in der Lischanahütte mit entsprechender Abendstimmung: den Lichtern von Scuol unten und den Sternen des Himmels oben. Und dann der Gipfelblick am nächsten Tag vom Piz Lischana über das ganze Unterengadin. (Hinweis: Der Weg vom Sattel oben zum Gipfel ist z.T. etwas heikel. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind nicht schlecht) Man kann den Gipfel aber auch weglassen und gleich via "Leis da Rims" (tolle Hoch"ebene" mit vielen kleinen Seelein und verschiedenartigsten Gesteinsschichten) zur spektakulären, aber gut begehbaren Felsenschlucht "Il Quar" absteigen. Der Weg bis Sur En zieht sich. Dafür wartet dort das Restaurant "Val d'Uina" mit Getränken und Glacé.

Wer den langen Weg durchs Val d'Uina scheut, kann nach dem Piz Lischana auch den gleichen Weg zurück via Lischanahütte nach San Jon nehmen.

Tiere und Pflanzen: Wir haben hier schon Steinböcke, Gamsen und Schneehühner (Lais da Rims) gesehen, vereinzelt auch Edelweiss.



Aufstieg zur Lischanahütte



noch über eine Murmeliwiese zur Hütte



Abendstimmung bei der Hütte



Abzweigung in Richtung Gipfel



Hier gehts lang... (Weg oberhalb des Pfeils) ... zum Gipfel (rechts)



Hoch"ebene" Lai da Rims



einer der Seen



Felsenweg "Il Quar"...



... mit Blick ins Val d'Uina



Alp Uina Dadaint



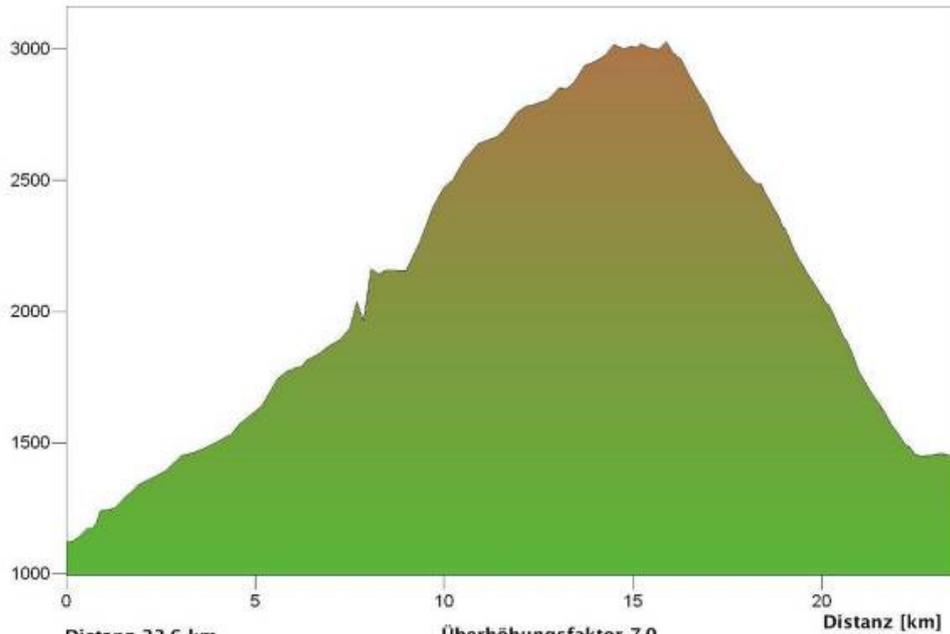
endlich Sur En!

## Höhenprofil - Distanz - Laufzeit

© www.swisstopo.ch

San Jon - Chamanna Lischana - Piz Lischana - Lai da Rims - Il Quar  
(Felsenweg) - Val d'Uina - Sur En

Höhe [m]

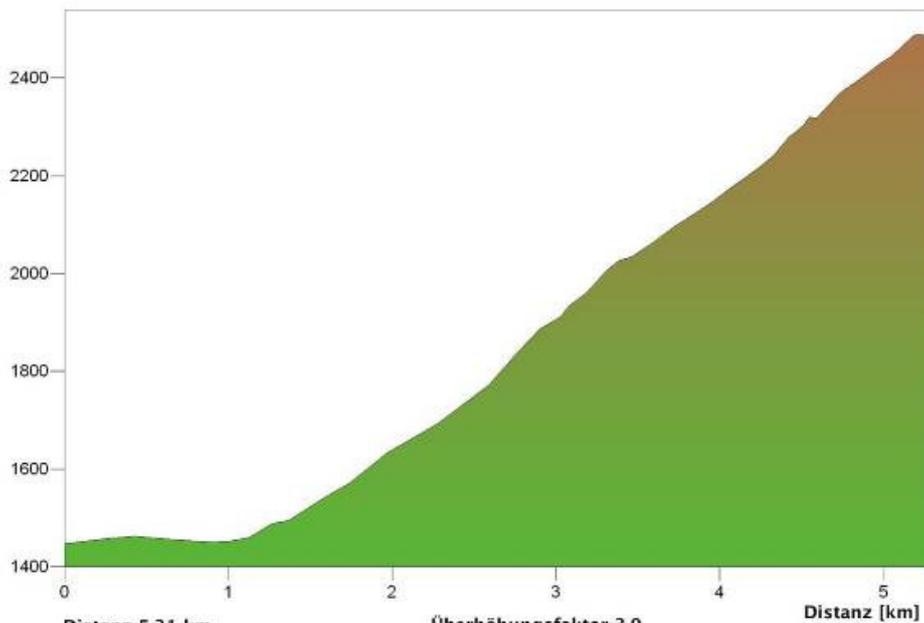


**Distanz 23.6 km**  
**Gesamtaufstieg 2063 m**  
**Maximale Höhe 3032 m**  
**Marschzeit hin 9 h 50 min**

**Überhöhungsfaktor 7.0**  
**Gesamtabstieg 1742 m**  
**Minimale Höhe 1127 m**  
**Marschzeit zurück 9 h 33 min**

## Höhenprofil - Distanz - Laufzeit San Jon - Chamanna Lischana

Höhe [m]



Distanz 5.31 km

Gesamtaufstieg 1056 m

Maximale Höhe 2491 m

Marschzeit hin 3 h 8 min

Überhöhungsfaktor 3.0

Gesamtabstieg 26 m

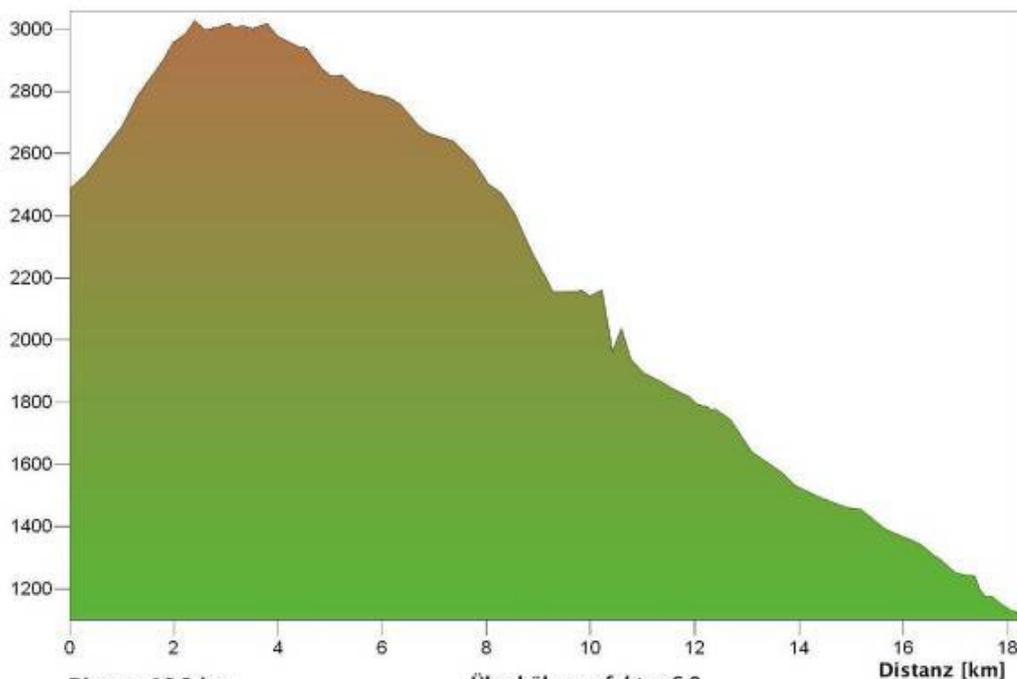
Minimale Höhe 1449 m

Marschzeit zurück 1 h 58 min

Distanz [km]

## Höhenprofil - Distanz - Laufzeit Chamanna Lischana - Piz Lischana - Lai da Rims - Il Quar (Felsenweg) - Val d'Uina - Sur En

Höhe [m]



Distanz 18.3 km

Gesamtaufstieg 686 m

Maximale Höhe 3032 m

Marschzeit hin 6 h 25 min

Überhöhungsfaktor 6.0

Gesamtabstieg 2049 m

Minimale Höhe 1127 m

Marschzeit zurück 7 h 53 min

Distanz [km]