

An Abwechslung kaum zu überbietende Wanderung: Das enge bewaldete Val Sinestra - dann das weite Val Laver mit drei Alpen - weiter zum Hof Zuort (eben: Kaffee-, Panaschhalt) mit der Mengelbergkapelle und dem Glockenspiel und den Erdpyramiden in der Nähe - und dann die Rückkehr dem Bach entlang mit den Hängebrücken zum Kurhaus Sinestra.

Auch für das Velo zu empfehlen (dann von Sent aus), wobei der Weg vom Hof Zuort dann über Vna nach Ramosch hinunterfährt und bei Crusch es nochmals hinauf geht nach Sent. Wenn man diesen Gegenaufstieg nicht will: Im Val Laver umdrehen und den gleichen Weg hinab und zurück nach Sent. Der Hof Zuort bleibt dann draussen vor.

Tiere: evt. Hirsche und Gämsen (Feldstecher).



Kurhaus Hotel Val Sinestra



im Val Laver



Blick vom Val Laver übers Val Sinestra



Erdpyramiden San Peder



Hof Zuort



Hängebrücke auf dem Weg zurück zum Kurhaus Hotel Val Sinestra



Villa Mengelberg und Mengelbergkapelle

## Höhenprofil, Distanz, Laufzeit

© www.swisstopo.ch

Val Sinestra - Val Laver - Hof Zuort - Val Sinestra

Höhe [m]



**Distanz 9.99 km**

**Gesamtaufstieg 531 m**

**Maximale Höhe 1973 m**

**Marschzeit hin 3 h 10 min**

**Überhöhungsfaktor 7.0**

**Gesamtabstieg 557 m**

**Minimale Höhe 1470 m**

**Marschzeit zurück 3 h 11 min**