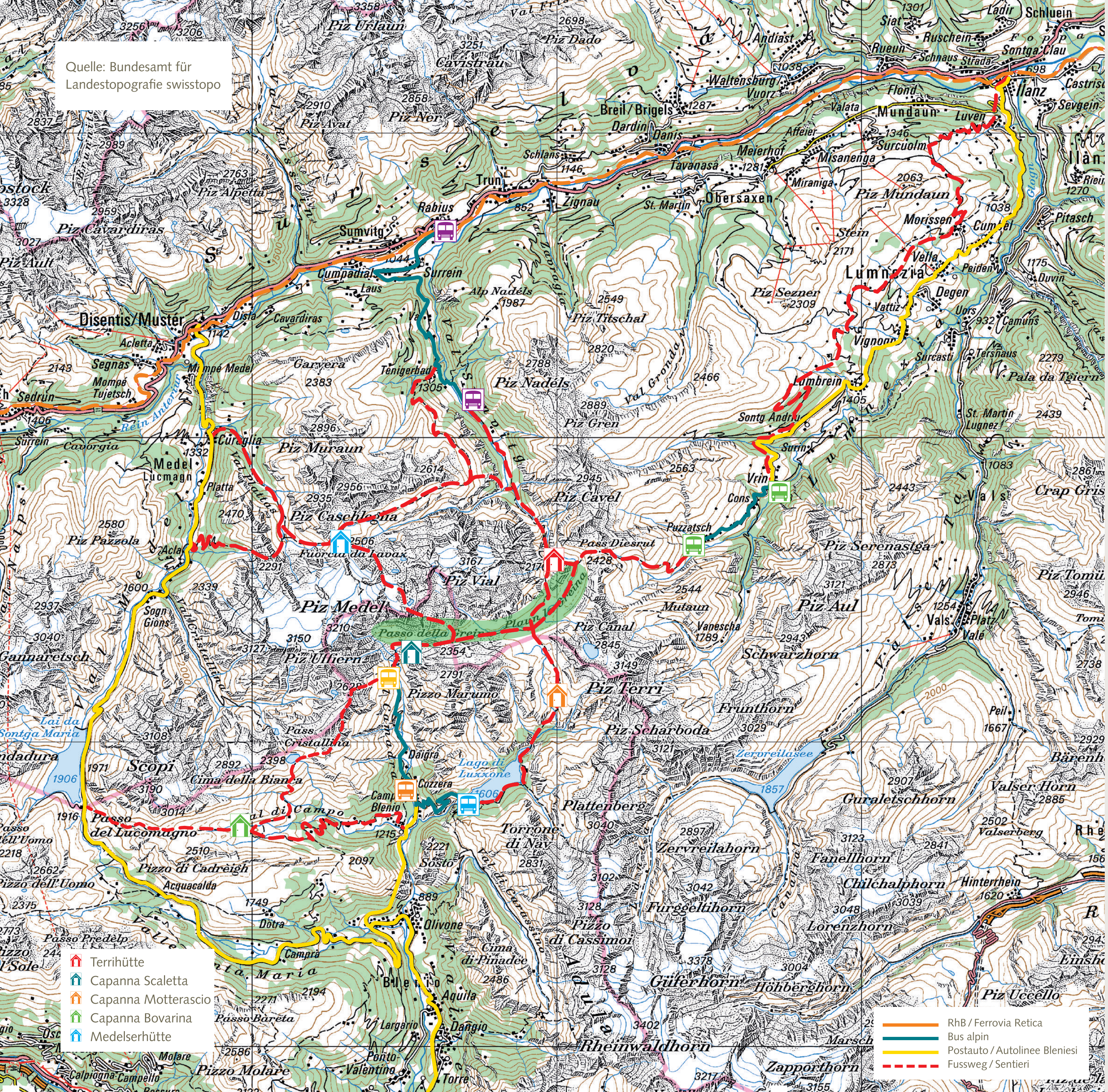


Quelle: Bundesamt für
Landestopografie swisstopo



- Terrihütte
- Capanna Scaletta
- Capanna Motterascio
- Capanna Bovarina
- Medelserhütte

- RhB / Ferrovia Retica
- Bus alpin
- Postauto / Autolinee Bleniesi
- Fussweg / Sentieri

- Ghirone AquileSCO
- Pian Geirett
- Diga di Luzzone
- Rabiús-Surrein
- Runcahez
- Vrin
- Puzatzsch

Zugänge / Accessi

Ab Vrin

Von Ilanz fahren Sie mit dem Postauto nach Vrin. Ab Vrin bringt Sie der Bus alpin nach Puzatzsch wo Ihre Wanderung beginnt. Die Greina Ebene ist von Vrin aus auf einem Wanderweg über den Pass Diesrut zu erreichen. Von Graubünden herkommend ist dieser Aufstieg der Sanfteste. Kurz nach dem Pass Diesrut wird man mit einem schönen Ausblick auf die Greina Ebene belohnt. Nach einem halbstündigen Abstieg in die Ebene führt der Weg zur Terrihütte über die neue Hängebrücke.

Da Vrin

Da Ilanz si prende l'Autopostale per Vrin. Il Bus alpin vi porta poi da Vrin a Puzatzsch, da dove inizia l'escursione. La pianura della Greina è raggiungibile da Vrin su un sentiero escursionistico attraverso il passo del Diesrut. Venendo dai Grigioni, la salita è meno impegnativa. Poco dopo il passo del Diesrut sarete ricompensati da una splendida vista sulla pianura della Greina. Dopo una mezz'ora di discesa, il sentiero escursionistico conduce alla capanna Terri attraverso il nuovo ponte sospeso.

Ab Rabiús

Mit dem Zug oder Postauto gelangen Sie nach Rabiús/Surrein. Von da aus bringt Sie der Bus alpin in die Val Sumvitg nach Runcahez, wo Ihre Wanderung beginnt. Ab Runcahez erreichen Sie die Greina Ebene über den steileren Anstieg zum Crest la Greina und weiter zur Terrihütte. Exponierte Stellen sind mit Ketten und Eisenstiften ausgestattet. Es ist der anspruchsvollste Zustieg – Sie werden dafür mit einer wunderschönen, sehr abwechslungsreichen Landschaft belohnt.

Da Rabiús

Con il treno o l'Autopostale arrivate a Rabiús/Surrein. Da lì il Bus alpin vi porta fino a Runcahez nella Val Sumvitg, dove inizia l'escursione. Da Runcahez si raggiunge la pianura della Greina attraverso la salita ripida fino a Crest la Greina e più avanti fino alla capanna Terri. I tratti più esposti sono dotati di catene e perni di ferro. Questa salita è la più impegnativa – ma sarete ricompensati con un paesaggio meraviglioso e diverso.

Ab Olivone über die Scalettahütte

Von Olivone gelangen Sie mit der Autolinee Bleniesi nach Ghirone. Danach nehmen Sie den Bus alpin nach Pian Geirett, wo Ihre Wanderung in Richtung Scalettahütte beginnt. Kurz vor der Scalettahütte zweigt der Weg in Richtung Passo della Greina ab wo die herrliche Greina Hochebene beginnt.

Da Olivone – capanna Scaletta

Da Olivone si raggiunge Ghirone con le Autolinee Bleniesi e successivamente il Bus alpin fino a Pian Geirett, dove inizia l'escursione verso la capanna Scaletta. Poco prima della capanna Scaletta, il sentiero si dirama verso il Passo della Greina dove inizia il magnifico altopiano della Greina.

Ab Olivone über die Motterasciohütte

Von Olivone gelangen Sie mit der Autolinee Bleniesi nach Ghirone. Danach nehmen Sie den Bus alpin zum Lago di Luzzone, wo Ihre Wanderung zur Greina Ebene beginnt. Der Weg führt zuerst entlang dem Lago di Luzzone zur Alp Garzott, dann steil ansteigend zur Motterasciohütte. Von der Motterasciohütte herkommend gelangt man über Crap la Crusch in die Greina Ebene.

Da Olivone – capanna Motterascio

Da Olivone si raggiunge Ghirone con le Autolinee Bleniesi e successivamente si prende il Bus alpin che sale fino al Lago di Luzzone, dove inizia l'escursione verso la pianura della Greina. Il sentiero conduce dapprima lungo il Lago di Luzzone fino all'Alpe Garzott, poi in salita ripida fino alla capanna Motterascio. Provenendo dalla capanna Motterascio si raggiunge la pianura della Greina attraverso Crap la Crusch.

Copyright Fotos:

redesignswiss
Karsten Friedrich
Alice Das Neves photography
Parisiva.ch
Twintheworld



Valle di Blenio – Val Sumvitg – Val Lumnezia

Greina 2026

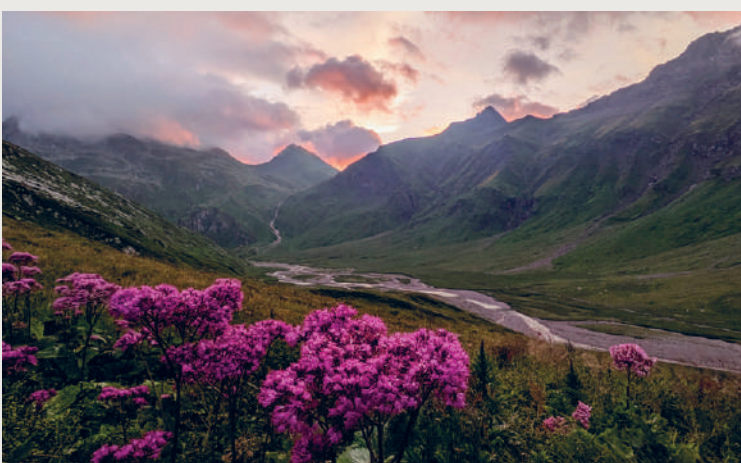


Sumvitg
Surselva

Lumnezia
Surselva

Greina 2026

Val Sumvitg – Val Lumnezia – Valle di Blenio



graubünden

Informationen / Informazioni

Lumnezia
Surselva

Surselva Tourismus AG
Info Lumnezia
Tel. 0041 81 931 18 58
vallumnezia@surselva.info
www.surselva.info



Bellin Zona e Valli Turismo
Infopoint Valle di Blenio
Tel. 0041 91 872 14 87
blenio@bellinzonaevalli.ch
www.bellinzonaevalli.ch

Sumvitg
Surselva

Sumvitg Turissem
Tel. 0041 81 920 25 05
info@sumvitg-turissem.ch
www.surselva.info



Val Lumnezia: Vrin – Puzzatsch/Parvalsauns / Reservation erforderlich / Prenotazione obbligatoria
20. Juni bis 18. Oktober 2026: täglich, obligatorische Reservation via SBB Mobile bis 1 Stunde vor Abfahrt. Klicken Sie für die Reservation auf «Billette ab» und wählen Sie im Anschluss «Nur Sitzplatzreservierung» oder Tel. 0041 848 818 818.
20 giugno al 18 ottobre 2026: giornalmente, prenotazione obbligatoria tramite FFS Mobile fino a 1 ora prima della partenza.
Per effettuare la prenotazione, cliccare su «Biglietti da» e poi selezionare «Solo prenotazione posti» o al numero 0041 848 818 818.

Ilanz, Bahnhof/Post	ab/p.	06.34	07.34	08.34	09.34	10.34	14.34
Vella, posta	ab/p.	06.53	07.53	08.53	09.53	10.53	14.53
Vrin, vitg	an/a.	07.18	08.18	09.18	10.18	11.18	15.18
Vrin, vitg (Bus alpin)	ab/p.	07.20 ²	07.35 ³	08.20 ¹	09.20	10.20	15.20
Vrin, S.Giusep (Bus alpin)	ab/p.	07.26 ²	07.41 ³	08.26 ¹	09.26	10.26	15.26
Vrin, Puzzatsch/Parvalsauns (Bus alpin)	an/a.	07.35 ²	07.50 ³	08.35 ¹	09.35	10.35	15.35
Vrin, Puzzatsch/Parvalsauns (Bus alpin)	ab/p.		08.45 ¹	09.45	10.45	11.45	15.45
Vrin, S.Giusep (Bus alpin)	ab/p.		08.52 ¹	09.52	10.52	11.52	15.52
Vrin, vitg (Bus alpin)	an/a.		09.00 ¹	10.00	11.00	12.00	16.00
Vrin, vitg	ab/p.		09.41	10.41	11.41	12.41	16.41
Vella, posta	ab/p.		10.02	11.02	12.02	13.02	17.02
Ilanz, Bahnhof/Post	an/a.		10.26	11.26	12.26	13.26	17.26

¹ Montag bis Samstag ohne Feiertage / *Lunedì al sabato senza giorni festivi*

² vom 04.07. – 02.08.2026, Samstag, Sonntag und allgemeine Feiertage / *Sabato, domenica e giorni festivi*

³ vom 29.06. – 31.07.2026, Montag bis Freitag ohne Feiertage / *Lunedì al venerdì senza giorni festivi*

Fahrpreise/prezzi Val Lumnezia: Gemäss ordentlichen öV-Tarif. GA, 1/2 Tax und Tageskarten gültig / *In base alla tariffa del trasporto pubblico. AG, metà-prezzo e carte giornaliere validi.*

Val Sumvitg: Rabius – Runcahez / Reservation erforderlich / Prenotazione obbligatoria

20. Juni bis 18. Oktober 2026: täglich, Reservation obligatorisch bis 1 Std. vor Abfahrt. Tel. 0041 79 150 66 66 (erreichbar von 08.00–12.00 und 13.30–17.00 Uhr). Transportmöglichkeiten ausserhalb Fahrplanzeiten: Ruftaxi GreinaBus GmbH, Tel. 0041 79 150 66 66, Preis auf Anfrage.
20 giugno al 18 ottobre 2026: giornalmente, prenotazione obbligatoria fino a 1 ora prima della partenza al numero 0041 79 150 66 66 (raggiungibile dalle ore 08.00–12.00 e 13.30–17.00). *Alternative di trasporto fuori dagli orari: Ruftaxi GreinaBus GmbH, al numero 0041 79 150 66 66, prezzo su richiesta.*

Ilanz, Bahnhof/Post	ab/p.	08.32	09.04	13.32	13.32	¹ Montag – Freitag / <i>Lunedì al venerdì</i>
Rabius/Surrein, staziun	an/a.	08.56		13.56	13.56	² Samstag, Sonntag / <i>Sabato e domenica</i>
Rabius vitg	an/a.		09.31			
Rabius, vitg	ab/p.		09.34 ²			
Rabius/Surrein, staziun	ab/p.	09.05 ¹	09.35 ²	14.05 ¹	14.25 ²	
Surrein, vitg	ab/p.	09.07 ¹	09.37 ²	14.07 ¹	14.27 ²	
Surrein, Val	ab/p.	09.19 ¹	09.49 ²	14.19 ¹	14.39 ²	
Tenigerbad	ab/p.	09.24 ¹	09.54 ²	14.24 ¹	14.44 ²	
Runcahez Val Sumvitg	an/p.	09.28 ¹	09.58 ²	14.28 ¹	14.48 ²	
Runcahez Val Sumvitg	ab/p.	09.30 ¹	10.00 ²	14.30 ¹	14.55 ²	
Tenigerbad	ab/p.	09.34 ¹	10.04 ²	14.34 ¹	14.59 ²	
Surrein, Val	ab/p.	09.39 ¹	10.09 ²	14.39 ¹	15.04 ²	
Surrein, vitg	ab/p.	09.50 ¹	10.20 ²	14.50 ¹	15.15 ²	
Rabius-Surrein, staziun	an/a.	09.53 ¹	10.23 ²	14.53 ¹	15.18 ²	
Rabius, vitg	an/a.				15.20 ²	
Rabius, vitg	ab/p.				15.22	
Rabius-Surrein, staziun	ab/p.		10.03	11.03	15.03	
Ilanz, Bahnhof/Post	an/a.		10.28	11.28	15.28	15.56

Valle di Blenio: Olivone, Posta – Pian Geirett / keine Reservation erforderlich / nessuna prenotazione

27. Juni bis 30. August 2026: täglich
27 giugno al 30 agosto 2026: giornalmente
5. bis 27. September 2026: nur Samstag und Sonntag
5 al 27 settembre 2026: solo sabato e domenica

Olivone, Posta	ab/p.	07.48	09.48	15.20
Ghirone, Aquilesco	an/a.	07.58	09.58	15.30
Ghirone, Aquilesco (Bus alpin)	ab/p.	08.05	10.05	15.31
Pian Geirett (Bus alpin)	an/a.	08.30	10.30	15.56
Pian Geirett (Bus alpin)	ab/p.		10.30	16.06
Ghirone, Aquilesco (Bus alpin)	an/a.		10.49	16.33
Ghirone, Aquilesco	ab/p.		10.50	16.35
Olivone, Posta	an/a.		11.00	16.45

Valle di Blenio: Olivone, Posta – Pian Geirett / keine Reservation erforderlich / nessuna prenotazione

31. August bis 11. September 2026: Montag bis Freitag
31 agosto al 11 settembre 2026: lunedì a venerdì

Olivone, Posta	ab/p.	09.48	14.48
Ghirone, Aquilesco	an/a.	09.58	14.58
Ghirone, Aquilesco (Bus alpin)	ab/p.	10.05	14.59
Pian Geirett (Bus alpin)	an/a.	10.30	15.24
Pian Geirett (Bus alpin)	ab/p.	10.30	15.30
Ghirone, Aquilesco (Bus alpin)	an/a.	10.49	15.49
Ghirone, Aquilesco	ab/p.	10.50	15.50
Olivone, Posta	an/a.	11.00	15.57

Gruppen ab 10 Personen müssen sich anmelden / *Gruppi di oltre 10 persone devono annunciarsi*
Ausserhalb Fahrplan Extrafahrten nur für Gruppen / *Fuori orario corse supplementari solo per gruppi.* info@autolinee.ch, Tel. 0041 91 862 31 72 (Autolinee Bleniesi). Preis auf Anfrage / *prezzo su richiesta.*

Fahrpreise/prezzi tratta Pian Geirett: CHF 15.– Erwachsene/*adulti*, CHF 5.– Kinder/*ragazzi*, CHF 5.– Hunde/*cani*

Fahrpreise/prezzi tratta Luzzone: CHF 10.– Erwachsene/*adulti*, CHF 5.– Kinder/*ragazzi*, CHF 5.– Hunde/*cani*

GA, ½ Tax, Tageskarten und Freikarten sind nicht gültig. Ticino Ticket im Bleniotal gültig. / *Abbonamenti generali, carte giornaliere o carte di libera circolazione non sono validi. Ticino Ticket valido per la Valle di Blenio.*



Marschzeiten / Tempo di marcia

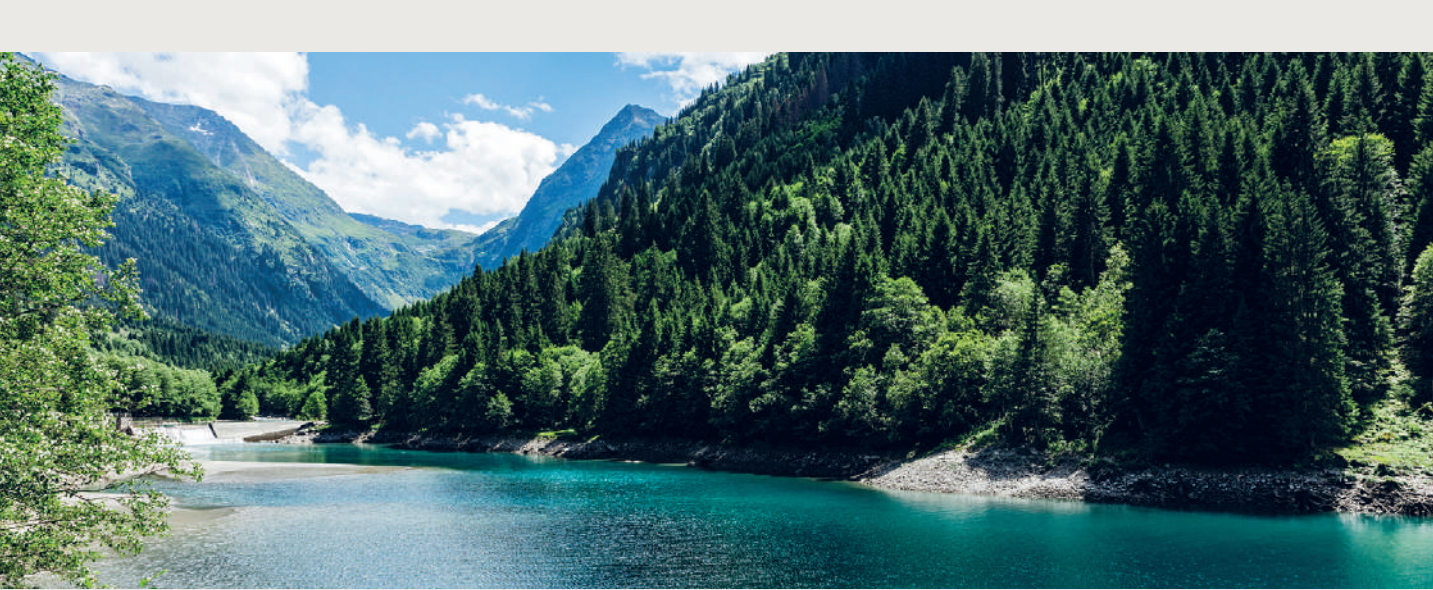
Puzzatsch (Bus alpin) – Pass Diesrut: 2 ½ h
Pass Diesrut – Terrihütte (über Hängebrücke Punt la Greina): 1 h
Pass Diesrut – Terrihütte (um den Muot la Greina): 2 h
Terrihütte – Capanna Motterascio: 2 ½ h
Terrihütte – Capanna Scaletta: 2 ½ h
Terrihütte – Puzzatsch (Bus alpin): 3 ½ h
Puzzatsch – Vrin: 1 h

Val Sumvitg, Runcahez (Bus alpin) – Terrihütte: 4 h
Terrihütte – Val Sumvitg, Runcahez (Bus alpin): 3 h
Runcahez – Rabius: 2 ½ h

Diga di Luzzone (Bus alpin) – Capanna Motterascio: 3 h
Capanna Motterascio – Capanna Scaletta: 2 ½ h
Capanna Motterascio – Terrihütte: 2 ½ h
Capanna Motterascio – Pass Diesrut: 2 ½ h
Capanna Motterascio – Diga di Luzzone (Bus alpin): 2 ½ h
Diga di Luzzone – Ghirone: 1 h
Ghirone – Olivone: 1 ½ h
Pian Geirett (Bus alpin) – Capanna Scaletta: 1 h
Capanna Scaletta – Capanna Motterascio: 2 ½ h
Capanna Scaletta – Terrihütte: 2 ½ h
Capanna Scaletta – Pass Diesrut: 2 ½ h
Capanna Scaletta – Capanna Bovarina: 5 h
Capanna Scaletta – Pian Geirett (Bus alpin): 1 h
Pian Geirett – Campo Blenio: 2 ½ h
Campo Blenio – Olivone: 1 h

Curaglia – Medelserhütte: 3 ½ h
Medelserhütte – Capanna Motterascio (T4): 6 h
Medelserhütte – Capanna Scaletta (T4): 4 ½ h
Medelserhütte – Terrihütte (T4): 6 h

Ilanz – Olivone					
13. Juni bis 19. Oktober 2026: täglich					
<i>13 giugno al 19 ottobre 2026: giornalmente</i>					
Ilanz	ab/p.	06.53	09.04	13.04	15.04
Disentis/Mustér	an/a.	07.31	09.46	13.46	15.46
Disentis/Mustér	ab/p.	08.01	10.01	14.01	16.01
Lukmanier Passhöhe	an/a.	08.33	10.33	14.33	16.33
Olivone Posta	an/a.	09.09	11.09	15.09	17.09
Olivone Posta	ab/p.	08.53	10.53	14.53	16.53
Lukmanier Passhöhe	an/a.	09.22	11.22	15.22	17.22
Disentis/Mustér	an/a.	09.54	11.54	15.54	17.54
Disentis/Mustér	ab/p.	10.10	12.10	16.10	18.10
Ilanz	an/a.	10.56	12.56	16.56	18.56



Hängebrücke Punt la Greina

Die Hängebrücke 'Punt la Greina' wurde 2018 von den Gemeinden Sumvitg und Lumnezia sowie der SAC Sektion Piz Terri realisiert. Dank dieser 63 Meter langen und an der höchsten Stelle 40 Meter hohen Hängebrücke (überquert den Rein da Sumvitg) wird die Wanderung vom Pass Diesrut zur Terrihütte vereinfacht und vor allem auch sicherer. Die Überquerung der Hängebrücke macht zudem die Greina-Wanderung zu einem noch unvergesslicheren Erlebnis.

Steinbogen «Arco della Greina»

Eine Wanderung durch die Greina Hochebene ist zweifellos ein unvergessliches Erlebnis: ein Abstecher zum 'Arco della Greina' macht die Wanderung noch spezieller. Von der Scaletta-Hütte aus erreicht man den majestätischen und symbolträchtigen, fast 40 Meter hohen Steinbogen in 45 Minuten, indem man beim Passo della Greina den Weg verlässt und einen kleinen Abstecher macht. Vom Bogen führt ein blau-weiß markierter Weg direkt zurück zur Scaletta Hütte. Der Weg ist aber nur für erfahrene Wanderer und nur wenn kein Eis oder Schnee liegt zu empfehlen. Alternativ kehrt man über den rot-weißen markierten Weg zum Passo della Greina (15 Minuten) zurück um die Greina Ebene weiter zu erkunden.

L'Arco della Greina

Percorrere i sentieri della Greina è indubbiamente un’esperienza indimenticabile: una deviazione per ammirare l’arco della Greina renderà l’escursione ancor più speciale.

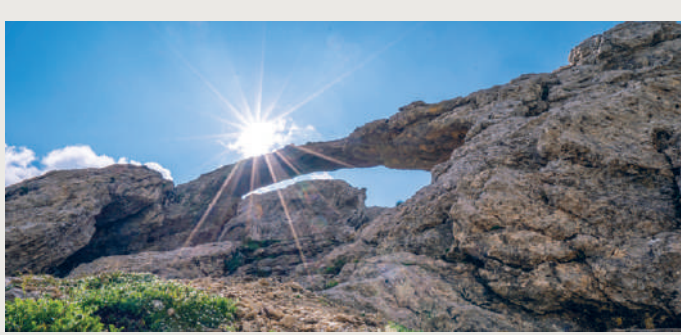
Die Greina Ebene

Die Greina Ebene ist eine ungefähr sechs Kilometer lange und einen Kilometer breite Hochebene auf 2200 m ü. M. Wegen der aussergewöhnlichen und einzigartigen Biotopen Vielfalt wurde die Greina Ebene als Schutzzzone ins Bundesinventar aufgenommen. Sie gehört zu den wenigen noch naturbelassenen, zusammenhängenden Gegenden der Schweiz. Das verdankt sie nicht zuletzt ihrer Abgeschiedenheit. Nur zu Fuss und erst nach einer mehrstündigen Wanderung gelangen Naturliebhaber in die einsame Gebirgslandschaft. Die Greina Hochebene liegt zwischen der Val Lumnezia und der Val Sumvitg im Norden (Kanton Graubünden) und der Valle di Blenio im Süden (Kanton Tessin). Diese drei Täler sind nur über die Greina Ebene miteinander verbunden. Keine Strasse und keine Bergbahnen, sondern Wanderwege verknüpfen die Nachbarn miteinander.



Ponte sospeso «Punt la Greina»

Il ponte sospeso „Punt la Greina“ è stato realizzato nel 2018 dai comuni di Sumvitg e Lumnezia e dalla sezione del CAS Piz Terri. Grazie a questo ponte sospeso, lungo 63 metri e alto 40 metri nel punto più alto (attraversa il Rein da Sumvitg), l’escursione dal Passo Diesrut alla capanna Terri è più facile e, soprattutto, più sicura. Il passaggio del ponte sospeso rende inoltre l’escursione della Greina un’esperienza ancora più indimenticabile.



Dalla Capanna Scaletta, la maestosa e simbolica apertura di pietra, grande quasi 40 metri, è raggiungibile in 45 minuti di cammino effettuando una piccola deviazione dal sentiero principale del Passo della Greina. Dall’arco, un sentiero segnato in bianco-blu riporta direttamente alla capanna ma è consigliato solo ad escursionisti esperti e solo in assenza di ghiaccio e neve. In alternativa, si può ritornare dal sentiero bianco-rosso (15 minuti) e proseguire con la scoperta di questo parco idilliaco.

L'altopiano della Greina

La piana della Greina è un altopiano lungo circa sei chilometri e largo un chilometro e si trova a 2200 m s.l.m. Grazie alla sua eccezionale e unica diversità di biotopi, la pianura della Greina è stata inserita nell’inventario federale come zona protetta. È una delle poche aree incontaminate ed intatte della Svizzera. Questo lo deve anche alla sua lontananza; solo a piedi e dopo un’escursione di diverse ore gli amanti della natura possono raggiungere il solitario paesaggio di montagna. L’altopiano della Greina si trova tra la Val Lumnezia e la Val Sumvitg a nord nel cantone Grigioni e la Valle di Blenio a sud, nel cantone Ticino. Queste tre valli sono collegate soltanto dalla pianura della Greina. Nessuna strada e nessuna funivia, solamente sentieri escursionistici.

Nationale Mitglieder und Träger / Soci e promotori nazionali



Sponsoren / Sponsor

MIGROS

L'Associazione Bus alpin in collaborazione con partner regionali, apre 18 regioni turistiche montane Svizzere al trasporto pubblico. Le singole tratte offerte, compreso il Greina-Bus, esistono solo grazie agli sponsor ed ai trasporti sia nazionali che regionali. Più informazioni e orari delle corse sono disponibili su: www.busalpin.ch

Lokale Träger / Promotori locali



Hütten / Capanne

Camona da Terri CAS
Tel. 0041 81 943 12 05
info@terrihuette.ch, www.terrihuette.ch

Capanna Bovarina UTOE
Tel. 0041 91 872 15 29
capannabovarina@gmail.com, www.bovarina.ch

Capanna Michela Motterascio
Tel. 0041 91 843 12 22
motterascio@casticino.ch, www.capannamotterascio.casticino.ch

Capanna Scaletta
Tel. 0041 91 872 26 28
scaletta@satlucomagno.ch, www.satlucomagno.ch

Camona da Medel CAS
Tel. 0041 81 949 14 03
info@medelserhuette.ch, www.medelserhuette.ch

Hotels, Pensionen, Bed & Breakfast / Alberghi, Pensioni e Bed & Breakfast

Hotels, Pensionen, Bed & Breakfast / Alberghi, Pensioni e Bed & Breakfast

Hotels, Pensionen, Bed & Breakfast / Alberghi, Pensioni e Bed & Breakfast

Sumvitg

ArtDaGio: Ferienwohnungen, Cumpadials
Tel. 0041 76 331 59 59
info@artdagio.ch, www.artdagio.ch

Boutique B&B Casa Pasch, Cumpadials
Tel. 0041 79 366 78 30
info@casa-pasch.ch, www.casa-pasch.ch

Hotel Greina, Rabius
Tel. 0041 81 943 11 68
info@hotelgreina.ch, www.hotelgreina.ch

Ustria Val Sumvitg
Tel. 0041 79 834 14 24
claudiaschueller@bluewin.ch, www.ustriavalsumvitg.ch

Ustria Val Sumvitg

Valle di Blenio

Campra Alpine Lodge & SPA
Tel. 0041 91 874 21 70
info@campralodge.ch, www.campralodge.ch

Casa Lucomagno, Olivone
Tel. 0041 91 872 16 03
mail@casalucomagno.ch, www.casalucomagno.ch

Pensione Osteria Centrale, Olivone
Tel. 0041 91 872 11 07
osteriacentrale@bluewin.ch, www.osteriacentraleolivone.ch

Relais del Sosto, Olivone
Tel. 0041 91 872 13 31
info@relaisdelsosto.ch, www.relaisdelsosto.com

Relais del Sosto, Olivone

Val Lumnezia

Boutique Hotel Pellas, Vella
Tel. 0041 81 931 15 07
info@pellas.ch, www.pellas.ch

Hotel Gravas, Vella
Tel. 0041 81 931 21 21
info@hotelgravas.ch, www.hotelgravas.ch

Hotel Péz Regina, Lumbrein
Tel. 0041 81 931 11 72
beinvegni@pezregina.ch, www.pezregina.ch

Ilanz

Kloster Ilanz, Ilanz
Tel. 0041 81 926 95 40
hotel@klosterilanz.ch, www.klosterilanz.ch