

## **Bike & Hike Rheinwaldhorn (Adula): Mit dem Bike und den Steigeisen auf das Dach des Tessins bzw. höchsten Gipfel der italienischen Schweiz.**

### **Samstag, 1.7.: Bike und Hike zur oberen Adulahütte**

Mit zwei Bussen und 7 Teilnehmern starteten wir (Heinz, Sabine, Peter, Corinna, Carla, Alex und Heiko) am 1.7. um 5:30 an der Geschäftstelle in Ravensburg. Über Chur ging es dann durch das Val Medel zum Lukanierpass (1972m) und das Valle Santa Maria zum Lago di Luzzone im Tessin auf 1606 m. Die Fahrt verlief problemlos und nach guten 3 Stunden Fahrt erreichten wir das Ziel. Eine gewisse Herausforderung stellten jedoch die drei verschiedenen Tunnel unterhalb des Stausees dar. Der Route folgend bogen wir in den rechten Tunnel ein, um dann nach einer abenteuerlichen Spritztour über die Staumauer und einen weitem engen, mondartigen Tunnel zu einem anderen Parkplatz oberhalb des Stausees zu gelangen. Leider war es der falsche Parkplatz auf der anderen Seite des Sees. Also wieder retour zurück und keine 100m geradeaus durch den mittleren Tunnel zum vereinbarten Parkplatz, an welchem die andere Gruppe schon auf uns wartete.



Einer der vielen Tunnel am Stausee



Eine wohl verdiente Pause



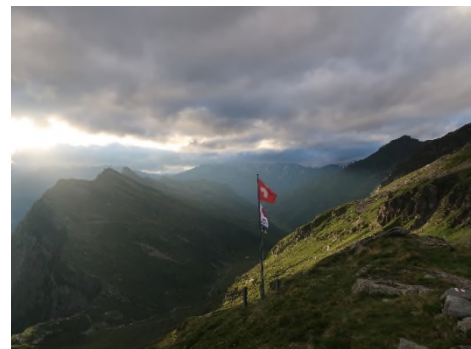
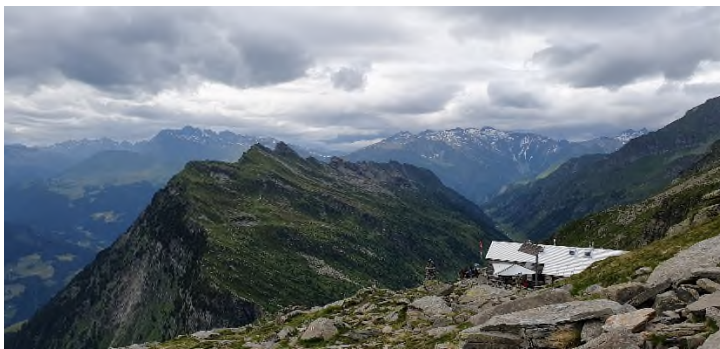
Mit den Fahrrädern durch das Val Carassin

Danach ging es dann mit dem Mountainbike und Stirnlampe und prall gefüllten Rucksäcken mit diverser Ausrüstungsmaterial für Rad und Hochtour durch einen weiteren Straßentunnel durch die eindrucksvolle Staumauer des Lago di Luzzone, an der im Übrigen noch die längste künstliche Kletterroute mit 165m der Welt angebracht ist. Nun ging es mit dem Rad zunächst steil über ein paar wenige Spitzkehren durch das wunderschöne Val Carassin bis zur Capanna Adula (2011m). Die Bikes hinterließen wir perfekt getarnt im Grauerlengebüsch unterhalb der Hütte.



Kaffee und Kuchen an der unteren Adualhütte

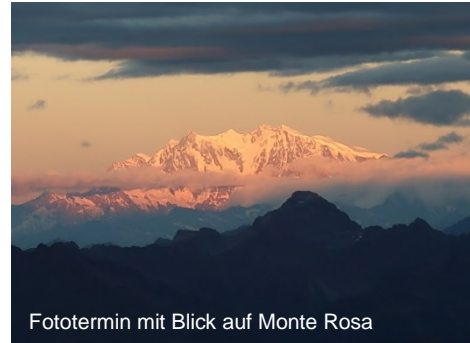
Nach Kaffee und Kuchen ging es dann gemütlich zur ca. 400m höher gelegenen Capanna Adula UTOE (2393m), eine recht urige Hütte mit sehr nettem Personal und unser Stützpunkt zur Besteigung des Rheinwaldhorns (3402m). Nach einigen „Schorle Bio“ und der Durchsicht verschiedener teilweise „antiker“ deutscher und italienischen Bücher und Broschüren gab es letztlich gegen 19 Uhr Abendessen. Einer Gemüsesuppe und einer gigantischen Portion Polenta folgte ein als einstimmig sehr lecker und „dolce“ eingestuftes mousse au chocolate. Nach dem Abendessen konnten wir noch die Abendstimmung vor der Hütte mit umfassendem Panoramablick nach Westen genießen, fast so schön wie auf der, von der Hütte gratis angebotenen, Postkarte.



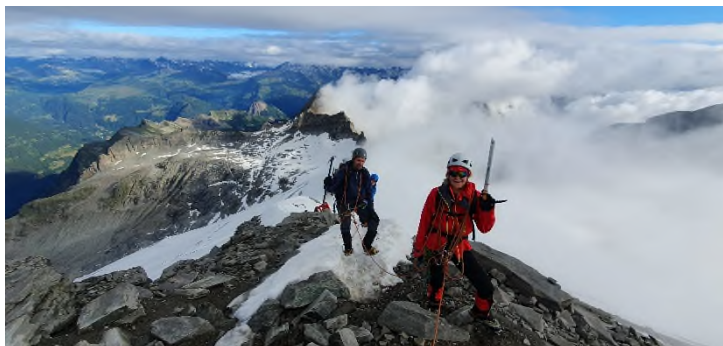
Abendstimmung vor der Hütte und Studieren der Panoramatafel

## Sonntag: 2.7.: Rheinwaldhorn

Nach einer Nacht im gut gefüllten Lager mit ebenfalls gut gefüllten Bäuchen, saßen wir auch schon wieder um 4:00 Uhr am Frühstückstisch. Die Nacht war kurz, die Luft im Lager heiß und das Schnarchen laut. Die Stimmung war trotzdem gut und wir waren froh, pünktlich um 5:00 Uhr zum Rheinwaldhorn aufzubrechen. Beim Aufstieg zum Gletscher erschien im Südwesten das Monte Rosa Massiv im Morgenlicht. Traumhaft!



Fototermin mit Blick auf Monte Rosa

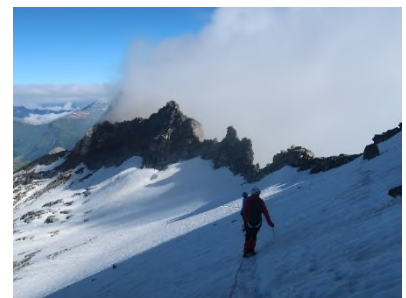


Auch die letzten Wolken lösten sich im Laufe des Tages noch auf. Auf ca. 3000m stiegen wir nun zügig in einer 3-er und einer 4-er Seilschaft über das Adulajoch in noch nicht zu weichem Schnee auf den Gipfel, den wir um 8:15 Uhr erreichten. Dieser war zwar noch teilweise in Wolken gehüllt, erlaubte aber wunderschöne Tiefblicke mit sich konstant wechselnder Bewölkung.



Nach kurzer Rast ging es vor einer beeindruckenden Kulisse auch wieder hinunter

Da nun einige Seilschaften nachfolgten, stiegen wir auch rasch wieder vom Gipfel ab. Zunächst alleine ging es nach dem Adulajoch wieder in der Seilschaft zurück zum Ausgangspunkt unterhalb des Gletschers. Eine gewisse Herausforderung stellte der nun schon deutlich sulzig werdende Schnee dar, in welchen man auch schon mal mit einem Bein komplett versank. Im Laufe des weiteren Abstiegs zurück zur Hütte wurden auch die letzten Reste der Polenta verbrannt.



An der Hütte gab es dann noch leckere Linzerschnitte mit Kaffee und Rivella. Auf dem Abstieg zur unteren Adulahütte konnte man plaudern und Erlebtes nochmal Revue passieren lassen. So schön das Val Carassin auch ist, waren nun alle froh, dass wir hier die Räder abgestellt hatten und die 10 km durch das Tal zurück zum Stausee rollen konnten. Ob es an der Polenta lag oder der Bergkulisse, die uns beflügelt hat, wer weiß das schon. Auf jeden Fall standen wir nach 1000 Höhenmetern zum Gipfel und nach 1800 Höhenmeter Abstieg und –abfahrt um 13:30 Uhr schon wieder am Parkplatz des Lago di Luzzzone. Eine super geplante und abwechslungsreiche Tour, die Lust auf mehr macht.

**Bilder:** Heinz Baumann, Heiko Steinigen; **Text:** Heiko Steinigen