

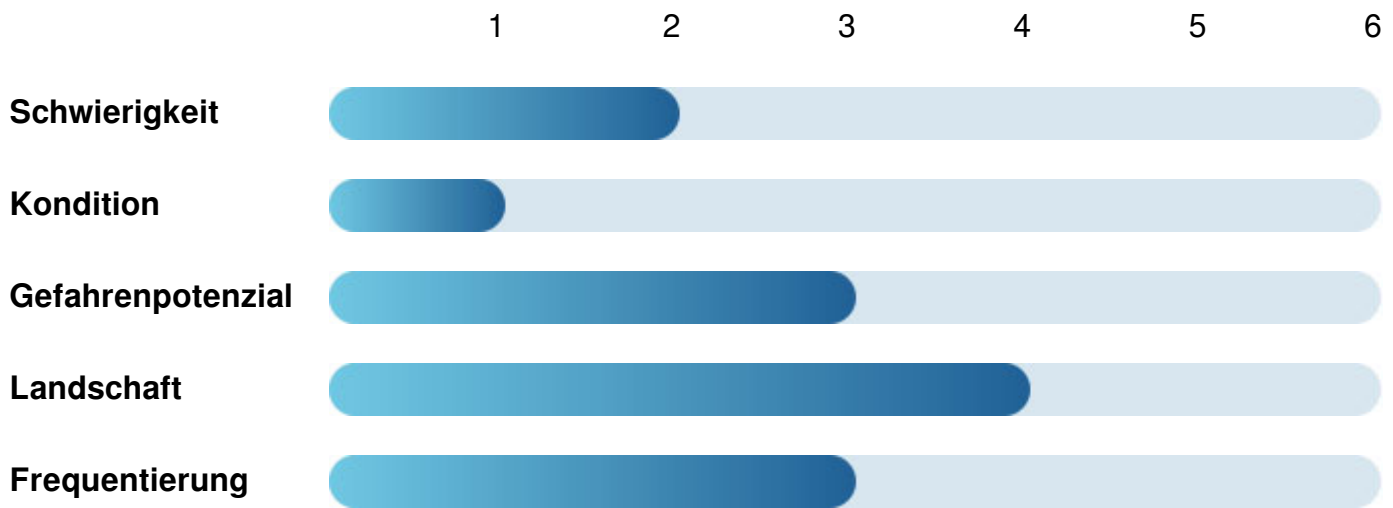
Frunthorn (3030 m)

Skitour | Adula Alpen

550 Hm | Aufstieg 01:45 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Das Frunthorn ist ein leicht erreichbarer Ski-3000er oberhalb des Zervreilla Stausees. Mit einem kurzen Aufstieg aus dem Valser Skigebiet, erschließt sich eine lange und hindernislose Abfahrt von über 1700 Hm nach Vals hinab. Dort kann man sich anschließend in der bekannten Felsentherme entspannen.



Anfahrt: Von Lindau / Bregenz kommend auf der Schweizer Autobahn N13 nach Chur und in Richtung San Bernardino (Pass) bis zur Ausfahrt Disentis / Reichenau. Über Flims und Laax nach Ilanz. In Ilanz folgt man dem Wegweiser nach Vals. Siehe auch [Google Maps](#). Durch den Ort hindurch und am Ortsausgang nach rechts zur Talstation der Gondelbahn des Valsler Skigebietes.

Ausgangspunkt: Parkplatz an der Talstation der Gondelbahn (1286m). Betriebszeiten täglich ab 9 Uhr.

Route: Mit der Gondelbahn hinauf zur Bergstation Gadenstatt. Weiter mit 2 Schleppliften hinauf zur Bergstation Dachberg (2502m) und anschließend kurze Abfahrt zur Talstation eines weiteren Schleppliftes (2480m). Hier felst man an und steigt nach Südwesten zum Fuß des bereits sichtbaren Dachbergs hin (siehe Bild 2). Unterhalb der Felswand quert man einen steilen Hang und zum Schluss geht es leicht bergab bis zum Fruntseeli (2655m). Hier sieht man den Gipfel und kann den weiteren Anstiegsverlauf gut ausmachen (siehe Bild 3). Über eine markante und breite Rampe spurt man nach Südwesten bis zum Ende der Rampe bergan, biegt dann aber nach rechts (Norden) ab und steigt zuletzt steil zum Gipfel auf.

Anfahrt: Zunächst fährt man auf der Anstiegsroute hinunter bis zur Querung unterhalb des Dachbergs (siehe Bild 6). Hier schwingt man dann in nordöstlicher Richtung über breite und mäßig steile Hänge hinab. Immer die Richtung beibehaltend, erreicht man die Almhütte „Bidanätschstafel“ (2088m). Weiter nach Nordosten hinab bis zur Bergstation Gadenstatt (1817m). Über die Piste hinunter zum Ausgangspunkt.

Charakter: Eine relativ leichte (maximal mittelschwere) Skitour aus dem Valsler Skigebiet mit einem kurzen Aufstieg und einer langen hindernislosen Abfahrt. Davon ca. 1200 Hm im freien Skigelände und ca. 550 Hm auf der Piste. Es überwiegt mäßig steiles, breites Gelände mit kürzeren steileren Passagen über 30°. Vom Gipfel aus genießt man einen herrlichen Rundblick und kann neue Ziele planen. Übrigens: wer genau hinschaut, der findet auch das Gipfelbuch im Inneren des großen Steinmanns. Diesen aber bitte nicht umschmeißen.

Lawinengefahr: gering bis mittel

Exposition: Nordost, Ost

Aufstiegszeit: ca. 1:45 Stunden

Tourdaten: Aufstieg: ca. 550 Höhenmeter; Abfahrt: ca. 1750 Höhenmeter

Jahreszeit: Januar bis Ende März / Anfang April (Betriebsende der Bergbahn in der Wintersaison).

Stützpunkt: Auf Tour keiner. Infos zu Übernachtungsmöglichkeiten in Vals unter: www.vals.ch oder im Tourismusbüro Vals Tel. 0041 / 81 / 9207070

Bergbahn: Betriebszeiten und Preise finden Sie [hier](#).

Karte: Landeskarte der Schweiz 1:25.000, Vals Blatt 1234

Autor: Doris & Thomas Neumayr