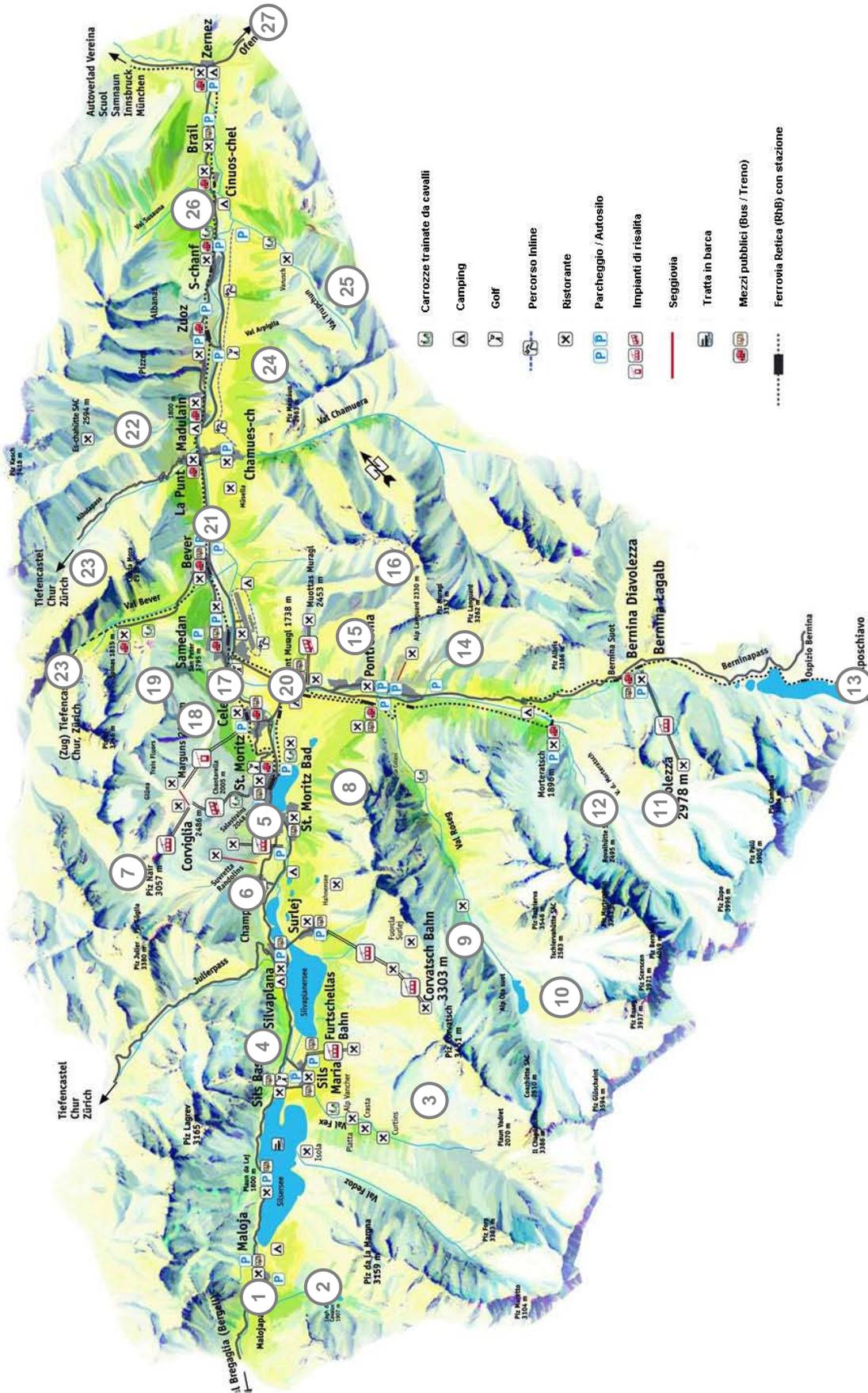

ESCURSIONI IN ENGADIN ST. MORITZ



Maloja
Sils
Silvaplana
St. Moritz
Celerina
Pontresina
Samedan
Bever
La Punt
Chamues-ch
Madulain
Zuoz
S-chanf
Zernez

- Maloja
- Siis
- Silvaplana
- St. Moritz
- Celerina
- Pontresina
- Samedan
- Bever
- La Punt
- Chamues-ch
- Madulain
- Zuoz
- S-chanf
- Zernez



Equipaggiamento consigliato

Buone scarpe da montagna, impermeabile, occhiali da sole, protezione solare, pranzo al sacco, cannocchiale, cartine geografiche o topografiche

1 Maloja – Casaccia – Soglio

Tempo di marcia ca. 6 ore e mezza – difficoltà media

Accanto allo Sporthotel Maloja (1815m) inizia il sentiero panoramico con vista sulla Bregaglia. Dopo la discesa da Maloja a Casaccia si prosegue su un comodo sentiero a tratti boschivo in direzione Rotticcio. Si raggiunge poi Durbegia che offre al turista una piccola e semplice possibilità di ristoro e proseguendo il cammino, ecco che ci si trova sulla cosiddetta „Via Panoramica“ diretta a Soglio (1090m). Il ritorno si può effettuare con l'autopostale.

2 Maloja – Läggh Cavloc – Läggh da Bitabergh – Maloja

Tempo di marcia ca. 4 ore – difficoltà facile

Passeggiata circolare da Maloja (1815m) proseguendo per Läggh Cavloc ed in seguito passando dal pittoresco Läggh da Bitabergh (1854m), ritornando poi a Maloja. Meravigliosa vista panoramica sulla Val Bregaglia.

3 Sils – Marmoré – Lej Sgrischus – Val Fex – Sils

Tempo di marcia ca. 5 - 6 ore – difficoltà media

Il sentiero a zig-zag nel bosco di pini ha il suo inizio a destra della casa di Nietzsche (1809m). Attraverso praterie e boschi si raggiunge il punto panoramico Marmoré (2202m), da dove si evince un panorama mozzafiato sui laghi e sulla val Fex con i suoi ghiacciai sullo sfondo. Continuando il pendio a sinistra verso Alp Munt si raggiunge il Lej Sgrischus (2618m). Dopo ca. mezz'ora si arriva al Piz Chüern (2689m). La discesa è segnalata e dalla collina erbosa del Crap da Chüern ci si reca a Curtins. Da qui ci sarebbe anche la possibilità di ritornare a Sils comodamente seduti in una carrozza trainata dai cavalli (prenotazione T +41 81 826 58 86).

4 Sils – Lej da la Tscheppa – Silvaplana – Sils

Tempo di marcia ca. 5 ore e mezza – difficoltà media

In una zona rigogliosa il sentiero di montagna sale a zig-zag fino al lago di Tscheppa (2616m) che domina il lago di Silvaplana e da dove si ammira un panorama mozzafiato sulla regione dei laghi engadinesi. Il silenzio e la quiete sono interrotti solo dal cinguettio degli uccelli e dalla selvaggina che scorazza nei boschi ed è proprio questo che appaga lo sforzo della salita. Scendendo si passa accanto a vari piccoli laghetti di montagna fino ai piedi del Passo dello Julier, continuando sulla „Via Engiadina“ attraverso i boschi di cembri ritornando poi al punto di partenza.

5 Via Segantini

Tempo di marcia ca. mezz'ora – difficoltà facile

A St. Moritz sopra il Museo Segantini c'è un sentiero in direzione Hotel Suvretta-House che grazie a sei interessanti tavole, informa i turisti sulla vita e le opere dell'artista.

6 Via Engiadina: la parte da St. Moritz a Maloja

Tempo di marcia ca. 6 ore fino a Maloja (fino a Sils 4 ore) – difficoltà media

Una parte del sentiero in quota "Via Engiadina" conduce dalla stazione in cima degli impianti di risalita del Signal a St. Moritz Bad senza salite importanti fino a Maloja. La Via Engiadina attraversa in quota boschi e colline regalando al turista una bella vista sui laghi dell'Alta Engadina e sulle imponenti montagne della Bregaglia, passando dal famoso borgo di Gravasalvas dove è stato girato il film di Heidi.

7 Piz Nair – Fuorcla da Suvretta – Bever

Tempo di marcia ca. 5 ore – difficoltà media

Questa escursione inizia sul versante sinistro dell'arrivo della gondola del Piz Nair (3057m). Da qui si discende la conca dove d'inverno ci sono le piste da sci. Poco prima del lago Lej Suvretta si gira a destra e dopo pochi minuti si arriva a Fuorcla Suvretta. Da qui si scende ancora in direzione nord la Val Suvretta e poi tranquillamente fino a Spinaz (stazione della Ferrovia Retica) continuando poi fino a Bever.

8 Pontresina – Muottas Schlarigna – St. Moritz

Tempo di marcia ca. 3 ore e mezza – difficoltà media

Dalla stazione ferroviaria di Pontresina seguire la stradina per la Val Roseg, attraversare i binari e salire sul pianoro dell'Alp Staz (1942 m). Da qui il sentiero sale abbastanza ripido fino a Muottas da Schlarigna (2305m). La vista circolare su Pontresina e dintorni ripaga lo sforzo intrapreso. Il tragitto continua in discesa attraverso boschi di cembri e larici fino ad arrivare a St. Moritz Bad.

9 Val Roseg – Fuorcla Surlej – St. Moritz

Tempo di marcia ca. 6 ore – difficoltà media

Partendo dalla stazione ferroviaria di Pontresina si percorre a piedi o comodamente seduti in carrozza la rinomata Val Roseg fino all'Hotel Ristorante Roseg Gletscher (1999m). Dal ristorante c'è un sentiero che sale in direzione Fuorcla Surlej, dove c'è una capanna ristorante (2755m). Si discende poi al ristorante Hahnensee (2157m). Proseguendo verso St. Moritz Bad si è allietati dal prezioso panorama sui laghi dell'Alta Engadina.

Variante: - dal Ristorante Roseg Gletscher salire alla Capanna Coaz e traversando la Fuorcla Surlej si raggiunge Murtèl, la stazione media della funivia Corvatsch (6 ore).
 - da Hahnensee discesa in direzione Surlej/Silvaplana.

10 Pontresina – Capanna Tschierva – Pontresina

Tempo di marcia ca. 3 ore e 45 minuti – difficoltà media

Dalla stazione ferroviaria di Pontresina c'è un sentiero in falso-piano che percorre la Val Roseg. Poco prima di arrivare all'Hotel Ristorante Roseg Gletscher, all'altezza del ponte, si continua salendo a sinistra verso la capanna Tschierva SAC (2583m). Lo sforzo della salita viene premiato dalla vista mozzafiato che si ha sui vicini ghiacciai, nonché sui Piz Bernina, Piz Scerscen e Piz Roseg.

11 Escursione sul ghiacciaio Diavolezza – Morteratsch

Tempo di marcia ca. 5 ore – difficoltà media, passo fermo necessario

Le guide alpine della Scuola di Alpinismo di Pontresina vi conducono dai 2978m del Diavolezza ai 1896m del Morteratsch percorrendo in discesa il ghiacciaio, che regala al escursionista un'indimenticabile esperienza tra gole e crepacci. Annunciarsi fino le ore 17.00 alla vigilia presso l'ufficio di scuola di Alpinismo (T + 41 81 842 82 82). Partecipazione minima: 6 adulti. Prezzo per persona CHF 60.-, bambini CHF 40.- (8-16 anni), si prega di non portare i cani.

Percorso: Diavolezza (2978m) – ghiacciaio Pers – Isla Persa – gola del ghiacciaio Pers – ghiacciaio Morteratsch – Morteratsch (1896m)

12 Morteratsch – Chamanna Boval – Morteratsch

Tempo di marcia ca. 4 ore e mezza – difficoltà media

Dalla stazione della Ferrovia Retica di Morteratsch (1896m) il sentiero segue il lato sinistro della valle (lungo il corso del fiume) fino al belvedere Chünetta (2083m), poi costeggia la morena del ghiacciaio del Morteratsch e, per finire, supera una piccola guglia fino alla Capanna Boval (2610m) del CAS, in mezzo alla spettacolare maestosità delle alpi. Si scende per lo stesso sentiero.

13 Ospizio Bernina – Alp Grüm – Cavaglia

Tempo di marcia ca. 3 ore – difficoltà facile

Dalla stazione ferroviaria dell'Ospizio Bernina un sentiero pianeggiante costeggia il Lago Bianco fino ad Alp Grüm. Da qui si ha una meravigliosa vista panoramica sulla Val Poschiavo e sul Piz Palù. Un sentiero a zig-zag porta all'Agriturismo Alpe Palù e poi a Cavaglia, dove si può riprendere il treno sia in direzione Engadina sia in direzione Poschiavo.

Consiglio: A Cavaglia si può visitare le Marmitte dei Giganti – le sculture della natura.

14 Alp Languard – Piz Languard – Capanna Paradis – Alp Languard

Tempo di marcia ca. 5 ore – difficoltà media-difficile, passo fermo necessario

Dalla stazione di arrivo della seggiovia dell'Alp Languard (2330m) si continua in Val Languard fino al bivio Crasta Languard. Dopo sale il sentiero a zickzack fino alla Capanna di Georgy (3124m). Chi vuole vedere un panorama 360°, deve salire fino sul Piz Languard (3260m) rinomato punto panoramico da cui si ammirano le catene montuose del Bernina, dell'Ortler, del Silvretta e del Kesch. Al ritorno è consigliabile fare una deviazione alla Capanna Paradis („paradiso“ delle torte e dei dolci fatti in casa).

15 Muottas Muragl – Alp Languard

Tempo di marcia ca. 2 ore e mezza – difficoltà facile

Dalla stazione della cremagliera di Muottas Muragl (2453m) parte un sentiero praticamente pianeggiante in direzione Munt da la Bês-cha, dove si può fare una piccola pausa alla capanna. Si continua poi in direzione Alp Languard (2330m), da dove si ammira la catena del Bernina e si prende la seggiovia di ritorno a Pontresina.

È possibile comprare un „biglietto circolare“ con la salita in cremagliera da Punt Muragl a Muottas Muragl e con la discesa in seggiovia dall'Alp Languard a Pontresina.

Variante: Muottas Muragl – Segantini Hütte (luogo di ispirazione del pittore Giovanni Segantini) – Alp Languard, dove l'aspettano le 15 tavole esplicative del Sentiero del Clima (= Klimalehrpfad, tavole in lingua tedesca). Tempo di marcia ca. 3 ore e mezza, passo fermo necessario.

16 Muottas Muragl – Fuorcla Muragl – Alp Prüna – La Punt

Tempo di marcia ca. 6 ore – difficoltà media

Dalla stazione di arrivo della cremagliera a 2453m si prosegue in Val Muragl fino al Lago Muragl. Da qui fino a Fuorcla Muragl (2891m) per poi discendere a sinistra in Val Prüna fino ad Acla Veglia. In seguito il sentiero continua su un leggero pendio nella Val Chamuera fino a La Punt Chamues-ch (1708m).

17 Sentiero didattico della natura Samedan “La Senda”

Tempo di marcia ca. 2 ore e mezza – difficoltà facile

Sul versante soleggiato di Samedan si snoda il sentiero didattico La Senda. Scoprite sorprendenti relazioni naturali ed una grandiosa vista su i villaggi Samedan, Celerina e Pontresina. Il tragitto è segnalato con le pietre. Potete partire da punti diversi e interrompere ovunque l'anello.

A ogni postazione «canta il cuculo»: grazie all'applicazione del Parco Nazionale Svizzero, potete scaricare camminando informazioni e storie sul sentiero didattico La Senda. L'applicazione si trova su: www.bio-divers.ch, presso la Tourist Information si può noleggiare un Smartphone per CHF 5.- o pure comprare un libretto per CHF 5.-.

18 Via Engiadina: da Samedan a Samedan

Tempo di marcia ca. 4 ore – difficoltà media

Punto di partenza per questa escursione è il tirassegno di Muntarütsch (1772m). Le frecce gialle con l'indicazione „Via Engiadina,“ ci accompagnano all'Alp Muntatsch (2186m), dove nei mesi estivi si viene rifocillati con ottimi prodotti locali. Lungo l'alta via che collega l'Alp Munt (2233m) e l'Alp Clavadatsch (2200m), accanto a una flora rigogliosa e variopinta, s'incontrano tante marmotte e molti altri abitanti delle montagne. La discesa da Clavadatsch porta l'escursionista fino a Cristolais (1842m) e, da lì, lungo una comoda strada sterrata fino a Samedan.

L'escursione di 6 ore parte dall'Alp Munt, sfiora il piccolo rifugio alpestre di Margunin e raggiunge la sella del Sass Alv. Sulla via diretta a Fuorcla Valletta si presentano in tutta la loro suggestione Piz dal Büz, Padella e Trais Fluors. Questi ultimi si costeggiano per poi raggiungere, via Chamanna Saluver e dopo la deviazione al Sass Nair, lo specchio del Lej Alv. Da qui l'escursione dura ancora mezz'ora fino alla stazione a monte di Corviglia. Non resta che raggiungere comodamente St. Moritz in funicolare.

19 Samedan – Cho d'Valletta

Tempo di marcia 4 ore e mezza - difficoltà media

Dalla chiesa di San Peter (1795m) si segue la strada per Peidra Grossa – Alp Munt e si sale a Margunin (2420m). Margunin è uno snodo importante per molte varianti. Da lì l'alta via, dopo due facili sviluppi in cresta, raggiunge la più ampia cresta che tocca Cho d'Valletta (2493m), dove si offre una singolare vista a 360° sulle montagne e sulla Val Bever. Scendendo appena sui pascoli alpestri, ma seguendo sempre la cresta, si arriva infine all'Alp Muntatsch (2186m). Qui s'imbocca una stradina di montagna (Via Engiadina) fino a Bügliets, svoltando poi lungo il bel sentierino che scende a Selvas Plaunas (1848m). Quindi si ritorna a Samedan su un antichissimo tratturo.

20 Sentiero dell'acqua Samedan

Tempo di marcia 2 ore e mezza - difficoltà facile

Questo percorso permanente, ispirato al tema „vivere in ed intorno all'acqua“, si compone di 12 tavole colorate suddivise in 6 tappe, al centro dei paesaggi naturali mozzafiato di Samedan tra Inn, Flaz e il lago di Gravatscha. Le illustrazioni di animali, piante e paesaggi, con i brevi testi che le accompagnano, offrono informazioni sulla riqualificazione ambientale delle acque e sugli affascinanti biotopi. Documentato in modo suggestivo dalle tavole anche il progetto sulla protezione delle acque di montagna, che nel 2005 si è aggiudicato il premio svizzero per la Protezione idrica.

21 Via Segantini da Bever a Zuoz

Tempo di marcia ca. 2 ore e 45 minuti – difficoltà facile

In mezzo al paese di Bever c'è una stradina che ca. 30m dopo l'arco in cemento gira a sinistra. Il sentiero porta a ca. 1800m in direzione La Punt. Da qui si segue per un breve tratto la strada del Passo dell'Albula e si raggiunge un incrocio con l'indicazione „Via Segantini“. Un sentiero praticamente pianeggiante percorre le alture di Madulain fino a Zuoz, tipico paesino engadinese.

22 Zuoz – Chamanna d'Es-cha – La Punt

Tempo di marcia ca. 5 ore e 45 minuti – difficoltà facile

Dalla piazza del paese di Zuoz in direzione della stazione a valle della funicolare Pizzet per continuare poi fino alla riserva dell'acqua, in seguito salire a destra attraversando i pascoli fino ad Es-cha Dadour. Ai piedi della Val d'Es-cha il sentiero sale sempre sulla destra, inizialmente leggermente ripido, poi continua a zig-zag fino alla Capanna d'Es-cha (2592m). Qui si appaga lo sforzo ammirando il bel panorama sul massiccio del Bernina.

Dopo aver ripreso le forze, l'escursione continua relativamente pianeggiante fino alla Fuorcla Gualdauna ed attraversando pascoli alpini discende fino alla strada del Passo dell'Albula. Da qui si può proseguire fino a La Punt, il tutto regolarmente in discesa.

Varianta: - Chamanna d'Es-cha – Fuorcla Gualdauna – Alp d'Es-cha Dadains – Madulain
 - Passo dell'Albula – Fuorcla Gualdauna – Chamanna d'Es-cha – Zuoz, Madulain o La Punt

23 Preda – Lai da Palpuogna – Passo dell'Albula – La Punt

Tempo di marcia ca. 6 ore – difficoltà media

Con il treno si arriva a Preda (linea dell'Albula St. Moritz – Coira). Dalla stazione di Preda (1789m) si seguono le indicazioni per il Passo dell'Albula attraverso bei boschi alpini fino al frondoso e smeraldino Lai da Palpuogna: un posto meraviglioso per una sosta. Si prosegue lungo un vivace ruscello fino all'Alp Weissenstein / Crap Alv ed a sinistra del laghetto si sale sull'Igls Plans. Ad un'altitudine di 2178m ci si imbatte nella vecchia mulattiera del Passo dell'Albula, che si segue attraverso il brullo universo roccioso della Val digl Diavel fino all'Ospizio (2312m). La salita al Passo, con i suoi paesaggi unici, vale davvero la pena e viene premiata con una dolce discesa tra i prati alpini fino a La Punt. Presso l'Alp Porliebis si supera il torrente con un ponte, per poi seguire quasi sempre la sponda sinistra dell'Ova d'Alvra fino a La Punt.

Varianta: - Da Crap Alv si sale sulla Fuorcla Crap Alv (2466m), passando accanto ai meravigliosi Crap Alv Laiets. Dalla Fuorcla Crap Alv si gode un suggestivo scorcio sulla Val Bever, dove si scende direttamente per poi raggiungere Bever via Spinaz.

24 Zuoz – Munt Seja – Lej da Prastinaun – Alp Arpiglia – Zuoz

Tempo di marcia ca. 5 ore e mezza – difficoltà media

Partendo dalla stazione ferroviaria di Zuoz, passare il fiume Inn e continuare fino al bosco. Girare a destra ed entrare nel fitto bosco, salendo fino al punto panoramico Munt Seja (2342m). Seguire il sentiero praticamente pianeggiante, in un secondo tempo leggermente ripido, passare una piccola collina fino ad un laghetto di montagna denominato Lej da Prastinaun (2430m). Scendendo si attraversano i pascoli alpini e la Ova d'Arpiglia fino ad arrivare dall'altra parte della valle all'Alp Arpiglia (2129m), da dove si prosegue sulla strada del Passo facendo ritorno al punto di partenza.

25 Parco Nazionale Svizzero: S-chanf – Val Trupchun

Tempo di marcia ca. 5 ore – difficoltà facile

Dalla stazione ferroviaria di S-chanf oppure con la propria macchina o in bus dirigersi al parcheggio Prasüras. Un sentiero in quota in continuo leggero sali-scendi tra boschi e pascoli porta all'Alpe Trupchun. I punti migliori per ammirare la selvaggina sono indicati. Il ritorno si può fare attraversando la valle fino alla Capanna Varusch e poi fino al punto di partenza.

Consiglio: Per escursioni guidate rivolgersi direttamente al centro informazioni del parco nazionale, T +41 81 851 41 41.

26 S-chanf – Cinuos-chel – Brail – Zernez

Tempo di marcia ca. 4 ore e mezza – difficoltà facile

Sopra il paese di S-chanf c'è un sentiero, che fa parte della Via Engiadina, in direzione Zernez. Inizio ripido fino a poco prima di S-chanf, poi escursione semplice e pianeggiante costeggiando il fiume Inn in direzione Chapella, Cinuos-chel e Brail. Gita consigliata a chi intende ammirare le belle case engadinesi ed i pittoreschi villaggi.

27 Parco Nazionale Svizzero: Passo del Forno

Tempo di marcia ca. 4 ore e mezza – difficoltà media

Con l'autopostale o con l'auto privata si raggiunge Punt la Drossa (parcheggio Nr. 5), dopo Zernez in direzione Passo del Forno. Un sentiero in quota attraversa il bosco e si dirige all'Alp la Schera, da dove si può ammirare il lago di Livigno. Una via leggermente in discesa porta passando pascoli in direzione Buffalora, facendo poi ritorno alla strada del Passo del Forno.

Ulteriore informazione su www.engadin.stmoritz.ch

Possibili cambiamenti. Maggio 2013