

18 passeggiate nei Grigioni



grigioni-inmovimento.ch

66+



maggio/giugno 2017



Più successo per i vostri investimenti.

Il Mandato di consulenza BCG coniuga tecnica e consulenza personale. La strada più sicura per maggiori opportunità di rendimento.

Movimento ed entusiasmo nella quotidianità

L'opuscolo «18 passeggiate nei Grigioni» è stato appositamente realizzato nel quadro della campagna 66+ di grigioni in movimento. L'esercizio fisico regolare infatti incide positivamente sulla qualità di vita. Partecipate alla campagna 66+ e scoprite il nostro bel Cantone in compagnia di amici e conoscenti!

Passeggiate ideali

Le passeggiate descritte non sono troppo faticose, né troppo lunghe, proprio quello che ci vuole: godetevi la varietà dei paesaggi grigionesi offerta da queste 18 passeggiate. Oltre all'attività fisica, potete anche liberare la mente dalle preoccupazioni e lasciar spazio alla creatività. Naturalmente, chi desidera integrare più attività fisica durante le passeggiate lo può fare, l'opuscolo offre vari suggerimenti di passeggiate alternative.

Crescere insieme.

In viaggio insieme

Al centro dell'opuscolo è inserito uno speciale biglietto d'accompagnamento che permette a voi o a chi vi accompagna di viaggiare gratuitamente dal vostro domicilio fino alle 18 passeggiate e ritorno. Le condizioni sono descritte sul biglietto d'accompagnamento. Così non mancherà nemmeno la compagnia e potrete invitare ad accompagnarvi chi desiderate, anche se avete già il biglietto.

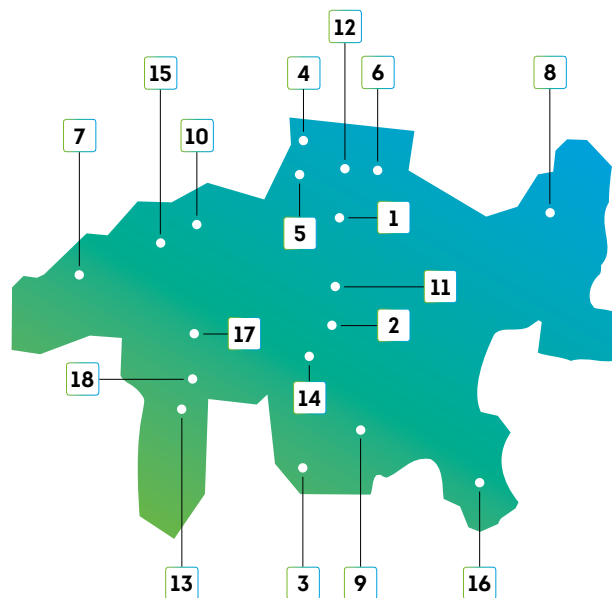
Partecipare al concorso

Ogni passeggiata comprende una domanda correlata al concorso. Se seguite l'itinerario proposto, la risposta è facile da trovare. Collezionate le rispettive lettere e compilate il tagliando di partecipazione al concorso collocato al centro dell'opuscolo. Sono in palio tre giorni di soggiorno wellness nei Grigioni per due persone e altri interessanti premi. Buon divertimento!

grigioni in movimento
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
e partner

Indice

- 1 Giro del lago di Obersee, Arosa
- 2 Bergün - Latsch - Bergün
- 3 Vicosoprano - Borgonovo - Stampa
- 4 Sentiero viticolo Malans - Jenins
- 5 Passeggiata da Coira al Reno
- 6 Monbiel - Alp Garfiun - Monbiel, Klosters
- 7 Sedrun - Disentis
- 8 Scuol - Sur En
- 9 Maloja - Isola - Sils
- 10 Flims Waldhaus - Terrazza panoramica «Il Spir»
- 11 Lenzerheide - Lantsch/Lenz
- 12 Grüşch - Schiers
- 13 Lago d'Isola, San Bernardino
- 14 Passeggiata culturale a Savognin
- 15 Ilanz - Castrisch
- 16 Le Prese - Miralago, Valposchiavo
- 17 Sentiero alto di Vals
- 18 Sentiero della sorgente del Reno, Hinterrhein



Giro intorno al lago di Obersee ad Arosa



Nome: giro del lago di Obersee
Inizio: stazione di Arosa (1739 m s. l. m.)
Fine: stazione di Arosa (1739 m s. l. m.)



Distanza: 1,3 km (2,5 km se si include il giro all'Untersee)



Dislivello: 0 m (+/- 48 m con giro al lago di Untersee)



Durata: 20 min. (40 min. con giro al lago di Untersee)



Lässt Herzen höher schlagen.

i 081 378 70 20 · www.arosa.ch

Descrizione: alla stazione vi accoglie uno splendido panorama del lago di Obersee e delle montagne circostanti. Con lo sguardo rivolto al lago, mantenete la sinistra e seguite la strada. Verso la foce le anatre dai vivaci colori non aspettano altro che qualche bocconcino. Un sentiero vi porta alla riva, costellata di numerose panchine. Prima della rimessa per imbarcazioni, il sentiero vi riporta al marciapiede, dove percorrete l'ultimo tratto del giro del lago.

Varianti: concedetevi una scappatina al lago di Untersee: a sinistra del Centro sportivo e dei congressi, nei pressi della fermata Sandhubel, scendere fino all'Untersee. Risalire in seguito la Untersee-strasse verso la Posta e continuare fino alla stazione. Tra Sandhubel e Untersee è possibile prendere l'autobus.

Ristorazione: Widmer's Café am See, Provisorium, Poltera Stube, Waldeck e Spettacolo.

Suggerimento: Widmer's Café am See / negozio con prodotti naturali e locali.

Nota: le funicolari di Arosa riaprono il 17 giugno 2017 per la stagione estiva. La Arosa Card per CHF 18.00 (ottenibile alla stazione a valle) è valida per gli autobus locali, le funicolari, l'entrata al lido, il noleggio di pedalò, il museo etnografico, ecc.

Domanda del concorso:

quale di questi è un lago artificiale?
B) Obersee **P)** Iselsee **S)** Untersee

Il villaggio terrazza con vista mozzafiato



Nome: Bergün - Latsch - Bergün
Inizio: stazione di Bergün (1367 m s. l. m.)
Fine: stazione di Bergün (1367 m s. l. m.)



Distanza: 5,4 km
(3,9 km da Latsch - Buorchas - Bergün)



Dislivello: +/- 255 m



Durata: 1,5 ore
(1 ora da Latsch - Buorchas - Bergün)

Descrizione: lo straordinario viaggio in direzione di Bergün con la FR sulla tratta patrimonio mondiale UNESCO regala momenti indimenticabili già prima della passeggiata. Dalla stazione di Bergün, la passeggiata lungo il sentiero segnalato vi porta a zig-zag all'idillico paesino di montagna Latsch (1588 m s.l.m.). Qui potete godervi lo stupendo panorama sulle montagne di Bergün e sulla valle dell'Albula. Dalla parte opposta del paese il sentiero continua in direzione di Stugl fino alla deviazione di Buorchas. Da qui si ritorna alla stazione di Bergün.

Varianti: coloro che desiderano accorciare la passeggiata possono prendere l'autobus da Bergün fino a Latsch. Da qui possono scendere tranquillamente in direzione di Bergün.

Ristorazione: pensione Schmid a Latsch, varie possibilità di sosta a Bergün.

Suggerimento: visita del Museo della ferrovia Albula, adiacente alla stazione di Bergün (lunedì chiuso).

2

Bergün - Latsch - Bergün

 **Bergün Filisur**
Das Bahndorf

 081 407 11 52 · www.berguen-filisur.ch

Domanda del concorso:

quale rinomato film è stato girato nel paese di Latsch nel 1952?

- A)** Heidi **D)** Es Dach überem Chopf
M) Ueli der Knecht (Uli il servo)

Sulle tracce della famiglia Giacometti



Nome: Vicosoprano - Borgonovo - Stampa
Inizio: fermata dell'autopostale Vicosoprano, Piazza (1087 m s. l. m.)
Fine: : fermata dell'autopostale Stampa, Val d'Arca (1027 m s. l. m.)



Distanza: 2,6 km



Dislivello: 0 m, -70 m



Durata: 45 min.

 **Bregaglia**
Engadin

 081 822 15 55 · www.bregaglia.ch

Descrizione: dalla fermata dell'autopostale a Vicosoprano (Piazza), la passeggiata conduce attraverso il villaggio in direzione della radura Cudin, un posto storico dell'epoca della caccia alle streghe. Il sentiero nel bosco continua in direzione di Borgonovo, dove potrete ammirare imponenti palazzi e la chiesa di San Giorgio con vetrate di Augusto Giacometti. Da Borgonovo arrivate a Stampa procedendo sul marciapiede lungo la strada. In alternativa, all'uscita del villaggio attraversate il bel ponte ad arco e raggiungete Stampa passeggiando sul lato destro della valle. Dalla fermata Val d'Arca adiacente al Museo Ciàsa Granda a Stampa l'autopostale vi riporterà a casa.

Varianti: da Stampa, attraversate il ponte in direzione di Coltura e visitate il Palazzo Castelmur e la sua esposizione sui pasticceri (circa 500 m).

Ristorazione: ristorante Corona e ristorante Piz Cam a Vicosoprano, macelleria e panetteria a Vicosoprano per lo spuntino e ristorante Val d'Arca a Stampa.

Suggerimento: se vi rimane un po' di tempo, vale la pena visitare la tomba della famiglia di artisti Giacometti nel cimitero di Borgonovo, il museo Ciàsa Granda a Stampa o l'esposizione sui pasticceri a Coltura (ambedue i musei sono chiusi di lunedì). Con l'autopostale, da Stampa potete anche continuare il viaggio fino a Soglio.

Domanda del concorso:

qual è il fiume che attraversa i tre villaggi?
S) Maira **K)** Orlegna **H)** Bondasca

Attraverso la Signoria grigionese



Nome: sentiero viticolo Malans - Jenins

Inizio: stazione di Malans (536 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Jenins, Rathaus (Municipio) (629 m s. l. m.)



Distanza: 3,8 km



Dislivello: +120 m, -30 m



Durata: 1,5 ore

HEIDILAND

i 081 300 40 20 · www.heidiland.com

Descrizione: il sentiero viticolo è segnalato e questa passeggiata ne costituisce un tratto. Dalla stazione di Malans, attraversando l'idillico centro storico di Malans si raggiunge il confine superiore del paese. Da qui potete godervi una splendida vista sul paese e sulla valle del Reno in direzione di Coira. Lungo il bosco «Buchwald» raggiungete Jenins, un villaggio di viticoltori. Potete quindi ritornare a Malans prendendo l'autopostale alla fermata Rathaus.

Varianti: chi preferisce rinunciare al dislivello, può prendere l'autopostale fino alla fermata Älplibahn, all'uscita di Malans. Chi invece desidera fare una passeggiata più lunga, all'uscita di Jenins può ritornare a Malans attraverso i vigneti (segnalazione sentiero viticolo).

Ristorazione: area barbecue Selfirüfi, ristorante Bündte con terrazza spaziosa e ristorante Alter Torkel con vista sulla vallata a Jenins.

Suggerimento: dal 13 maggio l'Älplibahn Malans riprende il servizio per la stagione estiva. Con le piccole gondole si può raggiungere il ristorante Älplibahn a 1801 m s. l. m.

4

Sentiero viticolo Malans - Jenins

Domanda del concorso:

qual è il colore delle gondole della funivia Älplibahn?
S) giallo **P)** rosso **V)** marrone

Lungo le acque della cittadina alpina di Coira



Nome: passeggiata da Coira al Reno
Inizio: stazione di Coira (584 m s. l. m.)
Fine: stazione di Coira (584 m s. l. m.)



Distanza: 7 km



Dislivello: +/- 30 m



Durata: 1 ora e 45 min.

Descrizione: una piacevole passeggiata attraverso la cittadina di Coira alla scoperta della Plessur, del Reno e del Mühlbach. Si inizia in stazione, passando a sinistra rispetto alla stazione degli autopostali; alla rotonda girare a destra e continuare fino al ponte Rätusbrücke. Da qui andare a destra lungo la Untere Plessurstrasse, il sottopassaggio e la Plessur, fino al ponte Schelmenbrücke. Attraversare il ponte, prendere la Grossbruggerweg fino agli impianti sportivi Obere Au. Continuare a destra passando davanti ai bagni all'aperto sulle rive del Reno e poi continuare fino al campeggio Camp Au. Quindi continuare sulle rive alberate del Reno fino all'altezza della torre del mulino, da dove un sentiero porta di nuovo in città, passando dal sottopassaggio dell'autostrada. Attraversare la piazza all'altezza di Rheinmühle e girare a destra, continuare lungo lo stagno fino al Mühlbach. Continuare sulla Giacomettistrasse fino alla Wiesentalstrasse. All'altezza di Manor Wiesenthal attraversare la strada e sulla via pedonale continuare fino alla Aspermontstrasse. Passare davanti alle sculture del Forum Würth, girare a destra nella Ringstrasse e dopo pochi metri a sinistra nella Calandastrasse, che riporta in stazione.

Varianti: per accorciare la passeggiata prendere l'autobus fino a Obere Au (5 km).

Ristorazione: ristoranti Moby Dick (impianti sportivi Obere Au), Camp Au (campeggio), caffè ristorante Merz Wiesental.

Suggerimento: con un po' di fortuna, dalle rive del Reno di fronte al Camp Au si vedono gli stambecchi.

Domanda del concorso:

chi è l'artista della scultura situata direttamente davanti all'entrata del Forum Würth di Coira?

- A)** Niki de St. Phalle **E)** Not Vital
L) Bernhard Luginbühl

Nel bel mezzo delle imponenti montagne di Klosters



Nome: Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel

Inizio: fermata dell'autopostale Monbiel (1291 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Monbiel (1291 m s. l. m.)



Distanza: 6 km



Dislivello: +/- 70 m



Durata: 1,5 ore

DAVOS®
KLOSTERS

 081 410 20 20 · www.davos.ch

Descrizione: la passeggiata vi porta dalla piccola e bella frazione di Monbiel in direzione della vallata fino all'alpe Garfiun ed è completamente segnalata. Basta seguire la segnaletica. Nel fondovalle spumeggia il giovane fiume Landquart, mentre, con lo sguardo rivolto verso il ghiacciaio, ci si immerge nell'imponente ambiente montano. Sull'alpe di Garfiun ci si può riposare e godere della meravigliosa vista prima di ritornare a Monbiel prendendo lo stesso sentiero.

Ristorazione: Feuerstelle Auji, ristorante sull'Alpe Garfiun con ampia terrazza (aperto da inizio giugno).

Suggerimento: visitate il museo etnografico Nutli Hüschi vicino alla fermata dell'autopostale Nutli Hüschi, tra Monbiel e la stazione di Klosters.

Domanda del concorso:

quale ghiacciaio è visibile dalla passeggiata?

- C)** Ghiacciaio del Roseg **U)** Ghiacciaio Vorab
G) Ghiacciaio del Silvretta

Sulla tratta del Glacier Express



Nome: Sedrun - Disentis

Inizio: stazione di Sedrun (1400 m s. l. m.)

Fine: stazione di Disentis (1130 m s. l. m.)



Distanza: intero percorso 9,1 km,
tratti da 1 km



Dislivello: intero percorso
+45 m, -355 m



Durata: intero percorso 2 ore 30 min.,
tratti da 30 min.

Descrizione: il sentiero conduce attraverso graziose frazioni da Sedrun a Disentis. Sul percorso ci sono varie possibilità di sosta e chi lo desidera può accorciare la passeggiata in vari punti. Dalla stazione di Sedrun, sopra la linea ferroviaria il sentiero conduce a Bugnei. Vale la pena fare una piccola deviazione nella Via Romana attraverso la frazione e visitare la cappella. Sul lato soleggiato della valle si continua quindi per Mompé Tujetsch. Qui la valle si apre, la vista si schiude su Disentis e il suo monastero benedettino e in lontananza sul Flimserstein (Crap da Flem). In seguito si raggiunge il pittoresco villaggio di Segnas. I sentieri fiancheggiano vecchie costruzioni valser con magnifici orti. La cappella è aperta. Strade e vie poco trafficate attraversano Berutsch e Cuoz, conducendo fino a Disentis. Un'ultima tappa indimenticabile è la viuzza orlata di pietre che dal centro sportivo porta all'impianto di cardatura De Sax, dove è in funzione la più vecchia cardatrice della Svizzera.

Varianti: il percorso può essere accorciato in tre stazioni diverse. Tratti: Sedrun - Bugnei (1,6 km), Bugnei - Mompé Tujetsch (3,4 km), Mompé Tujetsch - Segnas (1 km), Segnas - Disentis (3,1 km).

Ristorazione: Ustria Cresta a Segnas con terrazza soleggiata e vari ristoranti a Disentis.

Suggerimento: vendita di carne secca squisita presso i produttori Sialm a Segnas.

7

Sedrun - Disentis

 **Disentis Sedrun**

An der Rheinquelle

 081 920 40 30 · www.disentis-sedrun.ch

Domanda del concorso:

a chi è dedicata la cappella di Segnas?

E) Santi Pietro e Paolo **G)** Santi Rocco e Sebastiano
N) Santi Lucio e Fiorino

Sulle rive dell'Inn in Bassa Engadina



Nome: Scuol – Sur En

Inizio: fermata dell'autobus locale Scuol Runa o fermata Clozza (1290 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Sur En (1125 m s. l. m.)



Distanza: 5,5 km



Dislivello: +10 m, - 100m



Durata: 1 ora e 40 min.

 **Scuol Samnaun Val Müstair**

 081 861 88 00 · www.engadin.com

Descrizione: alla fermata Runa (autobus locale) o Clozza (autopostale), lasciatevi alle spalle le case di Scuol e passeggiate lungo la stradina sul lato sinistro della valle in direzione di Sur En fino al ponte presso Pradella. Qui attraversate il ponte e raggiungete sull'altra sponda dell'Inn una bella strada di pietrisco che conduce, in leggera pendenza e per lo più lungo l'acqua, al campeggio Sur En. Strada facendo potrete godervi la meravigliosa vista sulle Dolomiti della Bassa Engadina e dare un'occhiata a una delle centrali elettriche engadinesi. Da Sur En l'autopostale vi riporterà a Scuol.

Varianti: invece di prendere l'autobus, potete raggiungere il punto di partenza a Scuol anche a piedi.

Ristorazione: Landgasthof a Sur En o chiosco del campeggio Sur En.

Suggerimento: a Sur En vale la pena fare un giro lungo il sentiero delle sculture con circa 100 diverse opere d'arte.

Domanda del concorso:

come si chiama la centrale elettrica che potete vedere dal sentiero?

I) Pradella **F)** Ova Spin **S)** Punt dal Gall

Il delta di Isola sul lago di Sils



Nome: : Maloja – Isola – Sils

Inizio: fermata dell'autopostale Maloja, Capolago (1801 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Sils Baselgia, Dotturas (1799 m s. l. m.)



Distanza: 6,9 km (3,5 km fino a Isola)



Dislivello: +60 m, -48 m
(+/- 20 m fino a Isola)



Durata: 2 ore (1 ora fino a Isola)



Descrizione: la passeggiata inizia a Maloja e passando sulla riva destra del lago di Sils, raggiunge il bel delta di Isola, eletto come uno degli spazi vitali della rete Smeraldo e tra le aree di sosta più importanti per uccelli migratori. Dalla metà di giugno alla fine di settembre/inizio ottobre, a seconda delle condizioni meteo, tra Maloja e Sils è in funzione il battello di linea più alto d'Europa. A Isola si potrà così accorciare la passeggiata e ritornare a Maloja in battello, oppure continuare per Sils. Altrimenti si può proseguire a piedi lungo le rive del lago fino a Sils. Da Isola fino a Sils la passeggiata passa da un sentiero stretto cosparso di pietre e radici, ma è assolutamente percorribile a passo sicuro.

Varianti: da Isola ritornare a Maloja o procedere per Sils con il battello di linea (a pagamento).

Ristorazione: ristorante Lagrev a Isola o vari ristoranti a Sils Maria e a Sils Baselgia.

Suggerimento: visita della Casa di Nietzsche a Sils Maria o dell'atelier di Giovanni Segantini a Maloja.

Domanda del concorso:

quale formaggio si può acquistare a Isola?

A) formaggio fresco di capra, **O)** formaggio fresco di asino, **R)** formaggio fresco di pecora

In alto, sopra le gole del Reno



Nome: Flims Waldhaus -
Terrazza panoramica «Il Spir»

Inizio: fermata dell'autopostale Flims
Waldhaus / Lago di Cauma (1100 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Flims
Waldhaus / Lago di Cauma (1100 m s. l. m.)



Distanza: giro circolare 6,4 km



Dislivello: +/- 255 m



Durata: 1 ora e 40 min.



i 081 920 92 00 · www.flims.com

Descrizione: il sentiero parte proprio dalla fermata dell'autopostale di Flims Waldhaus / Lago di Cauma e una chiara segnaletica vi conduce innanzitutto attraverso il bosco. Ben presto attraverso il fitto bosco si possono scorgere le acque chiare e turchesi del lago di Cauma. Passando davanti alla funicolare che porta al lago di Cauma, si continua fino a Conn, dove potete riposarvi sull'accogliente terrazza del ristorante per escursionisti. A soli pochi minuti di distanza si trova la terrazza panoramica «Il Spir» che si innalza sopra le gole del Reno e regala una vista di incomparabile bellezza. Da qui, percorrendo la stessa via a piedi si ritorna a Flims Waldhaus.

Varianti: in alternativa, è possibile percorrere la via del ritorno anche in una carrozza trainata da cavalli. Prenotazioni al ristorante Conn.

Ristorazione: ristorante per escursionisti (Ausflugsrestaurant) Conn o vari ristoranti a Flims Waldhaus.

10

Flims Waldhaus - Terrazza panoramica «Il Spir»

Domanda del concorso:

che cosa significa il nome della terrazza panoramica presso Conn?

K) l'aquila **F)** il merlo **M)** il rondone

Dal campo da golf al villaggio di montagna



Nome: Lenzerheide – Lantsch/Lenz

Inizio: fermata dell'autopostale Lenzerheide Clavadoiras (1455 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Lantsch/Lenz Dorf (1330 m s. l. m.)



Distanza: 4,8 km



Dislivello: -127 m



Durata: circa 1 ora e 15 min.



i 081 385 57 00 · www.lenzerheide.com

Descrizione: la passeggiata in direzione del campo da golf di Lenzerheide inizia alla fermata dell'autopostale Clavadoiras situata un po' fuori dal paese di Lenzerheide. Lungo il campo da golf potete godervi la natura e l'atmosfera rilassante. Attraverso il rado bosco arrivate all'antico insediamento di maggesi, per raggiungere in seguito il campeggio St. Cassian. Da qui basta ancora poco fino al meraviglioso villaggio di Lantsch/Lenz, che, vista l'ubicazione, in passato ha occupato una posizione di primo piano nella politica dei trasporti.

Varianti: a piedi ripercorrere la stessa via o continuare verso Varzerol o Brienz/Brinzauls e quindi ritornare al punto di partenza con l'autopostale.

Ristorazione: ristorante del campo da golf Buccafina, ristorante St. Cassian, Bistro Bualino nella Biathlon Arena a Lantsch/Lenz, Hotel Sarain a Lantsch/Lenz, Caffè dell'antiquariato a Lantsch/Lenz.

Suggerimento: visitate il caffè dell'antiquariato a Lantsch/Lenz e gustatevi una delle torte fresche di giornata e le varie specialità di caffè.

Domanda del concorso:

a Lantsch/Lenz si trova un importante centro di allenamento per atleti. Per quale tipo di sport è stato costruito questo centro di allenamento?

G) Tennis **O)** Biathlon **K)** Salto con gli sci

Dai campi al mormorante fiume Landquart



Nome: Grüşch-Schiers

Inizio: stazione FR di Grüşch (629 m s. l. m.)

Fine: stazione FR di Schiers (660 m s. l. m.)



Distanza: 4,1 km (8,2 km andata e ritorno)



Dislivello: +55 m

(-/+ 85 m andata e ritorno)



Durata: 1 ora (2 ore andata e ritorno)

Descrizione: la passeggiata inizia dalla stazione di Grüşch. Dopo aver attraversato il passaggio a livello, seguite la segnaletica gialla in direzione di «Überlandquart». Uscendo dal villaggio attraversate due ponti: quello sulla strada nazionale e quello sul fiume Landquart. Presso il ristorante Sporti, subito dopo il ponte, tenete la sinistra e seguite il cartello giallo in direzione di «Schiers». Raggiungete così un sentiero, dapprima aperto e poi piacevolmente ombroso che, più o meno seguendo il fiume, porta a Schiers.

Varianti: coloro che desiderano allungare la passeggiata, a Schiers si spostano sull'altra sponda del fiume. Sul lato destro del fiume Landquart possono ritornare al ristorante Sporti e alla stazione di Grüşch. Ristorazione: Hotel Alpina a Schiers o ristorante Sporti a Grüşch

Suggerimento: scappatina all'Erettsloch, poco dopo Grüşch. L'«Erettsloch» è una miniera di 15 m di lunghezza dove un tempo si estraevano minerali.

12

Grüşch-Schiers

 Prättigau

 081 325 11 11 · www.praettigau.info

Domanda del concorso:

come si chiama il ponte di fama mondiale a Schiers?

I) Salginatobelbrücke **W)** Marmorbrücke

B) Gründjitelbrücke

Tra i pascoli e il lago artificiale d'Isola



Nome: Lago d'Isola

Inizio: fermata dell'autopostale
San Bernardino, Posta (1600 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale
San Bernardino, Posta (1600 m s. l. m.)

Indicazione: corsa celere AutoPostale
San Bernardino; prenotazione obbligatoria
al numero di telefono 058 341 34 87



Distanza: 5,8 km



Dislivello: +/- 100 m



Durata: 1,5 ore

 **San Bernardino**

Mesolcina Calanca

 091 832 12 14 · www.visit-moesano.ch

Descrizione: la passeggiata inizia proprio alla fermata dell'autopostale di San Bernardino. Innanzitutto incamminatevi verso il fiume Moesa e attraversatelo sul ponticello di legno. Proseguite attraverso il rado bosco fino a quando attraversate l'autostrada passando dal sottopassaggio. Qui potete fare una scappatina all'alpe Fracch, per poi continuare attraverso il bosco di San Remo e raggiungere il lago artificiale d'Isola. Potete continuare la passeggiata lungo le rive del lago, fino alla diga, attraversarla e proseguire dall'altro lato del lago. Da qui potete ritornare al villaggio di San Bernardino, passando dall'Alpe Portèla, dove da luglio a settembre si possono acquistare prodotti locali.

Ristorazione: diversi ristoranti a San Bernardino.

Suggerimento: se avete più tempo, potete scoprire San Bernardino e i suoi dintorni sulla via delle terme di San Bernardino (intero percorso 5,5 ore).

13

Lago d'Isola

Domanda del concorso:

quali alberi si incontrano in particolare attraversando il bosco tra San Bernardino e il Lago d'Isola?

- I)** Abeti rossi e abeti **N)** Pini silvestri e faggi
E) Pini cembri e frassini

La storia culturale di Savognin



Nome: passeggiata culturale a Savognin

Inizio: Savognin, fermata
Posta (1207 m s. l. m.)

Fine: Savognin, fermata
Posta (1207 m s. l. m.)



Distanza: 3 km



Dislivello: +/- 10 m



Durata: 50 min.

 **Savognin**
Bivio, Albula

 081 659 16 16 · www.savognin.ch

Descrizione: la passeggiata culturale attraverso il villaggio di Savognin è corredata di 11 pannelli informativi che raccontano interessanti eventi storici e culturali riguardanti questa località. Scoprite interessanti informazioni su celebri abitanti, sul traffico di una volta a Savognin e su testimonianze della storia, tutt'oggi visibili. Dalla fermata dell'autopostale percorrendo solo pochi metri arrivate all'Ufficio turistico di Savognin. Da qui la passeggiata è segnalata bene e da una postazione all'altra, vi conduce tra le vie del paese. Quando arrivate all'ultimo pannello informativo potete ritornare alla fermata dell'autopostale seguendo lo stesso percorso, oppure andare liberamente alla scoperta del villaggio.

Ristorazione: Savognin offre varie possibilità di ristorazione.

Suggerimento: all'inizio della passeggiata, presso l'Ufficio turistico potete procurarvi una guida gratuita con informazioni complementari.

14

Passeggiata culturale a Savognin

Domanda del concorso:

quale pittore famoso è vissuto a Savognin?

R) Rudolf Mirer **S)** Giovanni Segantini

I) Ernst Ludwig Kirchner

Fauna e flora nella Surselva



Nome: Ilanz - Castrisch

Inizio: stazione FR di Ilanz (698 m s. l. m.)

Fine: stazione FR di Castrisch (705 m s. l. m.)



Distanza: 3 km



Dislivello: +/- 10 m



Durata: 50 min.

 **Surselva**

 081 920 11 00 · www.surselva.info

Descrizione: lungo questa passeggiata tra Ilanz e Castrisch vi aspetta un paesaggio variegato. Iniziate la passeggiata alla stazione di Ilanz e passate davanti all'Hotel Eden. All'incrocio proseguite sulla Ilanzerstrasse in direzione di Castrisch. Dopo pochi metri attraversate un ponte e dopo l'albergo Landgasthof Glenner prendete a sinistra e attraversate il passaggio a livello. A sinistra, la strada pedonale vi conduce direttamente a Castrisch, passando attraverso campi e boschi nelle vicinanze del Reno anteriore.

Ristorazione: Landgasthof zum Glenner.

Suggerimento: venendo da Coira fate una sosta alla stazione di Versam o Valendas. Ambedue le stazioni hanno un caffè molto carino e accogliente con vista mozzafiato sulle gole del Reno.

15

Ilanz - Castrisch

Domanda del concorso:

che tipo di nuovo ponte pedonale e ciclabile collega Castrisch a Schluain?

C) Ponte ad arco **T)** Ponte tubolare
I) Ponte sospeso

Sulle rive del Lago di Poschiavo



Nome: Le Prese - Miralago

Inizio: stazione FR di Le Prese (965 m s. l. m.)

Fine: stazione FR di Le Prese (965 m s. l. m.)



Distanza: 2,8 o 4,5 km per un percorso,
7,3 km per il giro del lago



Dislivello: +/- 30 m



Durata: 45 min. fino a 1 ora per un tratto,
1 ore e 45 min. per il giro del lago



Descrizione: sulle rive del Lago di Poschiavo potete ammirare la vista sul lago e sulle montagne circostanti percorrendo tre passeggiate diverse: da Le Prese potete seguire la vecchia strada in terra battuta lungo la linea ferroviaria sul lato destro della Valle fino a Miralago, oppure prendere il sentiero nel bosco sul lato sinistro della Valle. Prendendo il sentiero nel bosco, la passeggiata risulta un po' più lunga. Da Miralago, potete ritornare a piedi facendo il giro del lago passando dal lato opposto della Valle, oppure ritornare con la Ferrovia retica. Naturalmente la passeggiata può essere fatta anche partendo da Miralago.

Varianti: da Le Prese a Miralago passando dal lato della linea ferroviaria (2,8 km), da Le Prese a Miralago passando dalla parte sinistra e ombrosa della Valle (4,5 km) o giro del lago (7,3 km).

Ristorazione: Hotel Le Prese a Le Prese con terrazza sul lago o Albergo Miralago a Miralago.

Suggerimento: dal mercoledì alla domenica giro del lago con il «Sassalbo», il battello passeggeri più grande dei Grigioni.

Domanda del concorso:

cosa si coltiva nei campi che vedete lungo il giro del lago?

E) Erbe aromatiche **M)** Colza **H)** Mais

Sopra i tetti di Vals



Nome: sentiero alto di Vals
Inizio: fermata dell'autopostale Vals Post (1250 m s. l. m.)
Fine: fermata dell'autopostale Vals Post (1250 m s. l. m.)



Distanza: 3 km



Dislivello: +/- 100 m



Durata: 1 ora

Vals[®]
DAS BERGDORF.

i 081 920 70 70 · www.vals.ch

Descrizione: il punto di partenza della passeggiata è proprio alla fermata dell'autopostale Vals Post. Sul lato opposto della strada una stradina sale in direzione di Leis. Dopo circa 200 m segue un incrocio, che a sinistra passando al di sopra delle case porta all'estremità del villaggio. Durante la passeggiata godetevi il bel panorama sul villaggio, con i suoi caratteristici tetti di lastre di pietra. Giunti all'estremità del villaggio, attraversate il ponte e ritornate alla posta camminando lungo il «Valler Rhi».

Ristorazione: diversi ristoranti sulla piazza del paese o panetteria vicino alla Posta.

Suggerimento: dal 17 giugno è in funzione l'autopostale per Zervreila. Il bel viaggio attraverso la stretta galleria fino al lago artificiale di Zervreila a 1862 m s. l. m. è sempre un'esperienza memorabile. Anche qui c'è un ristorante e con un po' di fortuna durante il viaggio si possono vedere animali selvatici.

17

Sentiero alto di Vals

Domanda del concorso:

come si chiama la montagna di Vals, che dal sentiero alto si vede sul lato opposto?

K) Zervreila-Horn **M)** Höreli **V)** Rheinwaldhorn

Alla scoperta del Reno Posteriore



Nome: sentiero della sorgente del Reno

Inizio: fermata dell'autopostale Hinterrhein Dorf (1624 m s. l. m.)

Fine: fermata dell'autopostale Nufenen Dorf (1569 m s. l. m.)

Indicazione: corsa celere AutoPostale San Bernardino con fermata a Nufenen. Prenotazione obbligatoria al numero di telefono 058 341 34 87.



Distanza: 4,5 km



Dislivello: von Hinterrhein her +51 m, -96 m



Durata: 1 h

 **Viamala**

 081 650 90 30 · www.viamala.ch

Descrizione: scoprite i segreti del Reno seguendo il corso naturale del fiume. Il sentiero tematico presenta tutto il percorso del Reno in quanto fiume d'importanza vitale. In varie postazioni sono ricordati emblemi come il Rheinquellhorn, le cascate di Sciaffusa o ancora la regione di Lorelei. Il sentiero segnalato comincia all'inizio del villaggio di Hinterrhein o alla fontana di Nufenen e può essere percorso in ambedue le direzioni. Alla partenza è a disposizione l'opuscolo gratuito «MiniGuide», ricco di interessanti informazioni.

Ristorazione: Bachhuus-Chäller und -Stuba, Hinterrhein o Gasthaus Rheinwald, Nufenen. Per gli spuntini: negozio di paese e Volg a Nufenen.

Suggerimento: Museo etnografico Rheinwald Splügen. Viaggio con l'autopostale fino al Passo del San Bernardino.

18

Sentiero della sorgente del Reno

Domanda del concorso:

in quale mare sfocia il Reno?

E) Mare del nord **B)** Mar Baltico **J)** Adriatico

Colophon

Editore

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5, 7001 Coira
081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.graubünden-bewegt.ch

Concetto e attuazione

Küng Pluskom GmbH
Quaderstrasse 7, 7000 Coira
www.pluskom.ch

Grafica e stampa

zanoni.kommunikation, Coira
Somedia Production, Coira

Ringraziamo tutte le organizzazioni di destinazione, le organizzazioni turistiche regionali e locali per la messa a disposizione delle proposte di passeggiate e del materiale fotografico.

Immagini

Arosa Tourismus, Bergün Filisur Tourismus, Bregaglia Engadin Turismo, Heidiland Tourismus AG, Chur Tourismus, Marco Jörger, Sedrun Disentis Tourismus, Engadin Scuol, Engadin St. Moritz, Flims Laax Falera Management AG, Graubünden Ferien, BBGD, Ente Turistico Regionale del Moesano, Savognin Tourismus, Dukas Presseagentur GmbH, Valposchiavo Turismo Bruno Raselli, Visit Vals, hü7 Design AG

Esclusione di responsabilità

L'editore e i partner non assumono responsabilità alcuna riguardo a correttezza, esattezza, attualità, affidabilità e completezza delle informazioni sulle passeggiate. Tutte le offerte non sono vincolanti ed escludono qualsiasi domanda di risarcimento.

graubünden Wegweiser Alter

Sul portale online
www.alter.gr.ch trovate
informazioni su:

- possibilità abitative per la terza età
- cura e assistenza
- quotidianità e organizzazione della vita
- promozione della salute e prevenzione
- politica e finanze
- informazione & consulenza
- istruzione & lavoro
- eventi e corsi

www.alter.gr.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Con il gradito
sostegno di:

Presenting partner



**Banca Cantonale
Grigione**

Partner media



südostschweiz

Partner trasporti

