

18 spas- segiadas tras il Grischun



grischun-enmouiment.ch

66+



matg/zercladur 2017



Dapli success per Vossas investiziuns.

Il mandat da cussegliaziun BCG collia
la tecnica cun la cussegliaziun persunala.
Vossa via segira per meglras schanzas
da rendita.

Crescher cuminaivlamain.

Moviment e schlantsch en il mintgadi

La brochura «18 spassegiadas
tras il Grischun» ha grischun
en moviment creà aposta per
l'acziun 66+. Sa mover regu-
larmain è in recept per dapli
qualitad da viver. As participai
a l'acziun 66+ e scuvri noss bel
chantun ensemen cun amis
ed enconuschents!

Spassegiadas idealas

Giudai durant 18 spassegiadas
la varietad da las cuntradas
naturalas dal Grischun. Las ru-
tas proponidas n'èn betg memia
difficilas e betg memia lungas:
ellas èn idealas. Vus na pudais
betg mo far insatge per Voss
corp, mabain pudais era liberar
il chau da quitads ed avrir el per
patratgs creativs. Tgi che vuless
integrar dapli activitad corpora-
la en l'excursiun, po naturalmain
far quai senza problems – la
brochura dat differents tips
per prolungar la spassegiada.

Chaminar en cumpagnia

Entamez la brochura chattais Vus ina carta d'accompagnament speziala. Cun quella pudais Vus u ina persuna accompagnanta viagnar gratuitamain da Voss lieu da domicil al lieu da partenza da las 18 spassegiadas ed enavos. Las cundiziuns èn inditgadas sin la carta d'accompagnament. Uschia pudais Vus giudair la cumpagnia ed envidar insatgi, era sche Vus avais gia in bigliet.

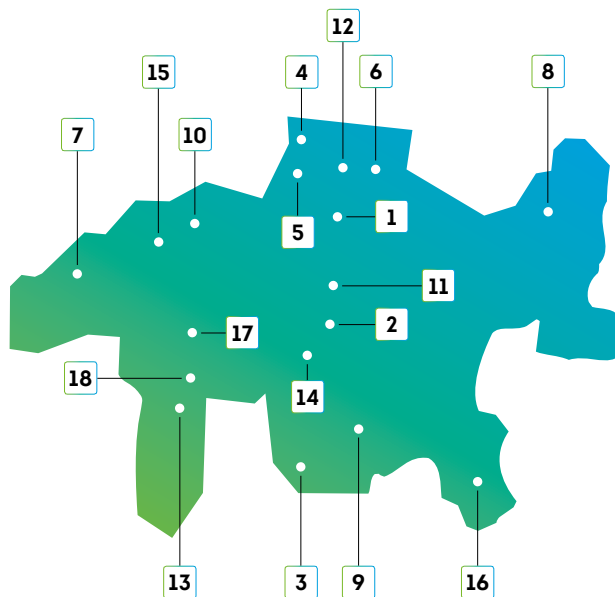
Participar a la concorrenza

Per mintga spassegiada datti ina dumonda da concorrenza. La dretga resposta a la dumonda chattais Vus senza problems, sche Vus suandais las rutas proponidas. Rimnai ils bustabs correspondentes ed emplen il talun da concorrenza entamez la brochura. Vus pudais gudar trais dis da wellness en il Grischun per duas persunas ed ulteriurs premis attractivs. Bun divertiment!

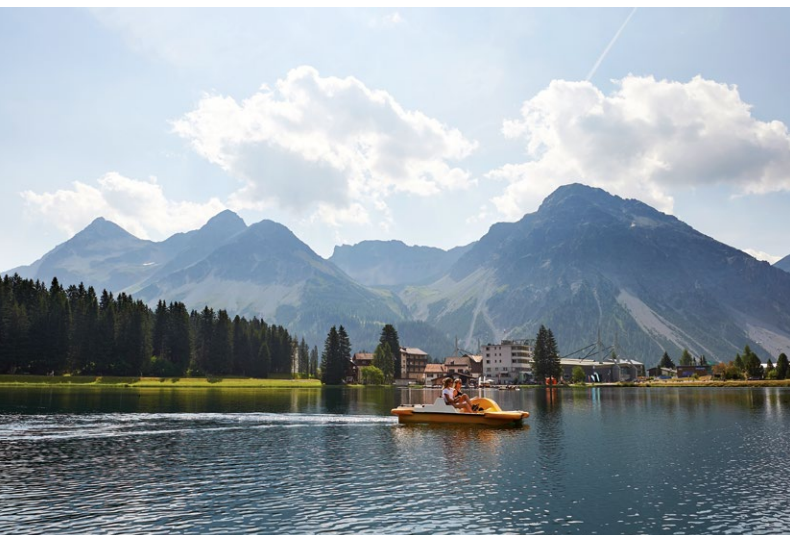
grischun en moviment
Uffizi da sanadad dal Grischun
e partenaris

Cuntegn

- 1 Enturn il Lai Sura d'Arosa
- 2 Bravuogn – Latsch – Bravuogn
- 3 Vicosoprano – Borgonovo – Stampa
- 4 Senda da vignas da Malans – Jenins
- 5 Spassegiada lung il Rain da Cuira
- 6 Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel, Claustra
- 7 Sedrun – Mustér
- 8 Scuol – Sur En
- 9 Malögia – Isola – Segl
- 10 Flem Casa d'Uaul – plattafurma panoramica Il Spir
- 11 Lai – Lantsch
- 12 Grüşch – Schiers
- 13 Lago d'Isola, San Bernardin
- 14 Spassegiada culturala tras Savognin
- 15 Glion – Castrisch
- 16 Le Prese – Miralago, Valposchiavo
- 17 Via auta da Val
- 18 Senda da la funtauna dal Rain, Valragn



Enturn il Lai Sura d'Arosa



Num: Enturn il Lai Sura d'Arosa
Entschatta: staziun d'Arosa (1'739 m s.m.)
Fin: staziun d'Arosa (1'739 m s.m.)



Distanza: 1,3 km
(2,5 km inclus la via al Lai Sut)



Differenza d'autozza: 0 m
(+/- 48 m al Lai Sut)



Temp: 20 min.
(40 min. inclus la via al Lai Sut)



Lässt Herzen höher schlagen.

i 081 378 70 20 · www.arosa.ch

Descripziun: Gia a la staziun spetga Vus ina grondiusa vista sin il Lai Sura ed il panorama alpin circumdant. Prendai la via cun vista sin il lai a sanestra e suandai quella. Nua che l'aua cula en il lai sa laschan las differentas andas pavlar particularmain gugent. Ina senda stretga maina Vus lung la riva dal lai, nua ch'i dat numerus bancs da pussar. Davant la chasa da bartgas dal Lai Sura maina la senda puspè sin il passape che cumplettescha anc il davos tschancun enturn il lai.

Variantas: Faschai ina spassegiada fin al Lai Sut: prendai la via a sanestra dal center da sport e da congress e tar la fermada Sandhubel la via che va tar il Lai Sut. Chaminai silsuenter da la via dal Lai Sut si fin a la posta e vinavant a la staziun. Tranter Sandhubel e Lai Sut circulescha er il bus.

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

Tip: Widmer's Café am See / negozi da products locals.

Remartga: ils 17 da zercladur 2017 cumenza il manaschi da stad da las pendicularas d'Arosa. Cun la carta d'Arosa per CHF 18.- (da comprar a la staziun da val) èn inclus il bus local, las pendicularas, l'entrada en il bogn avert, la locaziun dals pedalos, il museum regional e bler auter.

Dumonda da concorrenza:

Tgenin dals trais lais è in lai da fermada?
C) Obersee **L)** Iselsee **M)** Untersee

Vitg da terrassa cun vista impressiunanta



Num: Bravuogn – Latsch – Bravuogn
Entschatta: staziun da Bravuogn (1'367 m s.m.)
Fin: staziun da Bravuogn (1'367 m s.m.)



Distanza: 5,4 km (3,9 km davent da Latsch via Buorchas fin a Bravuogn)



Differenza d'autezza: +/- 255 m



Temp: 1,5 h (1 h davent da Latsch via Buorchas fin a Bravuogn)

 **Bergün Filisur**
Das Bahndorf

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

Descripziun: Il viadi spectacular cun la Viafier retica sin il traject dal patrimoni mundial da l'Unesco a Bravuogn è gia in dals emprims puncts culminants da Vossa excursiun. Davent da la staziun da Bravuogn maina la spassegiada en ziczac lung la via marcada fin al vitg idillic da Latsch (1'588 m s.m.). Qua pudais Vus giudair la vista magnifica sin ils Pizs da Bravuogn e la Val d'Alvra. Da l'autra fin dal vitg maina la via vinavant en direcziun da Stugl fin al spartavias Buorchas. Da qua pudais Vus puspè chaminar enavos a la staziun da Bravuogn.

Variantas: Tgi che vul scursanir in zichel la spassegiada, prenda il bus da la staziun da Bravuogn fin a Latsch. Da là èsi ina spassegiada cumadaivla engiu fin a Bravuogn.

Ustarias: pensiun Schmid a Latsch, differentas ustarias a Bravuogn.

Tip: Visitai il Museum da viafier Alvra gist sper la staziun da Bravuogn (serrà il glindesdi).

Dumonda da concorrenza:

Tge film enconuscent è vegni realisà l'onn 1952 en il vitg da Latsch?

- A)** Heidi **Z)** Es Dach überem Chopf
E) Ueli der Knecht

Sin ils fastizs da la famiglia Giacometti



Num: Vicosoprano - Borgonovo - Stampa

Entschatta: fermada da l'auto da posta a Vicosoprano, Piazza (1'087 m s.m.)

Fin: fermada da l'auto da posta a Stampa, Val d'Arca (1'027 m s.m.)



Distanza: 2,6 km



Differenza d'autezza: +0 m, -70 m



Temp: 45 min.

 **Bregaglia**
Engadin

 081 822 15 55 · www.bregaglia.ch

Descripziun: Da la fermada da l'auto da posta Piazza a Vicosoprano maina la spassegiada tras la vischnanca fin a l'enclar Cudin, in plaz istoric dal temp da la persecuziun da strias. Sin la senda da gaud vai vinavant en direcziun da Borgonovo, nua ch'ins po admirar las chasas d'abitar imposantas e la baselgia da San Giorgio cun picturas sin vaider dad Augusto Giacometti. Davent da Borgonovo cuntanschais Vus sin il passape lung la via il vitg da Stampa. Alternativamain traversais Vus a la sortida dal vitg da Borgonovo la bella punt artgada e spassegiais da la vart dretga da la val vers Stampa. A la fermada Val d'Arca gist sper il Museum Ciäsa Granda a Stampa pudais Vus prender l'auto da posta per returnar a chasa.

Variantas: Spassegiar da Stampa vinavant sur la punt a Coltura per visitar il Palazzo Castelmur cun in'exposiziun davart ils pastiziers (ca. 500 m).

Ustarias e butias: restaurant Corona e restaurant Piz Cam a Vicosoprano, mazlaria e pasternaria a Vicosoprano per il proviant da viadi e restaurant Val d'Arca a Stampa.

Tip: Sche Vus avais anc in zichel temp, vali la paina da visitar la fossa da la famiglia d'artists Giacometti sin il santeri da Borgonovo, il museum da la vallada Ciäsa Granda a Stampa u l'exposiziun davart ils pastiziers a Coltura (tuts dus museums èn serrads il glindesdi). U che Vus viagiais cun l'auto da posta da Stampa fin en il bel vitg da Soglio.

Dumonda da concorrenza:

Tge flum cula tras ils trais vitgs?

I) Maira **R)** Orlenga **S)** Bondasca

Tras las vignas grischunas



Num: Senda da vignas da Malans – Jenins
Entschatta: staziun da Malans (536 m s.m.)
Fin: fermada da l'auto da posta a Jenins,
Rathaus (629 m s.m.)



Distanza: 3,8 km



Differenza d'autezza: +120 m, -30 m



Temp: 1,5 h

HEIDILAND

i 081 300 40 20 · www.heidiland.com

Descripziun: La spassegiada è in tschan-
cun da la senda da vignas marcada. Da-
vent da la staziun da Malans va la via tras
il center dal vitg idillic da Malans fin a l'ur
sura dal vitg; da là avais Vus ina grondiusa
vista sin il vitg e la Val dal Rain grischuna.
Lung il gaud da faus arrivais Vus a Jenins,
il vitg da viticulturs. Davent da la ferma-
da da l'auto da posta Rathaus pudais Vus
returnar enavos a Malans.

Variantas: Tgi che vul far in pèr meters
d'autezza damain viagia cun l'auto da po-
sta fin a la fermada Älplibahn a la sortida
dal vitg da Malans. E tgi che vul spassegiar
pli ditg po chaminar da la sortida dal vitg
da Jenins tras las vignas enavos a Malans
(suandar las tavlas da la senda da vignas).

Ustarias e plaz da grillar: plaz da grillar
Selfirüfi, restaurant Bündte cun gronda
terrasa e restaurant Alter Torkel cun
vista en la val a Jenins.

Tip: Ils 13 da matg cumenza il manaschi
da stad da l'Älplibahn a Malans. Cun las
pitschnas gondlas vai siador en il restau-
rant Älplibahn sin l'801 m s.m.

4

Senda da vignas da Malans – Jenins

Dumonda da concorrenza:

Tge color han las gondlas da l'Älplibahn?
N) mellen **D)** cotschen **F)** brin

Lung las auas da la citad da Cuir



Num: Spassegiada lung il Rain da Cuir
Entschatta: staziun da Cuir (584 m s.m.)
Fin: staziun da Cuir (584 m s.m.)



Distanza: 7 km



Differenza d'utezza: +/- 30 m



Temp: 1 h 45 min.

Descripziun: Ina spassegiada cumadaivla tras la citad da Cuir, nua ch'ins po scuvrir la Plessur, il Rain ed il Mühlbach. Vos cumenzais a la staziun, giais a sanestra sperasvi a la staziun d'autos da posta e tar la rundella a dretga e vinavant fin a la Rätusbrücke. Lura giais Vos a dretga lung la via da la Plessur Sut tras il sutpassadi e lung la Plessur fin a la Schelmenbrücke. Sur la punt e lung la via Grossbrugg fin als implants da sport Obere Au. Alura giais Vos a dretga sperasvi al bogn avert fin a la riva dal Rain e lung la promenada dal Rain fin al campadi Camp Au. Silsunter vinavant lung la riva dal Rain cuverta da gaud fin a l'utezza dal Mühleturm, nua ch'ina senda tras il sutpassadi da l'autostrada maina Vos puspè enavos vers la citad. Tar la Rheinmühle giais Vos a dretga sur il plaz, sperasvi al lajet fin al Mühlbach. Vinavant lung la via Giacometti fin a la via da Wiesental. Sin l'utezza dal Manor Wiesental traversais Vos la via e giais a dretg ora sin la senda dal quartier fin a la via Aspermont. Chaminai sperasvi al parc da sculpturas dal Forum Würth, giais a dretga en la Ringstrasse e suenter paucs meters puspè a sanestra en la via Calanda che maina Vos puspè enavos a la staziun.

Variantas: Per scursanir la spassegiada prender il bus da la citad fin a l'Obere Au (5 km).

Ustarias: restaurant Moby Dick (implants da sport Obere Au), restaurant Camp Au (campadi) e Café Restaurant Merz Wiesental.

Tip: Sche Vos avais fortuna, pudais Vos observar capricorns a la riva dal Rain visavi il campadi Camp Au.

Dumonda da concorrenza:

Da tge artist è la sculptura che sa chatta directamain davant l'entrada dal Forum Würth a Cuir?

R) Niki de St. Phalle **C)** Not Vital
Z) Bernhard Luginbühl

Amez il mund alpin imposant da Claustra



Num: Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel
Entschatta: fermada da l'auto da posta
Monbiel (1'291 m s.m.)
Fin: fermada da l'auto da posta
Monbiel (1'291 m s.m.)



Distanza: 6 km



Differenza d'autezza: +/- 70 m



Temp: 1,5 h

DAVOS®
KLOSTERS

 081 410 20 20 · www.davos.ch

Descripziun: La spassegiada è marcada e maina dal bel aclaun da Monbiel en per la val fin a l'Alp Garfiun. Suandai simpla-main ils mussavias. En il fund da la val sgarguglia la giuvna Landquart entant che Vus giudais il mund alpin imposant cun vista sin il glatscher. Sin l'Alp Garfiun pudais Vus pussar e giudair la bellezza vista avant che turnar sin la medema via enavos a Monbiel.

Ustarias e plaz da grillar: fuaina Aeuji, restaurant sin l'Alp Garfiun cun gronda terrassa (avert a partir da l'entschatta da zercladur).

Tip: Visitai il museum regional Nutli Hüschi sper la fermada da l'auto da posta Nutli Hüschi tranter Monbiel e la staziun da Claustra.

6

Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel

Dumonda da concorrenza:

Tge glatscher vesais Vus durant la spassegiada?

Q) glatscher da Roseg **I)** glatscher dal Vorab
H) glatscher dal Silvretta

Suandar il Glacier-Express



Num: Sedrun – Mustér

Entschatta: staziun da Sedrun (1'400 m s.m.)

Fin: staziun da Mustér (1'130 m s.m.)



Distanza: entir traject 9,1 km,
tschancuns davent dad 1 km



Differenza d'autozza: entir traject
+45 m, -355 m



Temp: entir traject 2 h 30 min.,
tschancuns davent da 30 min.

 **Disentis Sedrun**

An der Rheinquelle

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

Descripziun: La senda maina tras bels aclauns tranter Sedrun e Mustér. Sin via datti adina puspè pussaivladads da puser; differentas staziuns permettàn da scursanir la via per quels che na pon betg chaminar l'entir tschancun.

Da la staziun da Sedrun maina la senda sur la lingia da viafier ora fin a Bugnei. I vala la paina da far sin la Via Romana ina pitschna spassegiada tras l'aclaun per visitar la chaplutta. Da la vart sulegliva da la val vai vinavant fin a Mompé Tujetsch. Qua s'avra la val, ins vesa la vischnanca da Mustér cun la claustra benedictina ed il Crap da Flem en il lontan. Sco proxim cuntanschais Vus il vitg pittoresc da Segnas. Chasas da Gualsers veglias cun curtins grondius flancheschan las vias e la chaplutta è averta. Sin vias e sendas pauc frequentadas sur Buretsch e Cuoz finescha la spassegiada a Mustér. In davos punct culminant è la giassa cun mirs da crap davent dal center da sport fin a la stgarsinaria De Sax, nua ch'è en funcziun la pli veglia maschina da stgarsinar da la Svizra.

Variantas: Igl è pussaivel da scursanir la spassegiada cun prender il tren en trais differentas staziuns. Tschancuns: Sedrun – Bugnei (1,6 km) | Bugnei –Mompé Tujetsch (3,4 km) | Mompé Tujetsch – Segnas (1 km) | Segnas – Mustér (3,1 km).

Ustarias: Ustaria Cresta a Segnas cun terrassa sulegliva e differents restaurants a Mustér.

Tip: Vendita da buna chorn setgentada en la setgentaria Sialm a Segnas.

Dumonda da concorrenza:

A tge sontgs è consecrada la chaplutta da Segnas?

I) Pieder e Paul **A)** Roc e Bistgaun

G) Glieci e Flurin

A la riva da l'En



Num: Scuol – Sur En

Entschatta: bus local – fermada Scuol Runa u fermada da l'auto da posta Clozza (1'290 m s.m.)

Fin: fermada da l'auto da posta Sur En (1'125 m s.m.)



Distanza: 5,5 km



Differenza d'autozza: +10 m, -100m



Temp: 1 h 40 min.

 **Scuol Samnaun Val Müstair**

 081 861 88 00 · www.engadin.com

Descripziun: A la fermada Runa (bus local) u Clozza (auto da posta) laschais Vus davos Vus las chasas da Scuol e spassegiais sin la pitschna via da vart sanestra da la val en direcziun da Sur En fin a la punt da Pradella. Qua traversais Vus la punt e cuntanschais da l'otra vart da l'En ina bella via da glera che maina Vus cun ina leva pendenza per il solit lung l'aua fin al campadi Sur En. Durant la spassegiada pudais Vus giudair la bellezza vista sin las Dolomitas da l'Engiadina Bassa e guardar ina da las ovras electricas da l'Engiadina. Davent da Sur En pudais Vus returnar cun l'auto da posta a Scuol.

Variantas: Empè da prender il bus pudais Vus era chaminar tras Scuol fin al punct da partenza.

Ustarias: restaurant a Sur En u marena e gril sin il campadi Sur En.

Tip: A Sur En vali da far ina pitschna excursiun sin la senda da sculpturas e contemplar las var 100 differentas ovras d'art.

Dumonda da concorrenza:

Co ha num l'ovra electrica che Vus vesais durant la spassegiada?

M) Pradella **L)** Ova Spin **O)** Punt dal Gall

Il delta davant Isola al Lai da Segl



Num: Malögia - Isola - Segl

Entschatta: fermada da l'auto da posta Malögia, Capolago (1'801 m s.m.)

Fin: fermada da l'auto da posta Segl Baselgia, Dotturas (1'799 m s.m.)



Distanza: 6,9 km (3,5 km fin ad Isola)



Differenza d'utezza: +60 m, -48 m
(+/- 20 m fin ad Isola)



Temp: 2 h (1 h fin ad Isola)



ENGADIN
St.Moritz

 081 830 00 01 · www.engadin.stmoritz.ch

Descripziun: La spassegiada cumenza a Malögia e maina lung la vart dretga da la riva dal Lai da Segl fin al bel delta dad Isola. Il delta davant Isola è nominà sco cuntrada da Smaragd ed in territori da paus impurtant per ils utschels migrants. A partir da mez zercladur enfin la fin da settember/entschatta d'october, tut tenor las cundiziuns da l'aura, maina tranter Segl e Malögia la lingia da navigaziun la pli autsituada da l'Europa. Alura pudais Vus scursanir la spassegiada ad Isola e returnar cun la bartga enavos a Malögia u navigar vinavant fin a Segl. Davent dad Isola fin a Segl maina la spassegiada sin ina senda stretga cun craps e ragischs; sch'ins dispona d'in pass ferm e segir, è quest tschancun dentant bain dumagnabel.

Variantas: Viagar davent dad Isola cun la bartga enavos a Malögia u vinavant a Segl.

Ustarias: restaurant Lagrev ad Isola u differents restaurants a Segl Maria e Segl Baselgia.

Tip: Visitar la chasa da Nietzsche a Segl Maria u l'atelier da Giovanni Segantini a Malögia.

Dumonda da concorrenza:

Tge chaschiel pon ins cumprar ad Isola?

I) chaschiel-chaura frestg **O)** chaschiel-asen frestg
R) chaschiel-nursa frestg

Lunsch sur la Ruinaulta



Num: Flem Casa d'Uaul –
plattafurma panoramica Il Spir
Entschatta: fermada da l'auto da posta Flem
Casa d'Uaul, Lag la Cauma (1'100 m s.m.)
Fin: fermada da l'auto da posta Flem
Casa d'Uaul, Lag la Cauma (1'100 m s.m.)



Distanza: runda 6,4 km



Differenza d'autezza: +/- 255 m



Temp: 1 h 40 min.



Descripziun: La spassegiada cumenza gist a la fermada da l'auto da posta da Flem Casa d'Uaul, Lag la Cauma e maina l'emprim sin ina via tras il gaud bain marcada. Bainprest glischa l'aua clera da color turchisa dal Lag la Cauma tras il spess gaud verd. Sperasvi a l'ascensur che maina al Lag la Cauma vai vinavant fin a Conn. Qua pudais Vus far in paus sin la terrassa sulegliva dal restaurant d'excursiun Conn. Mo paucas minutas davent da là sa chatta la plattafurma panoramica Il Spir che varga viador en la chavorgia dal Rain e porscha ina vista unica sin la Ruinaulta. Davent da là pudais Vus chaminar sin la medema via enavos a Flem Casa d'Uaul.

Variantas: In'alternativa è da returnar cun la charrotscha da chavals. Reservaziun en il restaurant Conn.

Ustaria: restaurant d'excursiun Conn u differents restaurants a Flem Casa d'Uaul.

Dumonda da concorrenza:

A tge utschè sumeglia il spir?

B) a la giazla **E)** al corv **N)** a la randulina

Da la piazza da golf al vitg da muntogna



Num: Lai – Lantsch

Entschatta: fermada da l'auto da posta a Lai, Clavadoiras (1'455 m s.m.)

Fin: fermada da l'auto da posta a Lantsch, Vitg (1'330 m s.m.)



Distanza: 4,8 km



Differenza d'utezza: -127 m



Temp: ca. 1 h 15 min.



i 081 385 57 00 · www.lenzerheide.com

Descripziun: La spassegiada cumenza a la fermada da l'auto da posta, che sa chatta in pau dador il vitg da Lai, e cuntinuescha en direcziun da la piazza da golf da Lai. Lung la piazza da golf giudais Vus la natira e l'atmosfera calmanta. Tras il gaud cler cuntanschais Vus la veglia culegna d'aclas ed il campadi S. Cassian. Da là n'èsi betg lunsch fin en il bellezza vitg da Lantsch che ha tras sia posiziun giugà gia baud ina rolla impurtanta en la politica da traffic.

Variantas: Chaminar enavos sin la medema via u spassegiar vinavant fin a Vazerol u Brinzauls e returnar da là cun l'auto da posta.

Ustarias: restaurant da golf Buccafina, restaurant S. Cassian, bistro Bualino en il Nordic House en l'Arena da biatlon a Lantsch, hotel Sarain a Lantsch, Antiquitäten Café a Lantsch.

Tip: Visitai l'Antiquitäten Café a Lantsch e giudai mintga di pettas frestgas e las differentas spezialitads da café.

Dumonda da concorrenza:

Lantsch è in lieu da trenament impurtant per atlets. Per tge disciplina da sport è destinà il center da trenament?

T) tennis **A)** biatlon **R)** sigl cun skis

Sur il funs vers la Landquart ramuranta



Num: Grüşch-Schiers

Entschatta: staziun da la Viafier retica a Grüşch (629 m s.m.)

Fin: staziun da la Viafier retica a Schiers (660 m s.m.)



Distanza: 4,1 km (8,2 km incl. via da return)



Differenza d'autezza: +55 m
(-/+ 85 m incl. via da return)



Temp: 1 h (2 h incl. via da return)

 **Prättigau**

 081 325 11 11 · www.praettigau.info

Descripziun: Il punct da partenza da la spassegiada è la staziun da Grüşch. Suentar avair traversà il passadi da viafier suandais Vus ils mussavias mellens en direcziun dad «Überlandquart». Dal vitg ora maina la via sur duas punts: sur la via naziunala e la Landquart. Tar il restaurant Sporti gais Vus suenter la punt a sanestra e suandais il mussavia mellen en direcziun da «Schiers». Uschia arrivais Vus sin la via l'emprim sulegliva, suenter empernaivla-main sumbrivauna, che maina Vus pli u main lung il flum fin a Schiers.

Variantas: Tgi che vul prolungar la spassegiada va a Schiers da l'autra vart dal flum. Da vart dretga da la Landquart arrivais Vus puspè tar il restaurant Sporti ed enavos a la staziun da Grüşch.

Ustarias: hotel Alpina a Schiers u restaurant Sporti a Grüşch

Tip: Vus pudais far ina pitschna excursiun tar l'Eretsloch curt suenter Grüşch. Quai è ina galleria da 15 m lunghezza, nua ch'ins tschertgava pli baud minerals.

12

Grüşch-Schiers

Dumonda da concorrenza:

Co ha num la punt da Schiers ch'è renumada en l'entir mund? **R)** Salginatobelbrücke **W)** Marmorbrücke **B)** Gründjitelbrücke

Tranter pastgiras d'alp ed il lai da fermada Lago d'Isola



Num: Lago d'Isola, San Bernardin
Entschatta: fermada da l'auto da posta a San Bernardin, Posta (1'600 m s.m.)
Fin: fermada da l'auto da posta a San Bernardin, Posta (1'600 m s.m.)
Remartga: Lingia directa da l'auto da posta San Bernardin cun reservaziun obligatorica via telefon 058 341 34 87



Distanza: 5,8 km



Differenza d'autezza: +/- 100 m



Temp: 1,5 h

 **San Bernardino**

Mesolcina Calanca

 091 832 12 14 · www.visit-moesano.ch

Descripziun: La spassegiada cumenza a la fermada da l'auto da posta a San Bernardin, Posta. L'emprim chaminais Vus vers il flum da la Moesa e traversais quella sur ina pitschna punt da lain. Tras il guaud cler vai vinavant fin tar in sutpassadi che maina Vus da l'autra vart da l'autostrada. Qua pudais Vus far ina pitschna excursiun fin a l'Alp Fracch. Vinavant va la via tras il guaud da San Remo fin al mir da fermada Lago d'Isola. A la riva dal lai pudais Vus spassegiar fin entadim e lura traversar il mir da fermada per arrivar da l'autra vart. Da là pudais Vus chaminar enavos en il vitg da San Bernardin. Sin questa via passais Vus l'Alp Portèla, nua ch'ins po cumprar products locals.

Ustarias: differents restaurants a San Bernardin.

Tip: Sche Vus avais dapli temp, pudais Vus scuvrir San Bernardin e ses conturn sin la senda tematica (5,5 h per l'entir tschancun).

Dumonda da concorrenza:

Tge plantas èn il pli derasadas en il guaud tranter San Bernardin ed il Lago d'Isola?

E) pigns ed aviezs **M)** tieus e faus
B) schembers e fraissens

Tras l'istorgia da Savognin



Num: Spassegiada culturala tras Savognin

Entschatta: fermada Savognin,
Posta (1'207 m s.m.)

Fin: fermada Savognin,
Posta (1'207 m s.m.)



Distanza: 3 km



Differenza d'autozza: +/- 10 m



Temp: 50 min.

 **Savognin**
Bivio, Albulia

 081 659 16 16 · www.savognin.ch

Descripziun: La spassegiada culturala tras la vischnanca da Savognin porscha a Vus sin 11 tavlas infurmaziuns interessantas davart ils eveniments istorics e culturals locals. Vus vegnis a savair dapli davart abitants renumads, las relaziuns da trafic d'antruras e differentas perditgas da l'istorgia che sa chattan oz anc a Savognin. Davent da la fermada da l'auto da posta èsi mo paucs meters fin al biro da turissem da Savognin. Davent da qua è la spassegiada marcada bain e maina Vus tras las giassas dal vitg. Tar l'ultima tavla pudais Vus returnar sin la medema via enavos a la fermada da l'auto da posta u scuvrir sin atgna iniziativa anc in pau la vischnanca.

Ustarias: differentas ustarias e butias en la vischnanca da Savognin.

Tip: En il biro da turissem, al punct da partenza da la spassegiada, survegnis Vus in mussavia gratuit cun infurmaziuns supplementaras.

14

Spassegiada culturala tras Savognin

Dumonda da concorrenza:

Tge pictur renumà ha abità ina giada a Savognin?

M) Rudolf Mirer **N)** Giovanni Segantini

A) Ernst Ludwig Kirchner

La fauna e flora da la Surselva



Num: Glion – Castrisch

Entschatta: staziun da la Viafier retica
a Glion (698 m s.m.)

Fin: staziun da la Viafier retica
a Castrisch (705 m s.m.)



Distanza: 3 km



Differenza d'autozza: +/- 10 m



Temp: 50 min.

 **Surselva**

 081 920 11 00 · www.surselva.info

Descripziun: Sin questa spassegiada tranter Glion e Castrisch pudais Vus giudair ina cuntrada natirala multifara. Vus cumenzais la spassegiada a la staziun da Glion e passais l'hotel Eden. A la cruschada suandais Vus la Via da Glion en direenziun da Castrisch. Suenter paucs meters traversais Vus ina punt ed arrivais a l'ustaria Glenner. Suenter l'ustaria suonda in spartavias che maina Vus sur il passadi da viafier. Silsuenter maina la senda Vus a sanestra tras ina cuntrada da prads e plantas damanaivel dal Rain Anteriuur directamain a Castrisch.

Ustarias: ustaria Glenner,
a la sortida da Glion.

Tip: Durant il viadi da Cuira a Glion pudais Vus As fermar a la staziun da Versomi u da Valendau. A tuttas duas staziuns hai ina pitschna ustaria e Vus pudais giudair ina bellezza vista sin la Ruinaulta.

15

Glion – Castrisch

Dumonda da concorrenza:

Tge punt nova collia Castrisch e Schluain per peduns e velos?

P) ina punt artgada **U)** ina punt da bischens
S) ina punt encablada

A la riva dal Lago di Poschiavo



Num: Le Prese - Miralago, Valposchiavo

Entschatta: staziun da la Viafier retica a Le Prese (965 m s.m.)

Fin: staziun da la Viafier retica a Miralago (965 m s.m.)



Distanza: 2,8 resp. 4,5 km per ina via,
7,3 km per la runda enturn il lai



Differenza d'autezza: +/- 30 m



Temp: 45 min. fin 1 h per ina via,
1 h 45 min. per la runda enturn il lai



i 081 844 05 71 · www.valposchiavo.ch

Descripziun: A la riva dal Lago di Poschiavo pudais Vus giudair la vista sin il lai ed il mund alpin circumdant en trais differents spassegiadas: davent da Le Prese suandais Vus ubain la via da glera lung la lingia da viafier da la vart dretga da la val ubain la via da guaud sumbrivauna da vart sanestra da la val fin a Miralago. La via da guaud da la vart sanestra da la val è in pau pli lunga. A Miralago pudais Vus decider, sche Vus vulais chaminar enturn l'entir lai u returnar cun la Viafier retica. Naturalmain pudais Vus era far la spassegiada en la direcziun cuntraria cun il punct da partenza a Miralago.

Variantas: Da Le Prese a Miralago da la vart da la lingia da viafier (2,8 km), da Le Prese a Miralago da la vart sanestra sumbrivauna da la val (4,5 km) ubain la runda enturn il lai (7,3 km).

Ustarias: hotel Le Prese a Le Prese cun terrassa gist sper il lai u albergo Miralago a Miralago.

Remartga: Dapi la stad 2016 curescha sin il lai la «Sassalbo» la pli gronda bartga da passagiers dal Grischun.

Dumonda da concorrenza:

Tge vegn cultivà sin ils champs che Vus vesais davent da la via?

E) ervas **M)** rava d'ieli **H)** tirc

Sur ils tetgs da Val



Num: Via auta da Val

Entschatta: fermada da l'auto da posta a Val, Posta (1'250 m s.m.)

Fin: fermada da l'auto da posta a Val, Posta (1'250 m s.m.)



Distanza: 3 km



Differenza d'autezza: +/- 100 m



Temp: 1 h

Descripziun: Il punct da partenza per la spassegiada è la fermada da l'auto da posta a Val, Posta. Da la vart opposta da la via va ina pitschna via ensi vers Leis. Suenten ca. 200 m suonda ina cruschada, davent da quella vai a sanestra sur las chasas vinavant enfin la fin dal vitg. Sin la spassegiada giudais Vus la bella vista sin il vitg cun ils tetgs da plattas-crap characteristics. Da l'autra vart traversais Vus la punt e spassegiais lung il Valler Rhi enavos a la posta.

Ustarias: differents restaurants sin la piazza dal vitg u pasternaria gist sper la posta.

Tip: A partir dals 17 da zercladur va l'auto da posta fin a Zervreila. Il bel viadi tras il stretg tunnel vers il lai da fermada da Zervreila sin 1'862 m s.m. è in eveniment particular. Qua hai er in restaurant, e cun in zichel fortuna ves'ins animals selvadis durant il viadi.

17

Via auta da Val

Vals[®]
DAS BERGDORF.

i 081 920 70 70 · www.vals.ch

Dumonda da concorrenza:

Co ha num la muntogna da chasa da Val ch'ins vesa davent da la via auta da l'autra vart da la val?

A) Zervreila-Horn **M)** Höreli **C)** Rheinwaldhorn

Scuvrir il Rain Posteriu



Num: Senda da la funtauna dal Rain, Valragn

Entschatta: fermada da l'auto da posta Valragn, Vitg (1'624 m s.m.)

Fin: fermada da l'auto da posta Nufenen, Vitg (1'569 m s.m.)

Remartga: Sche Vus tschernis la lingia directa da l'auto da posta San Bernardin cun fermada a Nufenen, è la reservaziun telefonica obligatorica: 058 341 34 87.



Distanza: 4,5 km



Differenza d'autozza: davent da Valragn +51 m, -96 m



Temp: 1 h

 **Viamala**

 081 650 90 30 · www.viamala.ch

Descripziun: Sin la senda da la funtauna dal Rain pudais Vus scuvrir ils misteris dal Rain. La senda tematica represchenta l'entir percurs dal Rain sco avaina da vita. A differentas staziuns survegnis Vus impressiuns remartgablas dals monuments nativals characteristics sco il Rheinquellhorn, la Cascada dal Rain a Schaffusa u il territori da la Loreley. La senda signalisada cumenza a l'entrada dal vitg da Valragn u sper il bigl dal vitg a Nufenen ed è transibla en tuttas duas direziuns. Al punct da partenza chattais Vus la broschura gratuita «MiniGuide» che furnescha infurmaziuns interessantas.

Ustarias: Bachhuus-Chäller e Bachhuus-Stuba a Valragn ubain ustaria Rheinwald a Nufenen. Sin via: butia dal bain puril e butia dal Volg a Nufenen.

Tip: museum regional da Valragn a Spleia, viadi cun l'auto da posta sin il Pass dal San Bernardin, Bachhuus-Chäller.

18

Senda da la funtauna dal Rain, Valragn

Dumonda da concorrenza:

En tge mar sbucca il Rain?

E) Mar dal Nord **P)** Mar da l'Ost **O)** Adria

Impressum

Editor

Uffizi da sanadad dal Grischun
promoziun da la sanadad e prevenziun
Hofgraben 5, 7001 Cuir
081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.grischun-enmovement.ch

Concept e realisaziun

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

Cumposiziun e stampa

zanoni.kommunikation, Cuir
Somedia Production, Cuir

Nus engraziain a las organisaziuns da marketing da las destinaziuns, a las organisaziuns da turissem regionalas ed a las organisaziuns da turissem localas per lur prontadad da metter a disposiziun las propostas da las spassegiadas e las illustraziuns.

Illustraziuns

Arosa Turissem, Bravuogn Filisur Turissem, Bregaglia Engiadina Turissem, Heidiland Turissem SA, Cuir Turissem, Marco Jörger, Sedrun Mustér Turissem, Engiadina Scuol, Engiadina San Murezzan, Flem Laax Falera Management SA, Grischun Vacanzas, BBGD, Ente Turistico Regionale del Moesano, Savognin Turissem, Dukas Presseagentur GmbH, Valposchiavo Turissem Bruno Raselli, Visit Vals, hü7 Design SA

Exclusiun da responsabladad

L'editor ed ils partenaris na surpiglian nagina responsabladad per la correctadad, exactadad, actualidad, fidadad e cumplettadad da las infurmaziuns davart las spassegiadas. Tut las purschidas en nunliantas e tut las pretensiuns da responsabladad exclusas.

graubünden Wegweiser Alter

Sin il portal online
www.alter.gr.ch chattais
Vus infurmaziuns davart:

- abitar en la vegliadetgna
- tgira ed assistenza
- concepziun dal mintgadi e da la vita
- promoziun da la sanadad
- politica e finanzas
- infurmaziun e cussegliaziun
- furmaziun e lavur
- occurrenzas e curs

www.alter.gr.ch



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

Cun sustegn amicabel da:

Presenting partner



Banca Chantunala
Grischuna

Partenaris da medias



südostschweiz

Partenaris da transport

