

«18 spassegiadas tras il Grischun»

Motivar persunas a partir dal 66avel onn da vegliadetgna a dapli moviment

■ L'onn 2017 ha l'Uffizi da sanadad dal Grischun edì la brochura «18 spassegiadas tras il Grischun». La finamira da l'acziun è quella d'animar senioras e seniors a dapli moviment, per gidar uschia a mantegnair e rinforzar lur sanadad. Las spassegiadas proponidas mainan en tut las destinaziuns turisticas dal Chantun. Cun las eleger en vegnidas resguardadas las relaziuns topograficas e climaticas: ellas n'èn betg memia grevas e betg memia lungas.

Senda da vignas da Malans – Jenins

La spassegiada è in tschancun da la senda da vignas marcada. Davent 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 han ins ina grondiusa vista sin il vitg e la Val dal Rain grischuna. Lung il guaud da faus maina la senda a Jenins, il vitg da viticulturs. Davent da la fermada da l'auto da posta Rathaus pon ins returnar enavos a Malans.

Grüsch – Schiers



Il punct da partenza da la spassegiada è la staziun da Grüsch. Suententer avair traversà il passadi da viafier suondan ins ils mussavias mellens en direzziun dad «Überlandquart». Dal vitg ora maina la via sur duas punts: sur la via viaziunala e la Landquart. Tar il restaurant Sporti ir suenter la punt a sanestra e suandar il mussavia mellen en direzziun da «Schiers». Uschia arrivaran ins sin la via l'emprim sulegliva, suenter empernaivlamain sumbrivauna, che maina pli u main lung il flum fin a Schiers.

Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel

La spassegiada è marcada e maina dal bel acclau da Monbiel en per la val fin a l'Alp Garfiun – ins dovra be suandar ils mussavias. En il fund da la val sgarguglia la giuvna Landquart entant ch'els viandants giudan il mund alpin imposant cun vista sin il glatscher. Sin l'Alp Garfiun pon ins pussar e giudair la bellezza vista avant che turnar sin la medema via enavos a Monbiel.

Spassegiada lung il Rain da Cuira

Ina spassegiada cumadaivla tras la citad da Cuira, nua ch'ins po scuvrir la Plessur, il Rain ed il Mühlbach. Il tur cumenza a la staziun, maina a sanestra sperasvi a la staziun d'autos da posta e tar la rundella a dretga e vinavant fin a la Rätusbrücke. Lura van ins 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 vai a dretga sperasvi al bogn avert fin a la riva dal Rain e lung la promenade dal Rain



Enturn il Lai d'Arosa – ina da las spassegiadas proponidas en la brochura.

FOTO: JOUJOU / PIXELIO

fin al campadi Camp Au. Silsuenter vinavant lung la riva dal Rain cuverta da guaud fin a l'autezza dal Mühlenturm, nua ch'ina senda tras il sutpassadi da l'autostrada maina puspè enavos vers la citad. Tar la Rheinmühle van ins a dretga sur il plaz, sperasvi al lajet fin al Mühlbach. Vinavant lung la via Giacometti fin a la via da Wiesental. Sin l'autezza dal Manor Wiesental traversar la via ed ir a dretga ora sin la senda dal quartier fin a la via Aspermont. Per finir chaminar sperasvi al parc da sculpturas dal Forum Würth, ir a dretga en la Ringstrasse e suenter pauc meters puspè a sanestra en la via Calanda che maina puspè enavos a la staziun.

Enturn il Lai Sura d'Arosa

Gia a la staziun spetga ils spassegiaders ina grondiusa vista sin il Lai Sura ed il panorama alpin circumdant. Per far il prender la via cun vista sin il lai a sanestra e suandar quella. Nua che l'aua cula en il lai sa laschan las differentas andas pavarlar particularmain gugent. Ina senda stretga maina lung la riva dal lai, nua ch'è 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.

Lai – Lantsch

La spassegiada cumenza a la fermada da l'auto da posta, che sa chatta in pau dador il vitg da Lai, e cuntinuescha en direzziun da la piazza da golf da Lai. Lung la piazza da golf sa lascha giudair la natira e l'atmosfera calmanta. Tras il guaud cler cuntanschan ins la veglia culegna d'aclas ed il campadi S. Cassian. Da là n'èsi betg lunsch fin en il bellezza vitg da Lantsch ch'ha tras sia posiziun giugà gia

baud ina rolla impurtanta en la politica da traffic.

Spassegiada culturala tras Savognin

La spassegiada culturala tras la vischnanca da Savognin porscha sin 11 tavlas infurmaziuns interessantas davart ils eveniments istorics e culturals locals. Ins vegn a savair dapli davart abitants renumads, las relaziuns da traffic 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 pauc meters fin al biro da turissem da Savognin. A partir da qua è la spassegiada marcada bain e maina tras las giassas dal vitg. Tar l'ultima tavla pon ins returnar sin la medema via enavos a la fermada da l'auto da posta u scuvrir sin atgna iniziativa anc in pau la vischnanca.

Bravuogn – Latsch – Bravuogn

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 quest'excursiun. Davent da la staziun da Bravuogn maina la spassegiada en ziczac lung la via marcada fin al vitg idillic da Latsch (1588 m s.m.). Qua pon ins 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 direzziun da Stugl fin al spartavias Buorchas. Da qua sa lascha puspè chaminar enavos a la staziun da Bravuogn.

Scuol – Sur En

Bandunar a la fermada Runa (bus local) u Clozza (auto da posta) las chasas da Scuol e spassegiar sin la pitschna via da vart sanestra da la val en direzziun da Sur En fin a la punt da Pradella. Qua traversan ins la punt e cuntanscha da l'autra vart da l'En ina bella via da glera che maina cun ina leva pendenza per il solit lung l'aua fin al campadi Sur En. Durant la spassegiada pon ins 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 datti la pussaivladad da returnar cun l'auto da posta a Scuol.

Le Prese – Miralago, Valposchiavo

A la riva dal Lago di Poschiavo pon ins giudair la vista sin il lai ed il mund alpin circumdant en trais differentas spassegiadas: davent da Le Prese suandar 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 on ins decider, sch'ins vul chaminar enturn l'entir lai u returnar cun la Viafier retica. Natiralmain sa lascha la

spassegiada era far en la direzziun cuntra-ria cun il punct da partenza a Miralago.

Malögia – Isola – Segl

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 en fin 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 pon ins 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 segur, è quest tschancun dentant bain dumagnabel.

Vicosoprano – Borgonovo – Stampa

Da la fermada da l'auto da posta Piazza a Vicosoprano maina la spassegiada tras la vischnanca fin a l'encler Cudin, in plaz istoric dal temp da la persecuziun da strais. Sin la senda da guaud vai vinavant en direzziun da Borgonovo, nua ch'ins po admirar las chasas d'abitant imposantas e la baselgia da San Giorgio cun picturas sin vaider dad Augusto Giacometti. Davent da Borgonovo cuntanschan ins sin il passape lung la via il vitg da Stampa. Alternativamain pon ins traversar a la sortida dal vitg da Borgonovo la bella punt artgada e spassegiar da la vart dretga da la val vers Stampa. A la fermada Val d'Arca gist sper il Museum Ciäsa Granda a Stampa sa chatta la fermada da l'auto da posta per returnar a chasa.

Lago d'Isola, San Bernardin

La spassegiada cumenza a la fermada da l'auto da posta a San Bernardin, Posta. Chaminar l'emprim vers il flum da la Moesa e traversar quella sur ina pitschna punt da lain. Tras il guaud cler vai vinavant fin tar in sutpassadi che maina da l'autra vart da l'autostrada. Qua pon ins 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 pon ins spassegiar fin entadim e lura traversar il mir da fermada per arrivar da l'autra vart. Da là sa lascha chaminar enavos en il vitg da San Bernardin. Sin questa via passan ins l'Alp Portèla, nua ch'ins po cumprar products locals.

Senda da la funtauna dal Rain, Valragh

Sin la senda da la funtauna dal Rain scuvran ins ils misteris dal Rain. La senda tematica represchenta l'entir percurs dal

Rain sco avaina da vita. A differentas staziuns survegn ins impressiuns remartgablas dals monuments natirals caracteristics 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 Valragh u sper il bigl dal vitg a Nufenen ed è transibla en tuttas duas direzziuns. Al punct da partenza sa chatta la brochura gratuita «MiniGuide» che furnescha infurmaziuns interessantas.

Flem Casa d'Uaul – plattafurma panoramica Il spir

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 guaud bain marcada. Bainprest glischa l'aua clera da color turchisa dal Lag la Cauma tras il spess guaud verd. Sperasvi a l'ascensur che maina al Lag la Cauma vai vinavant fin a Conn. Qua pon ins 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 via-dor en la chavorgia dal Rain e porscha ina vista unica sin la Ruinaulta. Davent da là sa lascha chaminar sin la medema via enavos a Flem Casa d'Uaul.

Glion – Castrisch

Sin questa spassegiada tranter Glion e Castrisch pon ins giudair ina cuntrada natirala multifara. Il traject cumenza a la staziun da Glion e maina sperasvi l'hotel Eden. A la cruschada suandar la Via da Glion en direzziun da Castrisch. Suententer pauc meters traversan ins ina punt ed arriva a l'ustaria Glenner. Suententer l'ustaria suonda in spartavias che maina sur il passadi da viafier. Silsuenter maina la senda a sanestra tras ina cuntrada da prads e plantas damanaivel dal Rain Anteriur directamain a Castrisch.

Via auta da Val

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. Suententer ca. 200 m suonda ina cruschada, davent da quella vai a sanestra sur las chasas vinavant en fin la fin dal vitg. Sin la spassegiada pon ins giudair la bella vista sin il vitg cun ils tetgs da plattas-crap caracteristics. Da l'autra vart traversan ins la punt e spassegi lung il Valler Rhi enavos a la posta.

Sedrun – Mustér

La senda maina tras bels acclaus tranter Sedrun e Mustér. Sin via datti adina puspè pussaivladads da pussar; differentas staziuns permettann 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'acclau 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 cuntanschan ins il vitg pittoresc da Segnas. Chasas da purs 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 stgarsaria De Sax, nua ch'è en funcziun la pli veglia maschina da stgarsinar da la Svizra.

La preschentaaziun:

Uffizi da sanadad dal Grischun. 18 spassegiadas tras il Grischun. Cuira 2017.

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=4318
www.chatta.ch

A la riva da l'En

8
Scuol – Sur En

Descriziun: A la fermada Runa (bus local) u Clozza (auto da posta) laschais Vos davos Vos las chasas da Scuol e spassegiadis sin la pitschna via da vart sanestra da la val en direzziun da Sur En fin a la punt da Pradella. Qua traversa Vos la punt e cuntanschais da l'autra vart da l'En ina bella via da glera che maina Vos cun ina leva pendenza per il solit lung l'aua fin al campadi Sur En. Durant la spassegiada pudais Vos 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 Vos returnar cun l'auto da posta a Scuol.

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

Ustarias: restaurant a Sur En u marenda e grill 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.

Num: Scuol – Sur En
Entschatta: bus local – fermada Scuol Runa u fermada da l'auto da posta Clozza (1290 m s.m.)
Fin: fermada da l'auto da posta Sur En (1125 m s.m.)

Distanza: 5,5 km

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

Temp: 1 h 40 min.

Guard a l'intern da la publicaziun.