



CIPRA
LIVING IN
THE ALPS



Alpine Power – step by step together

In 50 Tagen durch die Länder der Alpenkonvention

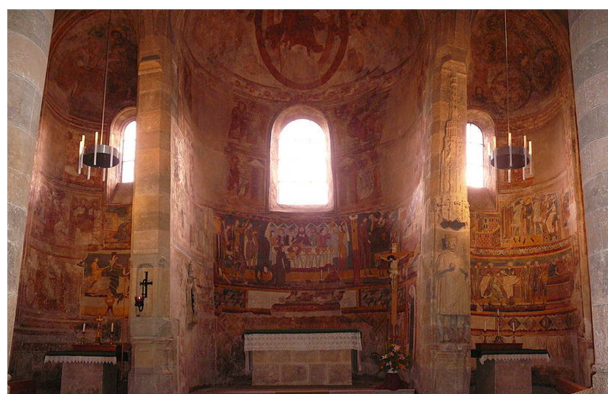
Etappe 4 Von Müstair nach Le Prese (6 Tage)

29.8.-3.9.2012

**Vom Welterbe Kloster St. Johann in Müstair über Italien vorbei an vielen
Seelein und Seen ins Valposchiavo**

1. Tag (29.8.): Von Müstair zur Alp Sprella

Von Müstair, wo das Weltkulturerbe Kloster St. Johann mit seinen Wandmalereien aus dem 9. Jahrhundert zum Verweilen und Staunen einlädt, führt diese längere Etappe über Sta. Maria und Valchava ins malerische Val Vau. Für fitte Alpenschwimmer lädt bald schon der Lai da Rims zur willkommenen Abkühlung. Nach einer Umrundung des



Wandmalereien aus dem 9. Jahrhundert in der Klosterkirche St. Johann in Müstair

<http://en.wikipedia.org/wiki/File:MonasterosanGiovanniInterno.JPG>

Piz Praveder führt die Etappe ins Val mMora – nun ist es nicht mehr weit zur Alp Sprella, welche auch heute noch teilweise für die Milchwirtschaft genutzt wird (Alternativ kann man auch direkt über Las Clastras ins Val Mora absteigen).

Übernachtung:

Alp Sprella

Gianna Rauch

081 860 08 70

Achtung: Die Hütte muss unbedingt vorreserviert werden!

Gehzeit: 8h (5¾ h ohne den Abstecher zum Lai da Rims)



Distanz: 22.8 km (18.4 km)

Gesamtaufstieg: 1420 m (1000 m)

Gesamtabstieg: 660 m (230)

Tiefster Punkt: 1'238 m.ü.M.

Höchster Punkt: 2'673 m.ü.M

Anreise: Müstair ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten: 1239 Sta. Maria und 1239bis Müstair (1:25'000) oder 259 Ofenpass (1:50'000)

Kontaktperson: Yves Schwyzer, Email yschwyz@bluewin.ch

For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. CIPRA übernimmt keinerlei Haftung.



2. Tag (30.8.) Von der Alpe Sprella nach Livignio

Von der Alp Sprella geht es nun weiter durch das malerische Val Mora über den Pass Val Mora, ein Grenzpass zwischen der Schweiz und Italien. Hier wird die Landschaft intensiver genutzt. Die Route führt vorbei am nördlichen Zipfel des Stausees Lago di S. Giacomo di Fraéle, und durch das schöne Valle Alpisella zum Stausee von Livignio und Livignio selbst, ein italienisches Alpendörfchen und Skiort (in welchem auch zollfrei eingekauft werden kann).



Laghetto al Passo Alpisella

By Quelle: Giancarlo Ticozzi, Panoramio

Übernachtung:

Diverse Hotels in Livignio

<http://www.livigno.eu/de/form>

Gehzeit: 6h

Distanz: 21.3 km

Gesamtaufstieg: 630 m

Gesamtabstieg: 913 m

Tiefster Punkt: 1'805 m.ü.M.

Höchster Punkt: 2'289 m.ü.M

Anreise: Livignio ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten: 259 Ofenpass und 269 Berninapass (1:50'000)

Kontaktperson: Yves Schwyzer, Email yschwzyer@bluewin.ch

For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. CIPRA übernimmt keinerlei Haftung.



3. Tag (31.8.): Von Livignio ins Val da Camp

Von Livignio führt diese Route immer nach Süden. In Le Motte verlässt die Route das Valle di Livignio und es wird wieder wilder. Sie führt, nun über der Waldgrenze, durch das Val di Campo und das Val zu den beiden Bergseelein bei La Valetta und letztlich über den Pass da Val Mera hinunter nach Camp.



Blick ins Val Mera

Übernachtung :

Rifugio Saoseo CAS, 081 844 07 66

<http://www.saoseo.ch/>

Quelle: Panoramio, Hammerhai

Gehzeit: 6 h

Distanz: 18.3 km

Gesamtaufstieg: 1010 m

Gesamtabstieg: 845 m

Tiefster Punkt: 1'893 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'672 m.ü.M

Anreise: Das Rifugio Saoseo ist mit dem öffentlichen Verkehr und ca. 1.5 – 2 h Marschzeit erreichbar.

Karten: 269 Berninapass (1:50'000)

Kontaktperson: Yves Schwyzer, Email yschwyz@bluewin.ch

For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. CIPRA übernimmt keinerlei Haftung.



4. Tag (1.9.): Von Camp via Ospizio Bernina zur Alp Grüm

Einen See mit einem wohlklingenderen Namen gibt es wohl kaum: Direkt beim Rifugio Saoseo liegt nämlich der Lagg da Saoseo – auf Deutsch der Saosee – ein Abstecher ist also fast zwingend. Vom Rifugio geht es durch die Lärchen- und Tannenwälder über La Rösa hinauf zum Berninapass. Das Hospiz bietet seit über 130 Jahren müden Wandern und Reisenden eine Unterkunft. Für uns geht



Der Saosee

Quelle: Panoramio, Alberto Rossattini

es aber noch weiter, dem Berninastausee entlang bis hoch zum Bergrestaurant Alp Grüm, von wo wir schon ins Val Poschiavo hinunterblicken können.

Übernachtung :

Alp Grüm Albergo/Ristorante Alp Grüm

<http://www.alpgruem.ch.vu/>, 081 844 03 18

Gehzeit: 5 h 30

Distanz: 18.1 km

Gesamtaufstieg: 845 m

Gesamtabstieg: 830 m

Tiefster Punkt: 1'759 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'328 m.ü.M

Anreise: Die Alp Grüm ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar und liegt an der Strecke der Rhätischen Bahn.

Karten: 269 Berninapass (1:50'000)

For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. CIPRA übernimmt keinerlei Haftung.



5. Tag (2.9.): Von der Alp Grüm nach Cavaglia

Hier gibt es eine Extrarunde: Die Route führt zurück zur imposanten Bernina-Staumauer (Pumpspeicherkraftwerk) und über Sassal Mason vorbei am Gletschersee Caralin und am Lag da Palü hinunter nach Cavaglia



Der Bernina-Express am Lago Bianco

Übernachtung :

Alp Grüm Albergo/Ristorante Alp Grüm
<http://www.alpgruem.ch.vu/>, 081 844 03 18

Quelle: http://en.wikipedia.org/wiki/File:RhB_ABe_4-4_III_mit_Bernina-Express_am_Lago_Bianco.jpg

Gehzeit: 5 h

Distanz: 13 km

Gesamtaufstieg: 694 m

Gesamtabstieg: 1075 m

Tiefster Punkt: 1'694 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'369 m.ü.M

Anreise: Die Alp Grüm ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar und liegt an der Strecke des Bernina-Express.

Karten: 269 Berninapass (1:50'000)

For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. CIPRA übernimmt keinerlei Haftung.



6. Tag (3.9.): Von Cavaglia nach Prese

Ein Wald-Wanderungstag. Diese Etappe führt uns von Cavaglia über Varuna, zum Val d'Urse und über Selva – einer schönen Maiensässsiedlung – über Torn hinunter nach Le Prese. Der Blick über den Lago di Poschiavo und ins Val Poschiavo lohnt sich!



Lago di Poschiavo

Übernachtung :

Le Prese / Poschiavo, diverse Hotels.

Quelle: Teodor Cardei, Panoramio

Achtung: Viele Hotels sind wegen der Alpenwoche früh ausgebucht!

<http://www.valposchiavo.ch/>

Gehzeit: 6 h

Distanz: 19.4 km

Gesamtaufstieg: 713 m

Gesamtabstieg: 1448 m

Tiefster Punkt: 695 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'869 m.ü.M

Anreise: Cavaglia ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten: 269 Berninapass (1:50'000)

For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. CIPRA übernimmt keinerlei Haftung.



The information on the website and tour descriptions will be updated periodically. It is worth to check them every now and then, especially before you start on a trip.

Participation in the hiking and biking tours is at your own risk. The cost of meals and accommodation have to be paid for individually.

Die Informationen der Webseite und die Tourenbeschreibung werden fortlaufend aktualisiert. Es lohnt sich diese ab und an zu überprüfen, insbesondere bevor es los geht.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft müssen selbst getragen werden.

Les informations sur le site Internet et la description des randonnées sont mises à jour régulièrement. Nous vous recommandons de vérifier ces informations sur le site avant le départ de la randonnée.

La participation aux randonnées est aux risques et périls des participants. Les frais d'hébergement et de restauration sont également à la charge des participants.

Le informazioni del sito e la descrizione degli itinerari sono costantemente aggiornate. È quindi opportuno verificare gli aggiornamenti, in particolare prima dei singoli appuntamenti.

La partecipazione alle escursioni è a proprio rischio. I costi di vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti. Sleeping accommodation and meals costs are supported by the participants

Informacije na spletni strani z opisi izletov se bodo redno osveževale. Svetujemo vam, da spletno stran spremljate, še posebej pred načrtovanim izletom.

Udeležba na gorniških in kolesarskih izletih je na lastno odgovornost. Stroški prehrane in nastanitve krijejo udeleženci sami.