

Alpine Power – step by step together

In 50 Tagen durch die Länder der Alpenkonvention

From Mäls/FL to Bagni di Masino/IT in 50 days

18.8.-5.10.2012



Alpine-Power-Wandergruppe auf dem Hahnenköpfe, D/A



1. Etappe - Vom Fürstentum durch das bekannte Weingebiet Bündner Herrschaft in die älteste Alpenstadt Chur (2 Tage)

1. Tag (18.8.): Von Mäls/FL in die Bündner Herrschaft nach Jenins/CH

Die erste Etappe der Alpine Power in der Schweiz führt von Mäls in Liechtenstein über Fläscher Berg, ein wunderschöner Aussichtspunkt ins Rheintal, über die Grenzfestung Lutzienstieg ins Heidi-Dorf Malans. Im malerischen Dorf Jenins im Weingebiet Bündner Herrschaft wird der Tag mit einer Weindegustation abgerundet.

Übernachtung:

Gasthaus zur Traube in Jenins

+41 81 301 18 26

<http://www.traube-jenins.ch>

Gehzeit: 4.5h

Distanz: 13.5 km

Gesamtaufstieg: 720 m

Gesamtabstieg: 580 m

Tiefster Punkt: 479 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'123 m.ü.M



© grischuni / flickr.com

Blick vom Fläscher Berg in die Rheinebene.

Anreise: Mäls und Jenins sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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 (19.8.): Von Jenins in die Alpenstadt Chur

Den zweiten Tag führt uns die Wanderung abermals durch das Weingebiet Bündler Herrschaft entlang von Weindörfern. Am Nachmittag erreichen wir die älteste Schweizer Alpenstadt Chur. Während einer Stadtführung erfahren Sie mehr über die früher dreisprachige Hauptstadt des Kanton Graubünden.



Ein Treffpunkt von Jung und Alt ist der Arcasplatz im Herzen von Chur.

© Heinz Heiss

Übernachtung:

Comfort Hotel Post

+41 81 255 84 84

<http://www.comforthotelpost.ch>

Gehzeit: 5h30

Distanz: 21 km

Gesamtaufstieg: 410 m

Gesamtabstieg: 370 m

Tiefster Punkt: 533 m.ü.M

Höchster Punkt: 738 m.ü.M

Anreise: Jenins ist mit dem Bus von Landquart aus gut erreichbar. Chur ist sehr gut mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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. Etappe – Von der Alpenstadt Chur ins Oberengadin nach Bever (6 Tage)

Von der ältesten Alpenstadt Chur über den Schanffiger Höhenweg, eine Kulturlandschaft im Wechsel mit alpinen Höhe, ins urige Welschtobel und weiter in den Naturpark Piz Ela und entlang des UNESCO Weltkulturerbes der Abulastrecke der Rhätischen Bahn.

3. Tag (20.8.) Von der Alpenstadt Chur in die Hochwang Skihütte

Von Chur wandern wir über Bergwiesen mit einer einmaligen Alpenflora, durch wilde Tobel und Bergwälder und vorbei an Maiensässsiedlungen entlang des Schanffiger Höhenwegs zum wunderbar gelegenen und heimeligen Berghaus Hochwang, wo auf die müden Wanderer eine einmalige Aussicht und ein Bad im Hot Pot warten.

Auf dem Schanffiger Höhenwege gibt es viele Orte zum Verweilen und die Aussicht zu geniessen.

©http://www.panoramio.com/photo_explorer#view=photo&position=60&with_photo_id=2340510&order=date_desc&user=490717

Übernachtung:

Berghaus Hochwang

+41 81 374 11 08

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

Gehzeit: 7.25 h

Distanz: 16.2 km

Gesamtaufstieg: 1'650 m

Gesamtabstieg: 420 m

Tiefster Punkt: 593 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'955 m.ü.M



Anreise: Das Berghaus Hochwang ist per pedes in 2 Stunde von St.Peter-Molinis oder Peist aus mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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 (21.8.) Von der Skihütte

Hochwang

in die Walsersiedlung Sapün

Vom Berghaus Hochwang führt die genussreiche Panoramawanderung weiter entlang des Schanffiger Höhenwegs oberhalb der Waldgrenze durch eindrucksvolle Moorlandschaften, im Wechsel von Trocken- und Feuchtgebieten ins entlegenen Tal Fondei. Tagsziel ist die verlassene Walsersiedlung Sapün. In der Dämmerung können mit etwas Glück Hirsche beobachtet werden.

Ställe erinnern an das einst emsige Alpleben der Walser in Sapün.

© <http://static.panoramio.com/photos/original/3601136.jpg>

Übernachtung:

Berghaus Heimeli

+41 81 374 21 61

<http://www.heimeli.ch>

Gehzeit: 7.5 h

Distanz: 22.2 km

Gesamtaufstieg: 1'120 m

Gesamtabstieg: 1'230 m

Tiefster Punkt: 1'838 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'627 m.ü.M

Anreise: Das Berghaus Heimeli ist nicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Die nächstgelegene Zughaltestelle befindet sich in Langwies. Von dort erreicht man Sapün in einer 1.5 stündigen Wanderung.

Karten:

Kontaktperson: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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 (22.8.): Von Sapün ins Welschtobel

Vom entlegenen Sapün führt die abwechslungsreiche Bergwanderung über Alpen, am Fusse von Felsfluchten und durch das nicht mehr ganzjährig bewohnte Walser Dorf Medregen, am Weltkurort Arosa vorbei zur Ramozhütte. Während Arosa stark geprägt ist vom Wintertourismus, führt die Wanderung ins urtümliche und unwirtliche Welschtobel, ein Bergtal geprägt von Bergwäldern, Schutthalden und steilen Bergflanken.



Übernachtung:

Ramozhütte SAC

+41 81 356 55 02

<http://ramoz.sacarosa.ch>

Pläne zum Bau eines Stausees und zur Realisierung eines Strassentunnels im Welschtobel wurden nie realisiert.

© Andres Passwirth

Gehzeit: 5h45

Distanz: 17 km

Gesamtaufstieg: 1'000 m

Gesamtabstieg: 600 m

Tiefster Punkt: 1'606 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'258 m.ü.M

Anreise: Die Ramozhütte ist von Arosa zu Fuss in 2.5h mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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 (23.8.): Vom Welschtobel ins Landwassertal nach Filisur

Über die mageren Wiesen der Alp Ramoz führt die Wanderung über die Furcletta ins Albulatal und in den schweizweit grössten Naturpark Parc Ela. Vom Dorf Alvaneu bietet sich ein schöner Blick ins Albulatal und die angrenzenden Berggipfel. Die Wanderung führt vorbei am bekannten Landwasserviadukt im Bahnnetz der Rhätischen Bahn ins Dorf Filisur mit seinen Häusern im Engadiner Baustil.

Übernachtung:

Diverse Unterkünfte in Filisur

Gehzeit: 5h

Distanz: 14.5 km

Gesamtaufstieg: 420 m

Gesamtabstieg: 1530 m

Tiefster Punkt: 973 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'567 m.ü.M



© Ikiwaner
Das Baudenkmal der Albulabahn wird jährlich von rund 22'000 Zügen der Rhätischen Bahn überquert.

Anreise: Filisur ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



7. Tag (24.8.) Von Filisur in den Parc Ela nach Preda

Im Zentrum der Wanderung steht die über 100-jährige Bahnstrecke über den Pass Albula der Rhätischen Bahn. Sie ist in Sachen Bautechnik und Linienführung eine Meisterleistung. Seit 2008 zählt sie zum UNESCO Welterbe. Die Wanderung führt durchs Albulatal ins malerische Dorf Bergün, vorbei an den Kehren der Bahnstrecke ins kleine Dorf Preda am Eingang des Tunnelportals.

In Bergün lässt es sich zwischen den stattlichen Engadiner Häusern geruhsam zur Ruhe kommen.

© xxx http://www.panoramio.com/photo_explorer#view=list&position=96&with_photo_id=16661400&order=date_desc&user=112192

Übernachtung:

Preda Hotel Kulm
+41 81 407 11 46

<http://www.preda-kulm.ch>

Gehzeit: 5h30

Distanz: 15.5 km

Gesamtaufstieg: 1'050 m

Gesamtabstieg: 360 m

Tiefster Punkt: 995 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'791 m.ü.M

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

Karten:

Kontaktperson: Stefan Barandun (Präsident Pro Natura Graubünden),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



8. Tag (25.8.): Von Preda ins Oberengadin nach Bever

Oberhalb von Preda liegt der See „Lai da Palpuogna“, der oft als das blaue Auge in der Landschaft beschrieben wird. Der einst natürliche See wurde beim Bau des Albulatunnels vor mehr als 100 Jahren leicht gestaut und für die Energieproduktion bis heute noch verwendet. Die Wanderung führt auf die Fuorcla Crap Alv durch eine geologisch vielfältige und mit vielen Kleinseen

Kurz nach Preda liegt der prächtige See Lai da Palpuogna.
© http://www.panoramio.com/photo_explorer#view=photo&position=11&with_photo_id=5496579&order=date_desc&user=502533

durchsetzte Landschaft. Der Gratücken im Bereich der Fuorcla Crap Alv gilt als Wasserscheide. Das Wasser der Nordseite fließt durch die Albula - Rhein in die Nordsee, das Wasser der Südseite fließt durch den Inn – Donau ins Schwarze Meer. Durch das kaum besiedelte und weitgehend unberührte alpine Hochtal Val Bever erreichen wir die Alp Spinaz, das Südportal der Albulalinie und gelangen ins Oberengadiner Dorf Bever. Mit dem Zug reisen wir nach Ardez, im Unterengadin.

Übernachtung:

Hotel Alvetern in Ardez

+41 81 862 21 44

<http://www.alvetern.ch>

Gehzeit: 5h30

Distanz: 16 km

Gesamtaufstieg: 800 m

Gesamtabstieg: 870 m

Tiefster Punkt: 533 m.ü.M

Höchster Punkt: 738 m.ü.M

Anreise: Bever und Ardez sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:



Kontaktperson: Stefan Barandun (Präsident Pro Natura Graubünden),
cipra.alpinepower@gmail.com

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. Etappe – Erlebnisse im Unterengadin und Val Müstair (3 Tage)

Im Unterengadin lohnt es sich in vielerlei Hinsicht, eine Rast einzulegen. Ein Festtag in Ardez und eine Wanderung durch die entzückende Terrassenlandschaft von Tschlin und Ramosch fühlen zwei Tage aus. Mit dem Bus fahren wir in die Bergsiedlung S-charl, von wo aus wir durch den legendären Arvenwald Tamangur ins Herz der Biosfera Val Müstair gelangen.

9. Tag (26.8.): Festtag in Ardez

Das kleine Dorf im Unterengadin feiert an diesem Tag den Abschluss eines vierjährigen Projekts Kulturlandschaftspflege. Nach einem offiziellen Teil finden ab 11h Exkursionen zu Bergäckern und einen Sortengarten statt und wieder aufgemauerte Trockenmauern werden angeschaut. Die Gäste werden mit einheimischen Produkten verkostet und der Männerchor singt ein Ständchen. Abends können einheimische Bauern besucht und bei ihrer Arbeit begleitet werden.

xxx.

© xxx

Übernachtung:

Hotel Alvetern in Ardez

+41 81 862 21 44

<http://www.alvetern.ch>

Anreise: Ardez sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortliche:

Anita Wyss (Stiftung Landschaftsschutz Schweiz SL), cipra.alpinepower@gmail.com

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.



10. Tag (27.8.): Von Tschlin nach Scoul und mit dem Bus nach S-charl

Mit dem Bus morgens nach Tschlin durch die fantastische Unterengadiner Terrassenlandschaft nach Ramosch und Vnà. Nach einer Verkostung in Vnà durch das urchige Tal Val Sinestra, das 2011 zur allerersten „Landschaft des Jahres“ ausgezeichnet wurde. Über einen sanften Höhenweg erreichen wir den berühmten Tourimusort Scoul, wo wir

xxx.

© xxx

erfahren wie das Unterengadin nachhaltige Tourismus lebt. Mit dem Bus fahren wir im späteren Nachmittag ins entlegene S-charl.

Übernachtung:

Gasthaus Major in S-charl

+41 81 864 14 12

<http://www.gasthaus-major.ch>

Gehzeit: 6h30

Distanz: 22.3 km

Gesamtaufstieg: 700 m

Gesamtabstieg: 960 m

Tiefster Punkt: 1'244 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'801 m.ü.M

Anreise: Tschlin und S-charl sind mit dem Bus erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortliche: Anita Wyss

(Stiftung Landschaftsschutz Schweiz SL), Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness)

cipra.alpinepower@gmail.com

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.



11. Tag (28.8.): Von S-charl nach Münstair

Arvenwald Tamangur, Biosfera Val
Münstair, Bäckerei Santa Meier

Übernachtung:

Gasthaus Major in S-charl

+41 81 864 14 12

<http://www.gasthaus-major.ch>

xxx.

© xxx

Gehzeit: 6h45

Distanz: 23.8 km

Gesamtaufstieg: 700 m

Gesamtabstieg: 1'200 m

Tiefster Punkt: 1'248 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'252 m.ü.M

Anreise: S-charl und Münstair sind mit dem Bus erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortliche: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.

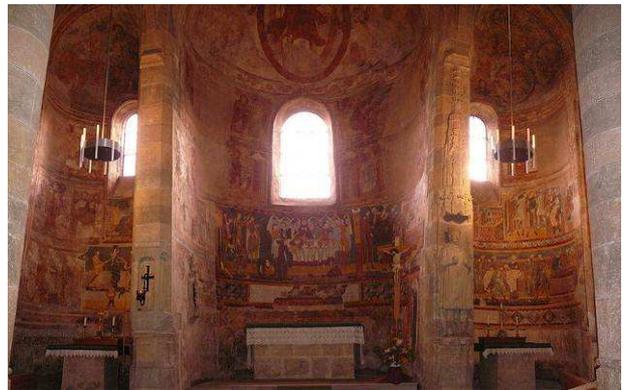


4. Etappe 4 Von Müstair nach Le Prese (6 Tage)

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

12. 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 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).



Wandmalereien aus dem 9. Jahrhundert in der Klosterkirche St. Johann in Müstair
<http://en.wikipedia.org/wiki/File:MonasterosanGiovanniInterno.JPG>

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/Etappenverantwortliche: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),
cipra.alpinpower@gmail.com

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.



13. Tag (30.8.): Von der Alpe Sprella nach Livignio in Italien

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: 6560 m

Gesamtabstieg: 820 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/Etappenverantwortliche: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),

cipra.alpinepower@gmail.com

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.



14. 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: 910 m

Gesamtabstieg: 760 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/Etappenverantwortliche: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



15. 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 Lagh 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 gestauten Lago Bianco entlang bis hinunter 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: 760 m

Gesamtabstieg: 750 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)



Kontaktperson/Etappenverantwortliche: Katharina Conradin (Geschäftsführerin mountain wilderness Schweiz), cipra.alpinepower@gmail.com

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.



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

Hier gibt es eine Extrarunde: Die Route führt zurück zur südlichen Staumauer des Lago Bianco (Pumpspeicherkraftwerk) und über Sassal Mason vorbei am in den letzten 10-15 Jahren entstandenen Gletschersee Caralin und am Lag da Palü hinunter nach Cavaglia.



Der Bernina-Express am Lago Bianco

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

Übernachtung :

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

Gehzeit: 5 h

Distanz: 13 km

Gesamtaufstieg: 630 m

Gesamtabstieg: 970 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)

Kontaktperson/Etappenverantwortliche: Katharina Conradin (Geschäftsführerin mountain wilderness Schweiz), cipra.alpinepower@gmail.com

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.



17. 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

Quelle: Teodor Cardei, Panoramio

Übernachtung :

Le Prese / Poschiavo, diverse Hotels.
Achtung: Viele Hotels sind wegen der Alpenwoche früh ausgebucht!

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

Gehzeit: 6 h

Distanz: 19.4 km

Gesamtaufstieg: 640 m

Gesamtabstieg: 1300 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)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Christian Lüthi (Geschäftsführer CIPRA Schweiz),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



*****Alpenwoche in Poschiavo vom 4. – 8. September 2012*****



Gesamtabstieg: 40 m

Tiefster Punkt: 1006 m.ü.M

Höchster Punkt: 1449 m.ü.M

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

Karten: 269 Berninapass (1:50'000)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Dominik Siegrist (Präsident CIPRA International),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



22. Tag 1 (9.9.): Von Selva ins Val Malenco

Von Selva aus erwandern wir über das ^{xxx}
Val d'Ursé den Pass da Canfinal und ^{Quelle: xxx}
queren so die Grenze zu Italien. Über die Alpe Gembré führt uns der Weg an den Stauseen
Lago di Gera und Lago di Campo Moro vorbei zum Tagesziel, der Alpe Foppa oder nach
Franscia.

Übernachtung :

Franscia

Selva

+41 81 844 07 46

<http://www.selva-pensione-ristorante.ch/>

Gehzeit: 7 h

Distanz: 14 km

Gesamtaufstieg: 1170 m

Gesamtabstieg: 1050 m

Tiefster Punkt: 1458 m.ü.M

Höchster Punkt: 2628 m.ü.M

Anreise: Franscia ist nicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Von Sondrio aus fährt ein Bus nach Chiesa im Valmalenco und ein Ruftaxi nach Franscia.

Karten: 269 Berninapass (1:50'000)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Dominik Siegrist (Präsident CIPRA International),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



23. Tag (10.9.): Durch das Val Malenco von Franscia nach Chiareggio

Von der Alpe di Foppa / Von Franscia xxx
steigen wir (über di Alpe Campascasio)
auf zur Bocchel de Torno und erwandern Quelle: xxx
die Mulde des Lago Palü. Weiter steigen wir ab nach Prati della Costa und wandern auf
dann auf dem Höhenweg Chiareggio.

Übernachtung :

Chiareggio

+41 81 844 07 46

<http://www.selva-pensione-ristorante.ch/>

Gehzeit: 7 h

Distanz: 14 km

Gesamtaufstieg: 1000 m

Gesamtabstieg: 1700 m

Tiefster Punkt: 1500 m.ü.M

Höchster Punkt: 2203 m.ü.M

Anreise: Chiareggio ist nicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Von Sondrio aus fährt ein Bus nach Chiesa im Valmalenco und ein Ruftaxi nach Chiareggio.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Dominik Siegrist (Präsident CIPRA International),
cipra.alpinpower@gmail.com

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.



24. Tag (11.9.): Von Chiarregio ins Engadin nach Salecina

Von Chiarregio steigen wir über die Alpe dell'Oro zum P
asso del Muretto auf. Von hier erreichen wir über das Vla Muretto das Val Forno und gelangen zum Malojapass.

xxx

Quelle: xxx

Übernachtung :

Salecina

+41 81 824 32 39

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

Gehzeit: 7 h

Distanz: 12 km

Gesamtaufstieg: 950 m

Gesamtabstieg: 700 m

Tiefster Punkt: 1612 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'562 m.ü.M

Anreise: Chiareggio ist nicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar und liegt an der Strecke der Rhätischen Bahn. Von Sondrio aus fährt ein Bus nach Chiesa im Valmalenco und ein Ruftaxi nach Chiareggio. Für die Weiterreise: Von Salecina mit dem Bus nach St.Moritz oder nach Chiavenna.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Dominik Siegrist (Präsident CIPRA International),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



25. Tag (12.9.): Festtag in Salecina

Von Chiarregio steigen wir über die Alpe dell'Oro zum Passo del Muretto auf. Von hier erreichen wir über das Val Muretto das Val Forno und gelangen zum Malojapass.

xxx

Quelle: xxx

Übernachtung :

Salecina

+41 81 824 32 39

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

Anreise: Von St. Moritz oder Chiavenna mit dem Bus nach Salecina.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Dominik Siegrist (Präsident CIPRA International), Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness), cipra.alpinepower@gmail.com

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. Etappe von Von Salecina nach Savognin im Juliortal (3 Tage)

Das Herzstück der Alpine Power

führt direkt im Anschluss an die Alpenwoche 2012 von Poschivao ins Val Malenco nach Chiareggio und über den Passo del Muretto ins mondäne

Oberengadin

26. Tag (13.9.): Von Salecina nach Juf im Avers

xxx

Quelle: xxx

Maloja Torre. Gletschermühlen, Innquelle am Lunghin, Septimer Wasserscheide

Übernachtung :

Juf

Pension Edelweis

+41 81 667 11 34

<http://www.pension-edelweiss.ch/>

Oberhalb Juppa

Hotel Bergalga

+41 81 667 11 68

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

Gehzeit: 6.45 h

Distanz: 16.7 km

Gesamtaufstieg: 1250 m

Gesamtabstieg: 940 m

Tiefster Punkt: 1791 m.ü.M

Höchster Punkt: 2673 m.ü.M

Anreise: Juf ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.



Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.

xxx

Quelle: xxx



27. Tag (14.9.): Von Juf im Avers nach Sur

Walsersiedlung, höchst gelegenes Dorf Europas

Übernachtung :

Sur

Hotel Flex

+41 81 684 12 84

<http://www.hotel-flex.ch/>

Gehzeit: 5.45 h

Distanz: 15.6 km

Gesamtaufstieg: 860 m

Gesamtabstieg: 1350 m

Tiefster Punkt: 1466 m.ü.M

Höchster Punkt: 2862 m.ü.M

Anreise: Juf und Sur sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



28. Tag (15.9.): Von Sur nach Savognin

xxx

Alp Flix, Schatzinsel

Quelle: xxx

Übernachtung :

Savognin

Diverse Hotels

Gehzeit: 5.15 h

Distanz: 16.6 km

Gesamtaufstieg: 680 m

Gesamtabstieg: 1010 m

Tiefster Punkt: 1231 m.ü.M

Höchster Punkt: 2006 m.ü.M

Anreise: Sur und Savognin sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Pascal Stern (Vorstand mountain wilderness),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



7. Etappe Von Tiefencastel nach Vals (6 Tage)

Durch zwei Naturpärke zum weltbekannten Wasser

29. Tag (16.9.): Von Tiefencastel nach Thusis

Vom Hauptort des Bezirks Albula auf 851 m.ü.M. wandern wir zunächst hinauf nach Mistail, wo sich einer der ältesten Sakralbauten der Schweiz, die Kirche St. Peter Mistail befindet. Über Alvaschein und Muldain geht es auf der rechten Talseite nach Sils und schliesslich nach Thusis, unserem Tagesziel. Auf der Wanderung Hoch über der Albula erhaschen wir hin und wieder einen Blick auf die roten Züge der Rätischen Bahn und die seit 2008 zum UNESCO Welterbe gehörende Albulalinie.

Übernachtung (Beispiel) :

Hotel Weiss Kreuz Thusis

081 650 08 50, <http://www.weisskreuz.ch>

B&B Gyger Thusis

081 651 11 23, <http://www.gyger-thusis.ch>

Gehzeit: 6 h

Distanz: 18 km

Gesamtaufstieg: 760 m

Gesamtabstieg: 900 m

Tiefster Punkt: 660 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'199 m.ü.M



Quelle: www.graubuendenkultur.ch

Anreise: Tiefencastel ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



30. Tag (17.9.): Von Thusis nach Wergenstein

Von Thusis geht es am zweiten Tag vorbei an der Burg Hohenrätien am Eingang der Sagenumwobenen Via Mala Schlucht. Von der Burganlage aus geniessen wir die grandiose Aussicht ins Domleschg, bevor wir uns auf den Weg durch das eindrückliche Naturmonument der Via Mala mit bis zu 300 Meter hohen Felswänden aufmachen. Am Ausgang der Schlucht haben wir Gelegenheit das bedeutendste Kulturgut des Naturpark Beverin, die romanische Kirchendecke der Kirche St. Martin in Zillis zu bestaunen. Danach folgt der Aufstieg nach Wergenstein, dem heutigen Tagesziel, wo sich das mehrfach für Innovation und Natur und Umweltschutz ausgezeichneten Center da Capricorns befindet.

Übernachtung (Beispiel) :

Hotel Restaurant Capricorns

081 630 71 72

<http://www.capricorns.ch>

Gehzeit: 6 h 45 min

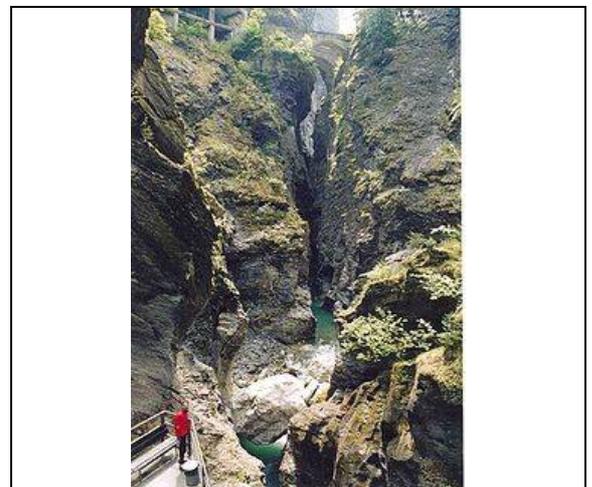
Distanz: 16.2 km

Gesamtaufstieg: 1460 m

Gesamtabstieg: 750 m

Tiefster Punkt: 690 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'483 m.ü.M



Quelle: <http://de.wikipedia.org>

Anreise: Thusis ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



31. Tag (18.9.): Von Wergenstein nach Usserglas

Die heutige Wanderung führt uns von Wergenstein in die grandiose Gebirgswelt um den Piz Beverin. Im Anstieg durch das Val Larisch können wir uns entscheiden, wer den beinahe 3000 Meter hohen Berg und Namensgeber des Naturpark Beverin besteigen und via einer blau-weiss markierten anspruchsvolleren Route zum Tagesziel auf den Glaspass absteigen möchte und wer den weniger anspruchsvollen doch nicht minder schönen Weg über den Carnusapass einschlagen möchte. Letztere haben die Möglichkeit die vom Aufstieg müden Füße im wunderschönen Lei la Scotga zu erfrischen, welcher nur einige Meter neben dem Passübergang liegt. Egal für welchen Weg man sich entscheidet, Genuss und landschaftliche Schönheit sind garantiert.

Übernachtung (Beispiel) :

Berggasthaus Beverin

081 651 13 23

<http://www.berggasthaus-beverin.ch>

Via Carnusapass: 7:25 h; 18.9 km; Aufstieg
1350; Abstieg 1020

Via Piz Beverin: 7:30 h; 14.0 km; Aufstieg 1570;
Abstieg 1230



Quelle: <http://de.wikipedia.org>

Anreise: Wergenstein ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



32. Tag (19.9): Vom Glaspass nach Tenna ins Safiental

Vom Glaspass wandern wir am Heinzenberg erst zum Bischolpass mit den zwei malerischen kleinen Seen. Weiter geht es auf der aussichtsreichen Wanderung auf den Tguma, von wo aus wir bei der Gipfelrast einen Blick auf Tenna, unser Tagesziel erhaschen können. Der Weg in das von Valsersiedlungen geprägte Safiental führt steil hinab und der Gegenanstieg ist schweisstreibend, doch ein Besuch in Tenna, das mit seinem Solarskilift von sich reden macht allemal wert.

Übernachtung (Beispiel) :

Hotel Alpenblick

081 645 11 23

<http://www.hoteltenna.ch>

Gehzeit: 6 h

Distanz: 15.8 km

Gesamtaufstieg: 930 m

Gesamtabstieg: 1130 m

Tiefster Punkt: 1142 m.ü.M

Höchster Punkt: 2161 m.ü.M



Quelle: <http://www.tenna.ch>, Bild: Beat Schaufelberger

Anreise: Der Glaspass ist nicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Es besteht aber die Möglichkeit das Berggasthaus Beverin mit einem Bussshuttle nach telefonischer Vereinbarung zu erreichen. Anreise am Vorabend empfohlen.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



33. Tag (20.9.): Von Tenna nach Thalkirch Turrahus

In Tenna nehmen wir am Morgen erst den Bus nach Safien Rüti, von wo aus unsere heutige Wanderung beginnt. Von Safien Rütli wandern wir über Camana nach Thalkirch und zu unserem Tagesziel dem Turrahus. Auf unserer Wanderung erfahren wir, wie sich das Projekt Safier Ställe der Hauställe angenommen hat, die in dieser Kulturlandschaft typisch sind.

Übernachtung (Beispiel) :

Berggasthaus Turrahus

081 645 12 03

<http://www.turrahus.ch>

Gehzeit: 4 h 45 min

Distanz: 14 km

Gesamtaufstieg: 840 m

Gesamtabstieg: 460 m

Tiefster Punkt: 1270 m.ü.M

Höchster Punkt: 1965 m.ü.M



Quelle: <http://www.wikipedia.org>

Anreise: Tenna und Safien Rütli sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



34. Tag (21.9.): Von Thalkirch Turrahus nach Vals Platz

Vom Turrahus führt die Wanderung auf dem „Polenweg“ über den Tomülpass, hinunter zum wildromantischen Riedboda und von dort weiter hinab nach Vals, dessen Steindächer schon von weit oben herausstechen. Der Weg über den Pass wurde im zweiten Weltkrieg von internierten Polen befestigt und auf Safierseite für leichte Motorfahrzeuge befahrbar gemacht. Glücklicherweise dient dieser schöne Übergang zwischen dem Safiental und Vals heute mehr zivilen Zwecken. Wer genügend früh ankommt, kann ein Bad im weitherum bekannten Thermalbad nehmen.

Übernachtung :

Hotel Restaurant Edelweiss, Am Platz, Tel. 081 935 11 33, www.edelweiss-vals.ch, DZ m. Fst. 54–80 CHF ^{SEP}p.P.

Hotel Restaurant Valserhof, Tel. 081 935 13 12, www.valserhof.ch, DZ m. Fst. 90–95 CHF ^{SEP}p.P.

Hotel Restaurant Alpina, Am Dorfplatz, 2006 renoviert von Gion A. Caminada Tel. 081 920 70 40, www.hotel-alpina-vals.ch, DZ m. Fst. 85–110 CHF p,P.



Quelle: <http://www.wikipedia.org>

Gehzeit: 5 h

Distanz: 14 km

Gesamtaufstieg: 720 m

Gesamtabstieg: 1120 m

Tiefster Punkt: 1255 m.ü.M

Höchster Punkt: 2412 m.ü.M

Anreise: Thalkirch ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Von Riefa hinunter nach Vals (Zeitersparnis 1 h 15), Tel. 081 935 16 49 (Piz Aul Garage) oder Tel. 081 920 70 70 (Verkehrsbüro Vals)

Karten:



Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer/Reto Solère (Präsident CIPRA Schweiz), cipra.alpinepower@gmail.com

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.



8. Etappe Von Peiden Bad im Val Lumnezia nach Malvaglia im Tessin (5 Tage)

**Aus dem Tal des Lichtes (Val Lumnezia) über die grandiose Schwemmebene
Greina ins südliche Malvaglia**



35. Tag (22.9.): Tag Peiden Bad - Lumbrein

Ein Bad gibt es in Peiden schon lange nicht mehr, dafür ein vorzügliches Gasthaus. Von hier geht es hinunter zum Glogn, einem der letzten auf der ganzen Länge nicht genutzten Alpenflüsse der Schweiz. Hier ist die Kleine Hufeisennase zu Hause, eine Fledermausart, deren Bestand in der Schweiz zunehmend bedroht ist. Mit



Das Val Lumnezia – Tal des Lichtes – bietet spektakuläre Blicke ins Hochgebirge.

© Reto Solèr

zunehmender Höhe wechselt die Kultur- und Naturlandschaft. Auf dem Höhenweg der Val Lumnezia lässt es sich mit prächtiger Aussicht angenehm bis nach Lumbrein wandern.

Transfer mit Postauto von Vals nach Peiden Bad.

Übernachtung:

Hotel Péz Regina, Tel. 081 931 11 72, www.pezregina.ch. DZ m. Fst. 65–70 CHF p.P.,
Ustria/Pensiun Alpina, Tel. 081 931 15 37, DZ m. Fst. 60 CHF p.P.

Gehzeit: 6 h

Distanz: 17.5 km

Gesamtaufstieg: 1'150 m

Gesamtabstieg: 620 m

Anreise: Peiden Bad ist mit dem Bus von Ilanz gut erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Reto Solère (Präsident CIPRA Schweiz),
cipra.alpinepower@gmail.com



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.



36. Tag (23.9.): Lumbrein - Vrin

Von Lumbrein steigen wir hinauf zur Kuppe des Um Su, der eine vorzügliche Aussicht auf den Talabschluss der Val Lumnezia und auf das Bündner Oberland insgesamt bietet. Hier sollen dereinst Windrotoren zu stehen kommen, deren Realisierung umstritten ist. Der Abstieg macht deutlich, dass der hintere Teil der Val Lumnezia noch ursprüngliche Naturlandschaften aufweist. Über die Alp da Cavel erreichen wir im schattigen Wald das romanische sprechende Vrin.



Vrin, das Bauerndorf zuhinterst in der Val Lumnezia, wurde 1998 mit dem begehrten Wakker-Preis des Schweizer Heimatschutzes ausgezeichnet.

© flickr/Alfesto

Übernachtung:

Hotel Piz Terri, Tel. 081 931 12 55, DZ m. Fst. 65–70 CHF p. P., Touristenlager 45 CHF p. P.
Ustria Pensiun Tgamanada, S. Giusep, Tel. 081 931 17 43, DZ m. Fst. 55–65 CHF p.P.

Gehzeit: 5.45 h

Distanz: 14.7 km

Gesamtaufstieg: 1'030 m

Gesamtabstieg: 980 m

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Reto Solère (Präsident CIPRA Schweiz),
cipra.alpinepower@gmail.com

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.



37. Tag (24.9.): Von Vrin auf die Greina-Ebene zur Capanna Scaletta

Auf viertausend Jahre alten Wegspuren wandern wir über die Greina, die Wetter-, Wasser- und Kulturgrenze zugleich ist. Der Diesrut bietet eine vorzügliche auf die Hochebene und die umliegenden Berge. Im Plaun la Greina angekommen, durchstreifen wir die vielfältigen Landschaftskammern der Greina. Zahlreiche Wasserläufe schlängeln sich durch die



Pass
Sicht

Auf dem Pass Diesrut: die herrliche Greina-Ebene sollte einst zum Stausee werden.

© Reto Solèr

baumlose Hochfläche, an denen arktische Moose und Gräser wachsen und Teiche und Moore formen. Es ist nicht selbstverständlich, dass dieses Stück Natur uns erhalten geblieben ist. Ein Speichersee sollte hier einst gebaut werden

Übernachtung:

Capanna Scaletta, SAT, das ganze Jahr geöffnet, bewartet von 1. Juni–15. Okt., Tel. 091 872 26 28 oder 078 7422591, <http://www.capanneti.ch>

Bedarfsbus Vrin–Puzzatsch, Voranmeldung bis 1 Std. vor Abfahrt unerlässlich; an Sonn- und allg. Feiertagen bis 12.00 Uhr am Vortag. Tel.: 079 483 83 69 (Zeitersparnis ca. 1 Std.)

Gehzeit: 6.15 h

Distanz: 17.1 km

Gesamtaufstieg: 1'220 m

Gesamtabstieg: 540 m

Anreise: Die Greina-Ebene ist in einem mehrstündigen Fussmarsch erreichbar.

Karten:



Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer/Reto Solère (Präsident CIPRA Schweiz), cipra.alpinepower@gmail.com

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.



38. Tag (25.9.): Capanna Scaletta – Capanna Adula UTOE

Vorerst steil führt die Route hinunter nach Campo Blenio, wo gleich den Aufstieg hinauf zum Luzzzone-Stausee unter die Füsse nehmen. Durch

das lang gezogene Val di Carassino geht es durch alpwirtschaftlich genutzte Matten stetig weiter aufwärts. Auch Pferdeherden sind wie so oft auf Alpensüdseite zu sichten. Unter anderem in dieser Region wird Nationalpark „Adula“ konzipiert.



Von den Alpweiden ein herrlicher Blick zum Luzzzone-Stausee

© <http://www.panoramio.com/photo/12564153> von Giulio Botticelli

wir

der

der

Übernachtung:

Capanna Adula UTOE, 091 872 16 75

Campo Blenio–Luzzzone Staudamm: Bedarfsbus (bus alpin) Tel. 091 872 14 87 oder
AlpenTaxi Tel. 091 862 31 72 / Tel. 079 822 70 84

Gehzeit: 7.15 h

Distanz: 19.2 km

Gesamtaufstieg: 1'070 m

Gesamtabstieg: 1'240 m

Anreise: Die Capanna Adula ist in einem mehrstündigen Fussmarsch erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer/Reto Solère (Präsident CIPRA Schweiz), cipra.alpinepower@gmail.com

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.



39. Tag (26.9.): Von der Adulahütte nach Malvaglia (Rongie)

Die heutige Wanderung führt von der hochalpinen SAC-Hütte mit atemberaubender Aussicht über den Laghetto-Pass und die Alpe di Quarnei hinunter ins Bleniotal. Der Weg durch das im Bundesinventar der Landschaften und Naturgebiete von nationaler Bedeutung aufgenommene und recht intakt gebliebene Tal von Malvaglia führt vorbei an ursprünglicher Baukultur und erlaubt schöne Einblicke in wilde Seitentäler. Das Gebiet gehört zum geplanten Nationalpark Adula.

Übernachtung:

???

+41 ???

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

Gehzeit: 8.5h

Distanz: 21 km

Gesamtaufstieg: 991 m

Gesamtabstieg: 2'618 m

Tiefster Punkt: 378 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'645 m.ü.M



Quelle: www.valledibleni.ch

Anreise: Malvaglia ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



9. Etappe - Von Biasca zum Nufenenpass

Hoch und runter – munter durch die verschiedenen Höhenstufen

40. Tag (27.9.). Von Biasca zur Capanna Cava

Heute geht es vor allem eines: bergauf. Wie steil es im Tessin doch ist! Doch dieses konstante Aufsteigen hat auch etwas Faszinierendes. Im Kastanienwald sehen wir oft noch die alten Terrassierungen – Überreste einer



Rundumblick von Piansgèra.

Quelle: Panoramio, Ti360

Zeit, als jedes Fleckchen Erde für die Landwirtschaft genutzt werden musste. Weiter geht es durch Buchen und zuletzt Tannen-Lärchenwälder. Auf jeder Höhenstufe treffen wir auf alte Alpen, Zeitzeugen für die zu unterschiedlichen Jahreszeiten genutzten Höhenstufen: Von Biasca über Nadro, Piansgèra, Alpe di Compiett, Alpe di Pontima, Alpe di Lago, bis hin zur Forc. di Lago. Nun ist es nicht mehr weit zur Capanna Cava – eine wohlverdiente Ruhestätte!

Übernachtung:

Capanna Cava UTEO

091 870 14 44

<http://www.utoe-biasca.ch/index.php?page=huette>

Gehzeit: 6h

Distanz: 10.3 km

Gesamtaufstieg: 1863 m

Gesamtabstieg: 102 m

Tiefster Punkt: 305 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'078 m.ü.M



Anreise: Biasca ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar und liegt direkt an der Gotthardlinie

Karten: 1273 Biasca (1:25'000)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Yves Schwyzer, cipra.alpinepower@gmail.com

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



41. Tag (28.9.): Von der Capanna Cava nach Rossa im Calancatal

Wieder offenbart uns das Tessin seine steile Seite. Nach einem kurzen Abstieg zur noch genutzten Alpe di Sceng geht es über die Ale di Lesgiüna wieder hoch zum Pass Giümela. Auf der Alp Giümela wurde in einem alten Stall ein unbewartetes Rifugio eingerichtet. Eine Tour zu dieser einfachen Unterkunft liesse sich mit zwei weiteren Etappen zu unbewarteten Hütten, dem Rifugio Lago und dem Rifugio



Rossa im Calancatal

Quelle: Panoramio, Luca D.

Biasagn verbinden. Vom Pass Giümela, von welchem bei gutem Wetter ein Abstecher zum Piz Giümela lohnend ist, geniessen wir einen wunderbaren Ausblick ins Calancatal – und kehren aus dem Tessin wieder ins Calancatal zurück. Nun geht es durch alle Höhen- und Alpstufen wieder hinunter nach Rossa mit seinen charakteristischen Steinhäusern.

Übernachtung:

Albergo Valbella

+41 91 828 11 16

<http://www.albergovalbella.eu>

Gehzeit: 6 ¾ h

Distanz: 15.3 km

Gesamtaufstieg: 1015 m

Gesamtabstieg: 2002 m

Tiefster Punkt: 1'081 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'120 m.ü.M

Anreise: Rossa ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Die Capanna Cava UTEO ist nicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.



Karten: 1273 Biasca, 1274 Mesocco (1:25'000)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Anita Wyss, cipra.alpinepower@gmail.com

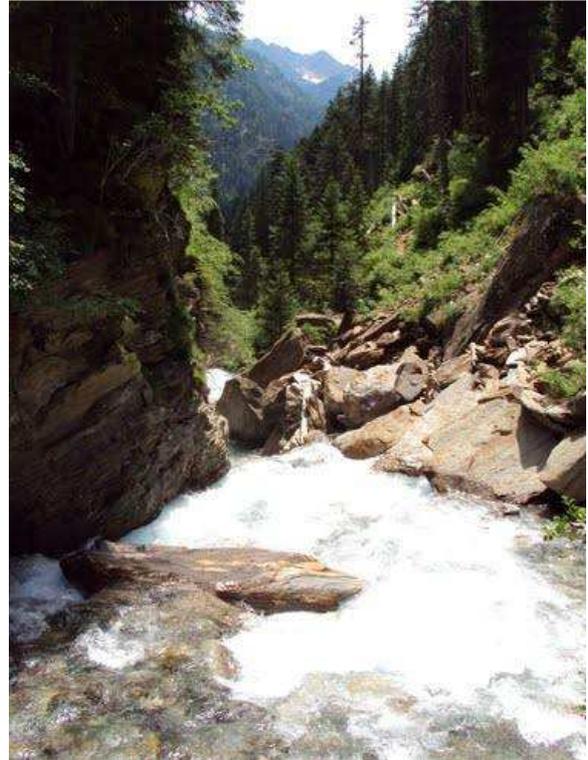
For information in your language feel free to contact us. The responsible guides speak English, French, Italian and German.

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



42. Tag (29.9.): Von Rossa nach San Bernardino

Heute geht es immer entlang der, vor allem im oberen Talteil munter sprudelnden Calancasca, die dem Tal seinen Namen gibt – oder ist es umgekehrt? Bis Pian d'As ist der Aufstieg verhältnismässig sanft und führt durch Tannenwälder immer wieder zum Bergbach. Erst nach der Alp de Alöгна geht es durch's Val di Pasit steiler hoch, bis zum Pass di Passit mit seinem kleinen See. Der Abstieg zum San Bernardino ist nun nicht mehr weit. Doch welch ein Unterschied zwischen dem abgeschiedenen Calancatal und dem Misox mit seiner Hauptverkehrsachse!



Die Calancasca
Quelle: Olivier Vuigner

Übernachtung:

San Bernardino, div. Hotels,
siehe z.B. <http://www.sanbernardino.ch/de/52/hotels.aspx>

Gehzeit: 6 h

Distanz: 15.2 km

Gesamtaufstieg: 1'203 m

Gesamtabstieg: 682 m

Tiefster Punkt: 1'089 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'081 m.ü.M

Anreise: San Bernardino ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten: 1274 Mesocco, 1254 Hinterrhein (1:25'000)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Anita Wyss, cipra.alpinepower@gmail.com



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.



43. Tag (30.9.): Von San Bernardino nach Nufenen

Der heutige Tag führt von einem wichtigen Pass zum nächsten – doch nicht über die heute genutzte Route, sondern durch das noch ursprüngliche Val Curciusa mit seinem mäandrierenden Flüsschen. Erst geht es hoch zur Bochetta de Curciusa, und dann wiederum sanft hinunter, über die Alp de Rog durch den Taleinschnitt bei Areua nach Nufenen. Der wahrscheinlich einst schwer zu passierende Einschnitt



Die Curciusa

Quelle: Milesi, Panoramio

stellt gleichsam die Sprachgrenze zwischen Deutsch und Italienisch dar.

Das Hochtal Val Curciusa mit seiner wilden Landschaft wurde durch die Pläne eines Pumpspeicherkraftwerkes im Tal in den 1990er Jahren bekannt. Mangels fehlender Wirtschaftlichkeit wurde das Projekt damals verworfen. Das Hochtal hat aber noch immer keinen Schutzstatus und könnte in Zukunft wieder in den Fokus für solche Vorhaben rücken.

Übernachtung:

Medels i Rhw.

Hotel Walserhof

081 664 16 12

Gehzeit: 6h 30

Distanz: 16.4 km

Gesamtaufstieg: 1'035 m

Gesamtabstieg: 1'106 m

Tiefster Punkt: 1'529 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'420 m.ü.M



Anreise: Nufenen ist mit dem Bus gut erreichbar.

Karten: 1254 Hinterrhein (1:25'000)

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Anita Wyss, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



10. Etappe - Von Nufenen nach Soglio im Bergell

Von der Passlandschaft Nufenen ins Hochtal Avers und steil runter ins Bergell.

44. Tag (1.10.). Splügen-Passstrasse, Isabrüggli (Haltest. Abzw. Surettaseen) – Ausserferrera

Transfer mit Postauto über Medels-Splügen (umsteigen auf STPS, blauer Bus) - Abzw. Surettaseen



Rundumblick von Piansgèra.

Quelle: viamala Tourismus

Von der Splügen-Passstrasse führt die Route hoch über dem Tal des Hinterrheins zu den Surettaseen, welche gleich fünf grössere und kleinere Gewässer umfassen. In der Folge steigen wir hinab in Richtung des

Stausees von Sufers, worauf die Route einen Schwenk Richtung Osten zum Aversertal macht. Über die Alp Nursera gelangen wir so nach Ausserferrera.Surettaseen

Übernachtung:

Ausserferrera: Keine Unterkünfte
Transfer mit Postauto nach Andeer: Diverse Hotels
Oder

Transfer mit Postauto nach Avers-Cröt

www.hotelcapetta.ch, Tel. 081 650 88 22

Gasthaus Walserstuba, Tel. 081 667 11 28

Gehzeit: 6h

Distanz: 13.5 km

Gesamtaufstieg: 970 m



Gesamtabstieg: 1400 m

Tiefster Punkt: 1279 m.ü.M

Höchster Punkt: 2290 m.ü.M

Anreise: Isabrüggli ist eine Postbushaltestelle kurz vor der Nufenenpasshöhe

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Anita Wyss, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



45. Tag (2.10.). Von Ausserferrera nach Avers Cröt

Die abwechslungsreiche Wanderroute führt uns auf der „Via Alpina“ und dem „Walserweg“ entlang des Talgrundes des Averstals. Der Weg führt durch Lärchenwälder, welche im Herbst ein prächtiges Farbspektrum bieten können und bietet immer wieder Blicke auf den noch jungen Rhein, welcher sich hier teilweise



Quelle: www.tierarzt-hucke.de

beeindruckende Schluchten geschaffen hat. Bogenbrücken über den Averser Rhein, Einblicke in dessen Schluchten, Felspartien aus Schiefen, Marmoren, Quarziten, Gneisen und Dolomiten sowie Spuren des ehemaligen Bergbaus machen die Wanderung zum kurzweiligen Erlebnis. Das Hochtal Avers ist übrigens das höchstgelegene und ganzjährig besiedelte Tal Europas.

Übernachtung:

Avers Cröt (Campsut)

Gasthaus Walserstube

+41 81 667 11 28

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

Avers-Cröt

Familienhotel Capetta

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

Tel. 081 650 88 22

Gehzeit: 6h

Distanz: 15.8 km

Gesamtaufstieg: 1090 m

Gesamtabstieg: 720 m

Tiefster Punkt: 1309 m.ü.M

Höchster Punkt: 1769 m.ü.M



Anreise: Ausserferrera ist mit dem Bus von Chur, Thusis oder Bellinzona erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Anita Wyss, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



46. Tag (3.10.). Von Avers Cröt nach Soglio

Dieser Tag beginnt mit einem langen und sanften Anstieg durch das Val Madris. Das wunderschöne und wilde Tal sollte einst für die Nutzung von Wasserkraft geflutet werden. Etwa in der Hälfte des Tales werden die Orts- und Flurnamen italienisch – wir befinden uns bereits auf dem Gemeindegebiet von Soglio, deren Alpgebiet das obere Val Madris war. An dem



Rundumblick von Piansgèra.

Quelle: www.flickr.com

Ort, bei dem es anzusteigen beginnt, teilt es sich in drei Täler, von denen wir das Mittlere wählen und gelangen so zum höchsten Punkt dieser Etappe, nämlich zum Pass da la Prasnola. Von dort aus haben wir (hoffentlich) einen herrlichen Blick ins Bergell und auf die 3'330 Meter hohe Bondasca-Gruppe mit dem Pizzo Badile und Cengalo. Von dort aus geht es steil runter nach Soglio, ein kleines Dorf mit einem Ortsbild von nationaler Bedeutung und dem imposanten und weit bekannten Palazzo, wo wir uns von einem langen Tag erholen können.

Übernachtung:

Palazzo Salis

+ 41 (0)81 822 12 08

www.palazzosalis.ch

Weitere Unterkünfte: www.bregaglia.ch

Gehzeit: 8.25h

Distanz: 20.6 km

Gesamtaufstieg: 1110 m

Gesamtabstieg: 1680 m

Tiefster Punkt: 1309 m.ü.M



Höchster Punkt: 1769 m.ü.M

Anreise: Soglio ist mit dem Bus von Promontogno-Posta aus erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Anita Wyss, cipra.alpinepower@gmail.com

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.



11. Etappe: Bondo/CH – Bagni del Masino/Ita (2 Tage)

Aus dem Schatten des Badile in die Veltliner Sonnenseite

47. Tag (4.10.): von Bondo ins italienische Val Codera

Von Bondo aufsteigend durch dichten Wald, welcher dann und wann noch von alten Alpen durchsetzt ist. Nachdem wir die Waldgrenze hinter uns gelassen haben folgt der Weg der Grenze und während die Bocchetta della Tegiola überquert wird verlassen wir das Bergell und gelangen nach Italien. Anschliessend folgt der lange Abstieg ins Val Codera zum Rifugio Luigi Brasca.

Übernachtung im Val Codera:

Rifugio Luigi Brasca

Kontakt: Luigi Biavaschi, +39 343 63077

Gehzeit: 8h

Distanz: 13.5 km

Gesamtaufstieg: 1'811 m

Gesamtabstieg: 1'357 m

Tiefster Punkt: 825 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'484 m.ü.M



Quelle: www.bregaglia.ch

Anreise: Bondo ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Remco Giovanoli (Alpeninitiative),

cipra.alpinpower@gmail.com

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.



48. Tag (5.10.): vom Val Codera nach Bagni del Masino

Die Wanderung führt heute über den Passo del Barbacan und bringt somit bereits wieder eine Überschreitung. Dieses Mal ist der Auf- und Abstieg jedoch nicht so lange und als Belohnung wartet der Blick auf die Bondasca-Gruppe von Italien aus sowie die Möglichkeit auf ein Bad in den Thermen, um die müden Muskeln zu entspannen.

Leider schon am Ziel! Die Alpine Power verlässt heute das Schweizer Team und wird an CIPRA Italien übergeben. Schön war es!

Übernachtung:

Relais Bagni di Masino

+39 0342 641090

www.termemasino.com



Quelle: www.webalice.it/massimodeicas/index.htm

Gehzeit: 6.5h

Distanz: 8.5 km

Gesamtaufstieg: 1'420 m

Gesamtabstieg: 1'466 m

Tiefster Punkt: 1'230 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'577 m.ü.M

Karten:

Kontaktperson/Etappenverantwortlicher: Remco Giovanoli (Alpeninitiative),

cipra.alpinpower@gmail.com

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.