

» Etapes R73 à R90
Résumé de la randonnée : R73 Eita à R90 Fontana (Val Bovana)

Jours : **Temps de marche :** 116h50 **Distance :** 293.3 km ↗ 18565 m ↘ 19414 m
 18

Jour 1 Eita » Malghera - R73

Difficulté 	Temps de marche 6h15	Distance 15 km	↗ 2002 m	↘ 1741 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	----------------	----------	----------	----------------------------------

Description

Depuis Eita, l'itinéraire suit la route jusqu'au début de la vallée d'Avedo (vallée étroite aux pentes raides et verdoyantes) ; par un sentier agréable, on monte en passant par les alpages typiques de Vermolera et Tres, et les lacs du même nom. Ensuite, sentier tortueux et étroit menant au pas de Vermolera, suivi de la descente vers Malghera, dans la vallée de Sacco, avec son église de la Madone.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

À partir d'Eita (1703 m), suivre la voie carrossable qui mène à Grosio sur 500 m environ jusqu'à un carrefour d'où part un chemin de terre, indiqué par un panneau et des fanions de balisage, qui monte le long du val d'Avedo en passant par Stabine (1721 m). L'itinéraire arrive à l'alpage de Vermolera (1927 m), d'où il se poursuit par un sentier qui monte à Laghi di Tres (2194 m). Un panneau de balisage posé à une fourche indique qu'il faut continuer sur un sentier moins bien tracé, signalé par des fanions de balisage, qui monte en passant à proximité du lac de Venere (2408 m), lac alpin typique situé sur un versant de rochers moutonnés. L'itinéraire arrive dans un paysage de haute montagne ; poursuivre, en suivant toujours les fanions de balisage, d'abord sur des pentes raides sur des éboulis, ensuite dans un petit canyon raide où les tournants du sentier deviennent serrés entre de grosses pierres, et ce jusqu'au pas de Vermolera (2732 m). Descendre dans le val de Sacco, sur un sentier indiqué par les fanions de balisage, d'abord sur des roches moutonnées et ensuite sur des éboulis, pour arriver aux pâturages en passant par la plaine du Lac (Pian del Lago, 2316 m) ; longer un petit lac et continuer la descente sur un sentier balisé confortable. À l'arrivée dans le fond de la vallée, traverser le Sacco sur un pont confortable pour passer ensuite à proximité du chalet d'alpage de Sacco (1990 m), caractérisé par de grands murs construits par accumulation de pierres, amassées des années durant par les habitants des alpages, qui s'employaient alors à retirer les pierres jonchant ceux-ci. L'itinéraire se poursuit sur un chemin de terre jusqu'à la localité typique de Malghera (1964 m).

(Regione Lombardia)
Patrimoine naturel et culturel

La vallée Grosina commence entre Grosotto et Grosio et s'étend vers le nord ; elle constitue un profond sillon entre la vallée de Poschiavo et le Valdisotto, avec, sur le versant gauche, la bosse Cornin (2775 m), l'ouverture de la vallée Grosina occidentale, le pic Matto (2993 m) et, après la vallée d'Avedo, les cimes de Saoseo (3263 m) et celle de Lago Spalmo (3291 m). Sur le versant droit, on observe le mont Storile (2471 m), les cimes Redasco (3139 m), la vallée de Cassaurolo et le pic Coppetto (3066 m). La vallée est parcourue par le Roasco sur une longueur d'environ 20 km. Le val Grosina communique avec le val Viola Bormina à travers le pas de Verva (2301 m) et le pas Dosdè (2824 m) et avec le Valdisotto à travers le pas Zandila (2762 m). La forme des vallées et des montagnes témoignent de leur origine glaciaire : profil transversal en U, petits lacs alpins, roche vive. La végétation (pin sylvestre, chêne pubescent, bois de feuillus) est celle d'une zone au climat sec et chaud, tempéré par le Roasco, qui fait de cet endroit un lieu idéal comme résidence touristique. Plus haut, on trouve des prairies alpines et de vastes couches morainiques

interrompue par des petits lacs. La vallée d'Avedo ou de Vermolera. La vallée se présente sous deux aspects bien distincts : une première partie plus étroite et plus resserrée entre les pentes raides et verdoyantes de la base du Sasso di Conca, au nord, et les crêtes rocheuses du mont Saline, au sud, s'achève après un gradin escarpé, sur le rebord supérieur duquel se trouvent les chalets et les superbes lacs de Tres. Au-delà, c'est une ample vallée en U, moins raide, qui s'étend vers le nord-ouest, de plus en plus désolée et pierreuse, jusqu'aux pentes de la cime de Saoseo, au pied de laquelle se situe le lac Nero. Dans cette dernière partie, la grande face sud de la cime Viola se présente de manière imposante. La vallée de Sacco : elle commence à Malghera, où s'ouvre également l'extrémité du val Grosina occidental. C'est à Malghera que se trouve l'église typique de la Vierge de la Miséricorde (ou de la Mousse), construite en 1888, avec une chapelle de 1836 élevée en souvenir l'image de la Madone à l'Enfant apparue à un berger durant une tempête sur la "mousse" d'une roche en 1750. À droite, campanile de 1910 ; à l'intérieur, au-dessus de l'autel, statue de la Vierge à l'Enfant (XIXe siècle). En poursuivant vers le nord, la vallée se développe sur la droite et rencontre quelques lacs au plan des Laghi (2316 m), avant le col de Vermolera, qui mène au val d'Avedo. Par le fond de la vallée, le long du Roasco, on arrive aux Baite della Pirla (1830 m), à l'extrémité du val Grosina occidental. Le sentier sur la gauche monte au Sassalbo (2841 m) et, entre les brèches de Sassaglione (2542 m) et de Rosso (2674 m) qui descendent vers Poschiavo, on rencontre le lac de Malghera (2316 m) et deux autres petits lacs.

(Regione Lombardia)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Eita 1703 m		BC 2.5 km / 1h30	
Hébergements			
Rifugio Eita			
<u>Adresse</u> : La Fabbricceria di Eita 23033 Grosio (SO)			
Tél. : ++39 0342 1890228 ++39 347 6722485 /		Tél. portable : ++39 338 2782447	
/ E-mail : info@rifugioeita.it			
Remarques : Pour les réservations il est préférable de nous contacter par téléphone !			
<u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
<u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre			
<u>Réductions et restauration</u> :			
Rifugio Redasco			
<u>Adresse</u> : CAI sezione di Sondalo Via G. Verdi 2/a -			
Tél. : ++39 0342 801816 /			
<u>Catégorie</u> : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)			
<u>Période d'ouverture</u> : -			
<u>Réductions et restauration</u> :			
Baita Franzini - Eita			
<u>Adresse</u> : Ernesto Franzini Grosio			
Tél. portable : +39 333.3497942 /			
<u>Catégorie</u> : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux			
<u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre			
<u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR			
<u>Prix de la nuitée</u> : > 24 EUR			
<u>Réductions et restauration</u> :			
 Petit-déjeuner			
Vermolera		C 1.5 km /	

	1927 m		0h50	
	Laghi di Tres 2216 m		D 2 km / 1h50	
	Passo di Vermolera 2732 m		D 5 km / 1h50	
	Casera di Sacco 1990 m		C 4 km / 0h15	
	Malghera 1964 m		C 4 km / 0h15	

Hébergements

Rifugio Malghera

Adresse : Rifugio Malghera

Tél. : +39 333 9258966 +39 340 7076159 /

E-mail : info@rifugiomalghera.it

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

-  Groupes
-  Petit-déjeuner
-  Repas de midi
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

Bivacco Duilio Strambini

Adresse : Comune di Grosio

Tél. : ++39 0342 8412 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : janvier - décembre

Réductions et restauration :

Ricovero Biancadin

Adresse : Cittadini di Grosio info c/o Pro Loco e Comune di Grosio

Tél. : ++39 0342 8412 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : juillet - septembre

Réductions et restauration :

Jour 2 Malghera » Rifugio Schiazzera - R74

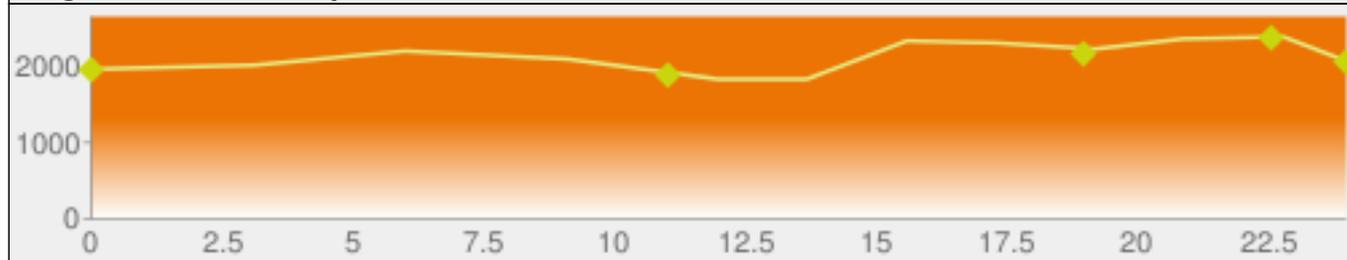
Difficulté  | Temps de | Distance 24 km  566 m |  353 m | Qualité des

	marche 8h30				données GPS : +++
--	-------------	--	--	--	----------------------

Description

Depuis l'alpage de Malghera, sentier confortable et plat qui suit à mi-pente le versant droit du val Grosina oriental. L'itinéraire passe par les alpages de Grasso di Pedruna, Guinzana, Piana et, suivant un chemin de terre, arrive à l'alpage de Carette ; il suit le chemin muletier militaire (panorama sur la Valteline) et arrive au lac de Schiazzera, idéal pour le pique-nique.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Partant de Malghera (1964 m), suivre la route de terre, signalée par des fanions de balisage, jusqu'au pont traversant le torrent Malghera ; un sentier plat commence indiqué par un panneau de balisage commence après le pont : suivre ce sentier jusqu'à Grasse di Pedruna (1921 m). À un carrefour comportant des panneaux de balisage, suivre les indications pour l'alpage Guinzana en empruntant le sentier qui pénètre dans un bois de conifères et arrive audit alpage Guinzana (1934 m). À un carrefour comportant des panneaux de balisage, suivre la route en terre de service pour l'alpage ; parcourir celle-ci en descente jusqu'à un carrefour avec une autre route en terre. À ce carrefour, les panneaux de balisage indiquent de poursuivre en empruntant la route de terre croisée pour arriver à l'alpage Piana (1883 m). Continuer en suivant les indications le long de cette route de terre jusqu'à Carette (1775 m) où, au croisement avec une route de terre, les panneaux de balisage indiquent de suivre cette dernière pour monter à proximité de l'alpage Caretta, jusqu'au terme de la route de terre de service au pâturage. Poursuivre sur le sentier balisé qui, d'abord en montée, puis en suivant un chemin muletier militaire, reste plat à une altitude supérieure à 2100 m. L'itinéraire entre sur le versant droit de la Valteline et offre au randonneur un paysage magnifique sur le fond de celle-ci et sur le versant du Bergamasque, constellé de nombreux mayens et dominé par le cimes des Préalpes qui descendent jusqu'à la plaine. Continuer en passant par l'alpage Salina (2174 m), monter jusqu'au lac, très froid, de Schiarezza (2392 m), pour redescendre ensuite le long du chemin muletier militaire en passant à proximité de l'alpage Schiarezza (2106 m) et du refuge Schiarezza (2079 m).

(Regione Lombardia)

Patrimoine naturel et culturel

Le val Grosina occidental s'étend sur un axe est-ouest, de Malghera à Fusino. Le confluent entre les deux vallées se trouve précisément à hauteur de Fusino. Après avoir longé le bassin hydroélectrique inférieur, la route qui part de Fusino grimpe au milieu de prairies très raides jusqu'aux chalets épars de Dosso (1270 m). Ceux-ci se situent à l'endroit où la route, qui n'est plus goudronnée, contourne l'éperon sud du mont Alpisella pour entrer dans la vallée occidentale, en se maintenant à une altitude beaucoup plus élevée que le cours encaissé du Roasco occidental. On peut observer ici la morphologie caractéristiques des ravins terminaux du torrent, profonds et taillés entre les deux versants rapprochés qui se font face. À droite (dans le sens de la montée), la crête qui relie le mont Alpisella et le Sasso Campana sépare le val Grosina occidental de la vallée Avedo ; les prairies descendent en pente raide vers le torrent. Sur les pentes d'en face, on remarque les lignes sévères et verticales des contreforts inférieurs de la bosse Campesello. En arrivant dans la localité de Dossa (1350 m), on rencontre enfin un groupe d'aunes et les prairies se font moins escarpées. La vallée Piana : vallée ample et longue qui s'étend au sud entre la bosse Sassumero (2782 m), les bosses Campesello (2384 m), Cornin (2775 m) et Campiano (2768 m), qui dominant la vallée de l'Adda, au-dessus de Grossotto et Vervio. L'extrémité de la vallée, occupée par la cime de la Gandi Rosse (2830 m), borde au sud-ouest la vallée de Poschiavo (Suisse) et au sud le versant nord du mont Masuccio (2816 m), au-dessus de Tirano.

(Regione Lombardia)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage



Malghera
1964 m



CD 11 km / 
2h30

Hébergements

Rifugio Malghera

Adresse : Rifugio Malghera

Tél. : +39 333 9258966 +39 340 7076159 /

E-mail : info@rifugiomalghera.it

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

-  Groupes
-  Petit-déjeuner
-  Repas de midi
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

Bivacco Duilio Strambini

Adresse : Comune di Grosio

Tél. : ++39 0342 8412 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : janvier - décembre

Réductions et restauration :

Ricovero Biancadin

Adresse : Cittadini di Grosio info c/o Pro Loco e Comune di Grosio

Tél. : ++39 0342 8412 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : juillet - septembre

Réductions et restauration :



Alpe Piana
1883 m



CD 8 km / 
2h50

Hébergements

Casina di Piana

Adresse :

Municipio di Grosotto - via Roma 2 - 23034 Grosotto

Tél. : ++39 0342 887107 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : juin - octobre

Réductions et restauration :



Alpe Salina
2174 m



D 3.5 km / 
2h30

Hébergements
Bivacco Salina
Adresse :
Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : juin - octobre

Réductions et restauration :

 Lago di
 Schiazzera
 2392 m

 D 1.5 km / 
 0h40

 Rifugio
 Schiazzera
 2080 m

 D 1.5 km / 
 0h40

Hébergements
Rifugio Schiazzera
Adresse :

Municipio di Vervio - via Roma 18, Operrazione Mato Grosso - 23030 Vervio

Tél. : ++39 0342 770057 ++39 0342 701335 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

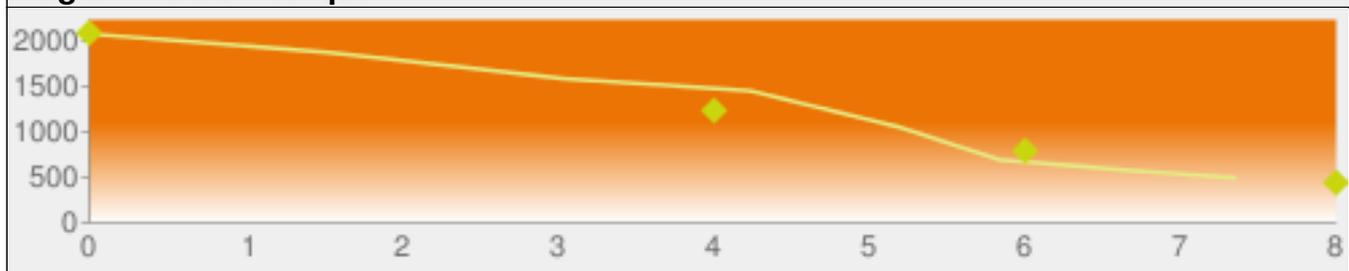
Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :
Jour 3 Rifugio Schiazzera » Tirano - R75

Difficulté 	Temps de marche 3h20	Distance 8 km	 0 m	 1540 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	---------------	---	--	----------------------------------

Description

Du refuge Schiazzera, l'itinéraire descend le long d'un sentier, puis d'un chemin muletier militaire et enfin d'un chemin de terre jusqu'au mayen de Prà Fontana. Il suit un chemin charretier, puis un sentier jusqu'à Baruffini, où l'on cultivait le blé noir et le seigle (autobus) ; après avoir traversé les vignobles de l'appellation "Valtellina", il arrive à Tirano (train, route nationale 38).

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Depuis le refuge Schiazzera (2079 m), descendre le long de route pavée de service pour le refuge, pour ensuite croiser la route de terre qui remonte du fond de la vallée ; suivre celle-ci sur 100 m jusqu'au croisement d'un tournant comportant une indication pour l'alpage Sovo (1727 m), d'où l'on jouit d'un vaste panorama sur le fond de la Valteline et sur les cimes dominant le versant du Bergamasque. Poursuivre la route en terre de service pour l'alpage jusqu'aux

panneaux indiquant la direction pour Prà Fontana (1216 m). Toujours le long de la route en terre, descendre vers le croisement avec la voie carrossable qui monte du fond de la vallée ; suivre cette dernière sur environ 800 m, jusqu'au croisement avec un sentier qui descend parmi des châtaigniers bien entretenus jusqu'à la localité I Molini (913 m). Continuer à présent sur un chemin muletier, le long duquel se trouvent quelques champs de blé sarrasin, jusqu'au hameau de Baruffini (792 m). Traverser le hameau et, à proximité du cimetière, en suivant le balisage, s'engager sur le chemin muletier qui descend vers Tirano (429 m) ; l'itinéraire passe parmi les vignobles dont la culture en terrasses est ici caractéristique et il offre un panorama superbe sur la petite ville en aval.

(Regione Lombardia)

Patrimoine naturel et culturel

Pra Fontana : mayen typique du versant rhétique, utilisé jadis comme villégiature estivale. Baruffini (792 m), hameau de Tirano, est situé sur le versant ensoleillé (rhétique) du mont Masuccio, dans une zone où l'on cultivait jadis le blé sarrasin et le seigle. On peut encore voir aujourd'hui les nombreux murets de soutènement des champs cultivés en terrasse. La zone située en aval de Baruffini est à l'extrémité des vignobles de la Valteline ; la culture de la vigne est également soutenue par des murets en pierre sèche, fruits du travail immense de l'homme, qui a littéralement arraché la terre à la montagne. Dans les années 50 et 60, la contrebande (sucre, café, cigarettes) régnait en maître dans cette zone, sur des sentiers dangereux reliant Viano (Suisse) et Roncaiola et Baruffini, après avoir franchi Sasso del Gallo, où une caserne de la garde financière avait été ouverte. Habitée depuis des temps anciens, Tirano (428 m) se trouve au centre d'un carrefour historique à l'embouchure du val Poschiavo des Grisons, là où l'axe de traversée des Alpes passant par le pas du Bernina rencontre la route du fond de vallée reliant Sondrio et Milan, d'une part, et la haute Valteline, de l'autre. Après l'apparition de la Vierge du 29 septembre 1504, le sanctuaire de la Vierge Bienheureuse fut érigé : c'est le plus bel exemple de l'architecture de la Renaissance en Valteline. Le musée ethnographique de Tirano donne sur la place de la Basilique, tout comme la chapelle de S. Perpetua (XIe siècle), ancien hospice aux fresques médiévales. Dans le centre historique, on trouve encore les vestiges du mur d'enceinte des Sforza et les portes de Bormio (Bormina), de Milan et de Poschiavo, le château de S. Maria et une série de palais de la noblesse. Terminus du train rouge de la Bernina.

(Regione Lombardia)

Point		Tronçon		
Nom	Services	Information	Balisage	
 Rifugio Schiazzera 2080 m		CD 4 km / 1h40		
Hébergements				
Rifugio Schiazzera				
<u>Adresse :</u> Municipio di Vervio - via Roma 18, Operrazione Mato Grosso - 23030 Vervio Tél. : ++39 0342 770057 ++39 0342 701335 /				
<u>Catégorie :</u> B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude				
<u>Période d'ouverture :</u> juin - septembre				
<u>Prix de la nuitée :</u> 15-24 EUR				
<u>Réductions et restauration :</u>				
 Prà Fontana 1216 m		ABC 2 km / 0h55		
 Baruffini 800 m		AC 2 km / 0h45		
Hébergements				
Locanda del Simone				
<u>Adresse :</u> Tél. : ++39 0342 703447 /				

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : janvier - décembre
 Réductions et restauration :



Tirano
 437 m



AC 2 km /
 0h45



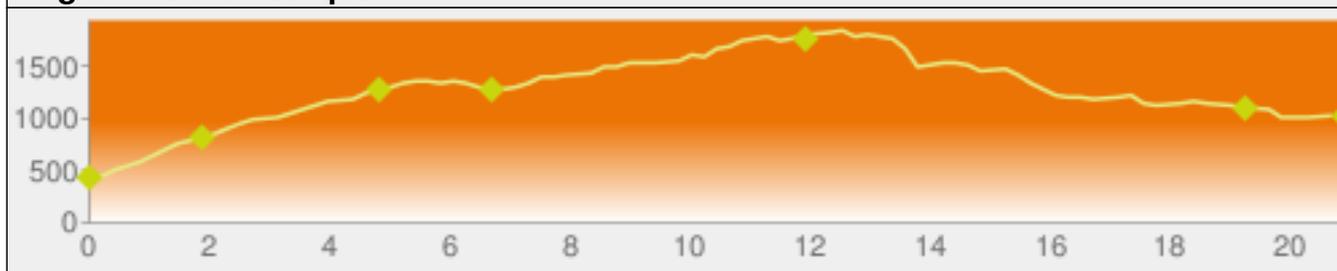
Jour 4 Tirano » Poschiavo - R76

Difficulté 	Temps de marche 8h25	Distance 20.9 km	 1570 m	 994 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	--	---	----------------------------------

Description

Depuis Tirano, après une visite au sanctuaire de la Madone, l'itinéraire monte par un chemin muletier au milieu des vignobles vers la localité panoramique de Roncaiola. Il continue jusqu'à Sasso del Gallo, à la frontière entre Italie et Suisse, au début de la vallée de Poschiavo. Le sentier d'altitude passe par des alpages vers Viano puis à travers bois vers S. Romerio et Poschiavo.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Partant de la gare ferroviaire de Tirano (429 m), parcourir la via Roma, la place Marinoni, la via Quadrio, la via S. Giacomo, la via Masuccio ; le panneau placé au début de cette rue indique la direction de la marche. Remonter la rue couverte de petits pavés, pour suivre ensuite une route de terre qui croise la voie carrossable qui mène de Tirano au hameau de Baruffini ; le balisage indique qu'il faut monter le long du chemin muletier qui mène à Roncaiola. Suivre le chemin muletier qui passe parmi les vignobles cultivés en terrasses et mène, en montée raide, au hameau typique de Roncaiola (800 m) : habité jusque dans les années soixante, il est ensuite resté à l'abandon ; ces dernières années, on y restaure des chalets pour en faire des résidences secondaires. Traverser Roncaiola en suivant le balisage pour remonter ensuite un sentier raide qui croise une route de terre : le balisage indique de suivre la route de terre en montée ; l'itinéraire quitte ainsi le versant de la Valteline pour pénétrer dans le val Poschiavo. Il passe à proximité de la caserne, en ruine, de la garde financière située à Sasso del Gallo (1239 m), souvenir des années où les populations frontalières pratiquaient la contrebande pour subvenir à leurs besoins, et arrive à la frontière avec la Suisse, à 1296 m d'altitude.

(Regione Lombardia)

Continuer sur le sentier des contrebandiers pour retourner en Suisse via le poste douanier de Sass dal Gal. Suivre la route en direction du petit village de Viano. Cette région était connue pour ses activités de contrebande. Le café était une denrée particulièrement transportée de la Suisse vers l'Italie. La vue est magnifique depuis Viano (ancien village de contrebandiers) sur le majestueux site de l'éboulement préhistorique de Miralago, un paysage encore rehaussé par les glaciers du groupe de Bernina à l'arrière plan. Une pente douce mène au petit hameau de San Romerio. La petite église est l'un des plus anciens lieux de culte de la vallée de Puschlav. Elle fut mentionnée pour la première fois dans des manuscrits datant de l'an 1055. L'église se trouve au bord d'une falaise tombant à pic sur une centaine de mètres. Avancer dans un maquis assez dense par endroits, un habitat idéal pour les animaux sauvages, pour arriver à Poschiavo via Cologna.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

Tirano : à proximité de la frontière suisse, lieu stratégique depuis les temps les plus reculés. Gravures rupestres, restes des murailles construites par les Sforza, avec leur 3 portes (Poschiavina, Bormina, Milanese, XVe s.) et du château S. Maria ; palais de la noblesse Salis (XVIe s.), Quadrio-Curzio (XVe-XVIIIe), Merizzi (XVIe-XVIIIe), Torelli (XVIe-XIXe), Marinoni, Visconti Venosta, Buttafava, Omodei et tour Torelli (XIXe) ; les édifices sacrés (église de S. Perpetua et S. Rocco, XVIe s. ; collégiale S. Martin, fondée en 774, oratoire S. Pietro, XVIIe s. , église SS. Teresa et Agostino XVe s. ; ancienne église S. Giacomo, aujourd'hui bibliothèque municipale (XIVe s.) et places importantes : Basilica, Marinoni, Cavour et Parravicini. À visiter : sanctuaire de la Vierge Bienheureuse (le plus bel exemple de la Renaissance en Valteline), centre historique et musée historique et ethnographique de Tirano. Point de départ du chemin de fer rhétique. Piscine et cinéma à Tirano ; fête de la pomme en octobre. Roncaiola (802 m), hameau de la commune de Tirano. À visiter : l'église S. Stefano et Lucia (XVIIe siècle), dominant le village, aujourd'hui inhabité en grande partie. La façade est très modeste, avec tympan, deux niches et une fenêtre et un portail en pierre. À l'intérieur, maître autel en marbre avec fresque du XVIIIe siècle représentant le martyr de saint Étienne et deux chapelles latérales. Sasso del Gallo (1290 m), à proximité de la frontière suisse et à l'embouchure de la vallée de Poschiavo, où il est possible de voir les ruines de l'ancienne caserne de la garde financière, faisant partie d'un vaste dispositif de surveillance qui comprenait également les casernes de Schiazzera (2080 m) et de Prà Campo (1761 m) ; dans le passé, la route était connue sous le nom de "Sentier des contrebandiers".

(Regione Lombardia)

Poschiavo Poschiavo (Puschlav en allemand) est une commune dans le sud du Graubünden située en dessous du col de Bernina et mentionnée pour la première fois dans un document de l'an 824. À l'inverse de Veltlin, Poschiavo réussit à se libérer du joug féodal vers la fin du Moyen-âge et à se tourner au nord vers les « Dreibündenstaat » (état des trois confédérations), l'actuel Graubünden. La région de Veltlin mit un terme à son assujettissement aux « Drei Bünden » (trois confédérations) et se tourna finalement vers l'Italie. En 1803, Poschiavo et le nouveau canton de Graubünden joignirent la Confédération suisse. Poschiavo a environ 2 000 habitants. Le centre-ville a connu une inondation en 1987 et a été restauré avec soins depuis.

Le centre de Poschiavo se caractérise par des habitations particulièrement charmantes datant du 16ème et du 17ème siècle, comme la mairie et son ancienne tour fortifiée, la collégiale de S. Vittore de la fin de l'époque gothique et la tour de la chapelle de Sta Maria Presentata. Le quartier « Spaniolen », situé à la périphérie sud de la ville, vaut la peine d'être visité. La route du col de Bernina et le chemin de fer passent par Poschiavo. La ligne de Bernina est la seule voie ferrée des alpes suisses à ne pas avoir de tunnel. La ligne franchit un dénivelé de 1 824 mètres sans crémaillère. Les trains devaient passer par des inclinaisons allant jusqu'à 70 pour mille. Aux endroits où ceci n'était plus suffisant, les ingénieurs chargés de la section en question durent recourir à toutes sortes de procédés pour gagner de l'altitude. C'est la raison pour laquelle le célèbre viaduc circulaire a été construit près de Brusio, par lequel le train passe dans la campagne comme un modèle réduit.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Tirano 437 m		ABC 1.9 km /  1h15	
 Roncaiola 816 m		BCD 2.9 km /  1h40	
 Sasso del Gallo 1275 m		D 1.9 km /  0h20	
 Viano 1282 m		D 5.2 km /  2h20	
San Romerio		D 7.3 km / 	



1768 m

2h30

Hébergements
Ristoro Alpe San Romerio
Adresse : Gino Bongulielmi

7743 Brusio

Tél. : +41 81 846 54 50 /

E-mail : benvenuti@sanromerio.ch

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : mai - octobre

Prix de la demi-pension : 51-75 EUR

Réductions et restauration :

 Associations de montagne

 Familles / enfants

 Petit-déjeuner

 Repas de midi

 Repas du soir


Cologna

1106 m

D 1.7 km /



0h20



Poschiavo

1014 m



D 1.7 km /



0h20

Jour 5 Poschiavo » Rifugio Zoia (Campo Moro) - R77

Difficulté 	Temps de marche 8h35	Distance 17.3 km	 1620 m	 622 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	--	---	----------------------------------

Description

Quitter Poschiavo et monter vers le sud à travers bois jusqu'à Selva. De là, le sentier de montagne mène au pas de Cancian, frontière italienne. Monter au pas de Campagneda pour descendre, en passant près des lacs, au plan de Campagneda. Poursuivre jusqu'au bel alpage de Prabello, où se trouve le refuge Cristina, puis au refuge Zoia (Campo Moro) après avoir traversé l'alpage de Campagneda.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

A partir de Poschiavo, plus grande ville du val de Puschlav et qui a été victime de tempêtes dévastatrices à plusieurs reprises, suivre le sentier pour Vamporti. Traverser la route qui mène à Clef et aux carrières d'ophite. Sur la droite, sur les versants au-dessus de Quadrada, on peut encore apercevoir les traces d'une ancienne mine. En 1878, une compagnie fut fondée pour exploiter les gisements d'amiante. L'amiante était de très bonne qualité, mais la

compagnie n'avait pas la moindre chance de survivre.

Au 19ème siècle, de nombreuses routes et sentiers alpins furent construits dans la vallée de Puschlav, comme la route de Berninastrasse, qui existe encore aujourd'hui. Ceci a vidé les caisses de la municipalité et afin de rembourser les dettes, l'Alpe Cancian fut vendue aux enchères en 1859 pour 9 075 francs suisses.

La remarquable armérie maritime, approx. 20cm de hauteur, pousse sur les talus d'éboulis des moraines. Dans le val de Puschlav, vous ne la trouverez que dans ce secteur. L'armérie maritime a de petites fleurs rose-rouge et ressemble à de la ciboulette. Non loin du petit lac d'altitude, le chemin atteint le col Passo da Cancian (2 464m).

(Bündner Wanderwege BAW)

Depuis le pas de Canciano (2464 m), qui marque la frontière avec la Suisse, suivre le sentier qui mène au pas de Campagneda (2626 m) en suivant l'extrémité du val Poschiavo ; le pas de Campagneda est situé sur l'éperon rocheux descendant du majestueux pic Scalino (3323 m), qui domine la plaine de Campagneda. Suivre le sentier qui descend en longeant les lacs de Campagneda et jusqu'au long plan de Campagneda, que l'on parcourt en passant par l'alpage de Campagneda (2145 m). Le balisage indique de suivre un sentier tortueux qui, en 20 minutes environ, permet d'atteindre le refuge Zoia (2021 m, à Campo Moro).

(Regione Lombardia)

Patrimoine naturel et culturel

Vallée de Campo Moro (2021 m) ; traversée par le Lanterna qui débouche dans la cuvette plane de l'alpage Moro. La vallée est barrée par un premier barrage de 10 millions de m³ ; un deuxième barrage, de type barrage-poids, haut de 110 m, ferme la vallée en créant un lac artificiel de 65 millions de m³, l'un des plus grands d'Italie. Les barrages font tourner les centrales de Campo Moro, Lanzada et Sondrio. Les roches serpentines de l'imposant Sasso Moro (3108 m), présentent des veines de calcite blanche, qui contiennent des cristaux cubiques bien visibles de perovskite, minéral de titane typique du val Malenco, associé à de la magnétite et de l'ilménite. La cuvette de Campagneda et le refuge Zoia : dominée au nord par le mont Spondascia (2867 m) ; à l'est par le pas de Campagneda (2601 m), qui mène au val de Poschiavo italien et, au-delà du pas d'Uer, au val de Poschiavo suisse, ainsi que par la corniche des Suffrine qui arrive au Cornetto (2848 m) et au pic Scalino (3323 m) ; au sud, par les alpages de Prabello. On peut voir l'action des glaciers dans la formation du bassin, que ce soit par la présence de nombreux lacs (celui de Campagneda est l'un des plus grands), de cuvettes asséchées, de zones marécageuses ou de tourbières. Certains des lacs existants sont dus à l'érosion glaciaire, tandis que les lacs situés plus en aval sont dus à des barrages morainiques. Toute la zone est très intéressante du point de vue de la nature et des paysages ; elle offre de nombreuses possibilités de promenade dans un environnement alpin qui mérite la visite. Le val Poschiavo italien : vallée solitaire, peu connue et peu fréquentée, intéressante pour son paysage et sa morphologie, avec des roches moutonnées et striées qui témoignent de l'érosion des glaciers avec de belles marmites des géants. La vallée s'ouvre sur la droite du lac de Gera (est), avec un rebord suspendu d'environ 200 mètres duquel descend le torrent Poschiavino dans une succession de cascades. La vallée en U commence à partir des vieux chalets de l'alpage (2230 m) : elle s'étend en direction sud-est, sur plus de 2 km en franchissant deux marches rocheuses suivies de plans marécageux. À gauche du sillon de la vallée (nord) se trouve la côte des Ruzze (2805-2797 m), dont l'escarpement sud prend le nom de Sassi Bianchi à cause de la présence de roches calcaires ; à la fin de la côte, au bout de la vallée, se trouve le Corno delle Ruzze ou Capascio (2808 m). Sur l'autre versant de la vallée (sud) se trouve le mont Spondascia (2867 m) et la crête qui arrive au pas de Campagneda (2626 m), lequel mène à la cuvette du même nom. À l'extrémité de la vallée, on voit, à gauche, le pas d'Uer, et au centre, dans un creux entre des rochers moutonnés, celui de Canciano.

(Regione Lombardia)

Point		Tronçon		
Nom	Services	Information	Balisage	
 Poschiavo 1014 m		D 5 km / 2h20		
 Selva 1452 m Alp Cancian		D 4.2 km / 2h00 D 2.2 km /	 	

	2144 m		1h10	
	Pass da Cancian 2512 m		D 1.3 km / 0h30	
	Passo di Campagneda 2609 m		D 3.1 km / 1h40	
	Rifugio Cristina 2156 m		D 0.2 km / 0h35	

Hébergements

Rifugio Cristina

Adresse : Bricalli Franca
via Pizzo Scalino 33, Caspoggio - 23020 Caspoggio
Tél. : ++39 0342 452436 ++39 0342 452398 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 15-24 EUR
Réductions et restauration :

	Alpe Campagneda 2128 m		D 1.3 km / 0h20	
---	---------------------------	---	--------------------	---

Hébergements

Cà Runcasch

Adresse : Sertore Giancarlo
Via Pizzo Scalino 121 - Lanzada (SO) - Alpe Campagneda
Tél. : ++39 0342 453372 / Tél. portable : +39 347 9804889 /
E-mail : info@caruncasch.it

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : décembre - octobre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

	Rifugio Zoia (Campo Moro) 1998 m		D 1.3 km / 0h20	
---	--	---	--------------------	---

Hébergements

Rifugio Zoia

Adresse : Bergomi Emanuele
Via Vassalini 50 - 23023 Chiesa in Valmalenco
Tél. : +39 0342 451405 +39 0342 452450 / Tél. portable : +39 348 3106446 /
E-mail : rifugiozoia@gmail.com

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

Rifugio Escursionistico Campo Moro

Adresse :

Tél. : ++39 0342 451126 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

Jour 6 Rifugio Zoia (Campo Moro) » Chiareggio - R78

Difficulté 	Temps de marche 6h40	Distance 16 km  50 m	 446 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	---	---	----------------------------------

Description

Du refuge Zoia, l'itinéraire suit une route de terre et ensuite un sentier confortable jusqu'à l'alpage de Musella ; il descend ensuite vers l'alpage de Campascio et se poursuit sur une partie plate puis en montant la longue côte qui mène au pas du Torno. Il descend ensuite au refuge Palu, sur la rive du lac homonyme, pour arriver à Chiareggio, petit centre de villégiature du val Malenco.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis le refuge Zoia (2021 m), à Campo Moro, emprunter en suivant le balisage la route de terre qui descend vers le barrage ; traverser celui-ci pour descendre, toujours sur la route de terre, jusqu'au croisement avec le sentier qui, suivant les indications du balisage, mène à l'alpage Musella (2021 m) ; ce grand alpage comprend les refuges Musella et Mitta. Descendre suivant le sentier qui pénètre dans un bois de conifères, en passant par Campascio (1844 m), et poursuivre, pour une assez longue distance sur terrain plat, d'abord parmi les pâturages, ensuite, en suivant le sentier tortueux, dans un bois jusqu'au croisement avec la route en terre de service pour les remontées mécaniques. Monter en suivant la route en terre qui passe par l'alpage Campolungo (2110 m), jusqu'au pas Campolungo (2167 m), pour redescendre ensuite le long de la route en terre vers l'alpage Palù (2015 m). En poursuivant sur un sentier, l'itinéraire longe le lac Palù (1921 m), pour ensuite arriver rapidement au refuge Palù (1947 m). Poursuivre en suivant la route en terre de service pour le refuge, jusqu'au croisement avec un sentier qui, si l'on suit les indications du balisage, descend en passant par les localités typiques de Barchetto (1800 m), La Zocca (1845 m), Paluetto (1620 m), Bracciascia (1670 m), Palolungo (1653 m), où l'on croise la route en terre qui a remplacé le chemin muletier. Continuer le long de la route en terre jusqu'au croisement, à proximité d'un pont, avec la voie carrossable qui remonte de Chiesa, dans le val Malenco : emprunter celle-ci sur environ 2 km, pour arriver dans la localité typique de Chiareggio (1612 m).

(Regione Lombardia)

Patrimoine naturel et culturel

Le vallon Musella : cuvette d'origine glaciaire, comme le montre la présence de rochers moutonnés. La cuvette, fermée par une moraine ancienne, est posée à la limite supérieure de la végétation de haut fût dans un environnement naturel encore intact et accueillant. À Musella, on se trouve face à un vallon vaste et raide, compris

entre le mont des Fòrbici, à gauche, et le Sasso Moro, à droite : recouvert de zones de pâturages alternées à des pierriers et interrompues par de courtes zones planes, il constitue une série de bosses se succédant l'une à l'autre, si bien que le marcheur croit toujours être arrivé à la dernière alors que la montée pénible n'en finit pas. Il s'agit en partie d'anciens cordons morainiques laissés par la glace durant ses phases de recul et en partie de longues couches rocheuses que les touristes et alpinistes montant au refuge Marinelli ont baptisé les "sept soupirs". Refuge Palù (1965 m - Tél. 0342 45 22 01) : il se situe sur l'alpage Palù, dans une zone très intéressante pour son paysage ; non loin du lac Palù, le plus grand du val Malenco, probablement dû à une excavation glaciaire. Dépourvu d'effluent, le lac a été transformé en réservoir pour installations hydroélectriques : ses eaux peuvent en effet être amenées au bassin de Lanzada. Depuis l'alpe de Palù (2007 m), on peut passer par le pas Campolungo (2167 m), entre le mont Motta (2336 m) au sud et le mont Roggione (2361 m) au nord, pour atteindre l'alpe Campolungo (2110 m), le refuge Scérscen (1813 m) et Campo Frància (1557 m). Au nord du lac, un sentier mène à l'alpe Roggione (2007 m) et au col du Torno (2203 m), entre le mont Roggione et le Sasso Nero (2734 m), d'où l'on peut descendre à Campolungo. Nombreuses remontées mécaniques pour le ski d'hiver et de printemps dans la zone. Chaque deuxième dimanche d'août, on célèbre le "Christ des abysses" par une expédition sous eau et une fête de l'alpage. Chiareggio (1612 m) : centre modeste mais renommé de villégiature d'été du val Malenco, dans un décor naturel et paysager de grand intérêt, et point de départ des ascensions dans le massif du Disgrazia. Dans le passé, c'était aussi un point de passage et d'arrêt obligé sur la route du col du Muretto (2562 m) ; on peut encore voir l'auberge avec sa grande écurie destinée aux mulets. À Chiareggio : petite église de S. Anna, du XVIIIe siècle, d'où l'on a une vaste vue de l'amphithéâtre et des cirques glaciaires constitués par le mont Sissone et par les sommets de Rosso et de Vezzeda. L'endroit est situé dans un bassin d'origine glaciaire, où descendent trois torrents, dont les bassins hydrographiques délimitent, au sud, à l'ouest et au nord, une cuvette intéressante pour les alpinistes, au sein du massif du Disgrazia. La première partie de cette esplanade alluvionnaire est le plan du Lupo, excellent endroit pour le camping d'été, auquel succède l'alpage Forbesina (1656 m), à l'embouchure du val Sissone. La zone est dominée par la paroi du Disgrazia, constituée de roches serpentines, comme toutes les montagnes du val Malenco. Depuis Chiareggio, on peut atteindre le sentier glaciologique "Vittorio Sella" du glacier Ventina, l'un des plus étudiés en Europe. "Fête de l'alpage" en septembre.

(Regione Lombardia)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Rifugio Zoia (Campo Moro) 1998 m		BCD 4 km / 1h20	
Hébergements			
Rifugio Zoia Adresse : Bergomi Emanuele Via Vassalini 50 - 23023 Chiesa in Valmalenco Tél. : +39 0342 451405 +39 0342 452450 / Tél. portable : +39 348 3106446 / E-mail : rifugiozoia@gmail.com			
Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude Période d'ouverture : juin - septembre Prix de la demi-pension : 30-44 EUR Prix de la nuitée : 15-24 EUR Réductions et restauration :			
Rifugio Escursionistico Campo Moro Adresse :			
Tél. : ++39 0342 451126 /			
Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude Période d'ouverture : janvier - décembre Prix de la nuitée : 15-24 EUR Réductions et restauration :			



Alpe Musella
2021 m



CD 5.5 km / 
2h30

Hébergements

Rifugio Alpe Musella

Adresse : M. Mitta Daniele
via Lipalto 3 - Torre S. Maria
Tél. : ++39 0342 558455 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Réductions et restauration :

Rifugio Cesare Mitta

Adresse : Dell'Avo Lorenzo
via Risorgimento 26 - Torre S. Maria
Tél. : ++39 0342 558342 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Réductions et restauration :



Alpe Palù
1965 m



CD 4 km / 
1h30

Hébergements

Rifugio Palù

Adresse : Dell'Andrino Giuseppe
via vassalini 43, Chiesa in Valmalenco - 23023 Chiesa in Valmalenco
Tél. : ++39 0342 453030 ++39 0342 452201 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - novembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :



Palolungo
1653 m

CD 2.5 km / 
1h20



Chiareggio
1607 m



CD 2.5 km / 
1h20

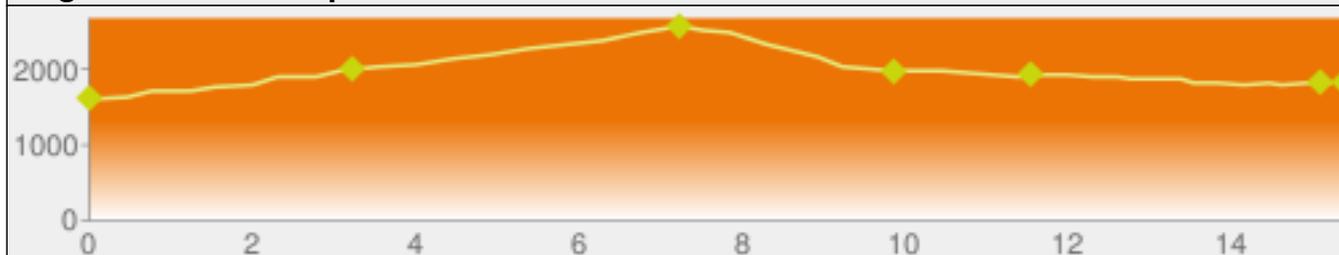
Jour 7 Chiareggio » Maloja - R79

Difficulté 	Temps de marche 5h50	Distance 15.4 km	 987 m	 784 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	----------------------------------

Description

Depuis Chiareggio, l'itinéraire remonte la piste vers l'alpage de l'Oro, avec vue sur le mont Disgrazia. Il suit un chemin muletier militaire où on remarque les restes du cailloutage d'un ancien tracé, peut-être d'époque romaine, et arrive au pas du Muretto, sur la frontière suisse. Le sentier du col descend le Val Fuorno, jusqu'à Maloja en passant par une plaine alluviale et le lac de Cavloc.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis Chiareggio (1612 m), suivre la route qui traverse le petit village jusqu'à Pian del Lupo (1625 m). À un carrefour, le balisage indique de suivre la route de terre qui monte en passant à proximité de l'alpage de l'Oro (2010 m), pour continuer ensuite dans la vallée. Poursuivre en suivant le vieux chemin muletier historique, encore bien visibles par endroits, jusqu'au pas du Muretto (2562 m), à la frontière avec la Suisse.

(Regione Lombardia)

En face se dresse le splendide Monte Disgrazia à 3 678m d'altitude. Depuis le col de Septimer, le chemin passe par le col de Muretto, qui était, au Moyen-âge, la route la plus courte de Chur au centre de la vallée de Veltlin.

La référence au pillage du bétail par les gens de Veltlin contre les gens de Davos en 1387 est la première indication que l'on ait de l'usage intensif de ce passage.

Du vin, des céréales, de la vannerie et de la faïence étaient transportés du sud au nord, le bétail et les produits laitiers dans le sens inverse.

Passer les vieux postes militaires et longer les pentes rocailleuses escarpées partiellement recouvertes de restes de neige même en plein été, de la vallée de Muretto jusqu'au Plan Canin. Après quelques mètres dans la vallée, on arrive à un petit barrage dont l'eau passe par un tunnel pour aller à la centrale électrique de Löbbia dans le Val de Bergell. Plus loin dans la vallée, le sentier arrive au Vadrett del Forno et un peu plus haut au refuge de SAC Forno. Cette randonnée fait traverser un bois clairsemé de pins pour arriver au lac de Cavloc, où un bon repas peut être consommé sur les berges du lac dans un adorable restaurant. Continuer à suivre le sentier, passer les hautes landes de Bosch da la Furcela pour arriver au village d'Orden et ensuite rapidement à la route du col de Maloja.

(Bündner Wanderwege BAW)

Patrimoine naturel et culturel

L'alpage de l'Oro (2010 m) se trouve dans le val du Muretto, qui constitue l'extension extrême du haut val Malenco, avec le val Ventina et le val Sissone. C'est une très belle terrasse en belvédère donnant sur la face nord du mont Disgrazia : à gauche, on distingue les pics Cassandra, Ventina et Rachele ; à gauche, les cimes de Vezzada (3301 m), de Val Bona (3033 m) et le mont du Forna, à droite du pas homonyme. Pas du Muretto (2562 m) : ancien passage entre le val Malenco, l'Engadine et la Suisse intérieure (à travers les cols du Septimer et du Julier). Le pas était traversé par un chemin muletier emprunté par les caravanes qui emportaient les précieux vins de la Valteline et les ardoises pour les toits extraites dans le val Malenco. Il perdit de son importance, mais fut encore utilisé par les habitants de la Valteline partant à la recherche d'un travail en Suisse ou pour la contrebande. La vallée du Muretto est dominée vers le nord-ouest par la belle pointe du mont du Forno (3214 m) et elle est entièrement parcourue par le torrent. En remontant vers le pas, à environ 2300 m, la route se perd parmi les éboulis, parmi lesquels il est possible de retrouver certains spécimens de minéraux, et arrive au passage proprement dit, situé à droite de deux creux séparés par un "sommets" détritiques. En 1620 eut lieu ici, entre Chiareggio et le pas, le "Sacro macello" (la "Sainte boucherie" !), rébellion sanglante entre protestants et catholiques.

(Regione Lombardia)

Moulins du glacier Maloja Les 36 grands et petits moulins du glacier, dont certains ont une circonférence de 22 mètres et une profondeur de 11 mètres, représentent un groupe unique de ce type de géotopes en Europe. Il y a environ 10 000 ans, les imposantes masses de glace couvrant environ 800 mètres allaient du col de Maloja jusque dans la vallée de Bergell. De nombreuses crevasses glaciaires se sont formées, en particulier au niveau de la barre rocheuse, par laquelle la glace fondue coulait. Par le vortex de la glace fondue, dans lequel se sont accumulées des pierres et de la poudre rocheuse, aussi appelée « Gletschermilch » (lait du glacier), ces crevasses taillèrent des cratères dans le gneiss à travers les siècles.

Palace de Maloja

Le Palace de Maloja a été construit en 1880 et donne encore aujourd'hui un caractère distinctif au passage du col. Le conte Camille de Renesse, fils d'une famille noble de Hollande, était si fasciné par le paysage du col qu'il voulut faire de Maloja un deuxième Monte Carlo. Il y fit construire le Palace de Maloja et la Schweizerhaus (maison suisse), deux

églises et un certain nombre de villas. Les travaux de construction de la tour et du Belvédère commencèrent en 1882. Le conte allait y établir sa résidence. Après certaines difficultés financières et une banqueroute, le conte Camille de Renesse mourut en 1904. L'activité hôtelière ne décolla jamais vraiment, même si certaines saisons furent satisfaisantes durant la Belle Époque. La construction du Belvédère fut interrompue et la tour resta en l'état. Elle sert aujourd'hui de tour d'observation.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon		
	Nom	Services	Information	Balisage
	Chiareggio 1607 m	 	BCD 3.3 km / 1h10	
	Alpe dell'Oro 2004 m		CD 4 km / 2h10	
	Passo del Muretto 2563 m		D 2.5 km / 1h00	
	Plan Canin 1965 m		D 1.8 km / 0h30	
	Lago da Cavloc 1915 m		D 3.5 km / 0h50	
	Passo del Maloja 1819 m		B 0.3 km / 0h10	
	Maloja 1814 m	  	B 0.3 km / 0h10	

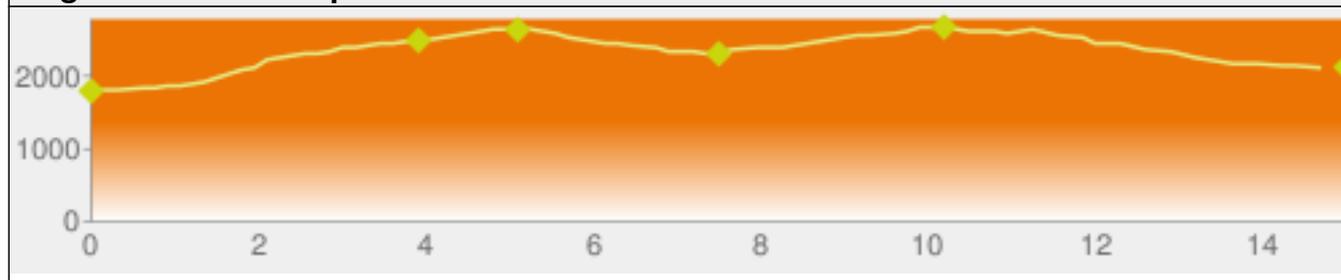
Jour 8 Maloja » Juf - R80

Difficulté 	Temps de marche 6h10	Distance 15 km  1226 m	 912 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	---	---	----------------------------------

Description

Quitter Maloja vers le nord par les cols de Lunghin et du Septimer. Le sentier longe des lacs de montagne et poursuit jusqu'au prochain col, le Forcellina. Ensuite, prendre la descente raide sur le versant droit de la vallée. Une fois en bas, la marche n'est plus très longue jusqu'au village de Juf, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis Maloja, suivre le sentier dans la direction du lac Lâgh dal Lunghin. Un point de vue panoramique splendide sur le lac Silser et sur le massif montagneux impressionnant de la Bernina offre une toile de fond surprenante. Le Lâgh dal Lunghin est sacré pour les gens d'Engadin. C'est la source de la rivière Inn, qui traverse l'Engadin. Continuer vers le col de Lunghin, qui est une importante et triple ligne de partage des eaux. L'eau qui coule du côté est atteint la Mer Noire avec la rivière Inn. La rivière Maira emmène les cours d'eau vers le sud et les amène, via le Pô, dans la Mer Adriatique. Vers l'ouest, la rivière Julia coule vers la Mer du Nord en passant par le Rhin. D'ici, on recommande une ascension de 30 minutes le long de la route alpine qui mène au Piz Lunghin à 2 780m d'altitude. Descendre au col de Septimer, c'est un point de passage historique entre Bivio et le val de Bergell. Une randonnée variée passe par le col de la Forcellina et la Fuorcla da la Valletta, jusqu'à Juf à 2 126m. Juf est la bourgade la plus haute à être habitée toute l'année.

(*Bündner Wanderwege BAW*)

Patrimoine naturel et culturel

Col de Septimer À la fin du Moyen-âge, les régions alpines, et tout spécialement le Bündnerland, connurent une envolée économique considérable. Plusieurs cols de montagne étaient utilisés régulièrement, certains d'entre eux dès l'époque romaine. Le col de Septimer était très apprécié des voyageurs car il ne présentait aucun danger particulier et permettait une liaison directe entre les plateaux du Rhin et du Pô. Après la construction de la route passant par les cols de Julier et de Maloja au début du 19ème siècle, le col de Septimer perdit de son importance. Aujourd'hui, c'est un sentier de randonnée fréquenté.

Bassin d'alimentation de Lunghin Quand l'orage tombe sur le col de Lunghin en été, l'eau s'écoule dans trois directions. Le cours d'eau de Julia passe par le Surse jusqu'à Tiefencastel, où il rejoint la rivière Albula, qui se jette ensuite dans le Hinterrhein à Fürstenu en direction de la Baltique. Après le Bergell, la rivière Maira alimente le lac Comersee et la rivière Adria avec de l'eau du domaine de Bündner. La rivière Inn descend par la vallée d'Engadin et à partir de Passau elle descend vers la Mer Noire avec des teintes vertes.

(*Schweizer Wanderwege*)

Point		Tronçon		
	Nom	Services	Information	Balisage
	Maloja 1814 m	  	D 3.9 km / 2h10	
	Lago dal Lunghin 2483 m		D 1.2 km / 0h30	
	Pass Lunghin 2640 m		D 2.4 km / 0h40	
	Pass da Sett 2311 m		D 2.7 km / 1h50	
	Forcellina 2676 m		D 4.8 km / 1h00	
	Juf 2126 m	 	D 4.8 km / 1h00	

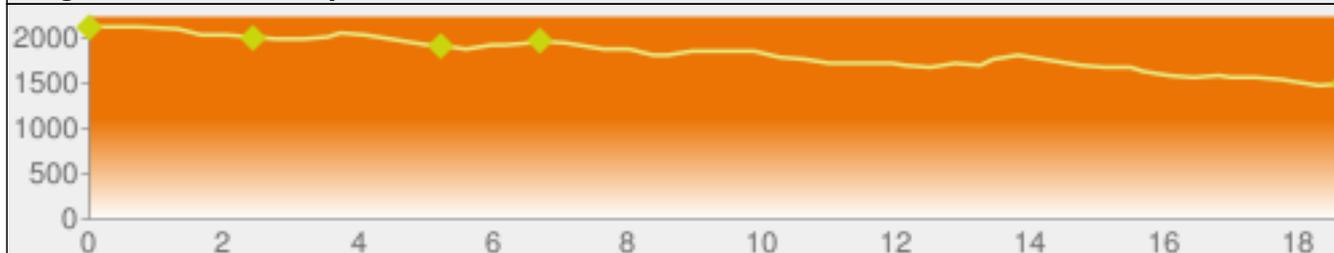
Jour 9 Juf » Innerferrera - R81

Difficulté 	Temps de marche 5h30	Distance 18.7 km	 305 m	 944 m	Qualité des données GPS :
--	----------------------	------------------	---	---	---------------------------

+++

Description

Quitter Juf et prendre la route vers le nord-ouest. A Pürt, traverser la route et prendre à travers bois sur le versant nord de la vallée en suivant le sentier de Cröt. De là, continuer sur une descente légère par l'ancien sentier muletier jusqu'à Innerferrera, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

La randonnée qui mène hors de la vallée déclenche l'étonnement et l'admiration pour les aïeux de Valser qui se sont installés ici dans des conditions de vie difficiles avec de longs hivers. A l'origine, ce sont les Rhétiens, ou les Rhètes, qui se sont installés ici. Les nombreux noms romains en sont les témoins. Les traces d'habitations Valser sont encore visibles. Comme le bois est rare ici, le fumier de mouton a, jusqu'à très récemment, été utilisé dans la région d'Avers comme combustible pour le chauffage. Le fumier est découpé en plaques et séché sur les murs des granges pendant deux ans. Il est ainsi transformé en combustible de chauffage de première qualité qui ne dégage pas de fumées. Continuer, en suivant la vieille route historique autant que possible, dans la direction de Innerferrera. Les gens de la vallée ont récemment décidé de restaurer cette route. Tout le paysage, ainsi que la population bien sûr, est affecté par le bâtiment de la centrale électrique et l'imposant barrage du Lago di Lei.

(Bündner Wanderwege BAW)

Patrimoine naturel et culturel

Avers La haute vallée de l'Avers semble déjà avoir été peuplée à la fin de l'Âge de pierre. La découverte d'une hache percée dans la vallée de l'Avers Obertal en est le témoin. Deux sépultures du début de l'époque médiévale, trouvées à Avers-Cresta, signalent également une longue histoire. De part sa situation géographique sur la principale chaîne alpine, la vallée de Hochtal a servi très tôt comme lieu de transit. Le bas de la vallée était déjà peuplé par les romains au 10ème siècle, alors que le haut de la vallée entre Cresta et Juf n'était utilisé que comme une vaste zone de pâturage. Une indication supplémentaire de ce peuplement est fournie par les nombreux noms romains qui restent encore aujourd'hui, particulièrement dans la région de Juf. Avers a été mentionné pour la première fois dans un document datant de 1289. En raison de son isolement, Avers a été épargné, depuis le 14ème, par les guerres et les dévastations. Les bâtiments d'importance historique et les habitations des premières implantations ont en grande partie été préservés. Néanmoins, la forme actuelle de la Marienkapelle (Chapelle de St Marie), datant de 1415, est le résultat de travaux de rénovation réalisés en 1786, au moment où le clocher sur le côté sud fut détruit. Un nouveau clocher fut érigé au nord de la nef. Durant les années 1958 à 1962, le barrage et la centrale électrique du Val di Lei furent construits, au même moment où la route Avers - Juf fut améliorée pour la rendre plus sûre en hiver. Grâce à ce développement, le tourisme, qui avait également commencé avant la Première guerre mondiale, connut également un essor et représente aujourd'hui un important secteur économique avec l'agriculture.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon		
	Nom	Services	Information	Balisage
	Juf 2126 m	 	D 2.5 km / 0h35	
	Juppa 1999 m		D 2.7 km / 0h55	
	Pürt		D 1.5 km /	

	1929 m		0h35
	Cresta 1975 m		D 12 km /  3h25
	Innerferrera 1485 m	 	D 12 km /  3h25

Hébergements
Gasthaus Alpenrose

Adresse : Seibel-Goldinger A. H.-D.
7445 Innerferrera
Tél. : +41 81 667 12 13 /

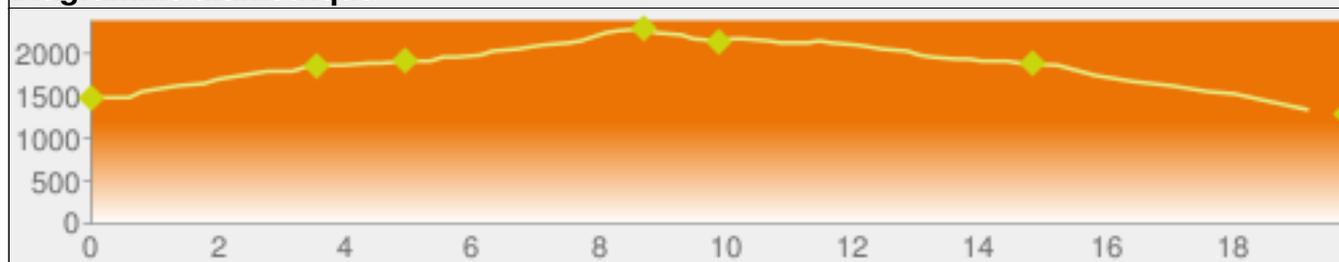
Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : -
Réductions et restauration :

Jour 10 Innerferrera » Isola - R82

Difficulté 	Temps de marche 6h50	Distance 19.8 km	 828 m	 1022 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	--	----------------------------------

Description

Quitter Innerferrera au sud-est par une montée raide dans le Val Niemet. Le sentier en fond de vallée mène au col de Niemet, frontière italienne. Descendre ensuite au refuge Bertacchi, situé sur les rives du lac d'Emet en position panoramique, puis au lac de Montespluga, et s'engager dans la gorge du Cardinello, ancien chemin muletier taillé dans la paroi rocheuse verticale, menant à Isola.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Comme le suggère le nom d'Innerferrera, de nombreux minerais de fer peuvent être découverts dans les alentours. Du manganèse était également extrait. Le minerai extrait par environ 20 mineurs était transporté à cheval et en charrette à Thusis, où il était chargé dans des trains. La fonte était d'abord effectuée en Allemagne. L'activité minière a cessé en 1920. La construction d'une centrale électrique par Kraftwerke Hinterrhein a eu un effet majeur sur la région. Pour que l'imposant mur du barrage puisse être construit du côté suisse, un échange de territoire a eu lieu en 1962/63 entre la Suisse et l'Italie. Traverser le val de Niemet, aujourd'hui désertique, qui fut souvent emprunté par le passé pour la contrebande entre l'Italie et la Suisse, pour atteindre le col de Niemet. Ce col marque également la frontière entre la Suisse et l'Italie. N'oubliez pas votre passeport ou votre carte d'identité ! Passer par le lac d'Emet afin d'atteindre l'accueillant refuge CAI Bertacchi. Le sentier continue alors vers le nord et passe par le lac d'Andossi et le lac de Monte Spluga. Un détour en haute montagne vers le Mont Spluga vaut la peine. Après, le sentier longe le lac et passe par l'impressionnante gorge de Cardinellschlucht, d'intérêt historique, jusqu'à Isola.

(Bündner Wanderwege BAW)

Patrimoine naturel et culturel

Isola (1268 m) : hameau de Madesimo. Isola fut un centre important dès l'Antiquité : la route du pas de la Spluga, important passage entre l'Italie et l'Europe centrale, y passe par la gorge du Cardinello. Déjà parcourue à l'époque romaine et durant certaines phase du Moyen-Âge, la gorge se traverse en longeant l'ancien chemin muletier taillé dans le rocher vertical en aplomb sur le Liro, dans une lente montée de plus de 500 m. Toujours large et agréable, équipé par endroits de mains courantes, le tracé offre certains points vraiment impressionnants. Les troupes napoléoniennes du général Mc Donald s'aventurèrent en décembre 1800 à travers le Cardinello. L'entreprise se solda par la perte de nombreux soldats et animaux, qui furent emportés par les avalanches dans le précipice. L'itinéraire passe enfin par le magnifique village de Rasdeglio, à l'architecture rustique parfaitement conservée, et la colline de Mottaletta, joignable depuis Isola par une route carrossable.

(Regione Lombardia)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Innerferrera 1485 m		D 3.5 km / 1h30	
Hébergements			
Gasthaus Alpenrose <u>Adresse</u> : Seibel-Goldinger A. H.-D. 7445 Innerferrera Tél. : +41 81 667 12 13 / <u>Catégorie</u> : E: auberge, pension, hôtel <u>Période d'ouverture</u> : - <u>Réductions et restauration</u> :			
 Punt da la Muttala 1846 m		D 1.5 km / 0h20	
 Alp Niemet 1903 m		D 3.7 km / 1h30	
 Pass da Niemet 2285 m		D 1.2 km / 0h20	
 Rifugio Bertacchi 2161 m		BCD 4.9 km / 1h10	
Hébergements			
Rifugio Bertacchi <u>Adresse</u> : M. Luigi Pozzebon Tél. portable : +39 3347769683 / E-mail : rifugiobertacchi@caivallespluga.it <u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude <u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre <u>Réductions et restauration</u> :			
 Rifugio Stuetta 1886 m		BCD 5 km / 2h00	

Hébergements

Rifugio Stuetta

Adresse : Ciabbari Palma
Via Tini 82 - 23021 Campodolcino
Tél. : ++39 0343 53544 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : mars - octobre
Réductions et restauration :



Isola
1286 m



BCD 5 km / 
2h00

Hébergements

Albergo Mangusta

Adresse :
Isola
Tél. : ++39 0343 53095 ++39 0343 53095 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Locanda Cardinello

Adresse :
Isola
Tél. : ++39 0343 53058 ++39 0343 53095 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Réductions et restauration :

Jour 11 Isola » Pian San Giacomo - R83

Difficulté 	Temps de marche 5h50	Distance 13 km 	1040 m 	1150 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	--	--	--------	----------------------------------

Description

Depuis Isola, centre important depuis l'Antiquité, remonter le val Febraro, dans le passé une voie de communication commode entre le val S. Giacomo et la Mesolcina. Le chemin vers le col de Baldiscio traverse les collines herbeuses du plan des Cavalli, où des vestiges témoignent de la présence humaine depuis 7000 ans. Traverser la frontière suisse et descendre rapidement vers Pian San Giacomo.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Il s'agit d'un très bel itinéraire qui remonte entièrement le val Febbraro, en partant du fond de la vallée boisé pour arriver jusqu'aux pâturages du pas Baldiscio. Derrière la partie habitée d'Isola, à proximité d'une chapelle qui se trouve au sommet du village, prendre le sentier qui monte sur la rive droite du torrent, jusqu'au point où il rejoint la voie carrossable à proximité du hameau de Stabisotto. De là, poursuivre sur cette route plongée dans un environnement naturel merveilleux. Au terme de celle-ci, traverser le pont sur le torrent pour se rendre sur le versant opposé et s'engager en tournant à droite sur le chemin muletier qui monte en lacets à travers un bois pour atteindre l'alpage de Borghetto (1897 m). Continuer au-delà des chalets et, en restant sur le bord du pâturage, on arrive à un premier lac, le Lago Grande (2303 m) ; à partir de celui-ci, en poursuivant vers le fond de la vallée, on atteint le deuxième lac, ou Lago Piccolo, à proximité du tranquille et panoramique pas du Baldiscio (2350 m).
(Regione Lombardia)

Depuis le col de Passo de Balniscio, avancer le long du cours d'eau en direction du pâturage de l'alpe de Balnisc. Continuer par une descente raide, premièrement par un maquis peu épais puis dans une forêt dense. Une fois dans le fond de vallée, le sentier arrive bientôt à Pian San Giacomo. Descendre par un ancien sentier muletier, prenant aussi par endroits l'ancienne route du col. Passer par plusieurs chapelles pour arriver finalement à Mesocco, destination de l'étape.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

Pas du Baldiscio (2350 m) : situé dans le panoramique val Febbraro, qui s'étend en amont de Campodolcino, il représente la voie de communication la plus aisée entre le haut val San Giacomo et la haute Mesolcina. Cet aspect important n'échappa pas aux premiers hommes qui s'aventurèrent jusque dans ces montagnes, au cœur des Alpes. De récentes fouilles archéologiques menées dans la partie nord du plateau (2000 m environ) ont mis au jour des vestiges attestant une présence humaine fréquente remontant au moins à 5000 avant J.-C. L'itinéraire menant au pas Baldiscio est facile et s'étend en partie sur un sentier et en partie sur des traces le long des bosses herbeuses du plan des Cavalli, vaste plateau calcaire couvert de pâturages.

(Regione Lombardia)

Mesolcina/Misox La situation stratégique de Mesolcina/Misox a été reconnue très tôt, car il y avait peu de danger d'avalanches au niveau du col. Les Romains construisirent une route pavée et il est encore possible d'en voir certaines parties aujourd'hui. Ils appelèrent le col Mons Avium, qui veut dire « montagne oiseau ». Vers les années 1300, la chapelle décorée de fresques de Nicola et Cristoforo de Saregno a été commissionnée par le Conte de Saxe, à Saint Bernard. À l'époque, les artistes travaillaient également sur l'église Sta Maria da Castello à Mesocco. Le conte avait également hâte que la reconstruction du château commence. Deux siècles plus tard, la maison paroissiale fut également construite où deux moines habitèrent. Ils prirent soin, particulièrement en hiver, de garder les routes d'accès praticables et d'offrir l'hospitalité aux voyageurs égarés. Lors de tempêtes de neige, ils sonnaient la cloche de l'église pour montrer le chemin aux personnes en difficulté.

L'eau minérale est une ressource importante dans la localité de Saint Bernard. Les conduits de bois découverts durant des excavations indiquent que les Romains en avaient connaissance. Avec l'amélioration de la route du col vers 1823, le renom de l'eau minérale et de ses vertus thérapeutiques grandit. On venait d'Italie du Nord pour bénéficier des pouvoirs curatifs de cette eau minérale. Les deux Guerres mondiales provoquèrent le déclin total de cette activité thérapeutique. Toutefois, au début des années 70, la région repartit d'un bon pied et le Saint Bernard s'établit comme station de sports d'hiver. Au cours des années 1961 – 1963, des centrales électriques furent construites et en 1967, le tunnel du Saint Bernard fut percé. Dans les années 80, les sites de stockage de déchets radioactifs firent l'objet de maintes discussions, tandis que des forages de prospection étaient réalisés au-dessus de Pian San Giacomo.

(Schweizer Wanderwege)

Point

Tronçon

	Nom	Services	Information	Balisage
	Isola 1286 m	 	CD 7.3 km / 3h40	
Hébergements				
Albergo Mangusta				
<u>Adresse :</u> Isola Tél. : ++39 0343 53095 ++39 0343 53095 /				
Catégorie : E: auberge, pension, hôtel Période d'ouverture : janvier - décembre Prix de la demi-pension : > 44 EUR Prix de la nuitée : > 24 EUR <u>Réductions et restauration :</u>				
Locanda Cardinello				
<u>Adresse :</u> Isola Tél. : ++39 0343 53058 ++39 0343 53095 /				
Catégorie : E: auberge, pension, hôtel Période d'ouverture : janvier - décembre <u>Réductions et restauration :</u>				
	Passo di Baldiscio 2329 m		D 0.9 km / 0h20	
	X I - CH 2281 m		D 0.7 km / 0h20	
	Alp de Balniscio 2152 m		D 4.1 km / 1h30	
	Pian San Giacomo 1173 m		D 4.1 km / 1h30	

Jour 12 *Pian San Giacomo » Selma - R84*

Difficulté 	Temps de marche 9h40	Distance 24.9 km	 1463 m	 1664 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	--	--	----------------------------------

Description

Quitter le village de Pian San Giacomo par l'ancienne route du col, en allant vers le sud, jusqu'à Mesocco. De là, le sentier de montagne mène à la brèche Bocchetta de Trescolmen. Après le col, la descente est raide dans la vallée de Calancatal. Depuis Valbella, le sentier descend graduellement aux villages de Rossa et d'Augio jusqu'à Selma, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Une très longue randonnée est au programme. Avec les pauses, elle devrait durer environ 12h. La première partie menant à Mesocco passe par une région qui fut exploitée de manière intensive, même à l'époque obscure et lointaine des Romains. De Mesocco, grimper et traverser un bois dense qui abonde en plantes vivaces, en direction du col de la Bocchetta de Trescolmen à 2 161m. Un paysage sauvage s'offre à vous, il y a un détour pour atteindre le lac Lagh de Trescolmen avant le Trescolmen Alp. La descente abrupte de la vallée de Largè à Valbella nécessite un pied sûr. La marche de presque 12km dans la vallée de Selma peut être écourtée en prenant les transports en commun (voiture postale).

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Val Calanca Le village du Val Calanca a été peuplé en l'an 8 avant J.C., entre Saint Bernard et Mesocco. Le nom de Calanca fait référence aux immigrants Liguriens et désigne une pente raide, ce qui n'est pas surprenant lorsque l'on regarde les versants de cette vallée. En raison de l'étroitesse et de l'isolement, cette vallée a souvent été utilisée comme lieu de refuge pour échapper aux guerres et aux épidémies. La vallée s'est davantage peuplée qu'à partir du Moyen-âge. La vallée a été marquée par l'influence de la gouvernance du Conte de Saxe, qui gardait des contacts proches avec la Graue Bund (la Ligue grise). C'est pour cela qu'elle fut rattachée au canton de Graubünden et non, par exemple, au canton de Tessino, ce aurait été plus logique d'un point de vue géographique. Le manque d'espace dans la vallée provoqua à plusieurs reprises des vagues d'émigration. Vers 1500, la vallée atteint son pic démographique avec environ 3 000 habitants. On peut encore admirer de nombreuses églises et chapelles de cette époque, comme la chapelle St Antonio di Padua à Selma ou la Beinhaus à Cauco, restaurée d'une jolie façon ces dernières années. Depuis le 19ème siècle, de nombreux domaines agricoles furent abandonnés dans la vallée car l'industrie à Tessino offrait de meilleurs salaires. Les fermes alpines productrices de lait et les « Maiensäss » (refuges d'été) en souffrirent visiblement. Vers 1980, environ 800 personnes vivaient encore dans la vallée.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon		
	Nom	Services	Information	Balisage
	Pian San Giacomo 1173 m		D 3.8 km / 1h10	
	Mesocco 793 m		D 2.5 km / 2h00	
	Ceta Sura 1497 m		D 2.6 km / 1h50	
	Btta de Trescolmen 2172 m		D 0.7 km / 0h20	
	Alp da Trescolmen 2006 m		D 4.5 km / 1h40	
	Valbella		D 3.4 km /	

	1342 m		1h00	
	Rossa 1076 m		D 3 km / 0h40	
Hébergements				
Hotel Valbella				
Adresse : 6548 Rossa Tél. : +41 91 828 11 16 /				
E-mail : info@albergovalbella.eu				
Catégorie : E: auberge, pension, hôtel				
Période d'ouverture : -				
Prix de la demi-pension : 51-75 EUR				
Prix de la nuitée : 31-50 EUR				
Réductions et restauration :				
 Petit-déjeuner				
 Repas de midi				
 Repas du soir				
	Sta. Domenica 1003 m		D 1.8 km / 0h30	
	Cauco 983 m		D 2.6 km / 0h30	
	Selma 981 m		D 2.6 km / 0h30	

Jour 13 Selma » Capanna Alpe Cava - R85

Difficulté 	Temps de marche 6h45	Distance 13.5 km	 1733 m	 635 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	--	---	----------------------------------

Description

Quitter Selma et commencer la montée très raide au village de Landarenca. Possibilité de prendre une télécabine. Continuer vers le nord sur une pente douce pour arriver aux chalets d'alpage de Piöv di Fuori, d'où commence l'ascension prononcée à la brèche Bocchetta di Pianca Geneura. Continuer via l'Örz Alp et le col du Mauro pour arriver à la cabane Alpe Cava, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

À partir de Selma, grimper en passant par Landarenca sur un chemin de mule en direction du sud afin d'atteindre rapidement la splendide terrasse du Boliv, habitée toute l'année et le Mont Lego. Le sentier mène alors aux refuges

alpins de Piöv di Fuori. Partir ensuite vers la gauche des refuges, passer par les prairies alpines jonchées de rocs, pour arriver à la montagne de Costa del Galbines. À ses pieds, au passage du cours d'eau Pianca Geneura, traverser la frontière entre le canton des Grisons et le canton du Tessin. C'est le début d'une ascension difficile, longue et pentue, qui passe par un couloir avec des rochers en surplomb sur le versant droit. Après quatre heures, on arrive au point culminant, mais c'est un piètre réconfort car la descente est tout aussi raide, sur un chemin rocailleux, pour arriver à l'alpe d'Örz, dont les cabanes alpines ont été transformées en refuge par la communauté de Osogna. Le sentier mène alors en direction du nord-ouest, passe par le Motta Alp pour arriver au col de Mauro. De l'autre côté, descendre vers la magnifique alpe de Cava, avec son petit lac situé devant, et le val de Pontirone. Une marche de 45 minutes conduit à la destination de cette étape : la Capanna Cava UTOE.

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Le brise glace de Capanna Cava UTOE Il n'y a pas si longtemps, au milieu du 19ème siècle plus précisément, une entreprise fut créée pour exploiter la glace du glacier Buglione, situé directement en face du refuge en dessous du mont Torrone d'Orza. À une altitude d'environ 2 400 mètres, les « briseurs de glace » coupaient de grands blocs, qui étaient ensuite placés dans des caisses de bois et transportés dans la vallée par un télécabine pour être vendus : l'ingénierie humaine. Il fallait compléter les maigres revenus maigres des bergers et des paysans de haute montagne !

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon		
Nom	Services	Information	Balisage	
 Selma 981 m		D 2.4 km / 1h05		
 Landarenca 1257 m		D 4 km / 2h05		
 Piöv di Fuori 1851 m		D 2.2 km / 1h25		
 Btta di Pianca Geneura 2370 m		D 1.1 km / 0h25		
 Alpe d'Örz 2101 m		D 1.9 km / 0h40		
 Passo del Mauro 2393 m		D 1.9 km / 1h05		
 Capanna Alpe Cava 2068 m		D 1.9 km / 1h05		

Hébergements

Capanna Alpe Cava

Adresse : Carla Rossi

Tél. : +41 91 870 14 44 /
E-mail : info@utoe-biasca.ch

Tél. portable : +41 79 396 26 22 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Réductions et restauration :

-  Familles / enfants
-  Petit-déjeuner

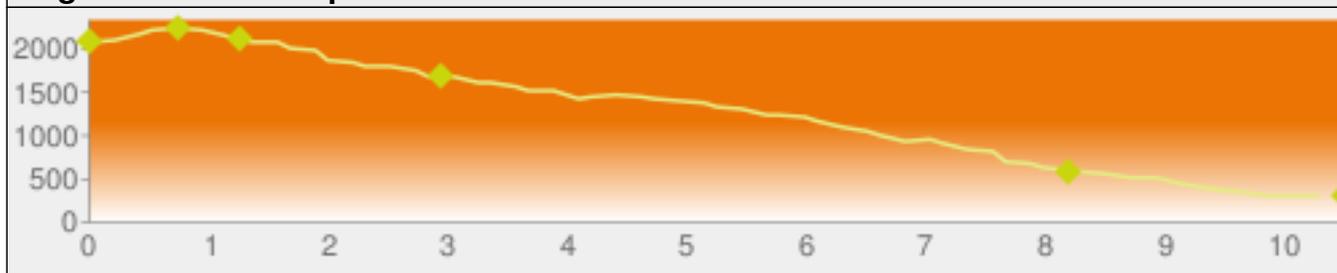
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Jour 14 Capanna Alpe Cava » Biasca - R86

Difficulté 	Temps de marche 4h05	Distance 10.5 km	 189 m	 1969 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	--	----------------------------------

Description

Quitter la cabane Alpe Cava et avancer vers l'ouest. La seule montée de cette étape est celle de la brèche Forcarella di Lago. De là, la descente (dénivelé de 1 800m) passe par alpages et forêts jusqu'à Biasca.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

La route qui va de la Capanna Cava UTOE à Biasca permet de récupérer un peu. La seule ascension de 200 mètres se trouve au tout début de la randonnée, du refuge au col de la Forcarella di Lago. Regardez en arrière pour admirer en contre-bas le refuge que vous venez de quitter, tandis que le superbe lac de montagne de Caregiöo vous contemple d'en face. Depuis le Sprüngh Alp, descendre vers Biasca. La descente est très raide, mais on atteint Biasca et la vallée très rapidement, avec un dénivelé de 1800 mètres. Sur le chemin, le sentier passe par San Pietro, une église protégée par le programme de sauvegarde du patrimoine suisse, richement décorée de fresques diverses. La chapelle qui fait partie de l'église a une structure baroque du 17ème siècle. À partir de l'église, un chemin de croix avec une vue panoramique va jusqu'au pont à arches qui passe sur la Froda. Pour ceux qui partent tôt le matin, il est possible de s'arrêter dans les grottes de Biasca et de passer une très agréable soirée là-bas.

Les grottes sont situées au nord de Biasca, au pied du Mont Crenone, à proximité de l'important éboulement de 1513. Dans les grottes, un bon plat de fromage alpin et de saucisses préparées par le boucher du restaurant vous attendent, sans parler de l'excellent Merlot del Ticino, qui a maintenant partout remplacé le Nostrano au goût âpre mais néanmoins rafraîchissant et étonnant.

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Biasca Des pièces trouvées dans la région indiquent que Biasca était déjà peuplé à l'époque romaine. À l'origine, Biasca appartenait toutefois à Réthie avant de tomber sous le contrôle de Milan à la fin du Moyen-âge. L'église de Biasca, avec ses sculptures romaines et ses peintures du 15ème et du 16ème, date également de cette époque. Elle a été mentionnée pour la première fois en 1213 comme église paroissiale de la vallée de Bleniotal, Leventina et du bas de Tessino. À maintes reprises, les habitants d'Uri disputèrent la zone entourant Biasca aux milanais. Pendant une courte période, la ville de Biasca fut une ville frontalière d'Uri. En 1512, une chute de pierre du Mont Crenone créa un barrage-réservoir au nord de la ville. Pendant les 14 mois qui suivirent, la rivière de Brenno bloquée par les masses d'éboulis, forma un lac de plusieurs kilomètres de long. Le barrage lâcha à Whitsun en 1514 et causa des ravages à Tessino jusqu'au plateau de Magadinoebene et au lac Langensee. L'économie locale reprit lentement le dessus, grâce notamment à sa situation géographique favorable (proximité des routes de trafic alpin). Vers 1900, la construction du funiculaire de Gotthardbahn donna beaucoup de travail dans la région. Aujourd'hui, c'est encore la construction ferroviaire, sous la forme de la nouvelle ligne transalpine (NEAT), qui exerce un stimulus économique et social sur la région de Biasca.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Capanna Alpe Cava 2068 m		D 0.7 km / 0h20	
<u>Hébergements</u>			
Capanna Alpe Cava <u>Adresse</u> : Carla Rossi			
Tél. : +41 91 870 14 44 /		Tél. portable : +41 79 396 26 22 /	
E-mail : info@utoe-biasca.ch			
<u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
<u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre			
<u>Réductions et restauration</u> :			
 Familles / enfants			
 Petit-déjeuner			
 Repas de midi			
 Repas du soir			
 Pique-nique à emporter			
 Forcarella di Lago 2236 m		D 0.6 km / 0h20	
 Alpe di Lago 2115 m		D 1.6 km / 0h45	
 Alpe di Pontima 1687 m		D 5.3 km / 2h05	
 Fracion 595 m		D 2.3 km / 0h35	
 Biasca 292 m	   	D 2.3 km / 0h35	

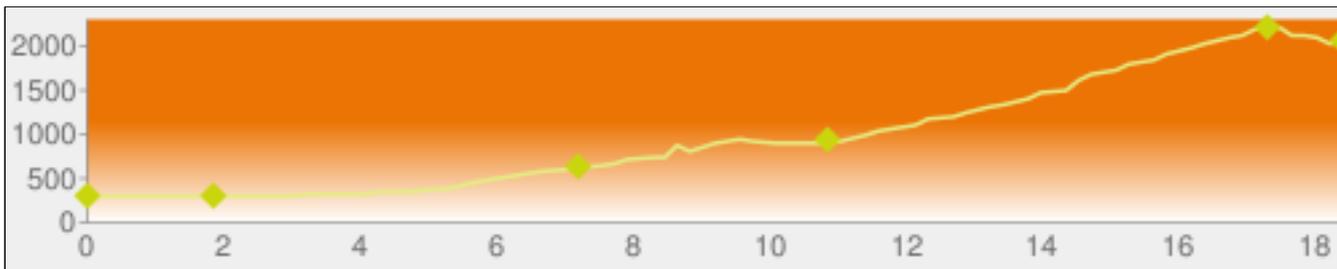
Jour 15 *Biasca » Capanna d'Efra - R87*

Difficulté 	Temps de marche 7h45	Distance 18.4 km	 1973 m	 222 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	--	---	----------------------------------

Description

Depuis Biasca, on atteint Personico via Pasquerino. Une montée courte et raide passe par la retenue de Bacino Val d'Ambra. Passer par le côté gauche de la vallée, à travers bois, pour arriver à Cassinone. Suivre la rivière dans la vallée d'Ambra en direction de Bedra, où commence la montée pour le col du Gagnone. Après une courte descente, on arrive à la cabane d'Efra.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Cette étape passe par la fameuse vallée d'Ambra. Depuis Biasca, on peut atteindre Personico en une heure en passant par Pasqueiro, bien que pour cette partie de la route on puisse utiliser les transports en commun jusqu'au lac artificiel. L'ascension jusqu'à Cassinone peut s'effectuer soit par la rive gauche soit par la rive droite du petit lac. Après une heure et demie de marche à travers une forêt de châtaigniers et de bouleaux, on arrive à Cassinone. Cette première ascension est très marquée par l'environnement aquatique, et ses sublimes couleurs d'un bleu-vert chatoyant, que l'on rencontre si souvent dans la vallée de Verzascatal. On arrive ensuite à Miregn Strecia et Bedra, où le chemin est de plus en plus obstrué par des arbustes et des noisetiers sauvages. A 2 217m, le sentier traverse une étendue de prairies pour atteindre le col de Gagnone. L'ascension à partir de Personico aura pris six heures en tout. Une courte descente mène 200m plus bas à la Capanna d'Efra, la fin de cette étape.

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Capanna d'Efra Le toit du refuge de montagne Capanna d'Efra est en lourds carreaux de pierre, comme c'est la coutume dans les hautes vallées de Tessino. Une atmosphère chaleureuse entre les sapins et les mélèzes vous y attend.

La rivière du Val d'Ambra taille depuis des milliers d'années des bols aux couleurs vives. Dans la partie supérieure, on peut voir des ponts romains qui remontent à une époque où les habitants montaient sans cesse plus haut en quête d'alpages et de terre arable.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon		
	Nom	Services	Information	Balisage
	Biasca 292 m		A 1.9 km / 0h20	
	Pasqueiro 298 m		D 5.3 km / 1h35	
	Bacino Val d'Ambra 623 m		D 3.7 km / 1h45	
	Cassinone 934 m		D 6.4 km / 3h40	
	Passo di Gagnone 2204 m		D 1.1 km / 0h25	
	Capanna d'Efra 2046 m		D 1.1 km / 0h25	
<u>Hébergements</u>				
Capanna d'Efra				

Adresse : Camillo Mallepell
6516 Gudo
Tél. portable : +41 (0)77 446 84 50 /

E-mail : efra2039@gmx.net

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : juin - octobre

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

- ✗ Petit-déjeuner
- ✗ Repas de midi
- ✗ Repas du soir
- ✗ Pique-nique à emporter

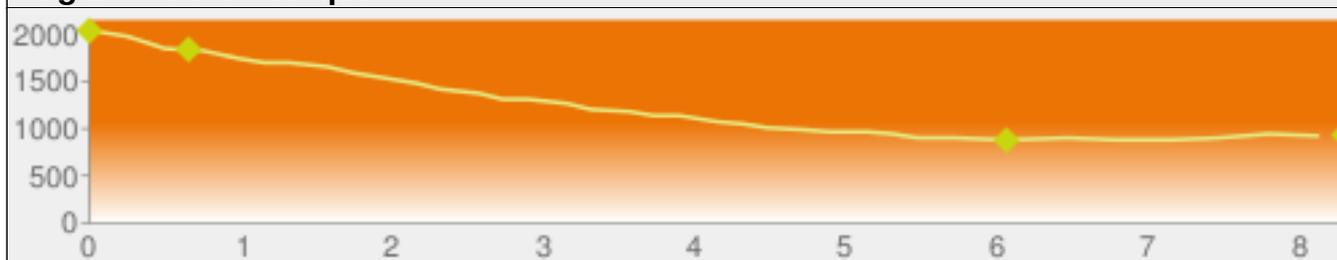
Jour 16 Capanna d'Efra » Sonogno - R88

Difficulté 	Temps de marche 3h00	Distance 8.3 km	 56 m	 1169 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	-----------------	--	--	-------------------------------

Description

Juste en dessous de la cabane d'Efra se trouve le lac du même nom. De là, traverser l'alpage Efra Alp en direction du nord puis suivre une descente courte mais raide. En arrivant à l'effluent du lac d'Efra, descendre progressivement dans la vallée vers Frasco et vers le village de Sonogno dans la vallée de Verzascatal, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Juste en dessous de la Capanna d'Efra se trouve le lac d'Efra. Le sentier passe par plusieurs petits lacs de montagne, tous plus beaux les uns que les autres. Les cabanes alpines de Corte di Fondo sont situées à 1 600m avec leurs toits en plaques de pierre, caractéristiques du Tessin. Sur le plus grand édifice se trouve un fronton avec une colonne centrale, ce qui est typique de la vallée d'Efra. Avant d'atteindre Frasco, le sentier passe à côté d'anciens fours sur la droite, dans lesquels la pierre à chaux était calcinée. De Frasco, il rejoint la route cantonale de Sonogno. Ici, il est possible de voir des objets issus du passé rural dans le musée de Verzaschese. Une visite à la Casa della Lana vaut aussi le détour. Il est possible de voir de la laine en train d'être teinte avec des colorants naturels. Un autre four à cuisson est encore utilisé et un magasin vend de l'artisanat local.

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Val Verzaca Le Val Verzasca est l'une des vallées les plus connues de Tessino. Comme dans d'autres vallées de la région, beaucoup d'hommes allaient vers les centres industriels du nord de l'Italie et d'Europe Centrale pour du travail saisonnier tandis que les femmes restaient sur place pour abattre un dur labeur (au champ et à la maison). Des vagues d'émigration, avant tout au 19ème siècle, dépeuplèrent la vallée, qui ne connaît aujourd'hui qu'un regain démographique grâce aux résidences secondaires. En tout début de vallée se trouve l'impressionnant barrage de la centrale hydroélectrique qui, avec une longueur de 380 mètres et une hauteur de 220 mètres, est le plus haut d'Europe. Ici, le saut à l'élastique demande une bonne dose de courage. Un peu plus loin dans la vallée, à Lavertezzo, se trouve un pont dans un cadre pittoresque. Il s'appelle le Ponte dei Salti et enjambe les curieuses formations rocheuses de la vallée de Verzasca. Sonogno, dernier village de la vallée de Verzascatal, se trouve au

confluent des cours d'eau des vallées de Redorta et Vogornesso. À noter : le musée de Verzascatol, l'ancien fournil de village encore utilisé aujourd'hui, le centre pour le traitement de la laine et les commerces artisanaux. Dans l'église, on trouve des fresques du peintre Patà, un habitant de la région qui étudia avec le grand Courbet. (Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Capanna d'Efra 2046 m		D 0.7 km / 0h10	
<u>Hébergements</u>			
Capanna d'Efra Adresse : Camillo Mallepell 6516 Gudo Tél. portable : +41 (0)77 446 84 50 / E-mail : efra2039@gmx.net			
Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate) Période d'ouverture : juin - octobre Prix de la nuitée : 15-24 EUR			
<u>Réductions et restauration :</u>			
 Petit-déjeuner			
 Repas de midi			
 Repas du soir			
 Pique-nique à emporter			
 Lago d'Efra 1836 m		D 5.4 km / 2h10	
 Frasco 880 m		B 2.2 km / 0h40	
 Sonogno 916 m		B 2.2 km / 0h40	
<u>Hébergements</u>			
Ristorante Alpino Adresse : 6637 Sonogno Tél. : +41 91 746 11 63 /			
Catégorie : E: auberge, pension, hôtel Période d'ouverture : - Prix de la nuitée : 31-50 EUR			
<u>Réductions et restauration :</u>			
 Petit-déjeuner			
 Repas de midi			
 Repas du soir			

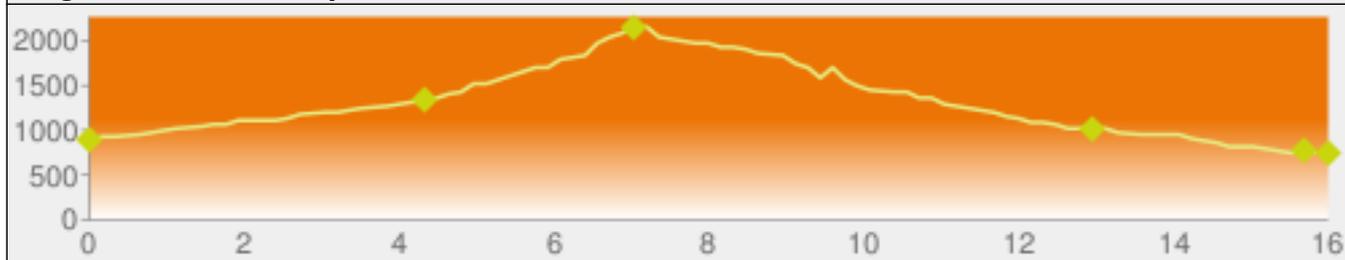
Jour 17 Sonogno » Prato Sornico - R89

Difficulté 	Temps de marche 6h50	Distance 16 km 	1259 m 	1431 m 	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	--	--	--	----------------------------------

Description

Quitter le village de Sonogno par la route en direction de l'ouest et la continuer jusqu'au bout. C'est là que commence le sentier de la brèche Forcella di Redòrta, passant par le hameau de Püscen Negro. Descendre ensuite dans la Val di Pertüs et suivre la rivière sur la droite pour arriver à Monti di Predee. Le sentier de découverte de la nature mène à Prato Sornico, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Il est essentiel de partir très tôt de Sonogno. Quitter le village par la sortie ouest et suivre la route le long de la rivière jusqu'au point 1047. C'est ici que le chemin commence à monter jusqu'au passage du col à 2 181m, passant par le hameau de Püscen Negro, qui était autrefois habité toute l'année. La petite église, toujours en bon état, vaut la peine qu'on s'y arrête. Il est également intéressant de voir travailler la laiterie alpine. Il y a très peu de montagnes du Tessin sur lesquelles on exploite encore la ferme laitière selon les méthodes traditionnelles – traite à la main et maturation du fromage dans la maison. Toute l'ascension jusqu'au couloir se fait le long de la rivière. Après le passage, descendre vers la vallée de Pertüs jusqu'au Mont Predee. Au passage on voit des habitations délabrées avec des cabanes dont les toits sont béants. L'image d'une triste résignation. Depuis le Mont Predee, longer le lit de la rivière asséchée. L'eau a été sacrifiée au progrès, ou en d'autres termes, à la production d'électricité. Suivre la piste qui mène à Pratom. De magnifiques maisons bourgeoises parent la vaste prairie de Prato Sornico, indiquant sa prospérité et son niveau de culture, une conséquence de l'immigration ; celles-ci étant les habitations de familles ayant fait fortune dans l'Allemagne du 19ème siècle.

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Prato-Sornico

En tant que principale ville de la région de Lavizzara, Prato Sornico vaut la peine d'être mentionné pour des raisons historiques. Dans le passé, un landvogt qui vivait là fut nommé à l'église de San Martino. Depuis l'an 1000, San Martino était l'une des premières églises de la vallée de Maggiatal. Il est recommandé d'aller la visiter, ainsi que le tribunal. La chaîne du pilori, toujours attachée au coin du bâtiment, est un symbole de cette période de règne étranger. Une grainerie antique appelée « Torba » remontant à 1376 est également d'intérêt, ainsi que la grande maison Moretti, appelée auparavant le Palazzo Cotti. (*Schweizer Wanderwege*)

Point	Tronçon		
Nom	Services	Information	Balisage
 Sonogno 916 m		D 4.3 km / 1h30	

Hébergements

Ristorante Alpino

Adresse :

6637 Sonogno

Tél. : +41 91 746 11 63 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

 Petit-déjeuner

 Repas de midi

✓ Repas du soir

	Püscen Negro 1331 m	D 2.8 km / 2h15	
	Forcella di Redòrta 2159 m	D 5.9 km / 1h55	
	M. di Predee 1021 m	D 2.6 km / 1h00	
	Campagna 778 m	D 0.4 km / 0h10	
	Prato Sornico 745 m	D 0.4 km / 0h10	



Hébergements

Ristorante Garni Lavizzara

Adresse : Piero & Angela Donati
6694 Prato Sornico
Tél. : +41 91 755 14 98 +41 91 755 14 72 /
garni.lavizzara@bluewin.ch

E-mail :

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir

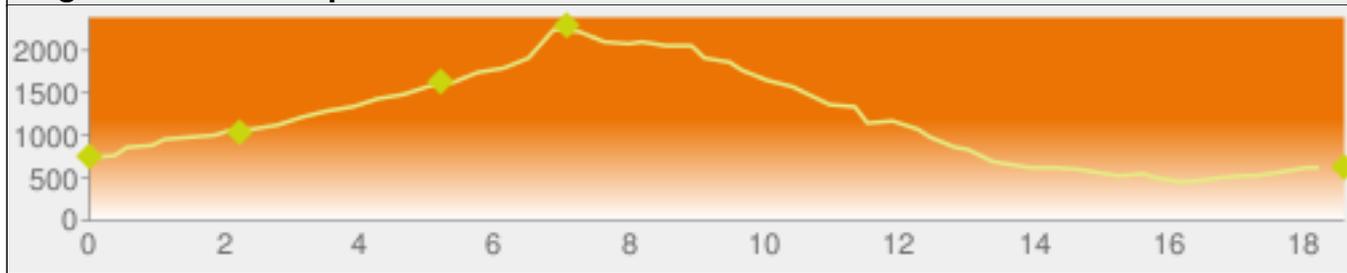
Jour 18 Prato Sornico » Fontana (Val Bovana) - R90

Difficulté 	Temps de marche 6h50	Distance 18.6 km	 1698 m	 1816 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	--	--	----------------------------------

Description

Quitter Prato Sornico et avancer vers le sud vers la terrasse de Monti di Rima, qui marque le début de la montée à la brèche Bocchetta Fiorasca, en passant par l'alpage de Brünesc. Après avoir traversé le col et l'alpe Fiorasca, prendre une descente sévère dans le Val Bavona, pour arriver à Fontana, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

À la sortie sud-ouest de Prato Sornico, un sentier facile longe le côté droit du pont de Lavizzara en direction du Mont Rima, qui est atteint en une heure. Ici, on trouve divers Torbe, d'anciennes granges bâties sur des rochers en forme de champignon ou sur des fondations en bois qui étaient utilisées comme graineries. Elles datent d'entre 1580 et 1832. Sont-elles déjà les premières traces des Valsers, de la vallée de Formazza ? Apparemment non, car une enquête sur les 74 Torbe qui restent dans la vallée de Maggiala a révélé le contraire. Le type de construction diffère considérablement du style des granges de Valser situées dans les bourgs caractéristiques de la vallée Formazza et à Bosco Gurin. Une nouvelle ascension de deux heures mène à Brünesc, où il faut encore grimper jusqu'aux cabanes alpines de Piatto. À environ 1 900m d'altitude, le chemin pénètre dans le couloir menant vers le sud-ouest, en direction du col. De là, descendre dans le val Bavona. Cette descente éprouvante prend environ une heure et demie. Sur le chemin, on peut avoir une pensée pour Olimpio qui construisit ce passage large de 70cm dans la roche, avec ses dix épingles, ainsi que les marches en pierre descendant jusqu'à Lavizzara. C'est une structure audacieuse qui était surtout utilisée pour transporter le bétail à l'alpe de Brünesc. Avec son neveu Francesco, cet Olimpio a aussi construit les marches en 1946/47. Après, le sentier conduit rapidement sur les pentes menant au val Bavona. Depuis le point culminant à Fiorasca, en passant par Larecchia, jusqu'à Fontana, il y a un dénivelé de 1 600m sur quatre kilomètres de route ! Heureusement, le sentier se termine juste derrière Grotto Di Baloi (expression issue du dialecte se référant aux nombreux éboulis du val Bavona où les fermiers avaient bâti des étables et des laiteries).

(ATSE)

Patrimoine naturel et culturel

Val Bavona

Le Val Bavona était déjà peuplé avant l'an 1000. La vallée ne fut plus habitée à l'année à cause des chutes de pierre, inondations, glissements de terrain et autres catastrophes naturelles. Entre le 16ème siècle et la moitié du 20ème, les villages du Val Bavona n'étaient habités que d'avril à novembre pour utiliser les prairies et les alpages. Jusqu'en 1950, cette vallée de montagne isolée ne pouvait être atteinte que par un sentier de mule et gardait donc tout son caractère. Chaque village avait ses propres spécificités étant donné que les habitants devaient s'adapter davantage qu'ailleurs à leur environnement. Les maisons sont construites très proches l'une de l'autre. Les écuries et les granges étaient accolées aux demeures. Chaque village dispose de sa petite église, souvent construite en utilisant les contributions des émigrants.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Prato Sornico 745 m	 	D 2.2 km / 1h00	
Hébergements			
Ristorante Garni Lavizzara Adresse : Piero & Angela Donati 6694 Prato Sornico Tél. : +41 91 755 14 98 +41 91 755 14 72 / garni.lavizzara@bluewin.ch			
Catégorie : E: auberge, pension, hôtel Période d'ouverture : - Prix de la nuitée : 31-50 EUR Réductions et restauration :			
 Petit-déjeuner  Repas de midi  Repas du soir			
 Monti di Rima 1047 m Corte Grande		D 3.1 km / 1h40 D 1.8 km /	 

	1614 m		1h30
	Bocchetta di Fiorasca 2289 m		D 11.5 km /  2h40
	Fontana (Val Bovana) 623 m		D 11.5 km /  2h40

Bibliographie

Liens

- <http://www.valtellina.it>
- <http://www.youtube.com/watch?v=o2SypqyfP58>
- <http://www.youtube.com/watch?v=0jK7ID6fhyI>
- <http://www.comune.tirano.so.it>
- <http://www.youtube.com/watch?v=KHZJvnmRsm8>
- <http://www.valposchiavo.ch>
- <http://www.sondrioevalmalenco.it>
- <http://www.sondrioevalmalenco.it>
- <http://www.valmalenco.it>
- <http://www.valchiavenna.com>
- <http://www.madesimo.com>
- <http://www.viaspluga.com>

Cartes

- 676, 96 ~ Kompass (50000)
- 676, 96, ~ Kompass (50000)
- 211 ~ Multigraphic (25000)
- 676, 94 ~ Kompass (50000)
- 279 Brusio ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Oberengadin 28 (Bergell - Puschlav) ~ Hallwag Kümmerly und Frey AG / 3-259-00887-X (1: 60'000)
- 676, 93 ~ Kompass (50000)
- 213, 214 ~ Multigraphic (25000)
- Valmalenco ~ Edizioni Di Val Sondrio (30000)
- T 268 Julier ~ Swisstopo (1: 50'000)
- T 268 Julierpass ~ Swisstopo (1: 50'000)
- T 267 San Bernardino ~ Swisstopo (1: 50'000)
- 92 ~ Kompass (1: 50'000)
- Hinterrheintäler ~ Hallwag Kümmerly und Frey AG / 3-259-00812-8 (1: 60'000)
- 277 Roveredo ~ Swisstopo (1: 50'000)
- 266T V. Leventina / 276T V. Verzasca ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Tessin Sopraceneri ISBN 3-259-00831-4 ~ Hallwag Kümmerly und Frey AG, Urtenen BE (1: 60'000)
- LK 277 und 278 ~ Swisstopo (1: 50'000)
- 266T Valle Leventina ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Tessin Sopraceneri 3-259-00831-4 ~ Hallwag Kümmerly und Frey AG, Urtenen BE (1: 60 000)
- Tessin Sopraceneri 3-259-00831-4 ~ Hallwag Kümmerly und Frey AG, Urtenen BE (1: 60'000)
- 266T Valle Leventina ~ Swisstopo (1: 50'000)
- 276T Val Verzasca ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Wanderkarte Valle Verzasca ~ Salvioni Edizioni (1: 25'000)
- 265T Nufenenpass ~ Swisstopo (1: 50'000)

Guides de randonnée

- *Rifugi alpini, bivacchi e itinerari scelti* ~ Giovanni Peretti (ISBN)
- *Alpi Retiche (Cima Piazzzi - Piz Sesvenna)* ~ CAI - TCI (ISBN)

- Bernina ~ CAI - TCI (ISBN)
- Puschlav ~ BAW Bündner Wanderwege (ISBN 3-259-03609-1)
- Oberengadin ~ BAW Bündner Wanderwege (ISBN 3-7298-1137-1)
- Bernina (Guida dei Monti d'Italia) ~ CAI - TCI (ISBN)
- Bernina (Guida ai Monti d'Italia) ~ CAI - TCI (ISBN)
- Oberengadin ~ Rudolf Rother Bergverlag (ISBN 3-7633-4042-4)
- Via Spluga ~ Terra Grischun (ISBN 3-7298-1131-2)
- Hinterrhein ~ BAW Bündner Wanderwege (ISBN 3-729-81136-3)
- Gipfelziele im Tessin ~ Rotpunktverlag (ISBN 3-85869-258-1)
- Wanderwelt Tessin / SAW und Geotechn. Institut ~ Hallwag Kümmerly+Frey AG (ISBN 3-259-03698-9)
- 20 Bergwanderungen Region Tessin / Luc Hagmann / Franz Auf der Maur ~ Werd Verlag TA Media AG, Zürich (ISBN 3-85932-347-4)
- Strada Alta Leventina Bedrettotol / Hans-Peter Nething ~ Ott Verlag AG, Thun (ISBN 3-7225-6882-X)
- Oberwallis / Michael Waeber / Hans Steinbichler ~ Bergverlag Rudolf Rother (ISBN 3-7633-4127-7)

Légende

	Point étape (départ ou arrivée d'étape)		Restauration	A	Route goudronnée ou pavée		Promenade / tourisme (sentier large non exposé)
	Possibilité intermédiaire d'hébergement		Médecin	B	Piste de terre		Randonnée (sentier de montagne, parfois étroit et exposé)
	Sommet		Pharmacie	C	Chemin muletier		Randonnée alpine (passage équipé ou très exposé, névé, blocs)
	Col		Boulangerie / commerce d'alimentation	D	Sentier de montagne		
	Ville, village		Quincaillerie / magasin de sport	E	Sentier équipé (câbles, échelles)		
	Autre lieu-dit		Poste	F	Hors sentier		
			Banque / distributeur de billets				
			Train				
			Car				
			Taxi				
			Accès public automobile				

Avertissement

Ces données reflètent les informations publiées sur le site internet www.via-alpina.org à la date de téléchargement. Les données de ce site ont été relevées par un grand nombre de partenaires locaux dans chacune des régions alpines. Elles sont actualisées avec une fréquence variable selon les régions. Nous sommes conscients qu'il subsiste des inexactitudes et des différences de qualité et nous vous invitons à nous signaler celles que vous détecterez par le biais de la fonction « Commentaires » proposée sur chaque fiche-étape du site.

Crédits : voir www.via-alpina.org/fr/credit

Date d'exportation : 05/03/2016