

ESCURSIONE WANDERN					
	📍	🏔️	📏	🕒	📅
Lago Bianco	I	📍	55 m ↑ 55 m ↓	8 km	2 ¼ h
Il classico Der Klassiker	C	📍	260 m ↑ 259 m ↓	5,3 km	2 h
Acqua cristallina Kristallklares Wasser	G	📍	304 m ↑ 623 m ↓	12,5 km	4 ½ h
Val da Pila	D	📍	10 m ↑ 572 m ↓	8 km	2 ½ h
L'acqua del ghiacciaio Zum Gletschersee	F	📍	404 m ↑ 163 m ↓	4,4 km	1 ¼ h
Sentiero Panoramico Panoramaweg	A	📍	331 m ↑ 1057 m ↓	16 km	5 h
Varietà sul fondovalle Abwechslung auf dem Talboden	H	📍	80 m ↑ 228 m ↓	11,8 km	3 ¼ h
Alta Tensione	J	📍	429 m ↑ 473 m ↓	9,4 km	3 h
Su fino a San Romerio! Auf nach San Romerio!	B	📍	940 m ↑ 673 m ↓	16,1 km	5 ¾ h
Su fino alla chiesetta millenaria Bis zur tausendjährige Kirche	K	📍	332 m ↑ 858 m ↓	11 km	3 ½ h
Val dal Saent selvaggia Die wildromantische Val dal Saent	E	📍	860 m ↑ 860 m ↓	11,9 km	4 ¼ h
Sentiero del contrabbando Schmugglerweg	L	📍	514 m ↑ 519 m ↓	9 km	3 ½ h

PASSEGGIATA CON BAMBINI WANDERN MIT KINDERN					
Impara camminando / Via Energia Wandern und lernen / Via Energia	M	📍	240 m ↑ 780 m ↓	9,4 km	3 h
Giardino dei Ghiacciai Cavaglia Gletschergarten	O	📍	34 m ↑ 34 m ↓	1,6 km	1 h
Sentiero delle leggende Weg der Legenden	N	📍	156 m ↑ 156 m ↓	1,8 km	¾ h
Il sentiero dei carbonai Köhlerweg	P	📍	178 m ↑ 179 m ↓	2,3 km	1 h
Armonia	Q	📍	59 m ↑ 8 m ↓	0,6 km	½ h

PASSEGGIATA SPAZIERGANG					
Mulino storico Zur historischen Mühle	V	📍	121 m ↑ 121 m ↓	1,8 km	½ h
Borgo di Poschiavo	S	📍	91 m ↑ 91 m ↓	1,5 km	½ h
Fitness per i polpacci Fitness für die Wädli	U	📍	450 m ↑ 19 m ↓	3,7 km	1 ½ h
Godersi il paesaggio Landschaft geniessen	W	📍	15 m ↑ 63 m ↓	4,8 km	1 ¼ h
Camminare in salita Bergwärts spazieren	Y	📍	496 m ↑ 12 m ↓	5,3 km	2 h
Lungo il fianco della montagna fino a Le Prese Entlang der Bergflanke nach Le Prese	X	📍	87 m ↑ 142 m ↓	5,5 km	1 ½ h
Giro del lago Rundweg Lago di Poschiavo	T	📍	19 m ↑ 19 m ↓	7,5 km	2 h
Al centro del Viadotto elicoidale Mitten ins Kreisviadukt	R	📍	68 m ↑ 90 m ↓	1,9 km	½ h

A Sentiero Panoramico Panoramaweg
Cavaglia - Selva - Le Prese



331 m ↑ 1057 m ↓
16 km
5 h

Il tracciato che percorre la Valposchiavo a metà montagna, è immerso nei boschi e quindi ideale anche nei caldi giorni d'estate. La vista spazia dal Lago di Poschiavo fino alle montagne valtellinesi. Lärchen und Arven säumen den Weg, weshalb die Route auch an heißen Sommertagen zu empfehlen ist. Die Ausblicke reichen vom Lago di Poschiavo bis zu den Bergen.

B Su fino a San Romerio! Auf nach San Romerio!
Poschiavo - San Romerio - Viano



940 m ↑ 673 m ↓
16,1 km
5 ¾ h

A San Romerio vi attende una chiesetta millenaria e un panorama mozzafiato. Da Viano a Brusio circola un bus su richiesta. Auf der Alp San Romerio erwartet Sie ein über tausendjähriges Kirchlein und ein einmaliges Panorama. Vom Ziel Viano verkehrt ein Rufbus nach Brusio. T. 0800 126 126

C Il classico Der Klassiker
Val da Camp: Alpe Campo - Lagh da Saoseo - Lagh da Val Viola



260 m ↑ 259 m ↓
5,3 km
2 h

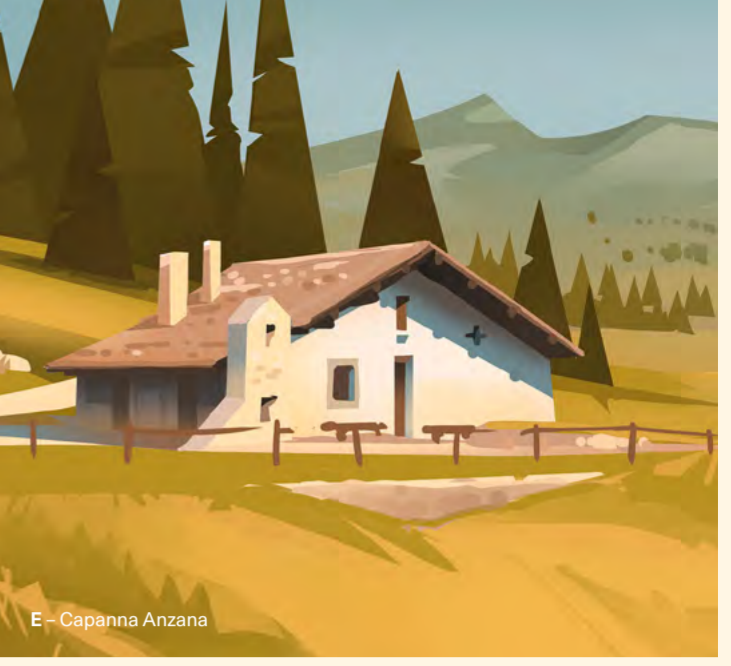
La Val da Camp è la meta preferita degli escursionisti della Valposchiavo. Proprio qui si trovano il Lagh da Saoseo e il Lagh da Val Viola. Da Sfazù all'Alpe Campo circola un bus su prenotazione. Die Val da Camp ist das beliebteste Wandergebiet der Valposchiavo. Hier verstecken sich die beiden Bergseen Lagh da Saoseo und Lagh da Val Viola. Von Sfazù bis Alpe Campo fährt ein Shuttlebus. T. 081 844 10 42

D Val da Pila
Ospizio Bernina - Cavaglia



10 m ↑ 572 m ↓
8 km
2 ½ h

Da Ospizio Bernina il sentiero costeggia il Lago Bianco con vista sui maestosi ghiacciai. Dal pozz del Dragu il sentiero porta in Val da Pila, una valle incastonata nella zona di tranquillità per la fauna di Campasc. Vom Ospizio Bernina geht es entlang der Bahnlinie und dem Lago Bianco, die mächtigen Gletscher stets im Blick. Beim Pozz del Dragu führt der Weg ins Val da Pila, das in die Wildruhezone Campasc eingebettet ist.



E Val dal Saent selvaggia Die wildromantische Val dal Saent
Pescia Bassa - Lagh dal Mat



860 m ↑ 860 m ↓
11,9 km
4 ¼ h

Escursione su sentieri solitari fino al Lagh dal Mat e il Lagh dalla Regina. Fino a Pescia Bassa circola un bus su richiesta. Wandern Sie auf einsamen Wegen zu den beiden Bergseen Lagh dal Mat und Lagh dalla Regina. Nach Pescia Bassa verkehrt ein Rufbus. T. 0800 126 126

F L'acqua del ghiacciaio Zum Gletschersee
Alp Grüm - Lagh da Caralin



404 m ↑ 163 m ↓
4,4 km
1 ¼ h

Il lago, di origine glaciale, alimentato da una dozzina di cascate è un posto solitario unico dove l'acqua che cade crea degli effetti ottici e acustici straordinari. Inoltre l'acqua gelida è ideale per un percorso Kneipp. Türkis leuchtet der Lagh da Caralin zwischen Fels und Eis. Der Weg hin und zurück führt über die Alpe Palù, wo ein weiterer Bergsee bezaubert und ein Agroturismo Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten bietet.


G Acqua cristallina Kristallklares Wasser
La Rôsa - Pozzulasc



304 m ↑ 623 m ↓
12,5 km
4 ½ h

Scintillanti torrenti, un lago di montagna dalle acque cristalline, pascoli alpini in fiore e boschi di larici profumati: l'escursione in Val da Camp offre tantissime sensazioni. Stiebende Wildbäche, ein kristallklarer Bergsee, blühende Alpwiesen und duftende Lärchenwälder: Die Wanderung in die Val da Camp bietet eine Fülle von grossartigen Eindrücke.

H Varietà sul fondovalle Abwechslung auf dem Talboden
San Carlo - Miralago



80 m ↑ 228 m ↓
11,8 km
3 ¼ h

Il percorso molto vario conduce lungo il fondovalle attraverso la pittoresca Poschiavo, zone boschive, paesaggi coltivati con muri a secco e lungo il Lago di Poschiavo. Es muss nicht immer das Gipfelkreuz sein. Die abwechslungsreiche Strecke führt entlang des Talbodens durchs malerische Poschiavo, durch Waldstücke, Kulturlandschaften mit Trockenmauern und entlang dem Lago di Poschiavo.


I Lago Bianco
Ospizio Bernina



55 m ↑ 55 m ↓
8 km
2 ¼ h

Escursione circolare sul Passo del Bernina intorno al Lago Bianco. Il punto di partenza e di arrivo è l'Ospizio Bernina; in alcuni punti il sentiero corre parallelo ai binari della Ferrovia retica. Rundwanderung auf dem Berninapass um den Lago Bianco mit seinen zwei Staumauern. Ausgangs- und Zielpunkt ist das Ospizio Bernina, teilweise führt der Weg parallel zu den RhB-Gleisen.

J Alta Tensione
Poschiavo - Le Prese



429 m ↑ 473 m ↓
9,4 km
3 h

«Alta Tensione» - così si chiama il breve ma coinvolgente sentiero che percorre il versante soleggiato della valle, da Poschiavo a Le Prese lungo la linea dell'alta tensione. Un'esperienza piena d'energia! Der Name ist Programm: «Alta Tensione» bedeutet Hochspannung und statt die fürs moderne Leben notwendigen Strommasten auszubilden, folgt dieser Weg den Leitungen bewusst.

K Su fino alla chiesetta millenaria Bis zur tausendjährige Kirche
Miralago - Santa Perpetua - Tirano



332 m ↑ 858 m ↓
11 km
3 ½ h

Il sentiero, un tempo percorso da viandanti e pellegrini, porta alla millenaria chiesetta di Santa Perpetua situata su un balcone naturale sopra Tirano. Der Weg, der einst von Wanderern und Pilgern beschritten wurde, führt zur tausendjährigen Kirche Santa Perpetua auf einem natürlichen Balkon oberhalb von Tirano.



L Sentiero del contrabbando Schmugglerweg
Viano - Viano



514 m ↑ 519 m ↓
9 km
3 ½ h

L'itinerario ripercorre i sentieri utilizzati in passato dai contrabbandieri per portare la merce da una parte all'altra del confine. Die Route folgt den Wegen, die in der Vergangenheit von Schmugglern benutzt wurden, um Waren von einer Seite der Grenze zur anderen zu bringen.

M Impara camminando / Via Energia Wandern und lernen / Via Energia
Ospizio Bernina - Cavaglia



240 m ↑ 780 m ↓
9,4 km
3 h

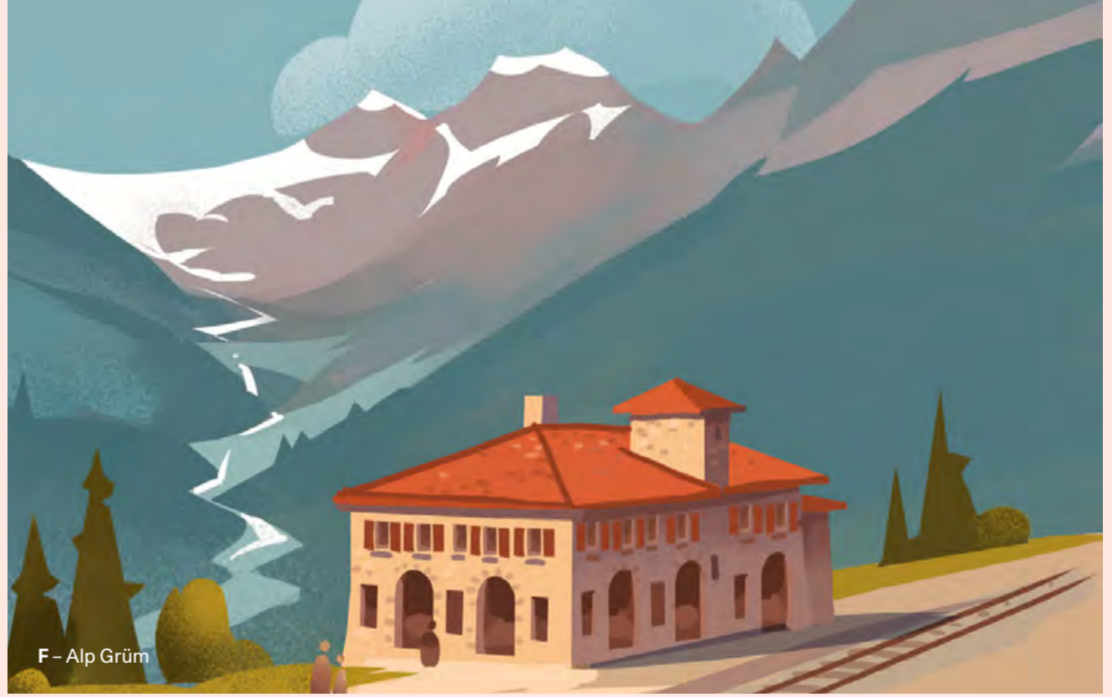
Lungo il percorso didattico della Repower delle tavole informative spiegano come si produce l'energia verde. A Cavaglia merita una visita il Giardino dei ghiacciai. Entlang der Via Energia der Repower vom Ospizio Bernina nach Cavaglia erklären 12 Infotafeln Wissenswertes über Stromgewinnung, Geschichte und Technik. In Cavaglia lohnt sich ein Besuch der Gletschermühlen.

N Sentiero delle leggende Weg der Legenden
Kirchlein San Piero - Miraval
Chiesetta di San Piero - Miraval



156 m ↑ 156 m ↓
1,8 km
¾ h

Il sentiero delle leggende inizia nei pressi della chiesetta di San Piero e si snoda tra vecchi larici, abeti e alberi da foglia. E' un percorso di sculture particolarmente adatto per famiglie e scolaresche. Der Weg der Legenden beginnt beim Kirchlein San Piero oberhalb des Bahnhof Poschiavo und führt vorbei an alten Lärchen, Tannen und Laubbäumen. Es handelt sich um einen Skulpturenweg, der sich besonders für Familien und Schülergruppen eignet.



O Armonia - Percorso sensoriale e yoga Armonia - Yoga und Sinnesparcours
Garbella



59 m ↑ 8 m ↓
0,6 km
½ h

Il sentiero Armonia a Garbella è un'esperienza 100% naturale che stimola tutti i cinque sensi. Il percorso è costituito da postazioni con esercizi yoga ed esperienze sensoriali. Der Sinnesweg Armonia in Garbella bietet ein Naturerlebnis der besonderen Art. Unterwegs warten Posten mit verschiedenen Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Dabei lernt man, die Schönheit der Natur intensiver wahrzunehmen.

P Il sentiero dei carbonai Köhlerweg
Piaz - San Romerio - Piaz



178 m ↑ 179 m ↓
2,3 km
1 h

Negli anni 40, il carbone veniva ancora prodotto sopra San Romerio. Il sentiero porta ad una carbonaia. Sulla via del ritorno, si trova un'area picnic e la storica chiesetta di San Romerio. In den 1940er-Jahren noch wurde oberhalb von San Romerio Kohle gebrannt. Der Köhlerweg führt zu einem noch erkennbaren Kohlemaler. Auf dem Rückweg warten ein Picknickplatz und das historische Kirchlein von San Romerio.

Q Giardino dei Ghiacciai Cavaglia Gletschergarten
Cavaglia



34 m ↑ 34 m ↓
1,6 km
1 h

Escursione circolare per famiglie dalla stazione di Cavaglia. Lungo il percorso, grandi e piccoli si meravigliano delle marmite dei ghiacciai e delle bizzarre formazioni rocciose che sono state modellate dal ghiaccio. Familienfreundliche Rundwanderung vom und zum Bahnhof Cavaglia. Unterwegs staunen Gross und Klein über die Gletschertöpfe und bizarren Felsformationen, die einst vom Eis geformt wurden.

R Al centro del Viadotto elicoidale Mitten ins Kreisviadukt
Stazione Brusio - Viadotto
Bahnhof Brusio - Kreisviadukt



68 m ↑ 90 m ↓
1,9 km
½ h

Il nuovo sentiero costeggia la linea del Bernina, passa davanti ai Crotti (costruzioni circolari in pietra un tempo utilizzate per mantenere gli alimenti al fresco) e porta al Viadotto. Der neue Weg entlang der Geleise der Berninabahn und vorbei an den Crotti (runde Steinkonstruktionen, die früher als Kühllager dienten) führt bis zum Kreisviadukt.

S Sopra i tetti del Borgo di Poschiavo Über den Dächern des Borgo di Poschiavo
Runchett da Sotsassa



91 m ↑ 91 m ↓
1,5 km
½ h

La breve passeggiata conduce ai Runchett da Sotsassa al di sopra di Poschiavo. Il sentiero in parte esposto offre una vista panoramica sul Borgo. Eine kleine Runde führt zum Aussichtspunkt Runchett Sotsassa oberhalb von Poschiavo. Der teilweise exponierte Bergweg bietet einen schönen Tiefblick auf das Städtchen.

T Giro del lago Rundweg Lago di Poschiavo
Le Prese - Miralago



19 m ↑ 19 m ↓
7,5 km
2 h

Camminando intorno al Lago di Poschiavo, da una parte i passeggeri ti salutano dal treno rosso della Ferrovia retica e dall'altro ti godi il cinguettio degli uccelli. Beim Spaziergang um den Lago di Poschiavo winken einem auf der einen Seeseite die Reisenden aus dem roten RhB-Zug zu und auf der anderen genießt man das Zwitschern der Vögel.

U Fitness per i polpacci Fitness für die Wädli
Poschiavo - Selva



450 m ↑ 19 m ↓
3,7 km
1 ½ h

Dalla Casa Comunale di Poschiavo, il sentiero sale costantemente. Il bel sentiero e la sosta alla pensione a Selva compensano le gambe stanche - se sono troppo stanche per il ritorno, c'è un servizio taxi. Ab dem Gemeindehaus Poschiavo geht's stetig bergauf. Der schöne Weg und das Einkehren im Albergo in Selva entschädigen für die müden Wädli - sollten diese für den Rückweg zu müde sein, besteht ein Taxi-Service. T. +41 81 844 10 42

V Mulino storico Zur historischen Mühle
Poschiavo - Mulino Aino



121 m ↑ 121 m ↓
1,8 km
½ h

La passeggiata allo storico Mulino Aino è particolarmente interessante da giugno a ottobre. Questo è il momento in cui si svolgono le visite guidate e si può vedere il mulino in funzione. Der Spaziergang zur Mulino Aino, der historischen Mühle, lohnt sich besonders von Juni bis Oktober. Dann finden Führungen statt und man kann die Anlage in Betrieb sehen.



W Godersi il paesaggio Landschaft geniessen
Poschiavo - Le Prese (sentiero basso)



15 m ↑ 63 m ↓
4,8 km
1 ¼ h

La piacevole passeggiata è adatta anche alle gambe dei bambini e porta alle rive del lago di Poschiavo senza grandi pendenze. A Le Prese si trovano varie possibilità di ristoro con cibi raffinati. Der gemütliche Spaziergang ist auch für Kinderbeine geeignet und führt ohne grosse Steigungen ans Ufer des Lago die Poschiavo, wo in Le Prese verschiedene Einkehrpöten mit feiner Verpflegung locken.

X Lungo il fianco della montagna fino a Le Prese Entlang der Bergflanke nach Le Prese
Poschiavo - Le Prese (sentiero alto)



87 m ↑ 142 m ↓
5,5 km
1 ½ h

Una breve salita e il sentiero per Le Prese è già diverso: invece di camminare lungo il fondo della valle, ora si cammina lungo il fianco della montagna e si passa accanto a prati verdi, campi di grano ed erbe profumate. Ein kurzer Anstieg und schon ist der Weg nach Le Prese ein anderer: Statt im Talgrund spaziert man nun der Bergflanke entlang und vorbei an grünen Wiesen, Getreidefeldern und duftenden Kräutern.

Y Camminare in salita Bergwärts spazieren
Le Prese - Selva



496 m ↑ 12 m ↓
5,3 km
2 h

Anche da Le Prese, il sentiero per Selva sale continuamente. Due pittoresche chiesette aspettano di essere scoperte a Selva. Ritorno a piedi o in taxi. Auch von Le Prese aus steigt der Weg nach Selva und zum Albergo kontinuierlich an. Neben dem Albergo warten in Selva zwei pittoreske Kirchlein darauf, entdeckt zu werden. Rückkehr zu Fuss oder im Taxi. T. +41 81 844 10 42



Vuoi conoscere più escursioni in Valposchiavo?
Möchten Sie mehr Wanderungen entdecken?

VALPOSCHIAVO

Valposchiavo Turismo
Stazione, 7742 Poschiavo
T. 081 839 00 60
info@valposchiavo.ch
valposchiavo.ch

WANDERN ESCURSIONI

TRANSALPINA PRÄSENTIERT

OSPIZIO BERNINA

A testa in giù nella Camera Obscura
Kopfüber in der Camera Obscura

SASSAL MASONE

Uno spettacolare panorama
Spektakuläres Panorama

ALP GRÜM

La più bella fermata ferroviaria
Schönste Bahnstation

LAGH DA SAOSEO

Il più bel laghetto alpino
Schönster See der Alpen

CAVAGLIA

Marmite giganti per cuochi giganti
Riesentöpfe für Riesenköche



POSCHIAVO

I palazzi dei pasticceri
Die Zuckerbäckerhäuser

LAGO DI POSCHIAVO

Giro del lago
Seerundgang

SAN ROMERIO

Chiesetta, alloggio e panorama
Kirchlein, Alp und Aussicht

BRUSIO-VIADUKT

Patrimonio mondiale UNESCO
UNESCO-Welterbe

MADONNA DI TIRANO

Crocèvia geografico, storico e culturale
Dolcefarniente in Italien