



**CIPRA**

**LEBEN IN DEN ALPEN VIVRE DANS LES ALPES  
VIVER EN LAS ALPS VIVERE NELLE ALPI**

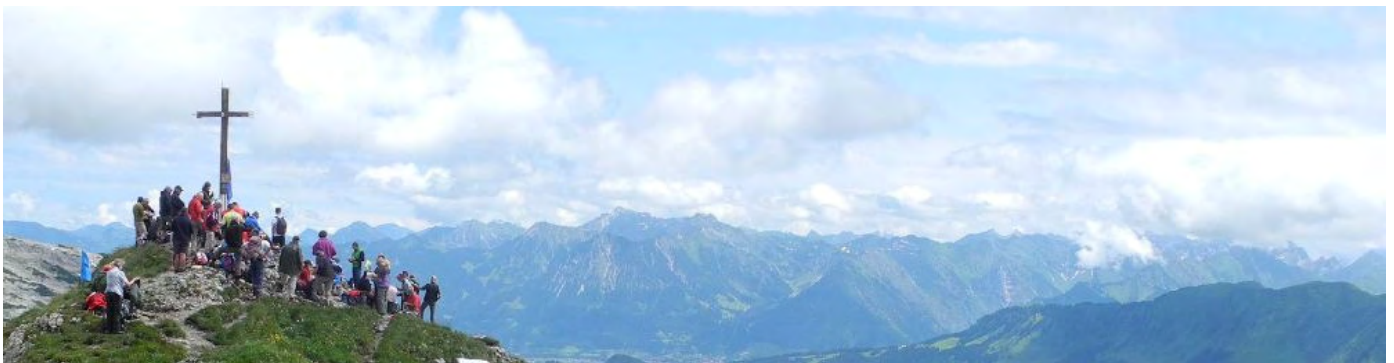


## **ALPINE POWER – step by step together**

Eine Wanderung durch die Länder der Alpenkonvention

**in 50 Tagen durch die Schweiz von Mäls/FL nach Bagni di  
Masino/IT**

**18.8.-5.10.2012**



ALPINE-POWER-Wandergruppe auf dem Hahnenköpfe, D/A

### **Routenverlauf ALPINE POWER (Schweiz)**

1. Etappe - Vom Fürstentum Liechtenstein in die Alpenstadt Chur (2 Tage)
2. Etappe – Von der Alpenstadt Chur nach Bever im Oberengadin (6 Tage)
3. Etappe – Erlebnisse im Unterengadin und Val Müstair (3 Tage)
- 4. Etappe - Von Müstair nach Le Prese (6 Tage)**
5. Etappe - Von Poschiavo nach Salecina (5 Tage)
6. Etappe - Von Salecina nach Savognin im Juliertal (3 Tage)
7. Etappe - Von Tiefencastel nach Vals (6 Tage)
8. Etappe - Von Peiden Bad im Val Lumnezia nach Malvaglia im Tessin (5 Tage)
9. Etappe - Von Biasca zum Nufenenpass
10. Etappe - Von Nufenen nach Soglio im Bergell
11. Etappe – Von Bondo im Bergell ins italienische Bagni del Masino (2 Tage)

#### **Hilfreiche Informationen:**

Allgemeines (Tourdaten, Ansprechpartner, Events, etc.):

<http://www.cipra.org/de/60-jahre/alpine-power>

Fotos und aktuelle Tour-News von unterwegs:

<https://www.facebook.com/CIPRA.org>

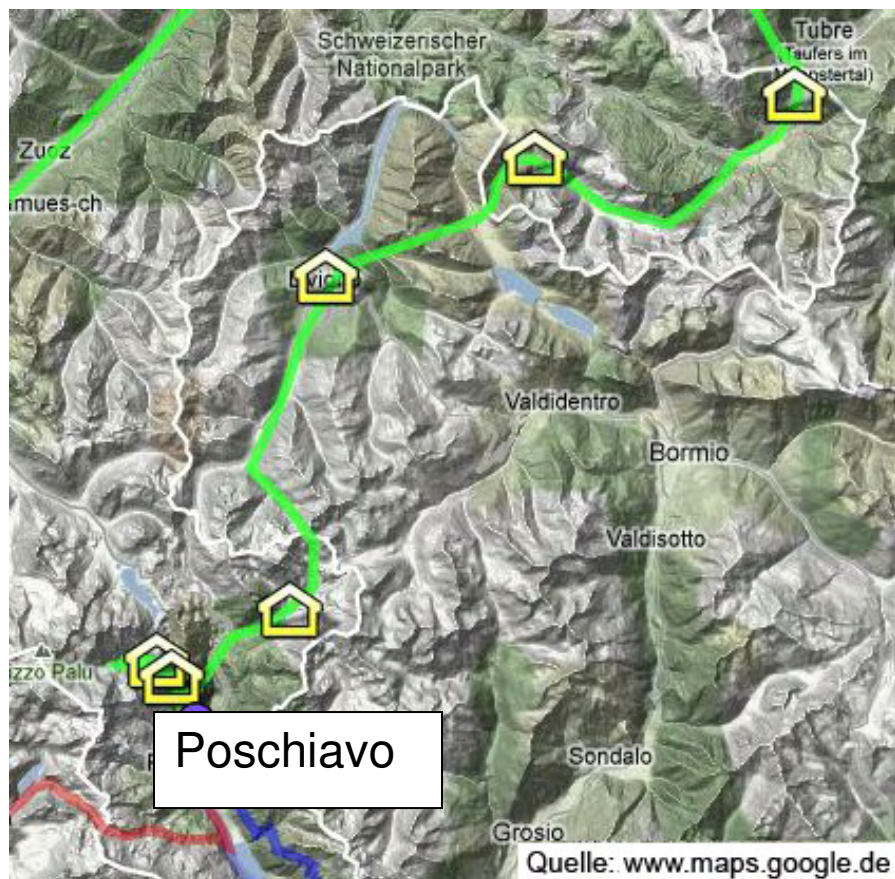
Streckenübersicht (Google Maps):

<http://tinyurl.com/c2e99f4>



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

Vom Welterbe Kloster St. Johann in Müstair über die Grenze nach Italien und vorbei an vielen Seen und Seelein zurück ins schweizerische Valposchiavo.





## 12. Tag (29.8.): Von Müstair zur Alpe Sprella

Von Müstair, wo das Weltkulturerbe Kloster St. Johann mit seinen Wandmalereien aus dem 9. Jahrhundert zum Verweilen und Staunen einlädt, führt diese längere Etappe über Sta. Maria und Valchava ins malerische Val Vau. Für fitte Alpenschwimmer lädt bald schon der Lai da Rims zur willkommenen Abkühlung. Nach einer Umrundung des Piz Praveder führt die Etappe ins Val Mora und von da ist es nicht mehr weit zur Alpe Sprella, welche auch heute noch teilweise für die Milchwirtschaft genutzt wird (alternativ kann man auch direkt über Las Clastras ins Val Mora absteigen).



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

### Übernachtung:

Alpe Sprella  
Gianna Rauch  
081 860 08 70

Achtung: Die Hütte muss unbedingt vorreserviert werden!

Gehzeit: 8h (5¾ h ohne den Abstecher zum Lai da Rims)  
Distanz: 22.8 km (18.4 km)  
Gesamtaufstieg: 1420 m (1000 m)  
Gesamtabstieg: 660 m (230)  
Tiefster Punkt: 1'238 m.ü.M.  
Höchster Punkt: 2'673 m.ü.M

**Anreise:** Müstair ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

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

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

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

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



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

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



Lagheti al Passo Alpisella

•By Quelle: Giancarlo Ticozzi, Panoramio

#### **Übernachtung:**

Diverse Hotels in Livigno

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

Gehzeit: 6h

Distanz: 21.3 km

Gesamtaufstieg: 6560 m

Gesamtabstieg: 820 m

Tiefster Punkt: 1'805 m.ü.M.

Höchster Punkt: 2'289 m.ü.M

**Anreise:** Livigno ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

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

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

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

**Für den Grenzübertritt ist ein gültiges Ausweispapier mitzuführen!**

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





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

Von Livigno führt diese Route immer nach Süden. In Le Motte verlässt die Route das Valle di Livigno und die Landschaft wird wieder wilder. Die Route führt oberhalb der Waldgrenze durch das Val di Camp zu den beiden Bergseelein bei La Valetta und letztlich über den Pass da Val Mera hinunter nach Camp.

### Übernachtung:

Rifugio Saoseo CAS, 081 844 07 66

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

Gehzeit: 6 h

Distanz: 18.3 km

Gesamtaufstieg: 910 m

Gesamtabstieg: 760 m

Tiefster Punkt: 1'893 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'672 m.ü.M



Blick ins Val Mora.

Quelle: Panoramio, Hammerhai

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

**Karten:** 269 Berninapass (1:50'000)

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

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

**Für den Grenzübertritt ist ein gültiges Ausweispapier mitzuführen!**

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



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

Einen See mit einem wohlklingenderen Namen gibt es wohl kaum: Direkt beim Rifugio Saoseo liegt nämlich der Lagh da Saoseo – zu Deutsch der Saosee – ein Abstecher ist also fast zwingend. Vom Rifugio geht es durch die Lärchen- und Tannenwälder über La Rösa hinauf zum Berninapass. Das Hospiz bietet seit über 130 Jahren müden Wanderern und Reisenden eine Unterkunft. Für uns geht es aber noch weiter, dem gestauten Lago Bianco entlang bis hinunter zum Bergrestaurant Alp Grüm, von wo wir schon ins Val Poschiavo hinunterblicken können.



Der Saosee.

Quelle: Panoramio, Alberto Rossattini

### Übernachtung :

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

Gehzeit: 5 h 30

Distanz: 18.1 km

Gesamtaufstieg: 760 m

Gesamtabstieg: 750 m

Tiefster Punkt: 1'759 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'328 m.ü.M

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

**Karten:** 269 Berninapass (1:50'000)

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

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

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



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

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

### Übernachtung:

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



**Der Bernina-Express am Lago Bianco**

Quelle:

[http://en.wikipedia.org/wiki/File:RhB\\_ABe\\_4-4\\_III\\_mit\\_Bernina-Express\\_am\\_Lago\\_Bianco.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:RhB_ABe_4-4_III_mit_Bernina-Express_am_Lago_Bianco.jpg)

Gehzeit: 5 h

Distanz: 13 km

Gesamtaufstieg: 630 m

Gesamtabstieg: 970 m

Tiefster Punkt: 1'694 m.ü.M

Höchster Punkt: 2'369 m.ü.M

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

**Karten:** 269 Berninapass (1:50'000)

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

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

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



## **17. Tag (3.9.): Überraschung ...**

Weitere Infos folgen.

### **Übernachtung:**



Gehzeit:

Distanz:

Gesamtaufstieg:

Gesamtabstieg:

Tiefster Punkt:

Höchster Punkt:

**Anreise:**

**Karten:**

**Kontaktperson/Etappenverantwortliche:**

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

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





## 18. Tag (4.9.): Von Cavaglia nach Le Prese

Ein Wald-Wandertag. Diese Etappe führt uns von Cavaglia über Varuna, zum Val d'Urse und schliesslich über Selva, eine schöne Maiensäss-Siedlung hinunter nach Le Prese. Der Blick über den Lago di Poschiavo und ins Val Poschiavo lohnt sich! Abends werden wir in Poschiavo von vielen Freunden der Alpen im Rahmen eines Festakts an der Alpenwoche begrüsst.

### Übernachtung :

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

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

Gehzeit: 6 h

Distanz: 19.4 km

Gesamtaufstieg: 640 m

Gesamtabstieg: 1300 m

Tiefster Punkt: 695 m.ü.M

Höchster Punkt: 1'869 m.ü.M

**Anreise:** Cavaglia ist mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

**Karten:** 269 Berninapass (1:50'000)

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



**Lago di Poschiavo.**

Quelle: Teodor Cardei, Panoramio

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

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



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

## Weiterführende Informationen:

Homepage der AlpWeek:

<http://www.alpweek.org/2012/index.php>

Die AlpWeek bei facebook:

<https://www.facebook.com/AlpWeek>

Die Informationen auf der Internetseite und die Tourenbeschreibungen werden fortlaufend aktualisiert. Es lohnt sich, diese ab und an zu überprüfen, insbesondere vor Etappenstart.

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

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

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

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

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

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

La partecipazione alle escursioni è a proprio rischio. I costi di vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti.

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

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