

## **Serpeggiando lungo il confine da Pontresina a Tirano – La traversata delle Alpi Grosine**

Un'esperienza lungo sentieri solitari, attraversando i territori dei stambecchi, passando confini incustoditi per arrivare ai laghi più belli dei Grigioni, a bivacchi sotto i ghiacciai e ai vigneti dove matura il Valtellina color rubino. Di quà e di là del confine, a volte in Svizzera a volte in Italia – da Pontresina a Tirano.

- Trekking di 6 giorni su 76,5 km, 4180 m di dislivello in salita e 6110 m in discesa con tappe giornaliere da 4 a 6:30 ore di cammino.
- 

Percorso\*

### **Giorno 1. Pontresina/Alp Languard – Forcola di Livigno:**

Dopo l'incontro a Pontresina si sale all'Alp Languard in seggiovia. Ci incamminiamo verso il Lago Languard accolti dal fischiottio delle locali marmotte. Qui ci troviamo nel territorio della più grande colonia di stambecchi in Svizzera. Così sarà facile vederne alcuni salendo alla Fuorcla Pischa. Da qui il sentiero scende ripido, a zig zag, verso l'idilliaca Val da Fain, attraverso la quale si raggiunge il confine di stato a La Stretta. Su un sentiero un pò esposto al vuoto, ma ben assicurato con catene (T3), si raggiunge la Forcola di Livigno. Nell'ex-caserma doganale, oggi un simpatico ristoro, la "Foresteria 2315" ci sistemiamo per la notte e ci gustiamo l'ottima cucina.

- Tempi: 05:30 h | Distanza: 15.7 km | Salita 850 m | Discesa 880 m

### **Giorno 2. Forcola di Livigno – Rifugio Saoseo CAS:**

Per i primi 4 km prendiamo il bus di linea fino all'Alpe Vago. Il tempo così risparmiato lo reinvestiamo in piacevoli pause sul percorso al Passo di Val Mera, dove attraversiamo il confine dall'Italia alla

Svizzera. Passando lungo le cascatelle sotto il Lago di Roan, discendiamo tutta la Val Mera fino a Lungacqua, dove ci attende il custode del Rifugio Saoseo CAS.

- Tempi: 04:00 h | Distanza: 10.6 km | Salita 750 m | Discesa 780 m

### **Giorno 3. Rifugio Saoseo CAS – Capanna Dosedè CAI:**

A soli pochi minuti di cammino ci si presenta già il Lagh da Saoseo. Nel suo specchio d'acqua turchese si riflette il ghiacciaio del Palü - esso è certamente uno dei laghi più belli nei Grigioni. Poco più avanti ci stupirà il Lagh da Val Viola che non è certo da meno al precedente. La prossima meta è il Passo da Val Viola, di nuovo confine di stato, dominato dalla sagoma in controluce del Corno di Dosedè. A volte qui si ha la fortuna di poter osservare la locale coppia di gipeto barbuto volteggiare nel cielo terso – chissà se saremo fortunati. La bella discesa dal passo sul versante italiano ci conduce all'Alpe Dosedè. Qui ci fermeremo al Rifugio Federico CAI per un ristoro e prima di riprendere il sentiero per il bivacco "Capanna Dosedè" acquistiamo il necessario per la cena e la colazione che ci attendono a quota 2824 m.

- Tempi: 05:00 h | Distanza: 13.3 km | Salita 1200 m | Discesa 370 m

**Importante:** il bivacco "Capanna Dosedè" non è custodito ed arredato solo con il minimo indispensabile. Sono a disposizione 12 brande, coperte di lana, un tavolo con panchine, un fornello a gas e acqua dal vicino torrentello. Non c'è corrente elettrica, nè riscaldamento, nè altro. La cena e la colazione sono da portare al sacco - possibilità d'acquisto al Rif. Federico.

### **Giorno 4. Capanna Dosedè CAI – Rifugio Malghera:**

Dopo aver passato una notte straordinariamente stellata a più di 2800 metri, cominciamo la discesa della Valle di Avedo fino ai Laghi di Tres – un paesaggio mistico e solitario. Alle baite di Tres, situate vicino agli onomini laghi ci concediamo una meritata sosta prima di affrontare il sentiero che s'inerpica sempre di più sù per il pendio e che ci conduce al Passo di Vermolera a 2732 m. Da qui segue una gradevole discesa a Pian del Lago e poi al paese di Malghera con la

sua splendida chiesa "Madonna delle Nevi". Dopo l'austera notte passata al bivacco, ora ci lasciamo viziare dall'ottima cucina al Rifugio, ma non prima di aver preso una doccia calda.

- Tempi: 04:30 h | Distanza: 12.4 km | Salita 550 m | Discesa 1410 m

### **Giorno 5. Malghera – San Romerio – Viano:**

Anche il percorso del 5. giorno ci conduce ad incantevoli laghetti di montagna, uno è il Lago di Malghera, ed a valicare di nuovo il confine italo-svizzero alla Forcola di Sassigion. Dopo la discesa dalla forcola sul versante Svizzero percorriamo un'altavia tra boschi, su maggenghi, alti sopra le sponde del Lago di Poschiavo per giungere a San Romerio. La piccola chiesetta a picco sul dirupo rende questo luogo magico. Ci fermiamo per gustare prodotti locali al ristorante all'aperto del locale rifugio prima di affrontare l'ultima tappa che ci porta a Viano, un piccolo ed isolato borgo di montagna. Sarà l'unica locanda in paese, la Pensione Monigatti con i suoi pochi posti letto ad ospitarci. Non ci faremo mancare neanche qui un'ottima cena a base di specialità poschiavine.

- Tempi: 6:30 h | Distanza: 17.5 km | Salita 790 m | Discesa 1460 m

### **Giorno 6. Viano – Tirano (I) Stazione RhB:**

Poco dopo esserci incamminati da Viano, a suo tempo un villaggio a forte vocazione di contrabbando, ci troviamo per l'ennesima volta al confine di stato. La vecchia caserma abbandonata e qualche cartello più moderno ci ricordano l'obbligo dell'autodichiarazione per eventuali merci portate con noi oltre confine. La discesa verso Tirano prosegue dapprima attraverso un castagneto, passando in piccoli nuclei abitati e ripidi vigneti, ove maturano le uve del noto vino "Valtellina", per arrivare ai meleti e alla fine al centro storico della città. Qui saremo confrontati, dopo gli ultimi gironi vissuti nei silenzi e nelle solitudini della montagna, con il frenetico trafficare dell'umanità.

In piazza sarà un'aperitivo ed un gelato a riconciliarci con l'idea che tra poco partirà il trenino rosso che ci riporterà verso l'Engadina – un viaggio indimenticabile sulla linea ferroviaria del Bernina, patrimonio dell'umanità UNESCO.

- Tempi: 3:00 h | Distanza: 7 km | Salita 120 m | Discesa 970 m

## Percorso\*

Pontresina – Fuorcla Pischa – La Stretta – Forcola di Livigno – Alpe Vago – Pass da Val Mera – Lungacqua – Pass da Val Viola – Capanna Dosdè (bivacco) – Très – Passo di Vermolera – Malghera – Passo di Sassiglion – Viano – Tirano

- Total Percorso:
- Giorni: 6 | Ore cammino: 27:40 h | Distanza: 76.5 km | Salita 4180 m | Discesa 6110 m

*\* il percorso e le tappe giornaliere potrebbero subire cambiamenti.*

## Requisiti

**Difficoltà:** il trekking non è difficile T3/EE. Qualche salita o discesa può risultare un pò ripida. Dimestichezza nel muoversi in ambiente alpino è richiesta.

**Forza fisica:** le tappe durano perlopiù dalle 4 alle 5 ore. La tappa più impegnativa richiede 5.40 h, 17.5 km, 730 m di dislivello in salita e 1280 m in discesa.

>> Questo trekking ci conduce in un paesaggio alpino molto solitario. Capacità di adattamento alla più elementare semplicità per il pernottamento in bivacco a quota 2800 m è d'obbligo. Le sistemazioni per le altre notti sono in ristoranti montani, rifugi e locande tutti con ottima cucina a base di specialità locali.

**Prezzo:** si prega di riferirsi al sito [berninatrekking.com](http://berninatrekking.com)

## Gruppo

1 a 6 partecipanti

## Date trekking

Seconda metà di luglio                      Venerdì – Mercoledì

Altre date sono possibili su richiesta a partire da 1 partecipante.

## La quota comprende:

4x mezza pensione / 5x pernottamento  
Ticket seggiovia Pontresina–Alp Languard  
Ticket Bus Forcola di Livigno–Alpe Vago  
6 giorni Guida di Media Montagna

La quota NON comprende:

pasti al sacco, tutte le bevande

Cena e prima colazione al bivacco Cap. Dosdè

Biglietto treno ritorno in Engadina o al domicilio

#### PERNOTTAMENTI:

1. Forcola di Livigno; Foresteria 2315; camere da 3 letti MP  
<https://foresteria2315.business.site>
2. Val di Campo; Rifugio Saoseo SAC; dormitorio MP  
[www.saoseo.ch](http://www.saoseo.ch)
3. Passo di Dosdè; Capanna Dosdè; Bivacco  
autoapprovvigionamento  
per immagini googlare "capanna dosde"
4. Malghera; Rifugio Malghera; dormitorio MP  
[www.rifugiomalghera.it](http://www.rifugiomalghera.it)
5. Viano; Pensione Monigatti; camere doppie MP  
purtroppo non sono disponibili informazioni utili in rete

#### **Abbigliamento/Attrezzatura**

##### *Attrezzatura base:*

Zaino 35 l – 45 l + copertura anti pioggia, scarponcini da trekking, racchette telescopiche, ombrellino o capello anti pioggia.

##### *Abbigliamento:*

2 paia calze, 3x mutande e canottiera sport, Calzoni da trekking lunghi ev. accorciabili, 2x T-Shirt, Maglia in pile, piumino leggero, Giacca e calzone antipioggia/antivento Gore-Tex, berretto, guanti leggeri antivento, protezione solare, occhiali da sole

##### *Oggetti utili:*

Sacco lenzuolo, pantofole leggere (slippers), lampada frontale o pila piccola, crema solare min. fattore 30, pomata labiale, asciugamano in microfibra, mezzo rotolo di carta igienica, spazzolino da denti e pettine, sacchetti in plastica, borraccia 1 l, coltellino svizzero

##### *Persönliches:*

Wichtige persönliche Medikamente, Personalausweis, SAC-Mitgliederausweis od. ähnliche, Bargeld in CHF und €, EC-Karte, Auslandsversicherung, ev. Handy/Fotoapparat/Fernglas

##### *Alimentazione:*

Pranzi al sacco: ove non è possibile l'aquisto in loco è necessario portare con se adeguata quantità di alimenti da consumare durante

le pause e per il pranzo - frutta secca e noci, cioccolato, carne secca (Bresaola, cacciatori e simile), formaggio, pane integrale, alimenti energetici.

*Consiglio:*

**Zaino leggero si porta lontano!** Non portate con voi nulla che non siete certi di aver bisogno. Lo zaino finito non deve superare 8-10 kg. soprattutto durante i trekking da più giorni.

### **Termini e condizioni**

Si prega di prendere visione dei termini pubblicati su [www.berninatrekking.com](http://www.berninatrekking.com) (in lingua tedesca)

### **Pagamenti**

Per i trekking di più giorni è richiesto un acconto di CHF 250.— al momento della conferma di adesione. Il saldo può essere versato tramite banca o pagato in contanti prima che abbia inizio il trekking.

Al momento dell'iscrizione vi preghiamo di comunicarci vostro numero di cellulare, grazie.